

# Perfectionnement de la monte technique sur simulateur

Améliorer la monte, l'équilibre, la technicité, et le renforcement cardiaque et musculaire

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Permettre aux cavaliers et jeunes jockeys salariés des écuries de courses de perfectionner leur technique en utilisant les simulateurs de monte.

### DURÉE :

40 heures  
en discontinue

### LIEU :

Chantilly (60)

### COÛT :

30€/heure (nets de taxe)

## CONTENU DE LA FORMATION

- Revoir sa technique de monte via les conseils vidéos des professionnels
- Travailler son équilibre
- Cadencer et solliciter son cheval
- Automatiser ses gestes
- Débriefing par la vidéo
- Renforcement cardiaque et musculaire
- Pouvoir se mettre en situation de course

