

Journal de monte

Date

Avant

Objectifs: _____

Comment je me sens: _____

Après

Points positifs: _____

Mon cheval aujourd'hui: _____

Types d'exercices: _____

FONDAMENTAUX HORSE ATTITUDE

Assis(e) sur mon triangle: /5

Ma respiration: /5

Mon dos: /5

Tête/regard: /5

Équilibre au dessus de mes pieds: /5

Adaptation de mes attentes



Notre évaluation globale:



Exercices & Notes



HORSE
ATTITUDE