

Compte rendu de la journée ostéo/ stretching animée par Nolwen, avec la participation de Patricia, Nadia, Solène, Sophie, Mailys, Floriane et moi-même, Carole.

Arrivées à 9H au manège de la grande haie (9H30 pour les courageuses qui sont venues à cheval!), et après un café nécessaire pour finir de se réveiller, nous rentrons dans le vif du sujet avec Nolwen qui nous fournit des documents sur le squelette du cheval.

Après ces quelques révisions indispensables (il est où déjà le genou du poney !!!), avec des explications en direct live sur notre gentil cobaye (le quarter de Floriane), Nolwen a pu nous décrire, avec photos en plus, le positionnement de certains os et leur mécanisme.

Midi est arrivé à grands pas et après la pause pique-nique, pas de sieste mais un peu de sport !

En 2 groupes, en alternant les chevaux, nous avons tenté de constater les irrégularités et blocages de chaque cheval au pas et au trot sous l'oeil avisé de Nolwen.

Les chevaux étant très fatigués après ces 4 aller-retour, Nolwen nous a montré quelques étirements pour le bien-être de nos montures (certains ont tellement apprécié qu'ils ont entamé leur sieste).

N'étant que 7, nous avons fini un peu avant 17H en échangeant toutes ensemble sur la journée écoulée, les bienfaits du stretching et le fait que les manipulations apprises doivent être réalisées en douceur et sans contrainte pour nos chevaux.

Enfin le départ et retour dans nos écuries respectives.

Merci à Nolwen et à toutes les participantes pour cette journée conviviale et instructive !!