

Federazione
Italiana
Sport
Equestri





CENTRO
EQUESTRE
FEDERALE

IMPIANTO SPORTIVO EQUESTRE
ROCCA DI PAPA





IMPIANTO SPORTIVO EQUESTRE
ROCCA DI PAPA

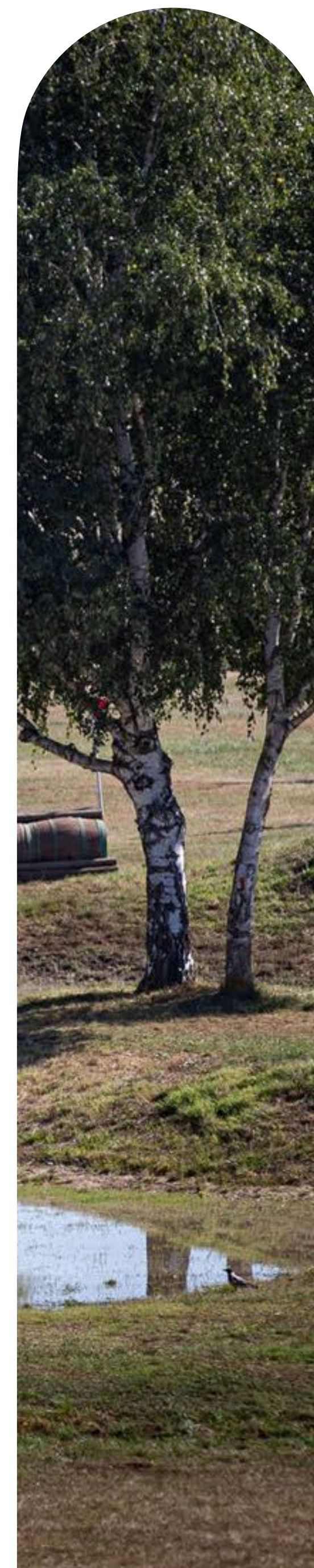
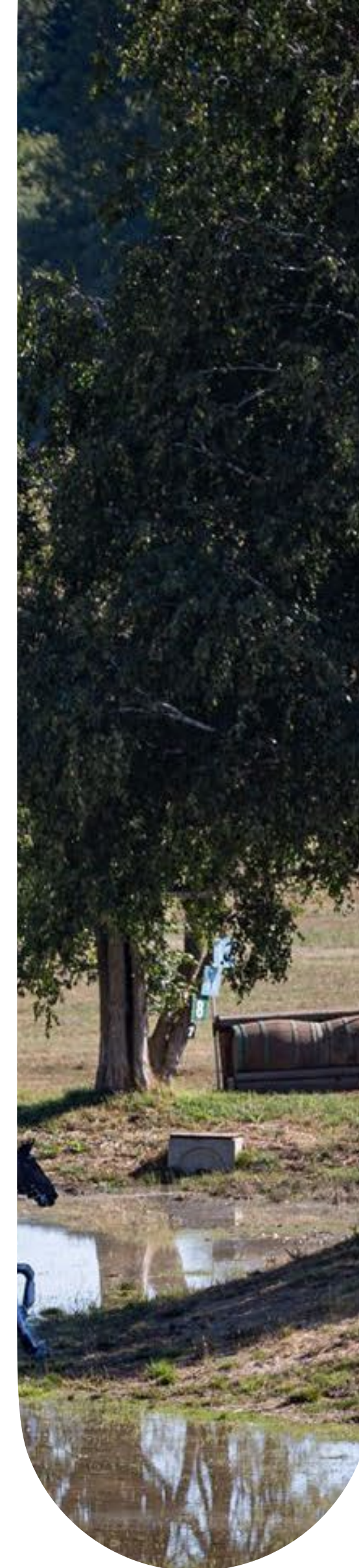
IL CENTRO

Il Centro Equestre Federale ai Pratoni del Vivaro è situato nel **Parco dei Castelli Romani**, nella zona est della Città metropolitana di Roma Capitale. L'impianto si sviluppa in un'area di oltre centoquaranta ettari, compresa tra i comuni di Rocca di Papa e Rocca Priora, a circa seicento metri di altitudine sul livello del mare.

E' un impianto conosciuto e apprezzato in tutto il mondo, con attività polivalente. In particolare vi trovano ideale sede cavalli e cavalieri in preparazione per quelle discipline equestri che individuano nella campagna il loro fondamentale palcoscenico (Completo, Attacchi ed Endurance).

Nel 1960 ha ospitato la prova di fondo del completo dei **Giochi Olimpici di Roma**. Da allora è sempre stato sede di eventi di grandissima levatura come Campionati d'Europa e Mondiali della disciplina olimpica del Completo e delle discipline Endurance e Attacchi, non ultimi quelli i **Mondiali di Completo ed Attacchi** svolti nel 2022.

Molti dei corsi di formazione professionale organizzati dalla F.I.S.E. trovano al Centro Equestre Federale un'ideale collocazione.





UN'ACCADEMIA PER TUTTI

Il CEF attualmente rappresenta un'eccellenza Didattica nella formazione di Istruttori Federali, con la presenza della Facoltà Universitaria del Foro Italico, la neonata collaborazione con la Facoltà di Veterinaria di Tor Vergata e tanti altri corsi dedicati ai progetti speciali ed all'integrazione, tuttavia è una realtà sempre in evoluzione e di continuo miglioramento, poichè con i lavori strutturali previsti di riqualifica del sito verranno create aule didattiche, altri alloggi e sale meeting.

Il nostro obiettivo organizzativo e culturale rimane sempre alto ed in evoluzione, infatti particolare cura e attenzione sono dedicate alla formazione e alla preparazione del cavaliere – atleta. Mentre parallelamente in primo piano resta la preparazione del cavallo – atleta che in questi luoghi è inserito in un'ambiente unico e naturale.

**Un rapporto unico che educa
a valori fondamentali:**

— RISPETTO E RESPONSABILITÀ

— FIDUCIA ED EMPATIA

— EQUILIBRIO FISICO ED EMOTIVO



Il Centro Equestre Federale rappresenta l'Accademy della Federazione Italiana Sport Equestri attraverso l'organizzazione di differenti Corsi, Progetti Speciali, attività formative ed eventi sportivi di alto livello e promozione sportiva.



Laurea Triennale Università Foro Italico

Scienze Motorie con specializzazione in Sport Equestri

Collaborazione **Università di Tor Vergata** facoltà di Veterinaria



Corsi:

❖ Corsi stanziali

Istruttori Federali I° livello
Istruttori Federali II° livello
Istruttori Federali III° livello

❖ Corsi per Tecnici di disciplina

❖ Corsi per Tecnici di scuderia



FISE e CEF per il Sociale:

- ❖ Progetto UNHCR: Corso per Tecnici di Scuderia per rifugiati politici
- ❖ Progetto Equitraining & Equiromens: inclusione sociale e lavorativa di persone con disabilità o fragilità attraverso il Corso per Assistenti e Tecnici di Scuderia
- ❖ Corso Guide WWF: formazione di guide qualificate per organizzare escursioni a cavallo all'interno dell'Oasi WWF dei Pratoni del Vivaro
- ❖ Overponymotricità: dedicato agli over 65 per favorire un invecchiamento attivo



Attività Sportiva:

Training Day/stage di disciplina:

- ❖ Concorso Completo
- ❖ Salto Ostacoli
- ❖ Dressage
- ❖ Endurance

Manifestazioni Federali Nazionali ed Internazionali:

- ❖ Concorso Completo
- ❖ Salto Ostacoli
- ❖ Dressage
- ❖ Endurance
- ❖ Multidisciplinari



FISE e CEF nel Mondo:

- ❖ Stage e Summer Camp con Atleti Cinesi e provenienti da altri stati



NOVITÀ DEL CEF

CLINIC di preparazione Psico-fisica del *Cavaliere - Atleta*

Quest'anno la nostra proposta didattica riguarda la preparazione psico-fisica del Cavaliere.

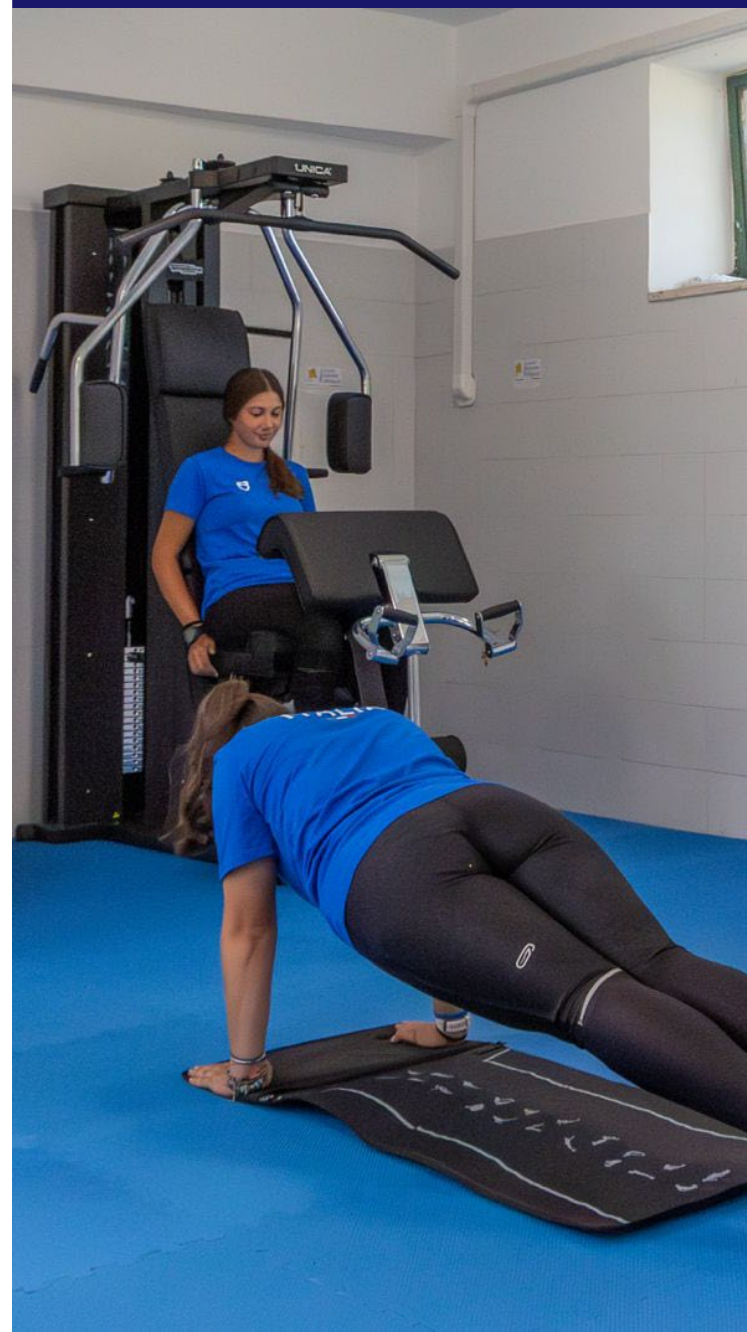
Infatti, oltre a considerare sempre il Cavallo – Atleta che in questo luogo magico trova la sua migliore realizzazione ed espressione, è importante anche rivolgere attenzione alla preparazione del Cavaliere – Atleta, attraverso la ginnastica, il potenziamento muscolo-scheletrico, lo stretching e la consapevolezza.

Particolare attenzione al Mental Coaching cioè all'atteggiamento mentale che predispone alla prestazione, alla positività e all'equilibrio.



I CLINIC IN PROGRAMMA

**PREPARAZIONE
ATLETICA**



**MENTAL
COACH**



PILATES



**JUDO PER LE
CADUTE**



COME SI SVOLGONO?



RIVOLTO A TUTTI GLI ATLETI OVER 14 ANNI



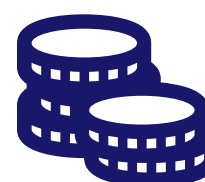
PERIODO e GIORNATE:

- Dal mese di Aprile al mese di Giugno
- 2 Lunedì al mese per un totale di 6 giornate nei tre mesi



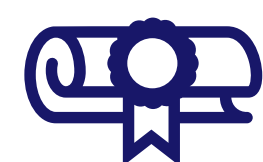
ORARIO DELLE LEZIONI:

- Ore 15.00 – 16.30 – 1° materia
- Ore 16.30 – 16.45 – Pausa
- Ore 16.45 – 18.00 – 2° materia



COSTO *(minimo 2 lezioni, minimo 8 partecipanti a lezione):*

- 2 lezioni € 160,00 (€ 80 a lezione)
- 4 lezioni € 300,00 (€ 75 a lezione)
- 6 lezioni € 420,00 (€ 70 a lezione)



**RILASCIO DEL DIPLOMA DI PARTECIPAZIONE VALIDO PER CREDITI
SCOLASTICI E FORMATIVI**



APRILE

1° Clinic - CONSAPEVOLEZZA E SICUREZZA DI BASE

Lunedì 13 aprile

Orario

Materia

Mental coaching:

- Consapevolezza del rischio senza paura
- Presenza mentale in sella
- Gestione dell'imprevisto
- Connessione mente-corpo

Ore 15 – 16.30

Break

Preparazione atletica

- Postura del cavaliere
- Attivazione del core
- Equilibrio e proprioccezione
- Base di controllo corporeo

Ore 16.45 – 18.00

2° Clinic - CONSAPEVOLEZZA E SICUREZZA DI BASE

Lunedì 20 aprile

Orario

Materia

Preparazione atletica

- Stabilità del tronco
- Forza funzionale di base
- Controllo del bacino
- Mobilità preventiva

Ore 15 – 16.30

Break

Judo – cadute

- Introduzione
- Cadute da fermo
- Protezione di testa e collo
- Rilassamento durante la caduta

Ore 16.45 – 18.00



MAGGIO

3° Clinic – CONTROLLO E REAZIONE

Lunedì 4 maggio

Orario

Materia

Mental coaching

Ore 15 – 16.30

- Focus e concentrazione
- Reazione allo stress improvviso
- Autocontrollo emotivo
- Fiducia in sé e nel cavallo

Ore 16.30 – 16.45

Break

Pilates

Ore 16.45 – 18.00

- Core stability profonda
- Controllo del bacino
- Allineamento posturale
- Fluidità del movimento in sella

4° Clinic – CONTROLLO E REAZIONE

Lunedì 18 maggio

Orario

Materia

Preparazione atletica

Ore 15 – 16.30

- Coordinazione globale
- Dissociazione busto–bacino
- Riflessi e rapidità
- Controllo motorio

Ore 16.30 – 16.45

Break

Judo – cadute

Ore 16.45 – 18.00

- Cadute laterali
- Cadute in movimento
- Assorbimento dell’impatto
- Ripresa rapida dopo la caduta



5° Clinic – CONSAPEVOLEZZA, ATTEGGIAMENTO E CONTROLLO

Lunedì 8 giugno

Orario

Materia

Mental coaching

Ore 15 – 16.30

- Gestione dell'ansia da prestazione
- Visualizzazione di situazioni critiche
- Calma mentale in emergenza
- Decision making rapido

Ore 16.30 – 16.45

Break

Pilates

Ore 16.45 – 18.00

- Stabilità e resistenza posturale
- Controllo del respiro
- Precisione del gesto
- Economia del movimento in sella

6° Clinic – CONSAPEVOLEZZA, ATTEGGIAMENTO E CONTROLLO

Lunedì 22 giugno

Orario

Materia

Preparazione atletica

Ore 15 – 16.30

- Lavoro integrato corpo–movimento
- Prevenzione infortuni
- Fluidità e controllo globale
- Simulazioni funzionali

Ore 16.30 – 16.45

Break

Judo – cadute

Ore 16.45 – 18.00

- Cadute impreviste
- Simulazioni di caduta da cavallo (adattate)
- Gestione dell'impatto in condizioni non ideali
- Sicurezza e autocontrollo finale





Federazione
Italiana
Sport
Equestri



CENTRO
EQUESTRE
FEDERALE

IMPIANTO SPORTIVO EQUESTRE
ROCCA DI PAPA

