



© A. Laurieux



Equitation

Stage sportif check-up CSO

NOUVEAU

Vous êtes un sportif en recherche de performance ou de perfectionnement :
Bénéficiez de l'efficacité d'un check-up individualisé

Objectifs :

- Evaluer ses capacités et celles de son cheval
- Booster sa technique et augmenter sa gamme de savoirs faire
- Affirmez son mental en apprenant à mieux se connaître
- Définir ses objectifs
- Programmer ses entraînements
- Planifier sa préparation et sa saison de compétition

POUR QUI ?

Sportif niveau amateur 2 en CSO. Le cavalier viendra avec son cheval de compétition et une vidéo d'un parcours de ce cheval en compétition.

Pour progresser, orienter l'entraînement et réaliser des performances en compétition, il faut savoir d'où l'on part et ce qu'il est important de travailler. Vous devez connaître pour vous et votre cheval quelles sont vos conditions physiques et vos niveaux techniques respectifs.

Programme et intervenants

1er jour

Diagnostic terrain plat (filmé).

Diagnostic terrain obstacle (filmé).

Diagnostic mental + équilibre et proprioception sur un cheval de l'école nationale.

Analyse de la vidéo du parcours en compétition : aide à l'auto-analyse par un entretien d'explicitation + diagnostic technique.

2ème jour

Séance d'entraînement sur le plat.

Séance d'entraînement à l'obstacle.

Séance d'entraînement à l'obstacle (éducatifs d'équilibration) avec un cheval de l'école nationale d'équitation.

Aide à la définition des programmes d'entraînement et à la planification de la saison de compétition.

Débriefing

Informations pratiques

Tarif 2016 :

125 €/jour pour un cheval
+ frais d'hébergement 17,50 €/jour pour un cheval

Dates :

18 et 19 février 2016

Le cavalier repartira avec :

- Un carnet d'évaluation et de situations
- Une clé USB avec les vidéos des séances diagnostics
- Un T-shirt technique « Cadre noir »

Notre équipe d'intervenants :

Erwan Auffret, François Fontaine, Maxime Mercier et Nicolas Sanson.

Plus d'informations :

formation.saumur@ifce.fr
02 41 53 50 55

Coordonnateurs de la formation :

Maxime Mercier