



Parcours de l'athlète Saut

Les phases

Phase	Entrée	Brevet	Local (DP 1)	Cadre Régional (DP2)	Children National (DP3)	Poney National (DP3)	Juniors National (DP3)	Perspectives National	Jeunes Cavaliers	Perspectives Elite	Elite
Age	8 - 14 / Enfants	10 - 16 / Débutants	10 - 18 / Débutants	12 - 18 / Avancés	12 - 14 / Avancés	12 - 16 / Avancés	14 - 18 / Très capables	19 - 21 / Très capables	19 - 21 / Spécialistes	22 - 25 / Spécialistes	22 - 65 / Spécialistes
Base	Approche ludique du sport	Début de la formation de base solide, premiers concours	Consolidation de la formation de base et planification annuelle des concours	Consolidation de la formation de base avec début de spécialisation dans une discipline	Consolidation de la formation de base avec spécialisation, concours nationaux et internationaux	Consolidation de la formation de base avec spécialisation, concours nationaux et internationaux	Spécialisation approfondie, concours nationaux et internationaux	Spécialisation approfondie, concours nationaux et internationaux	Approche de l'Elite, spécialisation complète par concours nationaux et internationaux	Approche de l'Elite et développement des performances dans la spécialisation	Atteinte de la pointe des performances
Responsabilité	Parents	Sociétés, parents	Associations régionales, parents	Associations régionales, parents	Discipline FSSE, parents	Discipline FSSE, parents	Discipline FSSE, parents	Discipline FSSE, parents	Discipline FSSE, parents	Discipline FSSE	Discipline FSSE

Exigences

-	Brevet	Brevet / Sélection Ass. Rég.	Licence / PISTE	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE / Résultats 140	Résultats 145+	Résultats internationaux
---	--------	------------------------------	-----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-----------------------	----------------	--------------------------

Evolution attendue

Niveau	-	Brevet / premiers concours (par ex. concours intersociétés, etc.)	Licence de saut, formation de base consolidée de dressage (niveau FB03) et saut (obstacles naturels incl.), expérience approfondie des concours (80 - 105) --> Future-, Newcomer-Cup	Formation de base consolidée dans les disciplines dressage et saut (obstacles naturels incl.) avec poney ou cheval, succès lors de concours régionaux et nationaux (110 - 130) --> Future-, Newcomer-Cup	Formation de base consolidée dans les disciplines dressage (niveau FB03) et saut (obstacles naturels incl.). Participation aux concours nationaux et aux premiers concours internationaux (110 - 130)	Formation de base consolidée dans les disciplines dressage (niveau FB03) et saut. Participation aux concours nationaux et aux premiers concours internationaux (120 - 135)	Formation de base solide Participation à des concours (120 - 145), surtout au niveau national et partiellement international, formation favorable au sport	Formation de base solide Participation à des concours jusqu'à 145, concours nationaux et internationaux, école de sport, formation favorable au sport	Disputer des concours nationaux et internationaux, formation favorable au sport d'élite	Disputer des concours nationaux et internationaux, approche de l'élite internationale	Surtout des concours internationaux
capacités motrices / mental	-	Amélioration de la coordination, du sens de l'équilibre, gérer les situations compétitives	Amélioration emploi des aides et assiette (stabilité du buste), coordination, sens de l'équilibre, entraînement de chutes, gérer la pression lors des concours	Approfondissement des connaissances concernant l'emploi des aides et l'assiette, sens des distances, rythme, équilibre, développer la force de compétition	Approfondissement des connaissances concernant l'emploi des aides et l'assiette, sens des distances, équilibre, rythme, développer la force de compétition	Approfondissement des connaissances concernant l'emploi des aides et l'assiette, sens des distances, équilibre, rythme Développer la force de compétition, Apprendre à se motiver durant des périodes difficiles	Approfondissement des connaissances concernant l'emploi des aides et l'assiette, sens des distances, équilibre, rythme Gérer la pression, gérer les médias, comportement en public, apprendre à utiliser des techniques d'entraînement mental Apprendre à se motiver durant des périodes difficiles	Approfondissement des connaissances concernant l'emploi des aides et l'assiette, sens des distances, équilibre, rythme Gérer la pression, gérer les médias, comportement en public, apprendre à utiliser des techniques d'entraînement mental Apprendre à se motiver durant des périodes difficiles	Développement de la force mentale Gérer la pression, gérer les médias, comportement en public, apprendre à utiliser des techniques d'entraînement mental Apprendre à se motiver durant des périodes difficiles	Développement de la force mentale Gérer la pression, gérer les médias, comportement en public, apprendre à utiliser des techniques d'entraînement mental	



But de l'entraînement / Contenu de l'entraînement

But	Comportement sûr avec le cheval, approfondir les connaissances sur la détection des chevaux, succès lors de premières participations aux concours	Formation de base consolidée dans les disciplines dressage et saut, apprendre à se juger soi-même, apprendre à gérer les succès et les échecs, apprendre à gérer la pression	Grâce à une formation de base solide dans les disciplines dressage et saut (obstacles naturels incl.), les athlètes apprennent à approcher la technique pour le niveau 130 et plus	Grâce à une formation de base solide dans les disciplines dressage et saut (obstacles naturels incl.), les athlètes apprennent à approcher la technique pour le niveau Juniors.	Consolider le niveau P120 - 130. Imitier les cavaliers au changement poneys - chevaux	Consolider le niveau > 130, participer à des premiers concours en équipe Initier les cavaliers au niveau > 140	Consolider le niveau > 130, Initier les cavaliers au niveau > 140	Consolider le niveau > 140, Initier les cavaliers au niveau Elite (hauteur et technique)	Consolider le niveau > 140, Initier les cavaliers au niveau Elite		
Contenu	Longe d'assiette, approfondir l'emploi des aides, monte contrôlée en halle et dans le terrain, comportement avec le cheval	Emploi des aides correct, monte contrôlée d'un parcours de saut niveau licence, bases de dressage et de la monte dans le terrain (test d'argent CC, test d'or, FB03)	Choix des lignes, rythme, sens des distances, maîtriser des exercices de saut, difficulté simple à moyenne, bases de la formation de dressage des chevaux de saut	Choix des lignes, rythme, sens des distances, maîtriser des exercices de saut, difficulté simple à moyenne, bases de la formation de dressage des chevaux de saut	Choix des lignes, rythme, sens des distances, maîtriser des exercices de saut, difficulté simple à moyenne, bases de la formation de dressage des chevaux de saut	Evaluer les résultats obtenus lors de CS ou de concours internationaux Choix des lignes, rythme, sens des distances, maîtriser des exercices de saut, difficulté simple à moyenne, être capable de gérer un parcours moyen avec différents chevaux (120 - 130), consolider la formation de dressage du cheval de saut	Maîtriser des exercices de saut moyens à difficiles, être capable de gérer un parcours moyen avec différents chevaux (130), approfondir la formation de dressage du cheval de saut	Maîtriser des exercices de saut difficiles, être capable de gérer un parcours moyen à difficile avec différents chevaux (140), approfondir la formation de dressage du cheval de saut	Maîtriser des exercices de saut difficiles à très difficiles, être capable de présenter différents chevaux sur un niveau difficile		
Entraînement avec le cheval	Entraînement encadré: 1 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./année) Entraînement non-encadré: de manière irrégulière, selon les possibilités Concours: 3 - 5 jours de concours / année	Entraînement encadré: 1 - 2 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./année) 1 x par mois avec l'Ass. Rég.* 1 camp par année avec l'Ass. Rég.* Entraînement non-encadré: 1 - 2 x par semaine Concours: 5 - 8 jours de concours / année	Entraînement encadré: 2 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./année) 1 x par mois avec l'Ass. Rég.* 1 camp par année avec l'Ass. Rég.* Entraînement non-encadré: 1 - 2 x par semaine Concours: 10 - 15 jours de concours / année	Entraînement encadré: 2 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./année) 4 - 8 x avec cadre / année Entraînement non-encadré: 2 - 3 x par semaine Concours: 20 - 25 jours de concours / année	Entraînement encadré: 2 - 3 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./année) 4 - 8 x avec cadre / année Entraînement non-encadré: 2 - 3 x par semaine Concours: 25 - 30 jours de concours / année	Entraînement encadré: 3 - 4 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./année) 4 - 8 x avec cadre / année Entraînement non-encadré: 2 - 3 x par semaine Concours: 55 - 60 jours de concours / année	Entraînement encadré: 3 - 4 x par semaine avec son entraîneur personnel (40 s./a. env.) 4 - 8 x avec cadre / année (entraînement en commun Juniors avec participation aux frais) Entraînement non-encadré: 2 - 3 x par semaine Concours: 40 - 45 jours de concours / année	Entraînement encadré: 2 - 3 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./année) 4 - 6 x avec cadre / année Entraînement non-encadré: 3 - 4 x par semaine Concours: 70 - 80 jours de concours / année	Entraînement encadré: 2 - 3 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./année) env. 4x avec cadre / année (entraînement en commun Jeunes Cavaliers avec participation aux frais) Entraînement non-encadré: 3 - 4 x par semaine Concours: 40 - 45 jours de concours / année		



Plan d'entraînement / Horaire

Entraînement sans cheval		Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse	Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse	Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massages, régénération, etc. 2 x par année "Entraînement pour l'assiette" (par ex. Meyners ou autres,)	Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massages, régénération, etc. 2 x par année "Entraînement pour l'assiette" (par ex. Meyners ou autres)	Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massages, régénération, etc. 2 x par année "Entraînement pour l'assiette" (par ex. Meyners ou autres)	Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massages, régénération, etc. 1 x par année "Entraînement pour l'assiette" (par ex. Meyners ou autres)	Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massages, régénération, etc.	Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massages, régénération, etc.	
		Mental: 1 - 2 x par année Informations concernant l'entraînement mental (importance, exercices, etc.)	Mental: 2 x par année informations concernant l'entraînement mental (év. entretien personnel par athlète)	Mental: 2 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (év. 1x accompagnement / préparation lors d'un concours)	Mental: 2 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (év. 1x accompagnement / préparation lors d'un concours)	Mental: 2 - 3 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (év. 1x accompagnement / préparation lors d'un concours	Mental: 2 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (év. 1x accompagnement / préparation lors d'un concours)	Mental: 2 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel	Mental: 2 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel	
		Médecine vétérinaire : 1 - 2 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (par ex. Biomécanique du cheval, traitement médical, maladies, blessures, régénérations)	Médecine vétérinaire : 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (par ex. Biomécanique du cheval, management du cheval de sport, régénération, traitement médical, dopage, etc.)	Médecine vétérinaire : 1 - 2 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (management du cheval de sport, régénération, dopage, etc.)	Médecine vétérinaire : 1 - 2 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (management du cheval de sport, régénération, dopage, etc.)	Médecine vétérinaire : 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (management du cheval de sport, régénération, dopage, etc.)	Médecine vétérinaire : 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (management du cheval de sport, régénération, dopage, etc.)	Médecine vétérinaire : 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (management du cheval de sport, régénération, dopage, etc.)	Médecine vétérinaire : 2 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (management du cheval de sport, régénération, dopage, etc.)	
		Divers: 1 - 2 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 x par année informations concernant le parcours de l'athlète	Divers: 1 - 2 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 x par année informations concernant le parcours de l'athlète / planification de carrière / planification de concours	Divers: 1 - 2 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 x par année informations concernant le parcours de l'athlète / planification de carrière 1 x par année informations concernant la planification de concours (planification de la saison, etc.)	Divers: 1 - 2 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 x par année informations concernant le parcours de l'athlète / planification de carrière 1 x par année informations concernant la planification de concours (planification de la saison, etc.)	Divers: 2 - 3 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 x par année un entretien personnel concernant la planification de carrière 1 x par année informations concernant la planification de concours (planification saison, etc.)	Divers: 1 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 x par année un entretien personnel concernant la planification de carrière	Divers: 1 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 x par année un entretien personnel concernant la planification de carrière	Divers: 1 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 x par année un entretien personnel concernant la planification de carrière	

*Une autre alternative est possible, mais les 30 - 40 hres