



Stage Endurance Jeunes au Lion d'Angers (49)



Le CRE Pays de la Loire organise un stage Endurance à destination des jeunes licenciés le

Mercredi 8 Mai 2019

De 9h à 17h30

Au Parc de l'Isle Briand – LE LION D'ANGERS(49)

Prune BELLAMY, cavalière internationale et enseignante, sera votre intervenante sur cette journée.

Programme :

Matin: Travail sur le plat en carrière : Conseils personnalisés afin de faire progresser le couple
Notions d'équitation simples pour recherche de fluidité dans la relation en mouvement cavalier/cheval :
« ne faire qu'un avec sa monture »
Mise en corrélation de : la position du cavalier, l'attitude du cheval, le travail sur le plat et la pratique de l'Endurance
Exercices recherchant à améliorer la position du cavalier et l'attitude de son cheval dans le but de faciliter l'effort de chacun

Après-Midi : Travail sur piste

Recherche de régularité sur une distance
Gérer sa vitesse, allure régulière
Travail d'équipe (départ par petits groupes de 3 ou 4 cavaliers)
Récupération cardiaque et trotting
Apport de conseils pour une récupération cardiaque optimale et la gestion des temps de repos

Débriefing en salle : compte rendu de la journée, commentaires et conseils individuels, questions diverses, informations sur l'accès au Championnat des As et son déroulement.

*Stage à destination de tous les jeunes licenciés des Pays de la Loire.
Nombre de places limité. Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée.*

Tarif : 20€ par couple cavalier - cheval

**COUPON REPONSE A RETOURNER AU SECRETARIAT DU C.R.E
POUR LE 3 Mai 2019**

Nom, Prénom : Niveau :
E-mail (obligatoire):
N° de Tel (obligatoire) : **N° licence 2019 (obligatoire) :**

Cheval : Age : Niveau :

Participera au stage Endurance Jeunes au Lion d'Angers le **Mercredi 8 Mai 2019.**

Je joins à cette inscription un chèque de 20€ pour le règlement de la journée de stage.