

PROGRAMME stage CSO du 18 au 21 août 2026

EXERCICE DE BASE: LE GALOP

La position (regard - hauteur des étriers - suspension - mains symétriques)
La base de galop (évaluation de son cheval)
Le train (chronomètre)
L'équilibre
Le pied et le changement de pied
Le départ
L'amplitude et ses variations
La conduite

PRATIQUE tous les matins 8h00-9h00

Position: proprioception
Evaluation de son cheval: 2 barres à 20m
Train: Tour de piste au chrono pour galoper 350m/mn (cônes)
Equilibre: contrôler la hauteur de l'encolure au galop
Pied: huit de chiffre avec une croix au milieu
Départ: du pas ou du reculer - réactivité - comportement des jambes - utilisation de l'énergie et du stick.
Amplitude: 2 barres à 20m - 2 sauts à 20m

EXERCICE DE BASE: LE SAUT

La position (regard - hauteur des étriers - suspension - mains symétriques)
Aspiration du cheval vers le saut
Contact: assiette - jambes - mains
Position des pieds pendant le saut
Contrôle buste et regard (ex: de côté)
Contrôle de la réception
Respiration

PRATIQUE J1 9h30-11h00

1 - Barre de réglage au trot (2,5m) + vertical jusqu'à 1m + barres au sol à 10m au trot + cônes arrêt à 10m.
2 - 3 barres au sol à 6m au galop + vertical 1m + même dispositif de réception
3 - Même exercice avec oxer 0,8m à 1 m.

PRATIQUE J2 9h30-11h00

1 - 2 droits (0,80m et 1m) à 20m en 5 foulées avec demi-voltes renversées à chaque bout de ligne pour enchaîner plusieurs fois.
2 - droit et oxer de détente en venant droit et de loin. Dispo contrôle réceptions (de 0,8m à 1m).

PRATIQUE J3 9h30-11h00

1 - Détente exercice sauts à 90° (0,5m)
2 - 2 barres à 20m virage 5 foulées + saut (0,5m) à 20m 6 foulées depuis sortie du virage + dispo contrôle de réception.
3 - Parcours de 6 obstacles (0,8m)

PRATIQUE J4 9h30-11h00

1 - Détente droit oxer concours
2 - Parcours de 12 sauts (0,8m à 1m)

11h30 - 12h30
débriefing vidéo

