



SEP  
Société Equitation Paris

## Stages Chevaux Vacances de Noël

|   |   |
|---|---|
| <b>Lundi 24 décembre</b>                | <b>GALOP 1.2.3 - 52 €</b><br>Astrid vous propose une révision des bases à pieds et à cheval, (approche du cheval, pansage, règles de sécurité) ; ainsi que le travail de positionnement du cavalier sur des exercices d'assouplissements pour améliorer la fluidité.  |
| <b>Mercredi 26 décembre</b>             | <b>OBSTACLE 5 à 7 - 57 €</b><br>Virginie vous propose de travailler l'incurvation sur le cercle sur des barres au sol, pour améliorer la précision du tracé, la rectitude, la décontraction et l'équilibre. Un enchaînement de sauts sur la serpentine clôturera la journée.  |
| <b>Jeudi 27 et Vendredi 28 décembre</b> | <b>DRESSAGE 5 à 7 - 111 €</b><br>Pour parfaire votre technique et votre ressenti. Deux jours intenses de perfectionnement, aussi bien sur votre position et votre fonctionnement à cheval que sur votre technique. L'accord et l'indépendance des aides dans les mouvements de deux pistes et le travail de la cadence seront au programme, dérouler une reprise de dressage. |
| <b>Lundi 31 décembre</b>                | <b>ETHOLOGIE, (Galop 4 à 7) - 40 €</b><br>Une séance de travail à pied le matin, portée sur divers exercices au sol, manipulation, désensibilisation. L'après-midi, du travail monté sur le plat et cavalettis.   |
| <b>Mercredi 2 janvier</b>               | <b>TRAVAIL A PIED / A CHEVAL (Galop 6.7)</b><br>avec Jean-Pierre Tuloup - 52 €  |
| <b>Jeudi 3 janvier</b>                  | <b>HUNTER 4 à 7 - 57 €</b><br>Une séance sur la variation du galop sur des barres au sol, et le contrat de foulées entre 2 obstacles. L'après-midi, la séance portera sur le travail des différentes configuration d'obstacles.   |
| <b>Vendredi 4 janvier</b>               | <b>GALOP 3.4 - 52 €</b><br>Approche du cheval, exercices de manipulation à pied, flexions, mobilité des hanches et des épaules, reculer. Travail de l'assiette, afin d'approfondir les différents gestes et séance de travail en équilibre afin de stabiliser votre position à l'obstacle sur quelques combinaisons.  |

**Stages de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h00**

**Règlement sur votre espace personnel ou auprès du secrétariat.**

**N'hésitez pas à vous rapprocher des enseignants pour plus de renseignements.**