



STAGE JEUNES CAVALIERS D'ENDURANCE **27-28/04/2024** **LES ECURIES DE L'ANCRE, PLOUHA**

Samedi

09:00 Arrivée des participants, installation des chevaux
Présentation du déroulé du stage
Présentation des cavaliers

09:45 Groupe A avec Gaëlle,
Vérification et rappel des fondamentaux : position du cavalier à cheval, emploi des aides, sentir le diagonal avec lequel on trotte, le pied sur lequel on galope, variations et changements d'allure
Groupe B avec Daniel : travail à pied

11:00 Groupe A avec Daniel / Groupe B avec Gaëlle

12:00 Pause déjeuner

14:00 Groupe A avec Paul : La condition physique du cavalier d'endurance : échauffement, étirements, renforcement musculaire
Groupe B en salle avec Gaëlle : Programmer sa saison d'endurance, définir son objectif, choisir ses épreuves, planifier son entraînement

15:30 Groupe B avec Paul
Groupe A avec Gaëlle

17:00 Les deux groupes en salle avec Bernard : Championnat des As 2023, l'équipe bretonne

17:30 Fin de la première journée

.....

Dimanche

09:15 Groupe A à cheval avec Gaëlle
Travail sur le plat avec des barres au sol : régularité, cadence, variations d'amplitude
Déplacement des hanches, des épaules, début de mise en main

Groupe B avec Daniel et Bernard : travail à pied / trotting

10:30 Groupe B à cheval avec Gaëlle
Groupe A avec Daniel et Bernard

11:45 Pause déjeuner

13:00 Les deux groupes – espacés de 100 m. - à cheval pour une boucle de 23 km passant par la plage
Assistance sur la piste
Grooming et entrée vet à la fin de la boucle

16:00 Bilan des deux jours et fin du stage

Prévoyez votre matériel d'assistance et de grooming, une grande longe et une chambrière ainsi qu'une tenue confortable pour la séance d'EPS