

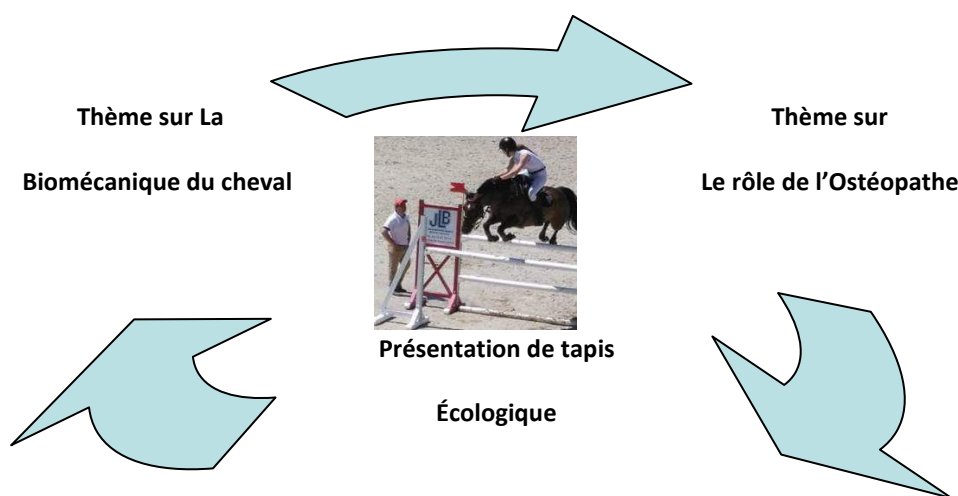
## I session



# Stage d'optimisation à la performance du 23 au 25 février 2016



Je vous propose de participer à ces 3 ½ journées de stage de ma toute première session !! Ce stage aura lieu dans le domaine du **Haras du Rubis, Bazainville 78550 au Moulin de Giboulet** [www.haras-du-rubis.fr](http://www.haras-du-rubis.fr). Des intervenants extérieurs viendront enrichir ce stage en présentant différents thèmes tels que :



## Programme :

### Mardi 23 Février

Thème : **Conservation d'allure**

**10h** : RDV avec petit déjeuner rapide  
**10h30 – 45** : tous à cheval (groupe du matin **3 maxi**) \*environ 2H de séance  
**12h45-13h** : **intervention par l'entreprise Tacante** avec un petit apéritif qui vous sera proposé  
**14h30** : 2<sup>e</sup> groupe (groupe de l'Après Midi) à cheval \*environ 2h de séance

*\*selon nombre de participant\**

Les thèmes se font avec des barres au sol et cavalettis dans la carrière 55\*30

### Mercredi 24 Février

Thème: **Travail de rectitude**

**10h** : RDV avec petit déjeuner rapide  
**10h30 – 45** : tous à cheval (groupe du matin **3 maxi**) \*environ 2H de séance  
**12h45-13h** : **intervention de la part du sellier Hoffsteiner** avec un petit apéritif qui vous sera proposé  
**14h30** : 2<sup>e</sup> groupe (groupe de l'après-midi) à cheval \*environ 2h de séance

*\* selon nombre de participant*

### Jeudi 25 Février

Thème: **Travail d'équilibre**

**10h** : RDV avec petit déjeuner rapide  
**10h30 – 45** : tous à cheval (groupe du matin **3 maxi**) \*environ 2H de séance  
**12h45-13h** : **intervention de la part d'un osteopathe** avec un petit apéritif qui vous sera proposé  
**14h30** : 2<sup>e</sup> groupe (groupe de l'après-midi) à cheval \*environ 2h de séance

*\* selon nombre de participant\**

Tarifs : 3 ½ journées de stage pour 135€ et en option CSO préparatoire à Gambais le 26 Février 2016 (Coaching + débriefing + vidéo) pour 30€

