

Document explicatif
PROGRAMME ÉQUESTRE



2024-2025



SOMMAIRE DU PROGRAMME

- + 5 jours / semaine à l'écurie en après-midi ;
- + 12 étudiant(e)s maximum (vidéo à envoyer pour le processus de sélection) ;
- + Volet pratique et théorique, sur-mesure ;
- + Installations neuves de première qualité, sécuritaires ;
- + Encadrement par des ressources certifiées, professionnelles et passionnées ;
- + Concept harmonisé avec les recommandations du Programme de Développement à long terme de l'athlète équestre, développé par Canada Hippique ;
- + Plus de 15 chevaux-écoles, pour tous les niveaux ;
- + Accompagnement individualisé et adapté à chaque élève ;
- + Transport organisé avec l'école ;
- + 4 950\$ par année.

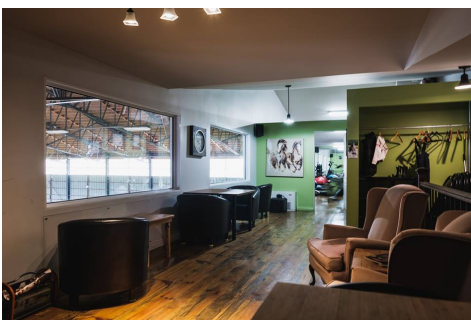
PROFESSIONNALISME



Manège intérieur



Salle de conditionnement physique



« Club house » / salle d'étude



Écurie



Carrière extérieure

PROXIMITÉ

UN SPORT | 3 DIMENSIONS

À l'image du slogan du PALS « **Passion, encadrement, réussite** », le Club sportif Equestra (CSE) préconise une **approche holistique** de l'équitation.

Dimension physique

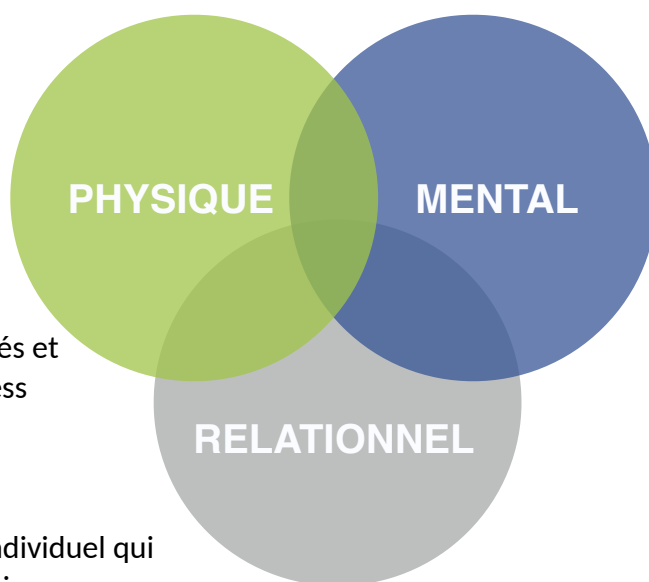
L'équitation est un sport qui demande de l'endurance musculaire, de la force, de l'endurance cardiovasculaire, beaucoup de coordination et de l'équilibre. Au CSE, l'élève n'est pas seulement un.e cavalier.ère, mais également un athlète. Il/elle dispose entre autres d'une salle de conditionnement physique pour se préparer physiquement et développer des habiletés transférables à l'équitation. Le personnel qualifié sur place développe des programmes d'entraînement en salle personnalisés et adaptés à la condition physique et aux objectifs de chacun.e.

Dimension mentale

En équitation comme dans les autres sports, de bonnes habiletés mentales sont indispensables. Par des techniques comme la fixation d'objectifs, la visualisation, la relaxation et bien d'autres, nos cavalier.ère.s développeront de bonnes habiletés mentales qui feront d'eux/elles de meilleur.e.s athlètes, mais aussi de meilleurs individus. Notre objectif : Aider nos élèves à maximiser leur concentration, rester motivés et acquérir les outils nécessaires pour une bonne gestion du stress et de l'activation.

Dimension relationnelle

L'équitation se différencie de bien des sports. C'est un sport individuel qui se pratique à deux, en étroite collaboration avec un animal qui a son propre langage et sa propre personnalité. Les chevaux nous inspirent et nous motivent, nous engagent et nous gratifient. L'équitation est une passion stimulée par le contact avec l'animal qui se transforme en réel travail d'équipe.



« Le cheval est un bon maître non seulement pour le corps, mais aussi pour le cœur et l'esprit ». - Xénophon



HORAIRE TYPE

LUNDI

Groupe 1

13h00 | Préparation et cours dressage

15h00 | Départ (autobus)

Groupe 2

13h00 | Échauffement / entraînement en salle de gym et/ou soins aux chevaux

14h30 | Préparation et cours dressage

16h00 | Départ (parents)

MARDI

Groupe 1

13h00 | Préparation et cours gymnastique

15h00 | Départ (autobus)

Groupe 2

13h00 | Échauffement / entraînement en salle de gym et/ou soins aux chevaux

14h30 | Préparation et cours gymnastique

16h00 | Départ (parents)

MERCREDI

13h00 à 15h00 | Entraînement en salle de gym et/ou théorie

JEUDI

Groupe 1

13h00 | Préparation et cours mise en selle

15h00 | Départ (autobus)

Groupe 2

13h00 | Échauffement / entraînement en salle de gym et/ou soins aux chevaux

14h30 | Préparation et cours mise en selle

16h00 | Départ (parents)

VENDREDI

Groupe 1

13h00 | Préparation et cours sauts

15h00 | Départ (autobus)

Groupe 2

13h00 | Échauffement / entraînement en salle de gym et/ou soins aux chevaux

14h30 | Préparation et cours sauts

16h00 | Départ (parents)



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Afin d'assurer la sécurité des jeunes et de respecter nos standards de qualité, deux groupes seront formés si 6 jeunes et plus s'inscrivent (capacité maximale de 12 par session).

EXEMPLES D'ACTIVITÉS EN SELLE*

- + Développement d'une position optimale, au sol et à l'obstacle
- + Apprentissage des différents effets de rênes et techniques de communication
- + Réalisation de différentes figures de dressage
- + Développement de l'équilibre par le jeu
- + Franchissement de différents tracés composés de barres au sol et d'obstacles
- + Décomposition de l'utilité de chaque partie du corps et lecture du langage corporel
- + Voltige

EXEMPLES D'ACTIVITÉS POUR LE VOLET « HORS SELLE »

- + Entraînement des habiletés mentales (ex.: fixation d'objectifs à court et long terme, gestion du stress, concentration, visualisation)
- + Entraînement en gym dans le but de se préparer physiquement à l'équitation (ex.: force, endurance musculaire, cardio-vasculaire, proprioception, équilibre, flexibilité)
- + Théorie sur l'équitation et le cheval (ex.: équipements, conformations, reconnaissance de certains problèmes de santé, premiers soins, anatomie)
- + Apprendre à manipuler un cheval correctement au sol (ex.: longer)
- + Analyse vidéo pour développer « l'oeil du cavalier »

POSSIBILITÉS COMPLÉMENTAIRES

- + Accompagnement dans la mise en oeuvre d'un programme personnalisé en salle de gym
- + Participer aux activités spéciales du Club, telles que les compétitions intra-école
- + Participer au circuit estival de compétitions régionales ou provinciales, selon le niveau
- + Passer ses examens de brevets de cavalier (1 à 6)

* Considérant la possibilité de niveaux et d'expériences variés des élèves avec les chevaux, les activités sont conçues dans le but qu'il soit possible d'individualiser la tâche au maximum, tout en facilitant le développement de l'esprit d'équipe.



MODALITÉS FINANCIÈRES

Prix : 4 959\$

- Payable en versements mensuels de septembre à juin (495\$/mois)
- Mode de paiement : Chèques post-daté, argent, virement Interac (question de sécurité non nécessaire) ou virement bancaire (le CSE est un fournisseur normalisé sur Accès D)
- Payable le 1er du mois. Le mois en cours est non remboursable
- Bris de contact possible sur l'avis écrit d'un médecin

Le prix inclura :

- + Équipement du cheval
- + Impression des outils pédagogiques

Le prix exclura :

- + Transport (fourni par l'école)
- + Équipement du cavalier (l'élève doit minimalement avoir ses bottes, chaps, pantalons d'équitation, bombe, haut (ajusté afin de bien voir la position), kit de pansage)

À noter qu'il est fortement recommandé d'adhérer à **Cheval Québec** pour bénéficier d'une assurance. Cette adhésion est d'autant plus obligatoire pour obtenir les brevets de cavalier.





Club sportif
equestra



www.clubsportifequestra.com

