

Notice et fondamentaux de l'utilisation du système ImproMove

Guêtre Balance :

Utilisation **travail monté** : **rajouter les métal plate** .Total du lest : 200 grammes.

Utilisation **travail à pied , à la longe au marcheur** : **retirer les métal plate**.Total du lest 150 grammes.

Le poids du métal plate est de 50 grammes.

**Poids identiques sur chaque membre, toujours!!!!**

Poids des lests des guêtres postérieures : 50 grammes.

Positionnement : Balance : au dessus du genou, serrer **FORTEMENT** le membre ( le membre en mouvement en l'air perd 2 cm de circonférence, si la guêtre n'est pas serrée, elle tourne, tombe ou blesse).

Guêtres control :

Positionnement : control : le lest qui est constamment dans la guêtre, travail monté ou pas, doit être orienté au niveau de la châtaigne,

**On positionne la guêtre control par rapport à la châtaigne et non pas au bas de la jambe.**

Le système de posture s'utilise 3 à 4 fois par semaine pendant 6 à 8 semaines.

Utiliser les guêtres balance toujours en premier ( sauf pour des cas précis de ré éducation ). Exemple ré éducation ligamentaire du grasset.

Utiliser au début pendant la warm up,

**Important de monter les premières séances dans l'esprit de la Warm up, ne pas rechercher la mise en main et la rapidité d'exécution.**

**Laisser le cheval s'installer dans ce travail de coordination et de décontraction plusieurs s'il le faut, le cheval s'installe dans ces appuis.**

Introduire et alterner avec les guêtres control. **L'utilisation des 4 guêtres simultanément ne doit pas être systématique**, c'est à l'appréciation du bon professeur et du bon cavalier.

A l'issue du premier cycle , utiliser le système moins souvent ( une fois par semaine par exemple ), car à ce stade le cheval aura stabilisé son positionnement et pour la réactivité du mouvement il est nécessaire pour le cheval de garder sa proprioception en éveil, On en reparlera quand je reviens, **il y a un secret là dedans....**

Vous utiliserez le système comme un réglage que vous affinerez par vous même avec les balance ou les control.

Les chevaux légèrement irrégulier ( sans grosses pathologie importante) doivent plus régulièrement porter le système pour retrouver leur positionnement leur cadre.

Je vous laisse découvrir et me poser des questions, même si je suis absolument certaine que vous utiliserez tout cela en totale maîtrise.