

## DES CAVALIERS S'ENTRAINENT AUX 2 ALPES EN VUE DES FUTURS JO DE 2021 ET 2024 !



Ce n'est pas une première, déjà l'année passée, ils étaient quelques cavaliers à suivre un entraînement physique et mental dans la station des 2 Alpes.

Le terrain de jeu s'y prête, les activités ne manquent pas et l'entraînement en altitude est bénéfique... Prendre un bon bol d'air sur les sommets n'est pas qu'une expression, l'entraînement en altitude améliore les performances. La victoire passe peut-être par les hauteurs ???

Ils sont donc deux cavaliers professionnels à rejoindre leur préparateur physique et mentale : Guy Bessat, ancien athlète de haut niveau, devenu très rapidement coach sportif.

Les 2 cavaliers sont Camille LAFFITE et Karim Florent LAGHOUAG, Champion Olympique d'équitation 2016 (Rio) en titre par équipe. Leur spécialité est le « Concours Complet » mixant une épreuve de dressage, une épreuve de saut d'obstacles et une épreuve spécifique : le cross ou cross-country. Leur objectif : les JO de 2021 à Tokyo et les JO de Paris en 2024.

Ils vont donc s'entraîner aux 2 Alpes pendant une semaine du lundi 1er février au vendredi 5 février.

Le stage aux 2 Alpes va se dérouler en quatre temps chaque jour (chaque activité sera travaillée en rapport avec la pratique de l'équitation : équilibre, cardio, transfert du poids du corps, environnement, prise de décision...):

- Réveil musculaire le matin avec assouplissements et renforts musculaires.
- Suivi d'une session sportive en extérieur soit sur un vélo électrique, des skis de rando, des raquettes à neige, les baskets dans la neige... Jusqu'à gravir les sommets à plus de 3000 mètres (glacier enneigé des 2 Alpes).
- En début d'après-midi : session sportive indoor (escalade, badminton...).
- 4ème temps : Concentration (respiration aquatique), récupération (spa) et soin (kiné).