

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

Karine MASSOT – Ecuries de Persévère

Vous rêvez de devenir **un cavalier efficace et confortable** ?

Durant ces 3 jours, je vous propose de :

- Mieux comprendre le fonctionnement du cheval et du cavalier
 - prendre conscience des dissymétries du couple et de leurs impacts l'un sur l'autre
 - développer son assiette en travaillant sur sa proprioception et sur son ressenti
 - Aiguiser son œil à la locomotion équine et ses défauts
 - Travailler sur ses points faibles, à son rythme, en utilisant un large panel d'outils techniques et physiques.
 - Obtenir un cheval plus à l'aise sous la selle et donc plus motivé au travail
-

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

MASSOT Karine
Ecuries de Persévère
Campagne Giotte et Paradis
13980 ALLEINS

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

06.65.55.87.08
ecuriesdepersevere@hotmail.fr
www.ecuriesdepersevere.com

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 me contacter !