

Parcours de l'athlète CC

Les phases

Phase	Entrée	Brevet	Juniors Local (DP1)	Juniors Régional (DP2)	Poneys National (DP3)	Juniors National (DP3)	Perspectives National	Jeunes Cvaliers	Perspectives Cadre	Elite
Âge	8 - 14 / Enfants	10 - 16 / Débutants	10 - 20 / Débutants	12 - 20 / Avancés	12 - 16 / Avancés	14 - 18 / Très avancés	19 - 21 / Très avancés	19 - 21 / Spécialiste	22 - 25 / Spécialiste	26 - 50 / Spécialiste
Responsabilité	Approche ludique du sport	Début de la formation de base solide, premiers concours	Consolidation de la formation de base dans toutes les disciplines (Saut, Dressage, Cross)	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, parents	Discipline FSSE

Exigences

Exigences	-	Brevet	Brevet / Test d'argent CC / Sélection AR	Licence de saut / 10 points CC / PISTE	PISTE / B3 (terminé cross sans pénalités)	PISTE / B3 (terminé cross sans pénalités)	PISTE / B3 (terminé cross sans pénalités) / Dressage en dessous de 70 pénalités	PISTE / Classement CIC**	Classements CIC**	CIC***
-----------	---	--------	--	--	---	---	---	--------------------------	-------------------	--------

Exigences

Evolution attendue

Niveau	-	Brevet / premiers concours (par ex. concours intersociétés / Jump Green etc.)	Test d'argent CC, licence de saut, participer avec succès à des concours de saut (70 - 100) et de dressage (FB03 - FB06), surmonter des obstacles fixes, fossés, etc. Expériences dans des épreuves B1 et les concours en général --> Swiss Juniors Cup --> Badminton Juniors Cup	Consolidation de la formation de base dressage (FB04 - FB08) et saut (100 - 110), consolidation des expériences en cross, participer avec succès à des B2 --> Swiss Juniors Cup --> Badminton Juniors Cup --> ZKV-Cup, etc.	Consolidation de la formation de base dressage (FB04 - FB08) et saut (100 - 110), consolidation des expériences en cross, participer avec succès à des B3 --> Swiss Juniors Cup --> Badminton Juniors Cup	Formation consolidée dans les disciplines dressage, saut et CC, participation à des concours nationaux et internationaux (CIC*) --> Swiss Juniors Cup --> Badminton Juniors Cup	Formation consolidée dans les disciplines dressage, saut et CC, participation à des concours nationaux et internationaux (CIC*)	Disputer des concours internationaux, formation favorable au sport d'Elite (CIC***)	Disputer des concours internationaux et nationaux, formation de jeunes chevaux, etc.	Disputer des concours 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	Apprendre à se motiver même lors de périodes difficiles. 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. 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. 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

Evolution attendue

Plan d'entraînement / Horaire

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, massage, régénération etc. 2 x par année entraînement pour l'assiette	Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massage, régénération etc. 2 x par année entraînement pour l'assiette	Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massage, régénération etc. 2 x par année entraînement pour l'assiette	Physiologique: 1 x par semaine gymnastique, fitness, stabilité du torse 1 x par mois physio, massage, régénération etc. 2 x par année entraînement pour l'assiette		
			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 - 3 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (év. 1 x accompagnement / préparation lors d'un concours)	Mental: 2 - 3 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (év. 1 x accompagnement / préparation lors d'un concours)	Mental: 2 - 3 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (év. 1 x accompagnement / préparation lors d'un concours)	Mental: 2 - 3 x par année informations concernant l'entraînement mental incluant un entretien personnel (év. 1 x accompagnement / préparation lors d'un concours)		
			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, informations sur le management du cheval de sport, régénération, traitement médical, dopage, etc.)	Médecine vétérinaire: 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (par ex. biomécanique du cheval, informations sur le management du cheval de sport, régénération, traitement médical, dopage, etc.)	Médecine vétérinaire: 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (par ex. biomécanique du cheval, informations sur le management du cheval de sport, régénération, traitement médical, dopage, etc.)	Médecine vétérinaire: 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (par ex. biomécanique du cheval, informations sur le management du cheval de sport, régénération, traitement médical, dopage, etc.)	Médecine vétérinaire: 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (par ex. biomécanique du cheval, informations sur le management du cheval de sport, régénération, traitement médical, dopage, etc.)	Médecine vétérinaire: 2 - 3 x par année informations sur des sujets de médecine vétérinaire (par ex. biomécanique du cheval, informations sur le management du cheval de sport, régénération, traitement médical, 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 / régénération après un concours 1 x par année informations concernant la planification de	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 la carrière / régénération après un concours 1 x par année informations concernant la planification de	Divers: 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 1 x par année planification de concours (planification de la saison, etc.)	Divers: 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 1 x par année planification de concours (planification de la saison, etc.)	Divers: 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 1 x par année planification de concours (planification de la saison, etc.)	Divers: 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 1 x par année planification de concours (planification de la saison, etc.)	Divers: 1 x par année informations concernant une équitation fair-play / bases éthiques 1 - 2 x par année entretien personnel concernant la planification de carrière 1 x par année planification de concours (planification de la saison, etc.)	

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