

Stage Posture, Proprioception et Locomotion : Travailler ensemble vers la Performance

I. Programme

Jour 1

8h30 Accueil des participants

9h Identifications des problématiques

10h Point théorique sur la locomotion équine et le fonctionnement du cavalier

11h Pause

11h30 Bilan proprioceptif et fonctionnement du cavalier

12h30 Pause repas

13h30 Bilan proprioceptif et fonctionnement du cavalier

15h Observation de la locomotion des chevaux à la longe par groupe de 2

17h Débriefing global pour chaque couple

18h Fin de la journée

Jour 2

8h30 Accueil des participants

9h Stretching Postural (en cours de validation)

10h Pause

10h30 Travail monté et filmé pour 2 premiers couples

12h Pause repas

13h30 Travail monté et filmé pour les 4 couples suivants

16h Analyse des vidéos

18h Fin de la journée

Jour 3

8h30 Accueil des participants

9h Pilate (en cours de validation)

10h Pause

10h30 Travail proprioceptif et postural personnalisé en fonction des deux premiers jours de stage

12h Pause repas

13h30 Travail monté par groupe de 2 en fonction des problématiques personnelles

16h30 Débriefing du stage

17h30 Fin du stage

II. Organisation

Le prix du stage est de 350€/couple

Le nombre de places est limité à 6.

Le prix de la pension pour les chevaux est de 15€/jour en parc avec abris et de 20€/jour en box. Cela comprend la location et l'entretien de l'hébergement et l'accès aux installations durant le stage. Foin et Grains ne sont pas compris. Les chevaux peuvent être accueillis la veille si besoin.

L'hébergement du cavalier ainsi que les repas restent à la charge du stagiaire.

Les repas du midi seront pris tous ensemble sur place. Un micro-ondes est à disposition.

Prévoir une tenue confortable ainsi qu'un tapis de Yoga, pour le travail en proprioception, stretching postural et pilate du matin.

Pour toutes informations supplémentaires, vous pouvez contacter :

Karine MASSOT
06.65.55.87.08
ecuriesdepersevere@hotmail.fr