

## PROGRAMME DU GALOP® 3 DE CAVALIER : CONDUITE, CONTRÔLE ET SAUT

*Programme applicable au 1<sup>er</sup> septembre 2012.*

Le Galop® 3 se compose de la partie spécifique du Galop® 3 de cavalier, plus la partie commune à tous les Galops® 3. Les parties communes à tous les types de Galops® sont identifiées : ● pour le module commun A et ► pour le module commun B. Les parties spécifiques aux Galops de Cavalier sont identifiées avec ❖.

### **Dans le respect de la charte du cavalier de la FFE :**

- Effectuer un pansage complet, entretenir les harnachements, la litière, les sabots.
- A pied : Mener son cheval ou son poney sur des courbes serrées au pas, le faire reculer droit et déplacer ses épaules et ses hanches sur plusieurs pas.
- En selle :
  - Évoluer aux trois allures dans une bonne posture assise ou en équilibre sur ses étriers suivant les situations.
  - Trotter enlevé sur un diagonal défini et partir au galop sur le bon pied.
  - Enchaîner un parcours avec des contrats d'allures et de tracé précis, aux trois allures.
  - Enchaîner des obstacles isolés de 50 cm et des dispositifs simples de sauts rapprochés.

CONNAISSANCES GÉNÉRALES	S'occuper du cheval
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Expliquer les aides pour tourner.</li> <li>❖ Expliquer comment partir au galop par aides diagonales.</li> <li>❖ Expliquer les conditions élémentaires du bon abord d'un obstacle : tracé, vitesse, équilibre.</li> <li>❖ Dessiner sur un papier et nommer la demi- volte et la demi-volte renversée.</li> <li>❖ Décrire la posture du cavalier assis et expliquer l'assiette.</li> <li>❖ Expliquer la raison du changement de diagonal au trot enlevé</li> <li>► Expliquer l'action des aides : agir, résister, céder.</li> <li>► Identifier quelques disciplines équestres sportives et leurs caractéristiques, dont celles pratiquées dans son club.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ajuster le harnachement.</li> <li>❖ Démonter, remonter et entretenir un filet</li> <li>● Effectuer un pansage complet de son cheval ou de son poney.</li> <li>● Curer les pieds postérieurs.</li> <li>● Doucher les membres.</li> <li>● Graisser les pieds.</li> <li>● Entretenir la litière.</li> <li>● Entretenir l'abreuvoir ou le lieu d'abreuvement.</li> </ul>
CONNAISSANCE DU CHEVAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Expliquer la répartition des activités du cheval à l'état naturel.</li> <li>► Expliquer ce que sont : le troupeau, la hiérarchie, la dominance, les affinités, l'instinct grégaire et leurs conséquences.</li> <li>► Expliquer les différentes litières.</li> <li>► Nommer et situer les parties extérieures du cheval.</li> <li>► Nommer et situer les parties du sabot.</li> <li>► Expliquer le rôle de l'entretien des pieds et de la ferrure.</li> <li>► Expliquer le mécanisme du pas et du trot.</li> <li>► Nommer et reconnaître 3 races de poneys et 3 races de chevaux minimum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Reconnaître et nommer les différents épis :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ de tête,</li> <li>○ de crinière.</li> </ul> </li> <li>► Reconnaître, nommer et décrire :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ les déclinaisons du bai : isabelle et souris, les déclinaisons de l'alezan : alezan brûlé, café au lait, palomino.</li> </ul> </li> <li>► Reconnaître et nommer les différentes marques blanches :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ liste,</li> <li>○ en tête,</li> <li>○ balzane.</li> </ul> </li> </ul>
PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mener son cheval ou son poney en main en enchaînant des courbes serrées au pas des deux côtés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reculer avec lui droit sur quelques foulées.</li> <li>● Déplacer ses épaules ou ses hanches sur plusieurs pas.</li> </ul>
PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Trotter enlevé sur un diagonal défini et en changer à volonté.</li> <li>❖ Déchausser et rechausser ses étriers au trot et au galop.</li> <li>❖ Être stable en équilibre sur ses étriers au trot.</li> <li>❖ Maintenir son équilibre sur ses étriers au pas et au galop.</li> <li>❖ Être assis au trot et au galop en cherchant à conserver une bonne posture.</li> <li>❖ Changer d'allure sur des transitions simples en un point précis : arrêt ⇔ pas ; pas ⇔ trot ; galop ⇔ trot.</li> <li>❖ Partir au galop sur le bon pied du pas ou du trot sur une courbe.</li> <li>❖ Accélérer et ralentir aux trois allures.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Obtenir une vitesse adaptée dans chaque allure.</li> <li>❖ Diriger au trot sur un tracé précis comprenant des courbes serrées et au galop sur un tracé défini.</li> <li>❖ Sauter un obstacle isolé de 60 cm environ en contrôlant l'allure et la direction à l'abord et à la réception.</li> <li>❖ Enchaîner des obstacles isolés de 50 cm environ sur un tracé simple.</li> <li>❖ Sauter sur la piste des dispositifs simples d'obstacles rapprochés d'environ 60 cm dans une bonne posture.</li> <li>❖ Aller en extérieur et en terrain varié.</li> </ul>
<p>➔ Réaliser un parcours type Galop® 3.</p>	