

# PRÉPARATION PHYSIQUE DANS LES ACTIVITÉS ÉQUESTRES : PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Avec l'intervention de Mathilde ROQUES,  
Préparateur mentale et physique, professeur de Pilates

## FORMATION PROFESSIONNELLE



### DURÉE DE LA FORMATION :

1 JOURS - 7H

### DATES ET HORAIRES :

1 SESSION PAR AN  
NOUS CONTACTER

### LIEU DE FORMATION :

MFR ANNEYRON  
10 Rue de l'Europe  
26140 ANNEYRON

### PRÉREQUIS

AUCUN

### CONTACT

Service Formations Professionnelles  
04 75 31 50 46  
mfr.anneyron@mfr.asso.fr

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Améliorer sa condition physique et ses performances.
- Connaître les méthodes d'échauffements et étirements.
- Diminuer les risques de blessures au quotidien et les chutes de cheval.

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Notions de condition physique et de préparation physique dans les activités équestres : le cavalier, l'enseignant, le palefrenier...
- La traumatologie courante dans les activités équestre: comment les prévenir et se préserver dans les tâches quotidiennes.
- Mise en situation et méthodes d'échauffement, gainage, étirements...

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Cours magistraux avec support pédagogique, exposé en vidéo projection.
- Echange-débat sur les pratiques des stagiaires sur leurs exploitations.
- Mise en pratique sur le terrain.

### SUIVI ET ÉVALUATION DE LA FORMATION

Dans le cadre de notre démarche qualité, la formation fait l'objet d'une feuille d'émargement par demi-journées et d'une enquête de satisfaction. A l'issue de cette journée, le stagiaire obtient un certificat de réalisation de la formation.

### MODALITÉS ET FINANCEMENT

- **Financement** : VIVEA (100%) pour les chefs d'exploitation, OCAPAT (50%) pour les salariés (BOOST). Autres, nous contacter.
- **Accessibilité** : nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

