

CENTRE EQUESTRE D'EPENDES

PLANNING DES COURS

PLANNING DES COURS				
MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				9h00 Fondamentale
				10h15 Gymnastique
				11h30 Technique
				14h00 Technique
				15h30 Fondamentale
	16.00 Fondamentale	16.30 Fondamentale	16h00 Fondamentale	
17h00 Fondamentale	17h15 Gymnastique		17h15 Gymnastique	
		17h45 Gymnastique		
	19.15 Fondamentale		19h45 Gymnastique	

CENTRE EQUESTRE D'EPENDES

OBJECTIFS DE PROGRESSION

OBJECTIF N°1 Fonctionnement du cavalier	OBJECTIF N°2 Fonctionnement du cheval	OBJECTIF N°3 Performances sportives
CLASSE FONDAMENTALE Être à cheval (Laura)	CLASSE TECHNIQUE Collaborer avec le cheval (Laura)	COACHING DRESSAGE Fonctionnement du cheval (François)
Les 3 états fondamentaux 1 - Ecoute de soi 2 - Ecoute du cheval 3 - « Centaurisation »	Contact - Aides - Impulsion Communication Ecole des « aides » Les réponses du cheval aux « aides »	Bio-mécanique Notion du « Schwung » Les mouvements équestres Basse école
CLASSE GYMNASTIQUE Tenir à cheval (Laura)	COACHING PREPARATOIRE Préparation aux disciplines sportives	COACHING SAUT (François)
Les 3 allures et le saut Mise en selle analytique Mise en selle globale	Relation avec le cheval Créer le mouvement volontaire Notion d'équilibre	Programme « hunter » Parcours de saut intégrant les notions de dressage et de comportement