






## Stage et course d'endurance dans le Cantal

### AUVERGNE - MASSIF CENTRAL

Venez découvrir ou vous perfectionner à **l'endurance à cheval dans le Cantal**. Bénéficiez d'une formation très complète dans un cadre en pleine nature, sur une cavalerie de pur-sang arabes de qualité avec les conseils de vrais pros de la discipline. La semaine se termine par une participation à une **course d'endurance équestre** de 20 ou 40km, coachée par un professionnel.

<b>Endurance</b>	 <b>8 jours (7 à cheval) -</b>	 <b>À partir de 0 €</b>	
------------------	---	--	---



Stage et course d'endurance dans le Cantal



Course d'endurance à cheval dans le Cantal



Endurance à cheval, Cantal

### ITINÉRAIRE

#### Les points forts

- Stage encadré par Sébastien, professionnel de la discipline, cavalier valorisant de jeunes chevaux sur des courses, et coach sur de grands rendez-vous comme Florac
- Véritable implication dans une course officielle en fin de semaine, côté organisation puis en tant que participant pour une expérience complète
- Un cadre naturel et reposant, au coeur du Cantal
- Entraînement sur pistes et chemins forestiers
- Espace jacuzzi-sauna à disposition

#### Jour 1 — Accueil à Chalinargues

Vous arrivez par vos propres moyens au pôle équestre de Chalinargues. Vous êtes attendu à partir de 16h. Vous prenez vos quartier dans votre chalet partagé, qui se situe sur le site d'entraînement et profitez de la soirée pour découvrir la gastronomie locale grâce aux différents restaurants de la région.

#### Jour 2 — TEST A CHEVAL

Premier contact avec le lieu, les installations, l'équipe, et les chevaux. Une petite sortie à cheval permettra à Sébastien d'évaluer votre niveau et de vous attribuer "votre" cheval, celui que vous entraînerez et avec qui vous concurrez.

Après cette première journée en plein air, vous pourrez profiter du sauna et du jacuzzi.

Les repas du soir sont libres. En effet les journées de stage finissent vers 17H. Vous pouvez donc en profiter pour découvrir cette belle région et sa gastronomie à travers les restaurants aux alentours. Il y a également une auberge à 900 mètres du centre. Vous pouvez également choisir de préparer vos repas du soir dans les chalets équipés pour la cuisine.

#### Jour 3 — TRAVAIL DU CHEVAL

Petit déjeuner, puis pansage et harnachement et direction la carrière pour travailler la position d'endurance. L'objectif: être le plus léger possible pour

aider son cheval! Petite sortie rythmée pour expérimenter ces sensations en extérieur.

Dans l'après-midi, vous variez les allures et commencez à ressentir les "sensations fortes" de l'endurance, et les capacités de votre cheval.

Au fur et à mesure de la journée, Sébastien vous aide à élaborer un programme d'entraînement personnalisé. En fonction de votre monture, de vos compétences et de votre objectif en fin de semaine, vous tenterez de progresser au cours de la semaine pour arriver dans les meilleures conditions le jour de la compétition.

Après un copieux repas, vous retrouvez le confort de votre chalet. A proximité, un jacuzzi et un sauna sont à votre disposition toute la semaine pour vous détendre après ces journées sportives!

## Jour 4 — MARECHALERIE/ VETGATE

---

Vous abordez la partie technique de l'endurance. Avec un maréchal spécialisé, vous voyez les ferrures spécifiques à l'endurance, leurs avantages et leurs inconvénients.

Vous apprenez ensuite à gérer le cardiaque de votre cheval et à préparer les contrôles vétérinaires sur la course - appelés "Vet Gate" - mais aussi à présenter le cheval en main au vétérinaire au pas et au trot. Vous découvrez les techniques de récupération du cheval, et notamment le trotting de fin de course.

La journée se termine par une belle sortie à cheval d'au moins 2h.

## Jour 5 — ENTRAINEMENT

---

Mise en pratique de ce que vous avez appris au cours de la semaine grâce à la simulation d'une course d'endurance.

Sortie à cheval rythmée en extérieur. Vous reconnaissez le parcours de l'épreuve d'endurance du dimanche, ce qui vous permet de réfléchir à la stratégie à adopter lors de votre course: allures, position, cardio, etc

Bon repas et repos bien mérité.

## Jour 6 — PREPARATIFS DE COURSE

---

Le matin, vous abordez les principes d'une alimentation équilibrée pour le cheval et les spécificités du cheval d'endurance. Avec l'aide d'un spécialiste en Alimentation Équine, vous découvrez les points essentiels à ne pas oublier lors de l'entraînement et en préparation d'une course.

L'après-midi est dédiée à l'organisation du site pour les épreuves du week-end. Le Pôle Équestre monte en effervescence: de nombreux camions et vans arrivent sur le parking, les chevaux débarquent, les cavaliers préparent leurs courses, et la soirée promet d'être animée!

## Jour 7 — OFFICIEL DE COMPETITION

---

Samedi, vous faites partie des coulisses de la course: vous êtes membre officiel de l'Organisation d'une Endurance Officielle Jeunes Chevaux (dite SHF). Une occasion rare d'occuper un poste réservé normalement aux officiels de compétition en épaulant des professionnels, soit au Départ/Arrivée, soit au chronométrage, ou encore en tant que secrétaire vétérinaire sur les Vet Gate.

Le soir, vous débriefez sur cette journée riche en émotion et préparez la journée du lendemain.

## Jour 8 — COURSE OFFICIELLE 20 ou 40km

---

C'est le grand jour!

Un lever matinal et un solide petit-déjeuner, puis pansage et harnachement de votre monture. Vous voilà en selle pour une course d'endurance officielle de 20 ou 40 km, selon vos capacités et celles du cheval.

Contrôle vétérinaire initial, départ de la course, gestion des allures sur les pistes balisées, contrôles vétérinaire puis trotting du cheval en fin de course, soins de votre monture.

Votre coach sera avec vous pendant toute la course pour vous conseiller.

Discussion et débriefing en fin de journée.

Le stage se termine vers 18h30. Vous pouvez alors reprendre la route ou rester dormir une nuit de plus sans supplément (hors repas). Dans tous les cas, une bonne nuit vous attend!

### DATES & PRIX

Nos dates et prix seront à jour prochainement. Si vous avez envie de partir sur ce voyage, n'hésitez pas à nous contacter.

## Remarques sur nos prix

---

Aucun départ prévu sur cette destination. Pour plus d'information contacter un de nos conseillers.

- Les tarifs indiqués sont HORS TRANSFERTS par personne, en chambre double standard.

- Le groupe est composé de 3 à 6 cavaliers. Le guide est francophone.

- Le supplément chambre est de 10€ par nuit. Il n'est pas facturé si vous acceptez de partager votre chambre avec un(-e) autre cavalier(-ère).
- Transferts, en taxi, possibles depuis la gare de Neussargues ou Murat.
- Les enfants, accompagnés d'un adulte, sont les bienvenus à partir de 10 ans - à condition d'avoir le niveau équestre requis.
- Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 85 kg.  
Au delà de 85 kg, nous consulter.
- Pour participer à la course d'endurance de Dimanche, vous devez impérativement être en possession de la Licence Fédérale de l'année en cours (Elle peut être souscrite auprès de Cheval d'Aventure avant votre départ) ainsi que d'un certificat médical de "non-contre-indication à la pratique de l'Équitation en compétition" OU vous devez posséder une licence compétition Niveau CLUB
- Possibilité de participer à la course d'endurance avec votre propre cheval : 120€

#### AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours.  
Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

## Notre prix comprend

---

### EQUIPE D'ENCADREMENT

1 coach et une équipe de professionnels pratiquant la discipline

### CAVALERIE

1 cheval d'endurance à travailler, équipé pour la discipline  
Chevaux d'entraînement équipés

### MODE D'HÉBERGEMENT

Hébergement en chalet indépendant, en chambre twin partagée  
Accès à l'espace bien-être

### REPAS

Demi-pension du petit-déjeuner du J2 au déjeuner du J8

### DIVERS

Frais d'engagement sur la course: ATTENTION Licence compétition obligatoire avant le départ

## Notre prix ne comprend pas

---

Assurance Annulation Interruption et Rapatriement : 3,8% du prix de votre voyage.  
Assurance Annulation Interruption : 2,8% du prix de votre voyage.  
Assurance complémentaire carte bancaire : 2,1% du prix de votre voyage.  
Frais d'inscription obligatoires par personne : 15€ par dossier.

### REPAS

Les dîners. Possibilité de préparer votre repas dans les chalets équipés ou dans les restaurants alentours.

### TRANSPORTS

Acheminement sur place

## En option

---

### HÉBERGEMENT

—  
Supplément chambre individuelle  
Participation avec son propre cheval

## DIVERS

—  
Licence FFE (36€ par cavalier/ 25€ pour les moins de 16 ans)

## INFOS ÉQUESTRES

### Cavalerie

---

La cavalerie est composée de juments et de hongres pur-sang arabes de lignées d'endurance. Sélectionnés pour leur génétique et leur potentielle dans la discipline, ils sont capables de soutenir de longs trottings et des petits galops cadencés sur de longues distances, même en terrain vallonné.

Une cavalerie de chevaux de travail ou de loisir pourra être utilisée à des fins pédagogique certains jours.

Attention : poids maximum autorisé 90kg

### Niveau équestre & forme physique

---

#### MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

—  
Être à l'aise aux 3 allures en gardant le contrôle de son cheval (distances, direction) est le minimum requis.

Vous devez être capable de trotter enlevé et de galoper en groupe en extérieur.

Aucune expérience de l'endurance n'est nécessaire. Les cavaliers ayant déjà pratiqué l'endurance sont également les bienvenus pour se perfectionner.

Attention : poids maximum autorisé 90kg

#### ALLURES

—  
Beaucoup d'allures vives et cadencées.

#### AUTONOMIE ET PARTICIPATION

—  
La participation de chacun est demandée pour panser, seller, brider et desseller les chevaux.

Vous êtes également invité à participer à la distribution d'eau et de nourriture. L'équipe peut vous initier aux bons gestes si besoin.

#### NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

—  
Une bonne condition physique est nécessaire pour profiter pleinement du stage. Les longs trottings et galops cadencés demandent du souffle et de la tonicité musculaire.

Terrain facile et peu accidenté.

#### EQUIPEMENT EQUESTRE

—  
Sellerie anglaise

Le port du casque est obligatoire. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

## INFOS PRATIQUES

#### CONFORT

—  
Chalets composés de 2 chambres, comportant chacune 2 lits.

Chambres et salles de bain partagées.

Wi-Fi et Télévision dans chaque chalet

Espace Bien-être avec Jacuzzi et sauna à disposition entre 18h et 22h.

Les draps sont fournis mais pas les serviettes de toilette.

#### REPAS

—  
Les pique-niques champêtres se font à table, à base de produits du terroir particulièrement soignés et copieux.

#### CLIMAT

La faible pluviosité des environs de Massiac et de Saint-Flour fait exception dans ce département copieusement arrosé.

Ces deux zones sont en fait protégées des vents humides d'ouest par l'imposant massif volcanique qui recouvre toute la partie centrale du Cantal, dominé par le plomb du Cantal (1 855 mètres) et le puy Mary.

Sur le plan des températures, c'est la partie sud-ouest du département, proche de Senezergues, qui fait figure de privilégiée, le climat du Cantal étant dans l'ensemble assez froid et très enneigé l'hiver.

Au printemps les températures varient 10 et 20°C le jour, avec possibilité de gelées nocturnes.

## GUIDE EQUIPE LOCALE

Depuis 21 ans, Daniel et Sébastien (le père et le fils, l'un ATE, l'autre BEES 1 Option tourisme équestre) sillonnent à cheval les montagnes du Massif Central et de quelques régions proches.

Sébastien mène aujourd'hui d'une main de maître le pôle équestre de Chalinargues, où se sont déjà déroulé des épreuves internationales de TREC. Après avoir longtemps pratiqué cette discipline, Sébastien s'est désormais tourné vers l'endurance, et entraîne de jeunes chevaux dans cette discipline.

## TIPS

En France le pourboire est de coutume dans le domaine de la restauration et de l'hôtellerie notamment lors d'une demande particulière. Concernant les équipes d'encadrement équestre, les pourboires sont également appréciés mais ils restent à votre entière discrétion et ne sont pas obligatoires.

## LISTE EQUIPEMENT

Les informations sont données à titre indicatif et doivent être adaptées à la saison.

### Tête

- Un casque d'équitation : Il est fortement recommandé et obligatoire en compétition. Les fabricants (GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel, Equithème...) proposent aujourd'hui des casques d'équitation ventilés, solides et légers, agréables sous toutes les latitudes. Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxel).
- Casquette ou chapeau pour le soleil
- Un bandana, écharpe, foulard, buff ou chèche pour protéger le cou ou le visage de la poussière et du soleil
- Une paire de lunettes de soleil

### Buste

- Sous-vêtements thermiques (tee shirts manches courtes ou longues).
- Tee-shirts en coton ou T-shirt en matières techniques à séchage rapide.
- 1 polaire légère ou équivalent
- 1 polaire chaude ou équivalent + 1 polaire de rechange
- 1 veste imperméable/ciré. Le poncho est à éviter absolument !

### Jambes

- 2 culottes d'équitation
- 1 pantalon de rechange (randonnée ou jean ou équivalent)
- 1 sur-pantalon imperméable et respirant en cas de pluie
- 1 pyjama confortable
- 1 maillot de bain peut être utile (utilisation du jacuzzi)
- Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

### Pieds et Mains

- 1 paire de chaussures de marche légères ou boots avec des mini-chaps spécifique pour l'équitation
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir
- Plusieurs paires de chaussettes de sport
- 1 paire de gants pour se protéger du soleil, du froid et des frottements

### Petits trucs à cheval

- Crème apaisante bien utile aux recoins de votre intimité irrités par de longues heures à cheval.
- Rien sur le dos, tout dans une veste multi-poches ou une banane ventrale: stick à lèvres, crème solaire, passeport, petit appareil photo ou mini caméra (étanche), cordelettes, lunettes... plus accessible que les fontes.
- Le sac à dos à cheval n'est pas autorisé

### Divers

- 1 gourde de 1,5 litres
- Lampe frontale, piles et ampoules de rechange (éventuellement utile le soir sur le site)
- Nécessaire de toilette et serviette
- Des boules 'quies' peuvent être utiles si vous avez le sommeil fragile
- Appareil photo

#### Pharmacie

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

Ceci est une pharmacie type, à adapter selon vos habitudes de voyage

- Médicaments personnels
- Aspirine ou doliprane
- Vitamine C
- Crème solaire pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Une boîte de pansements adhésifs
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Une crème et un spray anti moustique
- Des Compeed pour les ampoules.