

Apprendre à chuter mais pas seulement !

Intervenants :

- ✓ Philippe PLANTIF Professeur enseignant en équitation au lycée Georges Sand
- ✓ Léna BABE : élève au lycée Georges Sand
- ✓ Nadège MALLET : conseillère en prévention des risques professionnels MSA Auvergne

Objectif :

- ✓ Mobiliser les futurs professionnels de la filière à l'hygiène de vie d'un sportif : alimentation, sport, addictions, sommeil et travail. Le cavalier est un sportif !

Apprendre à chuter mais pas seulement !

Module de formation/information de 6 séances d'une demi journée :

- ✓ L'alimentation du cavalier : Christelle PAYS psycho-nutritionniste
- ✓ Les addictions, le sommeil : Julie FERROUDJE Infirmière au travail de la MSA Auvergne
- ✓ Les séances de judo : Laura de la ligue de Judo de Haute-Loire
- ✓ Les chutes à cheval : Philippe PLANTIF Professeur enseignant en équitation au lycée Georges Sand à Yssingaux
- ✓ Les liens avec entre travail, santé, sécurité et performances : Nadège MALLET conseillère en prévention des risques professionnels MSA Auvergne

Apprendre à chuter mais pas seulement !

Bien connaître le cheval et comprendre ses réactions

Dormir ... mais pourquoi ?

Conséquences de la chute dans mon travail

Se préserver et performer dans l'activité équestre

L'alimentation, le carburant du sportif

Etre dans l'instant pour être en relation avec son cheval

Le corps, le premier outils de travail

Apprendre à prendre soin de son corps, pourquoi ?



Faire des liens entre le travail, la santé, la sécurité et les performances du centre équestre.

Analyse de situations de travail critiques.

Apprendre à chuter mais pas seulement !

**UN CHEVAL
PEUT DORMIR
DEBOUT**

**MAIS VOUS
N'ÊTES PAS
UN CHEVAL**



Ref. 1107 / COMA / Document de base / Conception : Frédéric Buis / Outils perches : Thibault - Service Informatique / C. Buis.

Votre corps est votre premier outil de travail, préservez-le !

Apprendre à chuter mais pas seulement !



Apprendre à chuter mais pas seulement !

