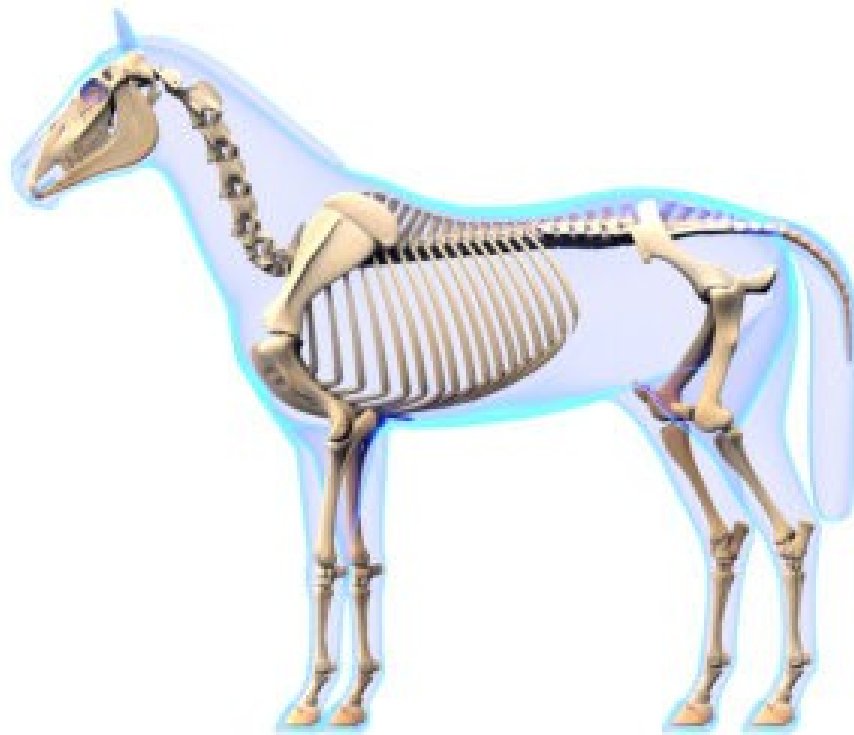


*Laurent FUMET*

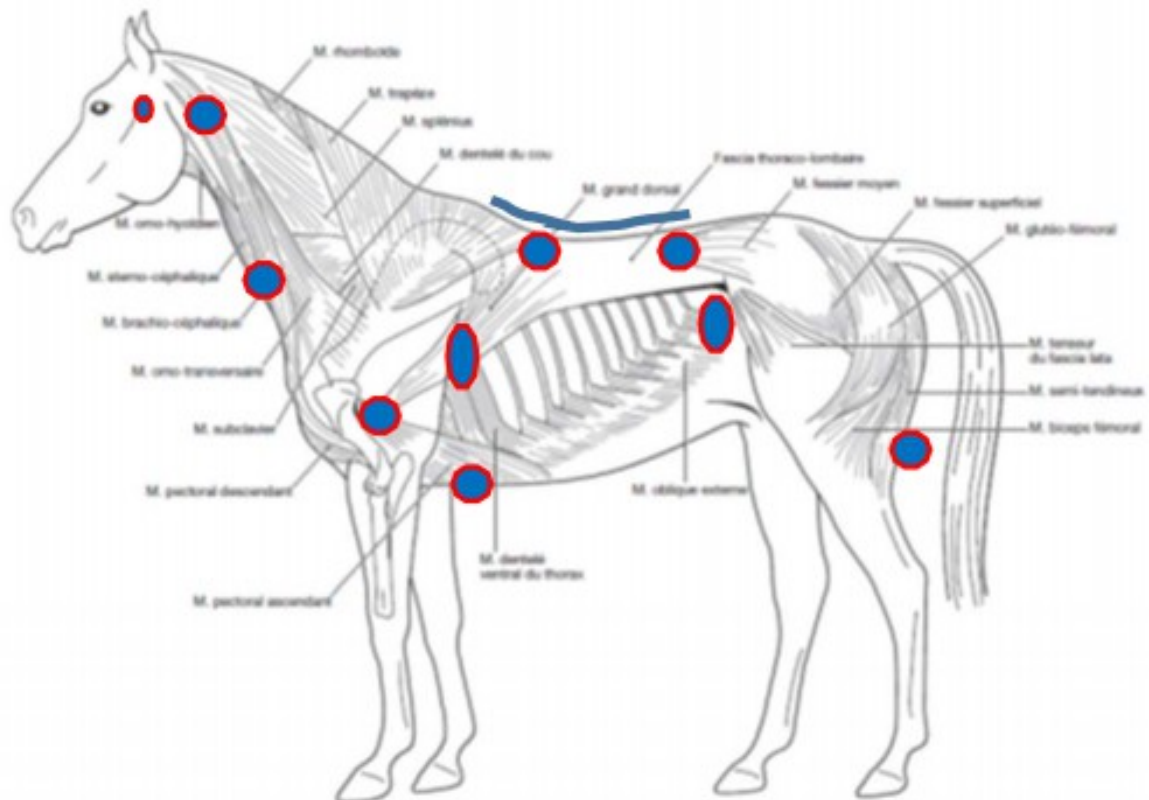
# Générateur de SOUPLESSE



*\* Les Générateurs de Laurent FUMET \**

[www.progresseravecsoncheval.com](http://www.progresseravecsoncheval.com)

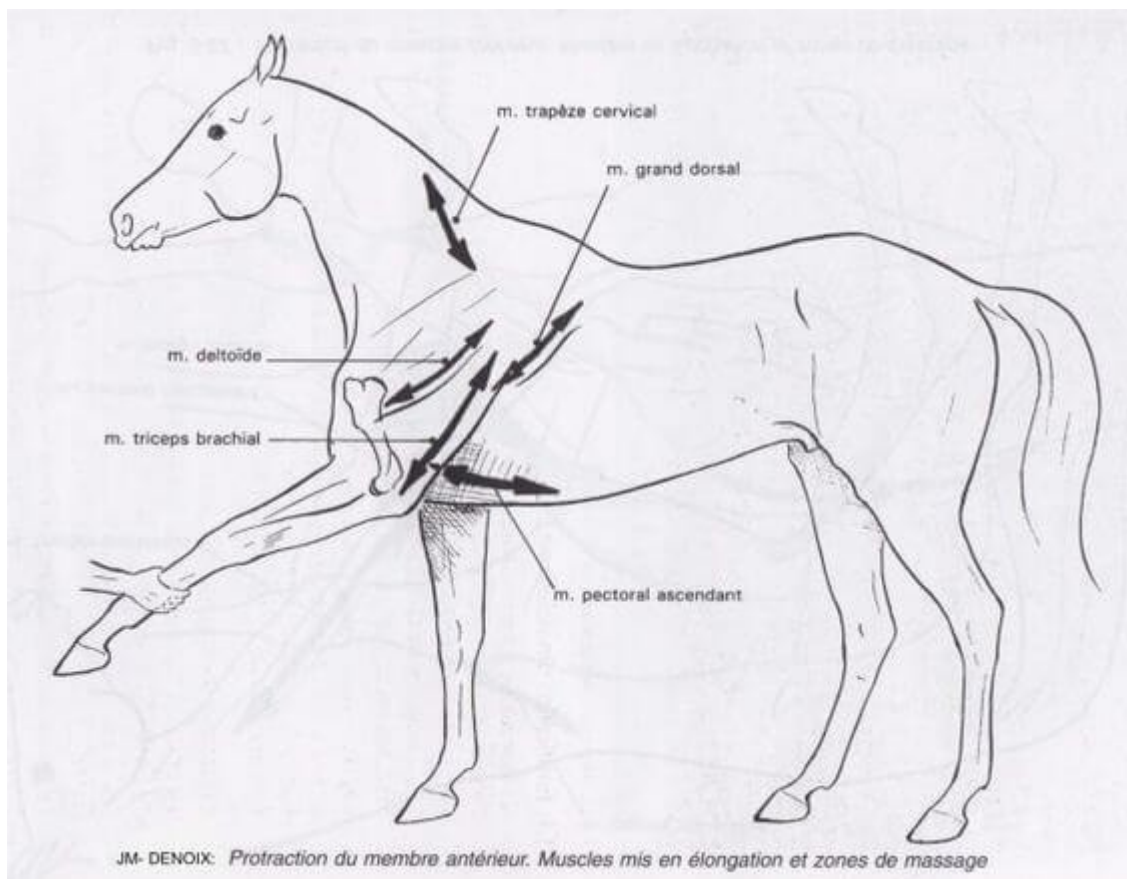
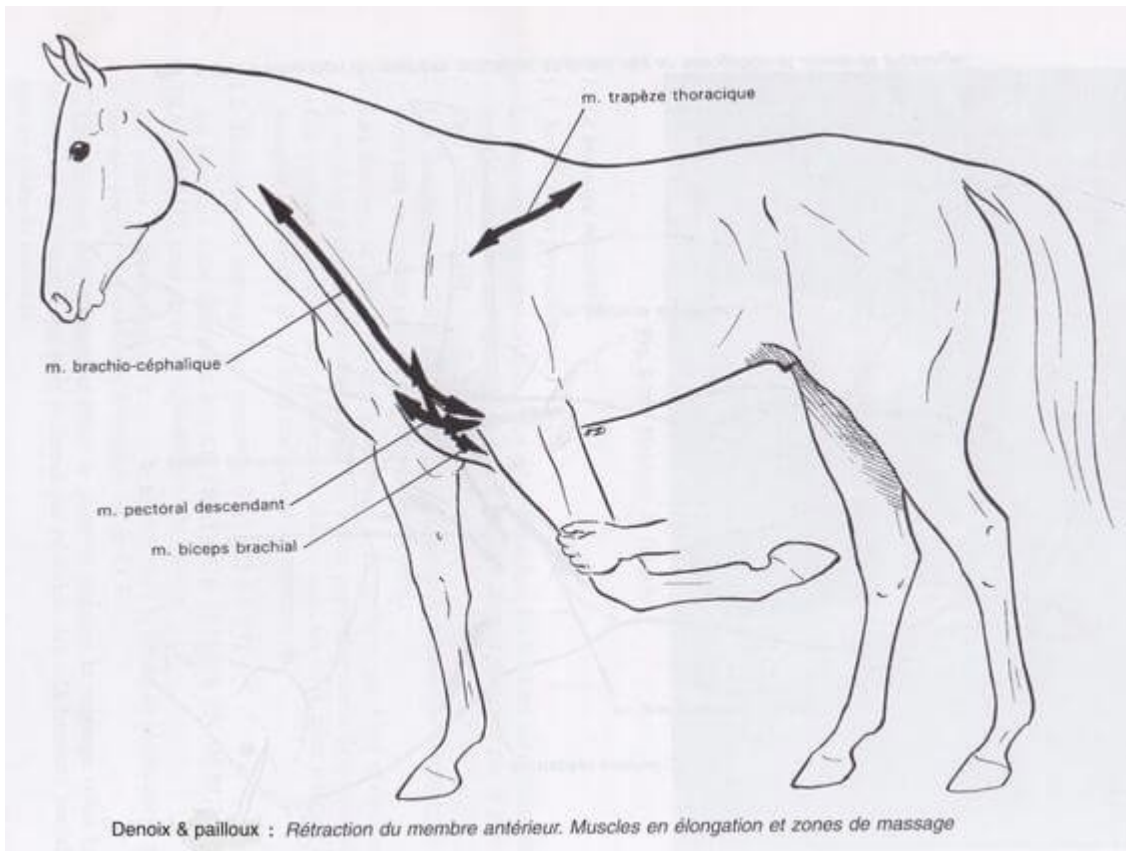
# Les points à tester

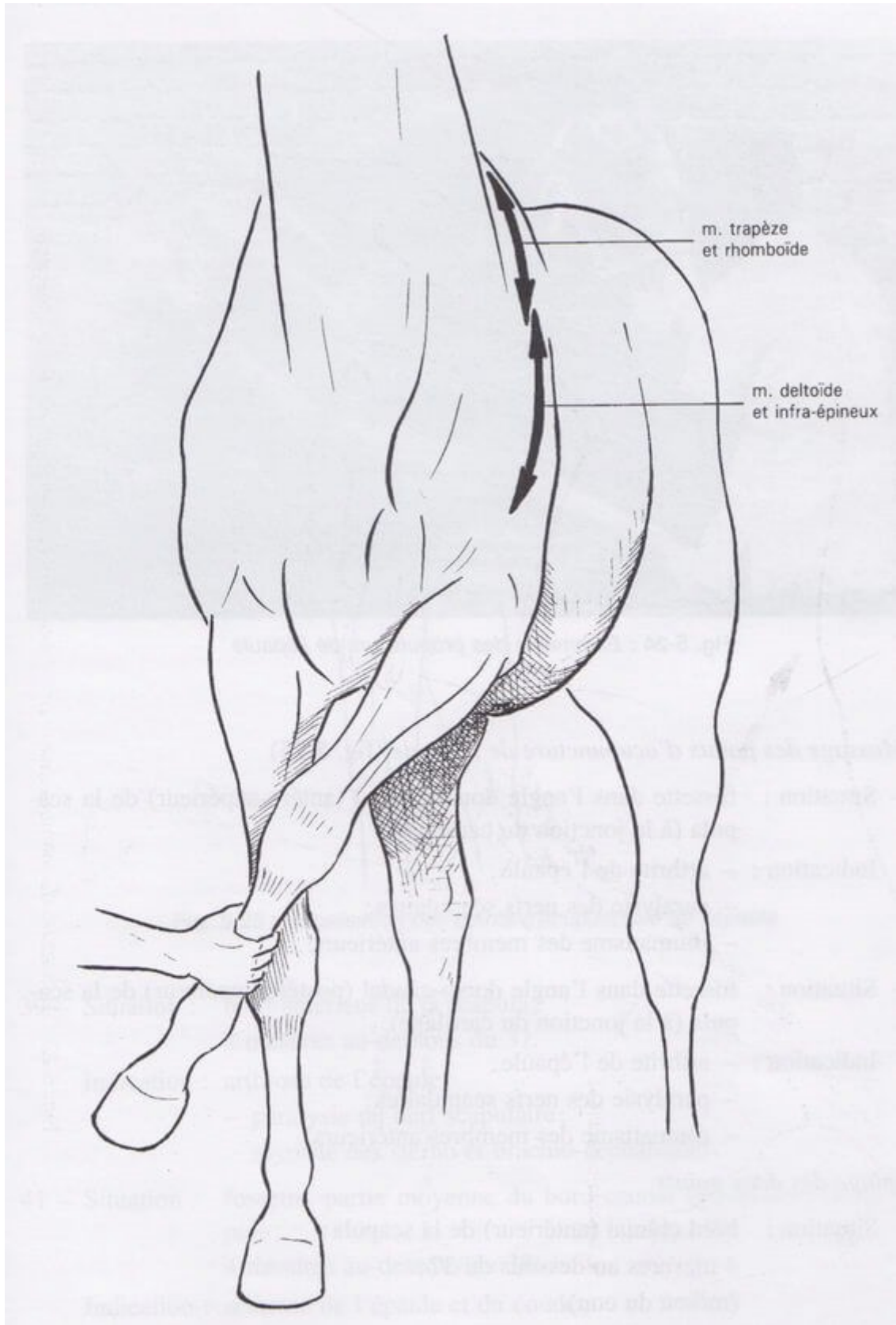


progresseravecsoncheval.com séance C.FLIX du 15 octobre  
2020

\* SOURCE: Séance C.FLIX sur les contractures du 15 octobre 2020

## Manipulations





## Manipulations

### Améliorer la respiration du cheval

[https://youtu.be/8rXv3\\_hOWAU](https://youtu.be/8rXv3_hOWAU)

<https://cutt.ly/tgs1PQS>

Provient souvent des **1ère et 2ème vertèbres cervicales** (Atlas-axis)

- Coup de froid, courant d'air
- Toux sèche
- Emphysème

**Emphysème** : Débloquer l'Atlas du 1er côté en relevant la tête tout en s'aidant du mors ou du licol, jusqu'à ce que le cheval relâche et ne résiste plus (détente).



Pour le deuxième côté, il faut relever l'oreille gauche.



**Toux sèche ou difficulté à respirer :** Arrive fréquemment après un transport en van car les chevaux se contracte contre la barre de poitrail et se bloquent les 1ères côtes.

**Débloquer à gauche :** Etirer l'antérieur gauche en tenant le paturon. Tendrer la jambe et l'encolure (plus facile de le faire à deux).



**Débloquer à droite :** Etirer l'antérieur droit en tenant le paturon. Tendrer la jambe et l'encolure (plus facile de le faire à deux).





## Manipulations des vertèbres thoraciques

### Flexions décontractantes pour T1-T3

<https://youtu.be/pWoaFehvFcY>    <https://cutt.ly/Sgs1ZEO>

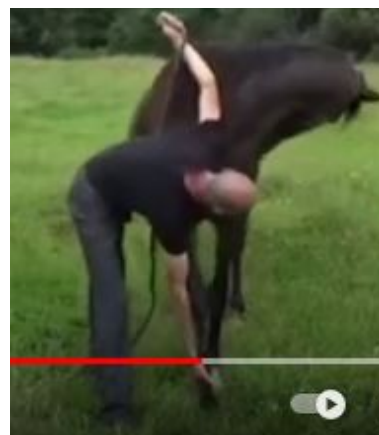
**Côté droit :** Accentuer le mouvement de l'épaule en dedans. Fléchir l'encolure à droite et croiser l'antérieur **droit** par dessus le gauche.

**Côté gauche:** Accentuer le mouvement de l'épaule en dedans. Fléchir l'encolure à gauche et croiser l'antérieur **gauche** par dessus le droit.



**Côté droit :** Accentuer le mouvement de l'appuyer à droite. Fléchir l'encolure à droite et croiser l'antérieur **gauche** par dessus le droit.

**Côté gauche:** Accentuer le mouvement de l'appuyer à gauche. Fléchir l'encolure à gauche et croiser l'antérieur **droit** par dessus le gauche.



## Epaules (boiterie)

<https://youtu.be/DFXgPE281QY>

<https://cutt.ly/Qgs1nmB>

La plupart des boiteries viennent des épaules, elles ne viennent pas du pied.

**Manipulation gauche et droite :** 1. Replier l'épaule en haut et la bouger en 8



2. Remonter l'épaule



3. Etirer l'antérieur vers l'avant et vers le bas puis l'amener sur le côté



4. Etirer en arrière



## Manipulation des cervicales

- Source Vidéo du générateur -

### C1 Atlas

Test droite et gauche



Manupulation et Correction

10

**C2**



Localisation de la C2 et manipulation par flexion

**C3**



Localisation de la C3

Manipulation par flexion

**C4**



Localisation de la C4

Manipulation par flexion

11

**C5**



Localisation de la C5

Manipulation par flexion

**C6**



Localisation de la C6

Manipulation par flexion

**Idem du côté droite...**



Atlas

C4



## Etirements des postérieurs

- Source : Vidéo d'étude du générateur -



1. Etirement vers l'arrière, puis idem du côté droite...



2. Etirement vers l'avant



3. Elévation de la hanche



4. Etirement de la queue (colonne vertébrale)

## **Stretching des vertèbres dorsales**



Etirer la queue et se laissant pencher en arrière  
« Tire-flemme »



Passer sur les sciatiques pour faire remonter le dos



## **Cours Souplesse Vidéo**

### *« Les manipulations »*

#### **Boiteries** (Epaules)

<https://youtu.be/DFXgPE281QY>      <https://cutt.ly/Qgs1nmB>

#### **1ère et 2ème cervicale** (Respiration)

[https://youtu.be/8rXv3\\_hOWAU](https://youtu.be/8rXv3_hOWAU)      <https://cutt.ly/tgs1PQS>

#### **3ème à 7ème cervicales**

<https://youtu.be/pWoaFehvFcY>      <https://cutt.ly/wn71bzV>

#### **1ère et 3ème thoracique T1-T3**

<https://youtu.be/pWoaFehvFcY>      <https://cutt.ly/Sgs1ZE0>

#### **4ème à 10 ème thoracique T4-T10**

SOURCE : <https://progresseravecsoncheval.systeme.io/course>

#### **10ème à 18ème thoracique T10-T18**

SOURCE : <https://progresseravecsoncheval.systeme.io/course>

#### **Lombaires**

SOURCE : <https://progresseravecsoncheval.systeme.io/course>

#### **Bassin**

SOURCE : <https://progresseravecsoncheval.systeme.io/course>

#### **1ère sacrée**

SOURCE : <https://progresseravecsoncheval.systeme.io/course>

## **Les Problèmes de locomotions de l'arrière-main**

<https://youtu.be/iVwnwaUTUFY>

[\*\*https://cutt.ly/8n5ySIW\*\*](https://cutt.ly/8n5ySIW)

## **LES AIDES DU RASSEMBLER ET DE L'EXTENSION**

<https://youtu.be/yIzZVCLktZg>

## **Comment apprendre l'APPUYER : une méthode simple**

[https://youtu.be/wLqqhZQ\\_3qY](https://youtu.be/wLqqhZQ_3qY)

## **Les AIDES des déplacements latéraux**

<https://youtu.be/q0kYJtRL4-4>

## **Etienne Beudant Vallerine Livre audio**

<https://youtu.be/RTLgFxo5rs4>

## **7 clés de l'équitation d'Etienne Beudant**

<https://youtu.be/SdIfdvJZYVc>

## **Etienne BEUDANT mon MAITRE**

<https://youtu.be/hUVM3g6-xyg>

## **LES FORMATIONS QUE JE RECOMMANDE**

**Cours de yoga pour cavaliers:** <http://bit.ly/2v37Qh7>

**Conférences web:** <http://bit.ly/2t1jasv>

**Soigner son cheval au naturel:** <http://bit.ly/2up8cR8>

**Permis cheval:** <http://bit.ly/2tdpqBG>

## **Acheter la formation Générateur de Souplesse**

pour apprendre à soulager vous-même votre cheval de ses tensions musculaires et de ses maux de dos pour qu'il puisse donner le meilleur de lui-même !



<https://progresseravecsoncheval.systeme.io/53d757c0?sa=sa00332943378f7bb9fd9353d469fb698f3200a49b>

## Tous Les générateurs





## Les Packs



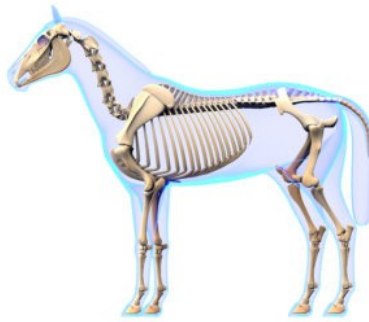
## Acheter

<https://progresseravecsoncheval.com/formations-progresser-avec-son-cheval>



# Générateur

DE SOUPLESSE



*Laurent FUMET*

[www.progresseravecsoncheval.com](http://www.progresseravecsoncheval.com)

SOURCE : <https://progresseravecsoncheval.systeme.io/course>