

Initier à la préparation physique du cavalier

Outils pratiques pour les enseignants d'équitation

**THÈME FPC PRÉPARATION
PHYSIQUE
Avec Nicolas SANSON**

ORGANISATEUR

CRE CVL

☎ 02.36.38.02.57

✉ centre-val-de-loire@ffe.com

LIEU

Parc Équestre Fédéral
LAMOTTE-BEUVRON

DATE

Lundi 26/01/2026

TARIF

175€/journée

(Prise en charge possible par OCAPAT pour les salariés et apprentis, par VIVEA pour les exploitants)

Pré requis :

Pour participer aux formations dispensées par le Comité Régional d'Équitation Centre-Val de Loire vous devez impérativement :

- être titulaire d'un diplôme ouvrant droit à l'animation, l'enseignement ou l'encadrement des activités équestres contre rémunération,
- disposer d'une licence fédérale en cours de validité.

Dans certaines conditions, les élèves moniteurs en apprentissage disposant de l'AE pourront être acceptés, toutefois, ils ne seront pas prioritaires.

Accessibilité des personnes en situation de handicap :

Les formations dispensées par le CRE CVL sont accessibles aux personnes en situation de handicap (salles PMR sur le Parc Équestre, clubs labellisés).

Merci de préciser vos besoins spécifiques lors de votre inscription afin que le CRE CVL puisse mettre en place les aménagements nécessaires au bon déroulement de votre participation.

Lieu de formation :

Au Parc Équestre Fédéral de Lamotte-Beuvron.

Les infrastructures du Parc Équestre Fédéral sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Exposé des motifs de la formation :

En équitation, le corps du cavalier est son principal outil de communication, d'équilibre et de sécurité. Pourtant, la préparation physique est encore trop souvent négligée dans les pratiques pédagogiques au quotidien. Or, une meilleure conscience corporelle, un tonus adapté, une respiration fonctionnelle et un bon niveau de coordination sont essentiels pour apprendre à monter à cheval dans le confort, la progression et la sécurité.

Objectif général de l'action de formation :

Permettre aux enseignants d'enrichir leur pédagogie avec des outils concrets et simples à mettre en place dans leur structure. Les aider à prévenir les blessures, améliorer l'attention et la posture des élèves, favoriser leur autonomie, et renforcer leur lien au cheval grâce à un corps plus disponible et plus stable.

Objectifs intermédiaires :

Ol.1 : Identifier les besoins spécifiques du cavalier et les bénéfices de la préparation physique.

Ol.2 : Construire des routines adaptées au type de pratique.

Ol.3 : Accompagner la gestion du risque.

Ol.4 : Concevoir des ateliers de renforcement ou d'équilibre fonctionnel.

Évaluation de la formation :

Évaluation des prérequis par une grille d'auto-évaluation en amont de la formation.

Évaluation continue des acquis au cours de la formation par le formateur par le biais d'échanges et de questions/réponses, ainsi que par une grille d'auto-évaluation à chaud en fin de formation.

Évaluation de la satisfaction par un questionnaire d'auto-évaluation donné en fin de formation.

Évaluation des effets sur la pratique professionnelle via une évaluation à froid sous forme d'un Google Forms en fin de saison.

Programme de formation

Module 1 : 7h00

Lundi 26/01/2026

○ **Objectif pédagogique 1 :**

Identifier les besoins spécifiques du cavalier et les bénéfices de la préparation physique et construire les routines adaptées.

Contenus :

- Apports théoriques sur les enjeux et analyse des contraintes physiques du cavalier.
- Développer des compétences d'observation et de correction des attitudes corporelles.
- Création de séquences types d'échauffement / étirement / récupération.

○ **Objectif pédagogique 2 :**

Concevoir des ateliers de renforcement et accompagner la gestion du risque.

Contenus :

- Apprendre à désamorcer la peur et à construire une motricité sécurisante.
- Évaluer les besoins des cavaliers en matière de renforcement.
- Exercices au sol et à cheval (gainage, mobilité, proprioception, jeux de coordination et d'équilibre).

Moyens & méthodes pédagogiques :

- Partie théorique en salle avec vidéoprojecteur.
- Partie pratique en salle avec tapis de sol, puis au manège avec 2 ou 3 chevaux.

Moyens d'encadrement :

Nicolas SANSON, formateur indépendant, bénéficie de plus de 30 ans d'expérience dans la formation professionnelle, notamment dans les domaines de la pédagogie, de la didactique et de l'entraînement.

Ancien Écuyer du Cadre Noir de Saumur, il a également occupé le poste de Directeur adjoint du Pôle Formation Professionnelle de l'Institut Français du Cheval et de l'Équitation. Avant de rejoindre l'École National d'Équitation, il a exercé 7 ans en tant que moniteur puis instructeur en club.

Que prévoir :

- Venir en tenue de sport ou confortable avec une paire de baskets.
- 2 ou 3 chevaux pour la partie pratique.