

Voltige cosaque et renforcement musculaire du cavalier

Marie Barcelo et Pierre-Antoine Chastang

Mardi 10 Février 2026

Mas du Sire, Chemin du Cros, 30260 Quissac

Prérequis

Avoir une licence fédérale en cours de validité

Être titulaire d'un diplôme d'enseignant ou d'animateur de l'article L.212-1 au code du sport

Le public visé est les enseignants d'équitation et les dirigeants de structures équestres souhaitant intégrer la voltige cosaque et le renforcement musculaire du cavalier dans son enseignement

Objectifs

Être capable d'intégrer la voltige cosaque et le renforcement musculaire du cavalier dans son enseignement

Durée

1 journée

7 heures de formation

Intervenants

Marie Barcelo

BPJEPS Equitation

Artiste équestre

Pierre-Antoine Chastang

Artiste équestre

Méthode pédagogique mobilisée

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques, échanges et mises en situation (techniques et pédagogiques).

Programme de la formation

9h00

Les cavaliers arrivent ; installation, prise de repères et accueil. On distribue les consignes et le planning de la journée.

9h10 – 9h30

Échauffement collectif : mobilisation articulaire, étirements dynamiques, activation des muscles profonds. Ensuite, briefing sur la préparation physique spécifique au voltigeur : posture, gainage, cardio, repères corporels.

9h30 – 10h00

Exercices au sol (hors cheval) : travail d'équilibre, gestuelle, repères spatiaux, sauts contrôlés selon le niveau, pour affiner la conscience corporelle avant la monte.

10h00 – 12h00

Voltige à cheval en sessions individuelles : chaque voltigeur est programmé pour deux passages, sur deux chevaux différents. On veille à bien répartir les temps, à assurer les transitions, et à corriger au fil des passages.

12h00 – 13h00

Pause déjeuner tiré du sac. Pendant ce temps, échanges et discussions autour de la nutrition et de l'hydratation du cavalier voltigeur (composition des repas, apports en eau, timing, stratégies avant/après l'effort).

13h00 – 13h30

Bilan de santé pour chaque participant à l'aide d'une balance d'analyse corporelle : masse musculaire, IMC, taux d'hydratation, etc. On explique les résultats individuellement et on donne des conseils personnalisés en lien avec les performances.

13h30 – 14h00

Temps de récupération : étirements doux, hydratation, moment de transition avant de remonter en selle, pour laisser au corps reprendre ses marques.

14h00 – 17h00

Seconde séance de voltige à cheval, toujours en passages individuels sur deux chevaux différents. On adapte les exercices selon les progrès du matin, on corrige, on varie les niveaux de difficulté.

17h00

Clôture de l'atelier : retour d'expérience collectif (ressentis, points forts, axes d'amélioration), distribution de recommandations individuelles ou collectives, consignes éventuelles pour la suite.

Dates et lieux de formation

26/01/26 9h à 12h30 – 13h30 à 17h, Mas du Sire, Chemin du Cros, 30260 Quissac

Modalités d'évaluation et de suivi de la formation

Feuilles d'émargement

Évaluation continue des acquis au cours de la formation par le formateur par le biais d'échanges et de questions /réponses

Évaluation de la satisfaction à chaud en fin de formation sous forme de questionnaire

Attestation de réalisation de la formation

Modalités d'inscription et délais d'accès

Compléter le formulaire de pré-inscription en ligne : pré – inscription (lien renvoyant au fichier)

Pour valider votre pré-inscription un paiement de 25€ est demandé

Nombre de places : 9 à 10

Délai d'inscription : 15 jours avant la formation : 27/01/26

Matériel requis

Tenue décontractée et confortable pour la pratique sportive, prise de notes.

Tenue d'équitation + casque

Tarifs

De 182 € net de taxes pour 1 journée de formation avec location de la cavalerie (hors hébergement, restauration),

- Financement Vivéa : pour les dirigeants de structures équestres et les conjoints collaborateurs. 182 € (prise en charge 100% par Vivéa)

- Financement Ocapiat : pour les salariés. 182 € (prise en charge de 50% des frais pédagogiques soit $182/2 = 91$ € soit un reste à charge de 91 €

La demande de prise en charge doit être déposée sur votre espace OCAPIAT avant le début de la formation.

- AGEFICE : pour les chefs d'exploitation non agricole. 182 €, possibilités de financement selon votre contribution CFP.

Demande de prise en charge à transmettre à AGEFICE 15 jours avant le début de la formation.

- FIF PL : pour les indépendants. 182 €, possibilités de financement selon votre contribution CFP.

Demande de prise en charge à transmettre à FIF PL 15 jours avant le début de la formation.

- Autofinancement : 182 €, versement d'un acompte de 30%

Pour tout autre demande contacter le CREO formation

Indicateurs de résultats

Le taux de satisfaction global est de 9,2/10 pour les formations 2024 – 2025 et le taux de recommandation des formations de 8,9/10

Coordonnées CREO formation

Rachel Almeras

Mail : formation@creoccitanie.fr

Téléphone : 0978230939 ou 0626807133

Handicap

Au moment de votre inscription, prenez contact avec le CREO par téléphone ou mail, afin de prévoir les aménagements nécessaires au bon déroulement de votre formation.

Pour plus d'informations contacter le référent handicap :

Rachel Almeras

Mail : formation@creoccitanie.fr

0978230939 ou 0626807133

Informations complémentaires sur le site internet : <https://www.equitation-occitanie.fr/category-formations/formation-professionnelle-continue>

Formation créée le 29/09/25. Dernière mise à jour le



PRÉ-INSCRIPTION À LA FORMATION

Documents utiles :

- Conditions générales de vente
- Règlement intérieur CREO

0

Formations Hunter Hiver 2025

LIRE LA SUITE



Découverte de l'attelage de loisir

[LIRE LA SUITE](#)



Intégrer la voltige dans son enseignement de l'équitation 81

[LIRE LA SUITE](#)

