PREPARER POUR MIEUX PERFORMER : journée sur la préparation physique et sportive au Haras du Pin.

Lundi 26 Mars 2018, l'Ifce site du Pin organise une journée consacrée à la préparation mentale et physique au service de la performance.
Quatre grands noms du sport, associés en binôme, présenteront leur approche et répondront aux questions des auditeurs sur ce sujet parfaitement en phase avec leur actualité puisque parmi ces quatre intervenants, deux sont en pleine préparation des Jeux Equestres Mondiaux de 2018 et des Jeux Olympiques de 2020.

Cette journée inédite sur le site du Pin est à destination de tous : cavaliers, enseignants, entraîneurs , sportifs de toutes disciplines ou simplement toute personne désireuse d'en apprendre plus sur les méthodes de préparation d'un sportif.

Deux cavaliers internationaux sur le devant de la scène

Ludovic Henry : Cavalier international de dressage, il a amorcé une ascension fulgurante depuis 2007 et a notamment à son actif deux participations aux Championnats d'Europe ainsi qu'une aux derniers Jeux Olympiques avec son bai After You.
Le couple est sélectionné pour représenter la France lors de finale Coupe du monde FEI qui se tiendra à l'AccorHotels Arena de Paris les 13 et 14 avril prochains.

Karim Florent Laghouag :
Karim Florent Laghouag, cavalier international de concours complet et couronné de succès aux derniers Jeux Olympiques par équipe en 2016, après une médaille de bronze par équipe au Championnat d'Europe de Blair Castle (GBR) en 2015.

Le mental, outil indispensable à la réussite
Cavalière puis entraîneur et gérante d'une structure équestre Blandine Bousquet a souhaité développer l'aspect crucial de la préparation mentale des sportifs. En effet, ayant elle-même connu les inconvénients que peuvent procurer la mauvaise gestion du stress, une basse estime de soi-même ou encore la dure acceptation de l'erreur lors de compétitions, Blandine Bousquet y a vu un axe fort à développer. Elle partagera sa vision et évoquera son expérience avec Ludovic Henry sous forme d'une table ronde.

Meilleure condition physique, meilleure performance

Athlète couronné de succès puis coach de l'équipe de France d'athlétisme, Guy Bessat s'est intéressé de plus près aux cavaliers et à leur rapport au corps. Devant une demande de plus

en plus accrue des cavaliers à développer leur préparation physique pour des résultats performants, le coach a travaillé sur un programme permettant une mise en condition optimale afin de préparer au mieux les échéances des sportifs. Pour cette intervention, il sera accompagné de Karim Florent Laghouag.

PROGRAMME

9h30-10h	Introduction
10h-12h15	La préparation mentale du cavalier
14h-16h15	La préparation physique du cavalier Exercice pratique avec des élèves
16h30	Conclusion et conférence de presse

INFORMATIONS ET RESERVATIONS

Date : 26 mars 2018

Lieu : Haras du Pin (Manège d'Aure)

Tarif : 32.5 € plein tarif, 27.5 € tarif réduit (étudiant, demandeur d'emploi, groupe à partir de 10 personnes ...)

Réservations : sur le site de l'Ifce (bulletin à télécharger), www.ifce.fr .

Possibilité de réserver une place par mail et de payer sur place (chèque ou carte bleue)

Restauration disponible sur place

Contact et inscription : esce@ifce.fr , 06 19 22 71 85