



Livret d'accueil du stagiaire



**Plume de cheval
Centre de Formation en Acrobatie Equestre
A Sumène -Gard- FRANCE**

**Responsable Pédagogique : Benjamin Grain -06 84 333 555
N° de SIREN : 531800803 APE : 9001Z**

Comment venir ?



Le Centre de Formation Plume de Cheval se situe sur la commune de Sumène (Gard), à 1 heure de Nîmes et de Montpellier.

De ces deux villes, des autocars vous amènent à Ganges, où l'on peut venir vous accueillir.

(de Montpellier, trouvez les horaires sur www.herault-transport.fr ligne 108 de Nîmes, sur www.edgard-transport.fr ligne D40)

Si vous venez par vos propres moyens, à Sumène, prendre la direction de **St Martial**. Peu avant Sanissac, une petite route sur la droite vers **Mauplat**, Bel-Air, Plume de Cheval. Continuer le chemin goudronné autant que possible puis prenez la piste à droite. C'est là !

Si vous êtes hébergé(e) au Mas des deux Mules (Différentes possibilités d'hébergement en yourte et gîte, pour toute information, nous consulter), voici l'adresse :

**Le Mas des deux Mules
Montredon
30440 St Roman de Codières**

De Sumène, prendre St Martial (Vous passez devant la route qui mène au manège Plume de Cheval). 2 km avant st Martial, prendre à Droite direction Montredon, St Roman de Codières.

(Evitez le GPS, il vous fait faire un détour!!)

Le Mas des Mules est à 10 minutes du manège. Nous pouvons assurer la navette si vous n'êtes pas véhiculé(e).

Déroulement des stages

Sous réserve de modification, le déroulement est le suivant :

Le premier jour du stage, le rendez-vous est fixé à 9h30 au
Manège Plume de Cheval
(La navette part à 9h15 du Mas des deux Mules)

9h30- 9h45 : Accueil, remise des documents administratifs

9h45-10h : préparation des chevaux, mise en place du matériel
tous ensemble

10h-10h45 : Echauffement collectif

10h45-11h30 : Cours collectif d'acrobatie au sol

11h30-12h : Passages individuels d'acrobatie dans les longes

12h -14h : Passages individuels en voltige à cheval sur les
différents chevaux puis remise en ordre du matériel et de la
piste

Il vous est demandé de prévoir un en-cas que vous pourrez
prendre entre deux passages de voltige, ainsi qu'une bouteille
d'eau.

Afin d'optimiser le temps de pratique, les stagiaires qui en ont les
compétences harnachent le cheval suivant et le marchent dans la
carrière pendant que le précédent est en piste. Dans un souci
pédagogique, le reste du groupe est tenu d'assister aux passages
des autres stagiaires.

Le nombre de stagiaires est limité à 5 pour l'atelier de voltige.

Quelle tenue ?

Pour la pratique de l'acrobatie et de la voltige, des vêtements confortables et élastiques, pas trop amples, sont nécessaires, ainsi que des chaussons de gymnastique ou tennis à semelle fine et souple.



Pour manipuler les chevaux, en revanche, de bonnes chaussures fermées, voire de sécurité, sont recommandées.

Prévoyez des vêtements chauds pour ne pas vous refroidir lorsque vous attendez votre tour ainsi qu'une veste imperméable pour manipuler les chevaux à l'extérieur du manège.

Communication avec l'équipe pédagogique et suivi des stagiaires

Tout au long de votre formation, les professeurs sont à votre écoute pour recueillir votre ressenti. N'hésitez pas à leur exprimer vos questionnements, vos appréhensions éventuelles.

Par ailleurs, en plus des débriefings quotidiens et des moments d'échange, vous avez la possibilité de nous adresser vos remarques grâce à un questionnaire téléchargeable sur notre site internet.

A la fin du stage, nous vous inviterons à répondre à un questionnaire à chaud qui vise à connaître vos impressions sur la formation qui vient de se dérouler.

Puis, quelques mois plus tard, nous vous adresserons un questionnaire à froid permettant de mesurer l'impact de cette formation sur votre parcours professionnel et personnel.

Merci d'avance d'accorder un petit peu de temps à ces retours qui nous aiderons à améliorer notre offre.