



PREPARATION POUR LES CONCOURS DE TRAIL ET PERFORMANCE

Programme du 27 février 2024

Début du cours 9.00 heure

Le cours sera en salle pour la théorie suivie d'une partie pratique sur le terrain pour une bonne compréhension pédagogique des thèmes abordés.

1-Définition des termes pour bien comprendre le rôle de chacun dans la préparation aux concours

ENSEIGNANT- ENTRAINEUR- COACH

2-Comment évalué le couple cavalier/cheval

- Se positionner par rapport au niveau de compétition de nos élèves
- Point de départ, estimation concrète des possibles résultats en respectant les délais requis.

3-Comment structuré notre stratégie (COACH)

- Choix d'objectifs réalistes, faisable avec le temps alloué, planification du programme
- Stratégie de court, moyen et long terme
- Comment se positionner par rapport au niveau de compétition de nos élèves

4- Trail

- Contrat de foulés entre les éléments
- Les distances entre les barrières
- Comment construire un parcours
- Comment marcher un parcours

Programme du 28 février 2024

Début du cours 9.00 heure

- 1- Comment se faire un plan**
- 2- Comment étudié un parcours**
- 3- Comment gagné des points**
- 4- Exercices à faire à la maison pour avoir mon cheval symétrique au travail**

Guyline Deschenes