

A rider in a black outfit with "FRANCE" on the back is riding a brown horse in an indoor arena. The arena has a wooden floor with white dashed lines and a wall of light-colored wood paneling with arched windows. The ceiling is made of dark wood beams with several pendant lights. A semi-transparent purple rectangle is overlaid on the left side of the image.

LISA CEZ

NEWSLETTER
MAI 2023

Mes nouveaux Partenaires 2023/2024

Nous sommes très heureux de compter parmi nos partenaires la société Neuromirror..

Un grand merci à Maeva Campergue pour la confiance et le dynamisme qu'elle apporte à mon projet Paralympique Paris 2024.

Nous sommes certains de passer en sa compagnie des instants inoubliables.

Paroles de Partenaires:

« Pendant la masterclass de Janvier au Parc Equestre Fédéral de Lamotte Beuvron, j'ai fait la connaissance des cavaliers de Para-dressage lors d'une conférence où j'expliquais ce que je proposais. Et, comment fonctionnait le Neurofeedback. Lisa très ouverte a souhaité, l'essayer pour elle et pour son cheval. Depuis, nous avons appris à nous connaître et j'ai décidé de choisir Lisa en tant que partenaire pour sa force et ses valeurs. Je crois en elle, et c'est un honneur que de pouvoir l'accompagner dans sa recherche de performance dans son projet paralympique #paris2024. »

Maeva Campergue



neuromIRROR

Ma semaine Paralympique



J'ai rendu visite à plusieurs classes de CM1/CM2 de l'école primaire Jules Verne de Viry Châtillon (91), les enfants ont été enjoués et ont pu me poser énormément de questions. Mon but étant de partager sur le handicap invisible, et attirer leur attention, sur l'importance de vivre son rêve quelque soit les difficultés. Vous pouvez d'ailleurs retrouver leur interview, où je me suis prise au jeu des questions/ réponses parfois très drôles, sur leur compte CM1/CM2Verne sur Twitter. Sans compter une séance de dédicaces, pour leur plus grand bonheur.

Journée Partenaires



Après plusieurs mois de préparation. Notre partenaire L'Etrier de Paris, a mis ses installations (Manège) à notre disposition, pour accueillir l'ensemble de nos partenaires, pour une démonstration de Para-dressage. Un grand moment de convivialité au boxe de Stallone où tout le monde a pu se rendre compte du travail de préparation en amont du travail monté.

De retour dans le manège, l'ensemble des invités ont pu assister au travail de détente avec ma coach Marina Caplain Saint André et le soutien de Mailys Frougneux.

Après avoir déroulé ma reprise en musique, Pierre Crampon, Ethologue, qui a travaillé quelques semaines avec Stallone. Afin de régler les problèmes de décontraction que je pouvais rencontrer en compétition, a fait une présentation de son travail à pied. Et, a expliqué aux partenaires non cavaliers, le comportement des chevaux. Moments appréciés de tous.

Nous avons ensuite reçu mes partenaires autour d'un cocktail, rendu possible grâce à trois entreprises LE FOOD CORNER, que nous remercions pour son magnifique buffet, la Maison de Champagne Jean Laurent, et la Cave Vert et Or de Levallois-Perret.





CPEDI***Waregem

Deuxième concours international de l'année, cette fois-ci en Belgique. Pour la seconde fois de cette saison, le staff fédéral me fait confiance, et je fais partie des quatre cavaliers qui forment l'Equipe de France. Quatre cavaliers pour huit reprises, chacun déroule la reprise Team et la reprise individuelle, les trois meilleures notes par reprises se cumulent, pour faire un classement, où nous prenons la quatrième place.

Pour ma part, je ne peux qu'être satisfaite de mes trois reprises, très régulière à plus de 70% et même 73,490% pour la reprise libre en musique. Au cumul des trois épreuves, je finis quatrième, derrière les meilleures cavalières hollandaise, suédoise et la championne Paralympique Belge.



MAI

Une saison de concours et d'entraînements, demandant beaucoup d'efforts physiques à la cavalière ainsi qu'à son cheval, un suivi vétérinaire est de ce fait indispensable. Stallone a rendu visite à son vétérinaire préféré pour un Check up complet, et comme à son habitude, Mathieu a trouvé Stallone en grande forme. Il est dans les meilleures conditions physiques pour la suite de la saison.

Je profite de ce mois de mai, pour vous présenter les exigences du sport de Haut Niveau :

Le suivi de Stallone :

- Deux ou trois Check up annuels,
- Une série de deux 2 vaccins
- Les visites nécessaires pour l'obtention des papiers TRACES, avant chaque concours pour le voyage à l'international.
- Un regard de la vétérinaire de l'Equipe de France, présente sur les compétitions, Toujours attentive à son bien être,
- Le maréchal, toutes les 5 semaines,
- L'ostéopathe, dès que je sens une gêne dans son corps
- Le dentiste 1 fois par an

Liste non exhaustive 😊

Mon suivi :

- 2 séances de kinésithérapie par semaine
- 1 séance de massage profond par mois
- Des séances de coaching mental (selon les échéances)
- Des séances de NeuroFeedBack par Neuromirror

Liste non exhaustive 😊

Je me dois de remplir un calendrier trimestriel où sont notés heure par heure mes déplacements pour un éventuel contrôle anti dopage pour 2023 et 2024

Prochaines échéances:

- > **Direction Kronenberg (Pays Bas) 🇳🇱 du 14/06 au 18/06**
- > **Direction Grote BROGEL (Belgique) 🇧🇪 du 28/06 au 2/07**

Merci de votre confiance

Nos partenaires



AULION
SELLIER



LE
FOOD
CORNER

uvex



HOOFGOLD
PROFESSIONAL HOOF CARE

OLIVIER LARUELLE HYFOCOM
HYPNOSE



La Ferté-Alais



neuroMIRROR

Nos mécènes 2023:



Cabinet dentaire de
Ballancourt



Renault Lisses



Vert et Or
Levallois-Perret



Champagne Jean
Laurene

Retrouvez-nous:

<https://www.instagram.com/lisacez/>

<https://www.facebook.com/lisa.cez/>

OBJECTIF #PARIS 2024
JEUX PARALYMPIQUES

