

Stage de cross
Dimanche 6 Juillet
De 14h à 17h

Travail en terrains variés sur le franchissement d'obstacles et d'embûches



Théorie, fascicule
et pratique à pied
et à cheval

Vous êtes à la recherche d'un peu d'adrénaline ? Vous souhaitez sortir des sentiers battus ? Découvrir ou redécouvrir une nouvelle discipline ? Changer le quotidien de votre cheval ? Renforcer le capital confiance de l'un ou l'autre ou les deux ? Développer vos aptitudes sportives ? Alors ce stage de cross est fait pour vous !

Tout au long de ce stage, nous aborderons les différents profils d'obstacles présents sur un terrain de cross et la manière de les aborder. Nous testerons votre courage et votre franchise face à des obstacles que nous n'avons pas l'habitude de croiser.

- ★ **Les obstacles** - Quels sont les différents types d'obstacles ? Comment les aborder ?
- ★ **Le train** - Comment gérer ma vitesse à l'abord des obstacles ? Entre les obstacles ?
- ★ **La gestion de l'effort** - Comment être endurant ? Comment respecter les capacités de mon cheval ?
- ★ **La confiance** - Suis-je capable de surmonter ma peur ? D'avoir confiance en moi et en mon cheval ?
- ★ **La découverte en longe** - Comment amener mon cheval à découvrir les obstacles en longe ?
- ★ **La découverte montée** - Comment découvrir sereinement chaque profil d'obstacle ?
- ★ **La pratique** - Comment puis-je mettre toutes ces notions en pratique, sur un parcours ?