

Parcours de l'athlète Dressage

Les phases

Phase	Entrée	Brevet	Juniors Local (DP1)	Juniors Régional (DP2)	Poney National (DP3)	Juniors National (DP3)	Perspectives National	Jeunes Cavaliers	U25	Elite
Âge	8 - 12 / Enfants	10 - 18 / Débutants	10 - 18 / Débutants	12 - 18 / Avancés	12 - 16 / Avancés	14 - 18 / Très avancés	19 - 20 / Très avancés	19 - 21 / Spécialistes	22 - 25 / Spécialistes	26 - 50 / Spécialistes
Base	Approche ludique du sport	Début de la formation de base solide, premiers concours	Consolidation de la formation de base et planification annuelle avec 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	Spécialisation approfondie (concours nationaux et internationaux incl.)	Spécialisation approfondie (concours nationaux et internationaux incl.)	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	Discipline FSSE, associations régionales, parents	Discipline FSSE, parents	Discipline FSSE, parents	Discipline FSSE, parents	Discipline FSSE, parents	Discipline FSSE	Discipline FSSE

Exigences

-	Brevet	Brevet / Sélection AR	Licence/ PISTE	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE	Classements dans petit tour	Grand tour
---	--------	-----------------------	----------------	-------	-------	-------	-------	-----------------------------	------------

Evolution attendue

Niveau	-	Brevet / premiers concours (z.B. par ex. concours intersociétés, concours régionaux, etc.)	Licence de dressage, participer avec succès à des concours, approfondir les expériences de concours (FB04 - FB08) --> Swiss Juniors Cup	Consolidation de la formation de base dressage et saut, participer avec succès à des tournois régionaux (FB10 - L18) --> Swiss Juniors Cup	Formation consolidée dans le dressage, participation à des concours nationaux et premiers concours internationaux (L16 - L20, niveau FEI, FEI-Kür, Championnats)	Formation consolidée dans le dressage, participation à des concours nationaux et premiers concours internationaux (M - S) --> Swiss Juniors Cup	Formation consolidée dans le dressage, participation à des concours nationaux et premiers concours internationaux (M22 - S)	Participation à des tournois internationaux, formation favorable au sport d'Elite (S - Inter I)	Participation à des tournois internationaux et nationaux, formation de jeunes chevaux, etc.	Participation à des tournois internationaux et nationaux, formation de jeunes chevaux, etc.
capacités motrices / mental	-	Amélioration coordination, équilibre, gérer les situations compétitives	Amélioration emploi des aides et assiette (stabilité du buste), gérer la pression lors de concours, entraînement de chutes	Approfondissement des connaissances concernant l'emploi des aides et l'assiette, développer la force de compétition	Approfondissement des connaissances concernant l'emploi des aides et l'assiette, développer la force de compétition	Approfondissement des connaissances concernant l'emploi des aides et l'assiette, développer la force de compétition	Apprendre à se motiver même lors de périodes difficiles. Gérer la pression, gérer les médias, apprendre à utiliser des techniques d'entraînement mental	Développement de la force mentale Gérer la pression, gérer les médias, apprendre à utiliser des techniques d'entraînement mental	Développement de la force mentale	

But de l'entraînement / Contenu de l'entraînement

But	-	Comportement sûr avec le cheval, approfondir les connaissances sur la détention 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	Apprendre et consolider les mouvements des reprises L	Consolider les mouvements des reprises de niveau L, approcher le niveau FEI, consolider le niveau FEI	Consolider les mouvements des reprises de niveau M	Continuer à consolider les mouvements des reprises de niveau M, approcher les mouvements des reprises de niveau S	Consolider les mouvements des reprises de niveau S, approcher les mouvements des reprises jusqu'au niveau Inter I	Consolider les mouvements des reprises du petit tour, approcher le niveau Inter II (piaffer, passage), préparation au niveau Grand Tour incl.	
Contenu	-	Longe d'assiette, apprendre l'emploi des aides, monte contrôlée en halle, comportement avec le cheval	Approfondissement emploi des aides correct dans la formation de base dressage, longe d'assiette Apprendre les bases de saut et terrain (Parcours B70 - B80 / surmonter des obstacles fixes)	Approfondissement emploi des aides correct dans la formation de base dressage, longe d'assiette Apprendre les aides pour le rassembler, le contre-galop, pas de côté, trot et galop allongés	Approfondissement emploi des aides pour le rassembler, le contre-galop, pas de côté (épaules en dedans et appuyers), trot et galop allongés, demi-pirouettes	Approfondissement emploi des aides pour changements de pied de ferme à ferme et appuyers	Approfondissement emploi des aides pour changements de pied de ferme à ferme et appuyers. Approche des premières reprises de niveau S	Approfondissement emploi des aides pour demi-pirouettes, changements de pied ferme à ferme en série, appuyers au galop Approche des pirouettes complètes	Approfondissement emploi des aides pour pirouettes, changements de pied ferme à ferme en série, piaffer, passage	

Plan d'entraînement / Horaire

Entraînement à cheval		<p>Entraînement encadré: 1 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./an)</p> <p>Entraînement non-encadré: de manière irrégulière, selon les possibilités</p> <p>Concours: 3 - 5 concours / année</p>	<p>Entraînement encadré: 1 - 2 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./an)</p> <p>1 x par mois avec AR* 1 camp par année avec AR*</p> <p>Entraînement non-encadré: 1 - 2 x par semaine</p> <p>Concours: 5 - 8 concours / année</p>	<p>Entraînement encadré: 2 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./an)</p> <p>1 x par mois avec AR* 1 camp par année avec AR*</p> <p>Entraînement non-encadré: 1 - 2 x par semaine</p> <p>Concours: 10 - 15 concours / année</p>	<p>Entraînement encadré: 2-3 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./an)</p> <p>4 - 8 x avec cadre / par année</p> <p>Entraînement non-encadré: 2 - 3 x par semaine</p> <p>Concours: 20-30 concours / année</p>	<p>Entraînement encadré: 2 - 3 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./an)</p> <p>4 - 8 x avec cadre / par année</p> <p>Entraînement non-encadré: 2 - 3 x par semaine</p> <p>Concours: 30 - 40 jours de concours / année</p>	<p>Entraînement encadré: 3 - 4 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./an)</p> <p>4 - 8 x avec cadre / par année (en entraînement commun avec participation financière)</p> <p>Entraînement non-encadré: 2 - 3 x par semaine</p> <p>Concours: 30 - 40 jours de concours / année</p>	<p>Entraînement encadré: 3 - 4 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./an)</p> <p>4 - 6 x avec cadre / par année + accompagnement lors de concours</p> <p>Entraînement non-encadré: 2 - 3 x par semaine</p> <p>Concours: 30 - 40 jours de concours / année</p>	<p>Entraînement encadré: 3 - 4 x par semaine avec son entraîneur personnel (env. 40 sem./an)</p> <p>env. 4 x avec cadre / par année</p> <p>Entraînement non-encadré: 2 - 3 x par semaine</p> <p>Concours: env. 30 jours de concours / année</p>	
			<p>Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse</p>	<p>Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse</p>	<p>Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massage etc. 4 x par année entraînement de l'assiette</p>	<p>Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massage etc. 4 x par année entraînement de l'assiette</p>	<p>Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massage etc. 4 x par année entraînement de l'assiette</p>	<p>Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massage etc. 4 x par année entraînement de l'assiette</p>	<p>Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massage etc.</p>	
			<p>Mental: 1 - 2 x par année informations concernant l'entraînement mental (importance, exercices, etc.)</p>	<p>Mental: 2 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (exercices adaptés à l'athlète)</p>	<p>Mental: 4 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (1x accompagnement lors d'un concours)</p>	<p>Mental: 4 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (1x accompagnement lors d'un concours)</p>	<p>Mental: 4 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (1x accompagnement lors d'un concours)</p>	<p>Mental: 4 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel</p>	<p>Mental: 4 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel</p>	
			<p>Médecine vétérinaire: 1 - 2 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (par ex. Biomécanique du cheval, traitement médical, maladies, blessures, régénérations)</p>	<p>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.)</p>	<p>Médecine vétérinaire: 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (management du cheval de sport, régénération, dopage, etc.)</p>	<p>Médecine vétérinaire: 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (management du cheval de sport, régénération, dopage, etc.)</p>	<p>Médecine vétérinaire: 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (management du cheval de sport, régénération, dopage, etc.)</p>	<p>Médecine vétérinaire: 2 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (management du cheval de sport, régénération, dopage, etc.)</p>	<p>Médecine vétérinaire: 2 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (management du cheval de sport, régénération, dopage, etc.)</p>	
			<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 - 2 x par année entretien personnel concernant la planification de carrière</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 - 2 x par année entretien personnel concernant la planification de carrière</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 - 2 x par année entretien personnel concernant la planification de carrière</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 - 2 x par année entretien personnel concernant la planification de carrière</p>	<p>Diverses: 1 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 - 2 x par année entretien personnel concernant la planification de carrière</p>	

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