



Pour préparer la saison sportive 2011, **Polo & Alumni** organise un cycle de cours de perfectionnement avec Jérôme Anier aux Ecuries de Murus Sanctus.

Polo & Alumni vous propose trois matinées intensives le dimanche matin de 9h à 12h30. Les cours sont structurés par séquences et suivent un programme par étapes. Ils ont pour objectif de passer en revue l'ensemble des techniques permettant d'aborder la saison dans les meilleures conditions possibles.

Dates :

Séance 1 : Dimanche 27 février

Séance 2 : Dimanche 6 mars

Séance 3 : Dimanche 13 mars



Tarifs : 250€ par matinée

Ce tarif comprend : 3h de cours (2h à cheval et 1h théorie) + location de deux chevaux

Il est recommandé de s'inscrire au cycle complet car chaque cours est différent et constitue une étape du programme. Il est possible néanmoins de s'inscrire à une séance. La priorité est donnée à ceux qui s'inscrivent au cycle complet.

Le nombre maximum de participants est de 5.

Renseignement & inscription : contact@polo-alumni.com



Déroulement du programme :

Lieu : A 45 Km de Paris, Autoroute A10 direction Bordeaux. Sortie n°10, prendre à droite au péage direction St Cyr s/s Dourdan. Après être passé au dessus de l'autoroute, prendre la première à gauche Murus Sanctus (Morsang).

Terrain : Sable à Murus Sanctus

Chevaux : Locations de Mariano Lopez

Instructeur : Jérôme Anier, joueur professionnel depuis 1993, est l'un des premiers à avoir obtenu le titre officiel d'entraîneur, reconnu par un diplôme d'Etat (DEJEPS). Il est également arbitre fédéral de niveau B.

Organisation des séances :

Chaque matinée est organisée en 4 séquences :

- Café, préparation et échauffement (9h-9h30)
- Technique à cheval, équitation polo, mouvements, exercices collectifs (9h30-10h45)
- Tableau noir : débriefing et stratégies de jeu (10h45-11h30)
- Practice pédagogique (11h30-12h30)

Techniques abordées :

Séance 1 : Equitation : Démarrer/Accéler
Ralentir/Arrêter
Maillet : Coup droit/Back
Théorie : Positionnement des joueurs

Séance 2 : Equitation : Tourner sur place et volte serrée/Changement de pieds
Ralentir/Arrêter
Maillet : Revers/Back à gauche/Accrochage
Théorie : Fautes et Positionnement des joueurs

Séance 3 : Maillet : Timing/Demi-Swing/Dribbling
Théorie : Révisions

Il est recommandé de lire, avant chaque séance, les chapitres de l'ouvrage Polo Technique de S.Macaire et D.Pan, correspondants aux techniques abordées.