



SEP
Société Equitation Paris

Stages Chevaux Vacances d'Hiver

Lundi 25 février	TRAVAIL A PIED/A CHEVAL (Galop 6.7) 1h à pied puis 1h monté en bride ou en filet le matin ; l'après-midi apprentissage du travail à la longe avec et sans enrênement, travail monté, correction de la position du cavalier et de l'attitude du cheval avec Jean-Pierre - 52 €
Mardi 26 février	GALOP 1.2 Une journée pour reprendre confiance et pour revoir les bases (préparation du cheval, soins, régler les étriers), initiation à l'obstacle sur des barres au sol avec Pauline - 52 €
Mercredi 27 février	OBSTACLE 4.5 Travail de l'équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite, sans la vue et/ou sans les mains dans le but d'améliorer votre souplesse et votre fonctionnement avec Virginie - 57 €
Jeudi 28 février et Vendredi 1 ^{er} mars	DRESSAGE Compétition + 6.7 Deux jours intensifs pour améliorer votre position ainsi que les différentes actions de jambe pour plus d'efficacité à cheval. L'indépendance et l'accord des aides seront les maîtres mots de ces 2 jours pour parfaire votre technique avec Pauline - 111 €
Lundi 4 et Mardi 5 mars	GALOP 5 à 7/DRESS et OBST Différents exercices de dressage le matin en vue de développer la mise en main et l'assouplissement du cheval. L'après-midi, travail à l'obstacle sur la gestion de l'équilibre, de la vitesse et la direction sur un enchaînement avec Stéphanie - 111 € (Protège dos obligatoire)
Mercredi 6 mars	GALOP 4.5 Séances de dressage pour rechercher votre équilibre assis lors de changement d'allure. Vous performerez votre assiette et le juste dosage entre mains et jambes avec Virginie - 52 €
Jeudi 7 mars	GALOP 2.3 Approche du cheval, exercices de manipulation à pied, flexions, mobilité des épaules et des hanches, reculer. Travail de l'assiette aux 3 allures, intégrer les différentes figures de manège, travail de l'équilibre pour stabiliser la position sur des obstacles rapprochés avec Gérard - 52 €
Vendredi 8 mars	INITIATION OBSTACLE 3.4 Exercices sur des barres au sol et des cavalettis le matin pour travailler votre position et fonctionnement en équilibre et la gestion de la vitesse et la direction en vue d'enchaîner un parcours l'après-midi sur différentes configurations d'obstacles avec Stéphanie -57 €

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

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