



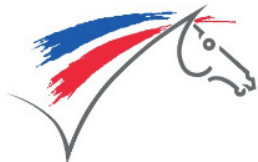
FÉDÉRATION FRANÇAISE
D'ÉQUITATION



GUIDE FÉDÉRAL

GALOP[®] **1**

PRÉPARER ET RÉUSSIR SON GALOP[®] 1

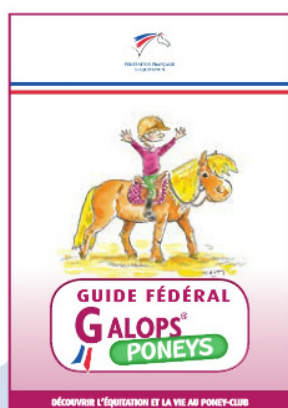


FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION
EDITIONS FFE

vos guides fédéraux

Objectif **GALOP**[®]

Les Galops[®] fédéraux proposent au cavalier et à l'enseignant un programme de formation structuré. Les Guides Galops[®] accompagnent le cavalier et son enseignant dans le parcours de formation qui permet de devenir cavalier et homme ou femme de cheval accompli(e).



LES 6 CHAPITRES :

- ▶ Poney de Bronze
- ▶ Poney d'Argent
- ▶ Poney d'Or
- ▶ Galop[®] de Bronze
- ▶ Galop[®] d'Argent
- ▶ Galop[®] d'Or

Spécial **ENFANTS**



LES 6 CHAPITRES :

- ▶ Connaissances générales
- ▶ Connaissance du cheval
- ▶ S'occuper du cheval
- ▶ Pratique équestre à pied
- ▶ Pratique équestre à cheval
- ▶ Passer son Galop[®]

Avec le **PERMIS CHEVAL**[®] dans le Galop[®] 4

collection disciplines



Les Guides fédéraux des disciplines et des activités s'adressent aux cavaliers et aux enseignants qui veulent découvrir une spécialité ou se perfectionner. Ils comportent des outils utiles pour s'approprier facilement l'activité.

LES 5 CHAPITRES :

- ▶ Présentation
- ▶ Débuter l'activité
- ▶ Participer à des compétitions
- ▶ Organiser des compétitions
- ▶ Participer à l'encadrement

Avec des fiches séances

Voir **ffe.com**

Boutique en ligne
pour passer vos commandes.



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION - FFE.COM

Le programme officiel du Galop®1 : Devenir Cavalier... 2

Présentation..... 3

Charte Fédérale du cavalier..... 4

Le projet éducatif de la Fédération

Française d'Équitation..... 4

Préface..... 5

L'équitation en France..... 6

Le Parc Équestre Fédéral..... 7

1 Connaissances générales..... 9

La Fédération Française d'Équitation..... 10

La licence..... 11

Les centres équestres..... 12

La tenue du cavalier..... 14

Les Galops® fédéraux..... 14

Les principales règles de sécurité..... 15

2 Connaissance du cheval..... 17

Respecter le cheval..... 18

Les principales caractéristiques du cheval..... 18

Les parties extérieures du cheval..... 20

Reconnaître les trois allures principales..... 21

Observer le comportement du cheval..... 21

Les différentes attitudes du cheval

et comment l'aborder..... 22

Reconnaître les 3 robes de base..... 24

3 S'occuper du cheval..... 25

Prendre le temps de s'occuper du cheval..... 26

Capter l'attention du cheval..... 27

Mettre et ajuster le licol..... 28

Reproduire un nœud d'attache..... 30

Utiliser une étrille et une brosse..... 32

Changer de côté en toute sécurité..... 33

Éloigner le cheval de soi..... 33

Enlever et ranger le filet..... 34

Remplacer le filet par un licol..... 35

Desseller et ranger la selle..... 36

Soigner le cheval après l'avoir monté..... 37

4 Pratique équestre à pied..... 39

Mener le cheval en main au pas..... 40

Arrêter le cheval en main..... 42

Amener le cheval au manège ou à la carrière..... 42

Entrer dans le manège..... 43

5 Pratique équestre à cheval..... 45

Se mettre en selle avec un montoir..... 46

Ressangler à cheval..... 48

Chausser et déchausser les étriers au pas..... 49

Tenir ses rênes..... 50

Les aides du cavalier..... 51

Partir au pas..... 52

S'arrêter..... 53

Être assis dans une bonne posture au pas..... 54

Diriger au pas..... 56

Rester en équilibre sur les étriers

quelques foulées au pas et au trot..... 57

Trotter enlevé en rythme sur un tracé simple..... 58

Effectuer des transitions simples

et espacées entre l'arrêt, le pas et le trot..... 58

Galoper quelques foulées..... 59

Descendre en autonomie..... 59

Conclusion..... 60

6 Passer son Galop®1..... 61

30 objectifs de séances pour devenir cavalier..... 62

Fiche d'auto-évaluation..... 66

Questionnaires à Choix Multiples..... 68

Réaliser un parcours type Galop®1..... 76

Exemple de protocole de validation du Galop®1..... 77

Index..... 78

Référence..... 80

Programme du Galop®2 : évoluer aux trois allures..... 81

PROGRAMME OFFICIEL DU GALOP® 1

Devenir cavalier

Programme applicable depuis le 1^{er} septembre 2012

Le Galop® 1 se compose de la partie spécifique du Galop® 1 de cavalier et de la partie commune à tous les Galops® 1.

Dans le respect de la charte du cavalier FFE :

- ▶ Découvrir le poney ou le cheval et l'équitation.
- ▶ Côtayer son poney ou son cheval à pied et au box.
- ▶ A pied : mener son cheval ou son poney sur un itinéraire simple et connu.
- ▶ En selle : marcher au pas, s'arrêter et diriger au pas, trotter enlevé en rythme sur un tracé simple, galoper quelques foulées.

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

- ▶ Citer les règles élémentaires de sécurité à mettre en pratique à cheval.
- ▶ Citer les règles élémentaires de sécurité à mettre en pratique à pied.
- ▶ Se repérer et connaître les principaux espaces de son club.
- ▶ Expliquer ce qu'est son club, sa licence et sa fédération.
- ▶ Comprendre le vocabulaire spécifique du Guide fédéral de préparation au Galop® 1.
- ▶ Nommer les parties du licol.
- ▶ Nommer les principales parties du filet.
- ▶ Nommer les principales parties de la selle.

S'OCCUPER DU CHEVAL

- ▶ Desseller, enlever le filet, laver le mors et ranger le matériel dans la sellerie.
- ▶ Amener sa monture en filet en main sur le terrain.
- ▶ Observer le poney ou le cheval et son comportement.
- ▶ S'en occuper avant et après l'avoir monté ou attelé.
- ▶ Capter l'attention du cheval ou du poney au box et à l'attache.
- ▶ Aborder le cheval ou le poney au box et à l'attache, changer de côté en sécurité.
- ▶ Le caresser.
- ▶ Mettre un licol.
- ▶ Utiliser une brosse sur l'ensemble de son corps et passer une étrille.
- ▶ Reproduire un noeud d'attache.

CONNAISSANCE DU CHEVAL

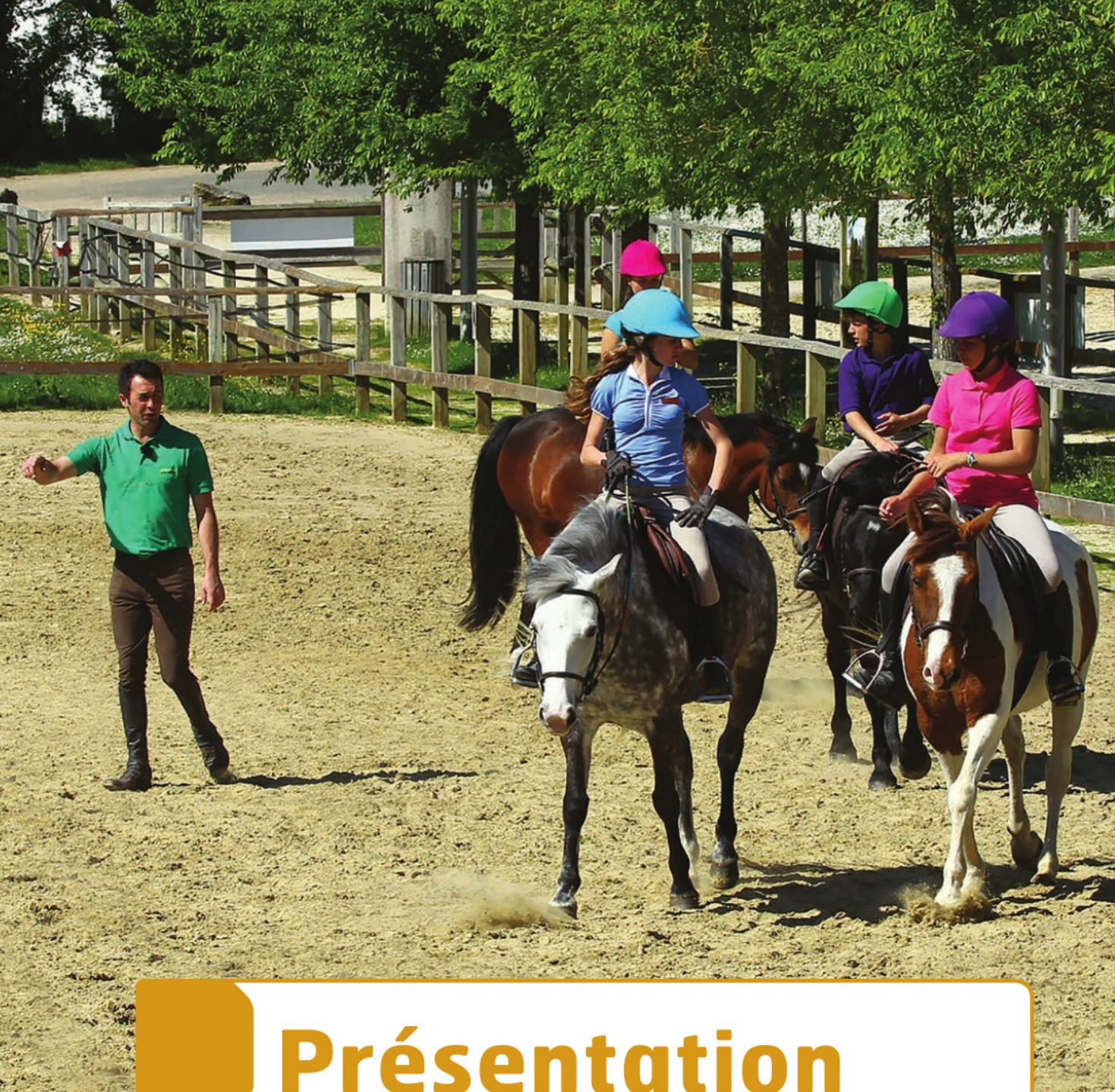
- ▶ Être sensibilisé au respect du cheval.
- ▶ Expliquer les caractéristiques principales du comportement du cheval.
- ▶ Identifier les expressions et postures principales du cheval et ce qu'elles expriment.
- ▶ Reconnaître et nommer les trois allures : le pas, le trot et le galop.
- ▶ Reconnaître et nommer les 3 robes de base : le noir, l'alezan et le bai.
- ▶ Nommer et montrer les principales parties extérieures du cheval.
- ▶ Définir les aides naturelles et artificielles.

PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

- ▶ Se positionner à côté de son cheval ou de son poney.
- ▶ Mener en main au pas sur un tracé simple et connu alternant lignes droites et courbes des deux côtés.
- ▶ S'arrêter.
- ▶ Éloigner son cheval ou son poney de soi.

PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

- ▶ Se mettre en selle avec l'aide d'un montoir.
- ▶ Ressangler en selle avec une aide éventuelle.
- ▶ Descendre en autonomie.
- ▶ Prendre et ajuster ses rênes. Les tenir correctement. Pouvoir les allonger, les lâcher et les reprendre.
- ▶ Chausser et déchausser ses étriers au pas.
- ▶ Être assis dans une bonne posture au pas.
- ▶ Rester en équilibre sur ses étriers quelques foulées au pas et au trot.
- ▶ Galoper quelques foulées.
- ▶ Effectuer des transitions simples et espacées entre l'arrêt, le pas et le trot.
- ▶ Diriger au pas.
- ▶ Trotter enlevé en rythme sur un tracé simple.
- ➔ Réaliser un parcours type Galop® 1



Présentation

L'ÉQUITATION EST UN SPORT POPULAIRE EN FRANCE. SON ORGANISATION EST ASSURÉE PAR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'EQUITATION QUI A SON SIÈGE AU PARC ÉQUESTRE FÉDÉRAL. CE DÉVELOPPEMENT CRÉE DE NOMBREUX EMPLOIS AUTOUR DU CHEVAL.

Charte Fédérale du cavalier.....	4
Le projet éducatif de la Fédération Française d'équitation.....	4
Préface.....	5
L'équitation en France.....	6
Le parc équestre fédéral.....	7



CHARTRE FÉDÉRALE DU CAVALIER

JE RESPECTE MON CHEVAL

- ▶ Je cherche à le connaître et à le comprendre.
- ▶ Je prends le temps de m'occuper de lui.
- ▶ J'apprends à le soigner pour sa santé et son bien-être.
- ▶ J'agis avec calme et cohérence.
- ▶ Je respecte son intégrité physique.

JE RESPECTE LES AUTRES ET L'ENVIRONNEMENT

- ▶ Je suis courtois envers mon enseignant, les autres cavaliers, mon entourage et toutes les personnes que je côtoie.
- ▶ Je respecte les règles de mon club, les règles du jeu et les règles de sécurité à pied comme à cheval.
- ▶ Je respecte les autres usagers et les règles de circulation lorsque je me promène à cheval.
- ▶ Je respecte la nature, j'économise l'eau et l'énergie. Je limite et je trie mes déchets.
- ▶ Je respecte le matériel que j'utilise et je le range.

JE RESPECTE LES VALEURS DU SPORT

- ▶ Je prends en compte objectivement mon niveau.
- ▶ Je m'entraîne régulièrement pour progresser.
- ▶ Je respecte le règlement, les arbitres, le jury et les autres concurrents.
- ▶ Je refuse le dopage.
- ▶ Je suis fair-play en toutes circonstances.

PROJET ÉDUCATIF DE LA FFE

FAVORISER

une vie en société dans le respect des autres, de la vie animale et du milieu naturel.

DONNER

le goût de l'acquisition et de la transmission des savoirs.

PROMOUVOIR

les bienfaits des activités physiques et sportives.

DÉVELOPPER

le goût de l'effort et des satisfactions qu'il donne.

VALORISER

l'engagement et le sens des responsabilités.



Préface

Rendre accessibles les ressources du patrimoine équestre et favoriser la transmission des savoirs est notre mission.

Les **Guides Fédéraux** sont destinés à accompagner tous ceux qui veulent élargir leur champ de compétences. Ils proposent des outils pratiques et un langage commun pour que les cavaliers et les enseignants se les approprient facilement.

Ce **Guide Fédéral du Galop® 1** présente un programme de formation structuré pour vous et votre enseignant. Il détaille, par grands thèmes, tout ce que votre moniteur peut vous enseigner pendant votre première année d'équitation.

Je vous encourage vivement à passer vos Galops® fédéraux. Ils feront de vous un cavalier rapidement autonome et un homme / une femme de cheval averti(e).

Bons Galops®!

Serge Lecomte

Président de la Fédération Française d'Équitation

Les 6 chapitres de votre Guide Fédéral

Les **Guides fédéraux des Galops®** prennent en compte la formation du cavalier dans sa plénitude technique et culturelle avec toutes les dimensions associées aux usages d'un animal vivant. Ils proposent un chemin d'acquisitions à parcourir par le cavalier, dans sa pratique à cheval et dans sa pratique à pied.

Le chapitre des **Connaissances générales** donne les réponses aux questions les plus courantes sur l'équitation en France, les clubs, la Fédération, le Parc Équestre Fédéral, la licence et les Galops®. Il vous accueille dans la famille fédérale et vous permet de donner des informations sur votre sport à votre entourage.

Le chapitre **Connaître le cheval** explique comment vit et réagit le cheval, quels sont ses besoins et comment partager, en toute sécurité, votre sport avec lui en le respectant pour ce qu'il est, un animal sympathique, logique, sensible.

Le chapitre **S'occuper du cheval** décrit les bonnes pratiques qui font du temps passé à vous occuper de votre cheval un moment de bien-être, pour lui comme pour vous.

La **Pratique équestre à pied** est une phase essentielle pour vivre son sport aux côtés de son cheval en toute sécurité et pour que les transitions entre les lieux de vie du cheval et les aires de pratique sportive se fassent dans de bonnes conditions.

La **Pratique équestre à cheval** rappelle de manière méthodique les bonnes techniques qui font devenir cavalier, au pas, puis au trot, puis à la découverte du galop.

Le **Guide** se conclut avec les outils qui vous permettent de passer votre Galop® 1 et de vous orienter vers le Galop® 2.



Les pages de présentation sont des informations générales hors programme du Galop®1.



Les poneys sont les meilleurs amis des enfants.



Patrimoine

L'Équitation de tradition française est inscrite par l'UNESCO au patrimoine culturel immatériel de l'humanité depuis 2011. C'est « un art de monter à cheval ayant comme caractéristique de mettre en relief une harmonie des relations entre l'homme et le cheval. »

L'équitation en France

L'équitation est un sport populaire en France. Dix français sur mille montent à poney ou à cheval régulièrement. Il y a foule autour des pistes des grands événements équestres, championnats de France, compétitions sportives, salons...



► LE MODÈLE FRANÇAIS

En France, l'équitation se pratique le plus souvent dans un club lors de séances collectives.

Les poneys et les chevaux sont pour la plupart propriété des clubs et tous les cavaliers qui les montent partagent le coût de leur entretien.

Cela permet de mutualiser les moyens pour rendre la pratique de l'équitation très accessible au plus grand nombre, d'autant que le réseau des centres équestres permet à chacun de trouver un club près de chez lui.

► LES VALEURS DE L'ÉQUITATION

L'équitation met en avant les valeurs du bien-être, du vivre ensemble, du bien grandir et du vivre nature.

C'est un sport qui favorise la bonne santé physique et mentale, qui permet de s'oxygéner et qui muscle en douceur.

C'est un sport individuel qui se pratique le plus souvent en groupe, ce qui favorise la rencontre autour d'une passion partagée avec des personnes de tous les âges et de tous les milieux. A ce titre, l'équitation contribue à l'insertion sociale des publics sensibles.

C'est un sport qui aide les enfants à se développer physiquement, à se latéraliser, à se muscler, à devenir autonomes et responsables.

C'est un sport nature qui offre le plaisir de la vie au grand air au contact d'un animal et qui favorise la démarche éco-responsable.

► GRANDS RENDEZ-VOUS

Les principaux rendez-vous qui permettent de se faire une idée de l'équitation en France sont les grands championnats de France multi-disciplines, les concours de haut niveau et les Salons.

Ils génèrent une affluente considérable et permettent de voir un grand nombre de compétitions, d'animations et de produits équestres.

Le Parc Équestre Fédéral

Situé au cœur de la Sologne, au centre de la France, le Parc Équestre Fédéral est le siège administratif de la Fédération Française d'Équitation, un très grand site d'accueil de manifestations équestres, un lieu de stages sportifs et de formations et un centre de séminaires et congrès.



Le Parc Équestre Fédéral de Lamotte-Beuvron (41) pendant les championnats de France.

► CHAMPIONNATS

Depuis 1994, le Parc Équestre Fédéral accueille les championnats de France poney et club tous les ans en juillet dans toutes les disciplines, soit environ 15 000 cavaliers différents. C'est la plus grande manifestation équestre au monde, certifiée comme telle par le Guinness Book des records depuis 2012.

Le Parc accueille également Le Grand Tournoi, le Meeting des Propriétaires, le National Enseignants, le Festival Complet, etc.

► FORMATIONS

Pendant toutes les vacances scolaires et à l'occasion de nombreux week-ends, le Parc accueille des stages sportifs de tous niveaux, stages transplantés organisés par les clubs, stages de détection, stages de préparation des équipes de France...

Il accueille également des formations pour les cadres de l'équitation : formation professionnelle, formations d'officiels de compétition nationaux et internationaux...

► SÉMINAIRES ET CONGRÈS

Les capacités de ses installations, salles de réunion, salles de restaurant, hébergements, en font un centre de séminaires et congrès très actif pour des rencontres dans tous les domaines équestres ou non.



Références en France

- ▶ 3^{ème} sport le plus pratiqué.
- ▶ 1^{er} sport féminin.
- ▶ Plus de 30 disciplines différentes.



Nouvel avenir

Dans les années 1960, avec la généralisation de la traction mécanique, le devenir du cheval était plus qu'incertain. Le développement de l'équitation sportive lui a donné un nouvel avenir. Le mouvement poney, né dans les années 1970, a mis le poney au service de l'éducation de l'enfant. Le boom du poney a été suivi, une vingtaine d'années plus tard, par le boom du cheval. La réunion de toutes les familles équestres en 2000 a créé une très forte dynamique.

L'ÉQUITATION

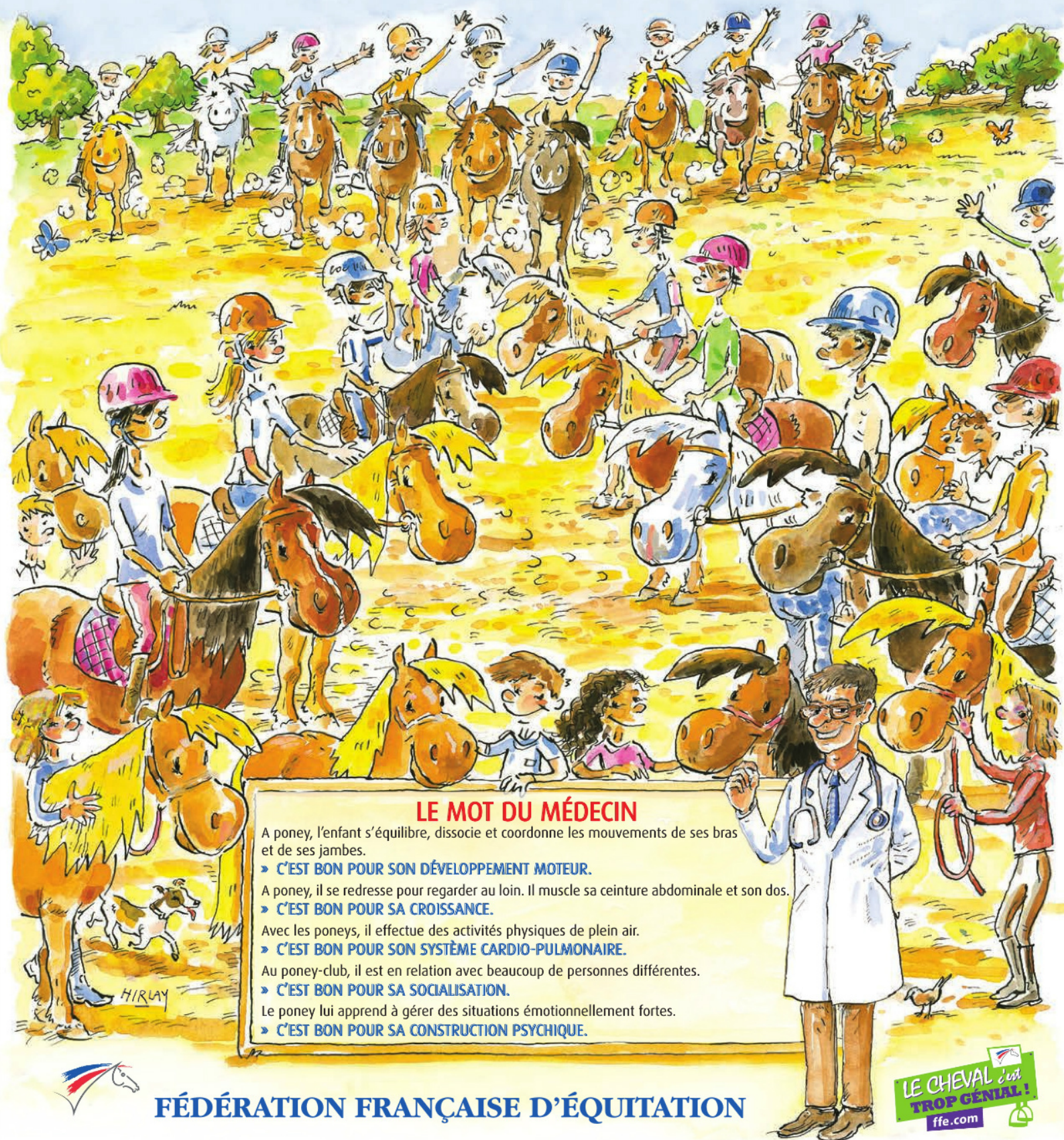
C'EST BON POUR LA SANTÉ

POUR SE MUSCLER

POUR L'ÉQUILIBRE

POUR LE MORAL

POUR GRANDIR



LE MOT DU MÉDECIN

A poney, l'enfant s'équilibre, dissocie et coordonne les mouvements de ses bras et de ses jambes.

► **C'EST BON POUR SON DÉVELOPPEMENT MOTEUR.**

A poney, il se redresse pour regarder au loin. Il muscle sa ceinture abdominale et son dos.

► **C'EST BON POUR SA CROISSANCE.**

Avec les poneys, il effectue des activités physiques de plein air.

► **C'EST BON POUR SON SYSTÈME CARDIO-PULMONAIRE.**

Au poney-club, il est en relation avec beaucoup de personnes différentes.

► **C'EST BON POUR SA SOCIALISATION.**

Le poney lui apprend à gérer des situations émotionnellement fortes.

► **C'EST BON POUR SA CONSTRUCTION PSYCHIQUE.**



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION

LE CHEVAL *c'est*
TROP GENIAL!
ffe.com



1

Connaissances générales

À FÉDÉRATION, LA LICENCE, LE CLUB, LE PLAN DE FORMATION DES GALOPS® SONT LES SUJETS PRINCIPAUX DU CHAPITRE. S'Y AJOUTENT LES CONSIGNES SUR LA TENUE DU CAVALIER ET LES PRINCIPALES RÈGLES DE SÉCURITÉ À RESPECTER.

La Fédération Française d'Équitation	10
La licence	11
Les centres équestres	12
La tenue du cavalier	14
Les Galops® fédéraux	14
Les principales règles de sécurité	15
Les parties du licol	30
Les parties du filet	36
Les parties de la selle	38



Fondée en 1921, la FFE est une association loi 1901 à but non lucratif. Elle est reconnue d'utilité publique et a une délégation de service public.

La Fédération Française d'Équitation

La Fédération Française d'Équitation, FFE, est l'association nationale qui regroupe tous les centres équestres et organisateurs d'activités équestres de France.



La FFE a son siège social au Parc Équestre Fédéral. Ici les bureaux de La Colonie.

► MISSIONS

L'État lui a délégué la mission de s'occuper des activités équestres en France. Elle agit principalement dans les domaines de la formation, de la compétition et du développement des pratiques.

Elle s'occupe des programmes de formation des cavaliers, des officiels de compétition, des enseignants.

Elle fixe les règlements des compétitions, délivre les titres de champion de France et sélectionne les équipes de France pour les championnats internationaux.

Elle fait la promotion de l'équitation pour donner le goût du sport au public et pour faire connaître les clubs et les différentes activités et disciplines équestres que l'on peut pratiquer.

► PROJETS

Elle s'attache à proposer des projets pour chaque groupe de cavaliers. Projets de formation par les Galops® pour tous les cavaliers qui veulent progresser dans leur pratique, projets de saison sportive appuyés sur des circuits fédéraux pour les compétiteurs, projets d'itinéraires et de rassemblements pour les cavaliers randonneurs...

► ORGANISATION

Elle est administrée par un Président et un Comité Fédéral élus tous les quatre ans après les Jeux Olympiques. Le ministère chargé des sports met à sa disposition une Direction Technique Nationale, cadres techniques, entraîneurs, sélectionneurs... qui ont une mission de conseil technique à tous les niveaux. Elle est relayée dans les régions et les départements par des Comités Régionaux et Départementaux.

À retenir

- ➔ LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION A POUR MISSION DE GÉRER LES ACTIVITÉS ÉQUESTRES EN FRANCE.
- ➔ SES 3 DOMAINES D'ACTION SONT LA FORMATION, LA COMPÉTITION ET LE DÉVELOPPEMENT.
- ➔ ELLE PROPOSE DES PROJETS DE QUALITÉ À TOUS LES GROUPES DE CAVALIERS.
- ➔ ELLE FAIT LA PROMOTION DE L'ÉQUITATION AUPRÈS DU PUBLIC.

La licence

► MA LICENCE, UNE ÉVIDENCE

La licence est le passeport pour toutes les activités fédérales. Elle donne accès aux Galops®, aux Degrés, aux compétitions officielles de la FFE et elle précise le niveau équestre du cavalier.

Elle comporte une assurance individuelle qui intervient pour tous les accidents survenus en action d'équitation, au-delà des prises en charge des assurances usuelles et une assurance responsabilité civile pour chaque cavalier. Elle permet à celui qui le souhaite de souscrire des garanties complémentaires.

Elle donne droit à des réductions et à des tarifs préférentiels sur les équipements, les loisirs et les assurances dans le cadre des Avantages Licence FFE.

Elle permet de recevoir régulièrement par mail les informations utiles de la FFE.

La licence de cavalier FFE est annuelle. Elle se prend chaque année à partir du 1^{er} septembre. Il faut la renouveler à chaque rentrée pour éviter de se trouver en découvert d'assurance.

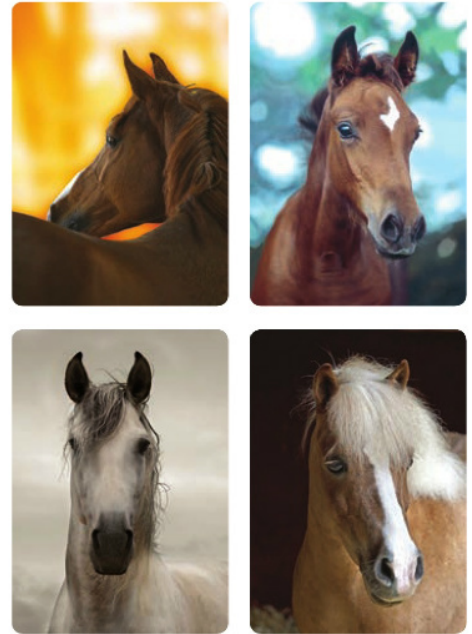
► MA PAGE CAVALIER FFE : MON ESPACE PERSONNEL SUR FFE.COM

Le bouton **Ma Page Cavalier FFE** disponible sur la page d'accueil www.ffe.com permet à chaque cavalier titulaire d'une licence FFE d'accéder à son espace personnel. Il suffit de cliquer sur le bouton et de renseigner son nom, son prénom et sa date de naissance pour accéder à sa **Page Cavalier FFE**.

Cette page permet d'imprimer soi-même sa licence, d'imprimer ses diplômes sur le modèle de son choix, d'imprimer son palmarès, son CV de cavalier...

C'est aussi l'entrée pour modifier son adresse et la plupart de ses informations personnelles.

Elle donne accès aux QCM en ligne pour réviser ses Galops®.



La licence est obligatoire

- Tous les clubs adhérant à la Fédération Française d'Équitation se sont engagés à délivrer une licence fédérale à chacun de leurs cavaliers.
- Les licences permettent à la FFE de mettre en œuvre des moyens pour effectuer les actions collectives profitables à chaque club, à chaque cavalier et à l'organisation des compétitions.

À retenir

- ➔ JE PRENDS MA LICENCE CHAQUE ANNÉE À PARTIR DU 1^{ER} SEPTEMBRE.
- ➔ JE PEUX IMPRIMER MA LICENCE DIRECTEMENT SUR www.ffe.com, À PARTIR DU BOUTON **MA PAGE CAVALIER FFE**.
- ➔ JE PEUX CHANGER MON ADRESSE, À PARTIR DE **MA PAGE CAVALIER FFE**.
- ➔ JE PEUX IMPRIMER MON DIPLÔME DE GALOP® SUR LE FORMULAIRE DE MON CHOIX, DÈS QUE MON ENSEIGNANT L'A VALIDÉ.



Les labels qualité

Le label Ecole Française d'Équitation est une marque de la FFE attribuée aux clubs répondant aux critères du cahier qualité régulièrement contrôlé par la FFE. Les EFE peuvent avoir les mentions Poney Club de France et Cheval Club de France. Il existe aussi des labels pour les différentes activités.



Les centres équestres

Les centres équestres sont des espaces dédiés à la pratique de l'équitation. Ce sont des équipements sportifs.

Les centres équestres sont les lieux où vivent en permanence les poneys et les chevaux. Ils sont réglés sur le rythme des saisons, des approvisionnements en fourrage, du cycle biologique des animaux. Ce sont des établissements agricoles dédiés aux activités physiques et sportives.

Souvent, ils jouent pour les citoyens le rôle de ferme pédagogique et permettent de renouer avec les racines rurales de notre société.

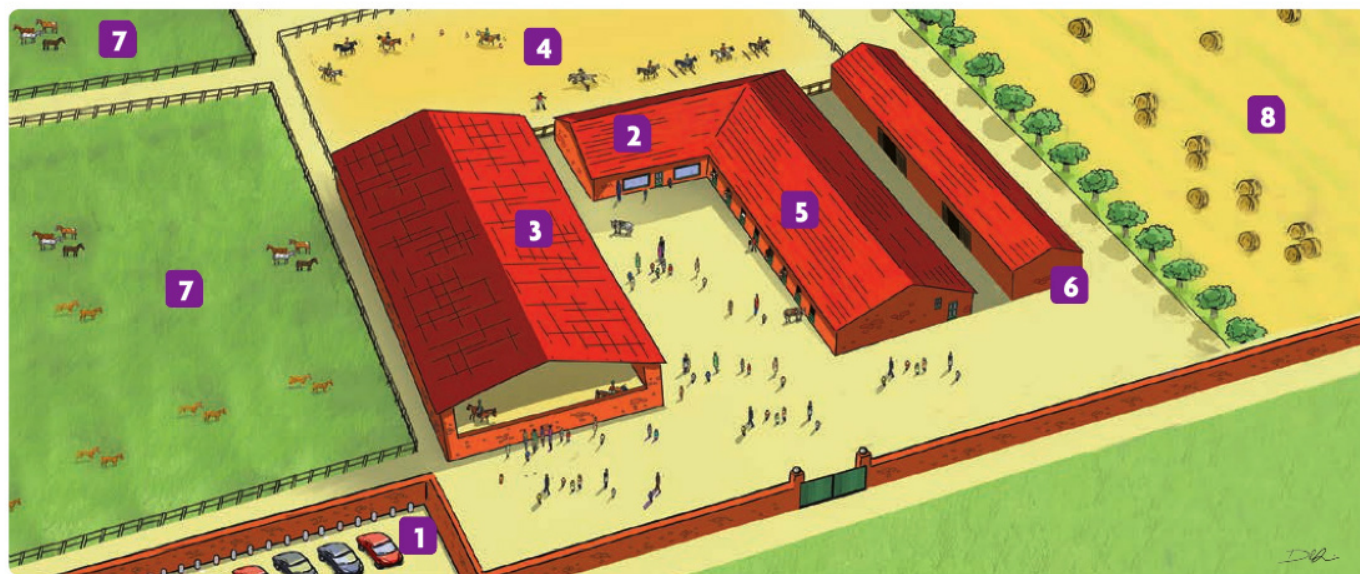
► L'AMBIANCE CLUB

Ce sont des lieux de vie très appréciés où l'on côtoie des personnes d'âges et d'horizons différents, dans une bonne ambiance d'entraide, autour de la passion commune pour les poneys et les chevaux.

L'équipe du club réunit un groupe de personnes qui assurent l'entretien des chevaux et des lieux, l'accueil du public et l'enseignement. La plupart des enseignants et animateurs sont polyvalents. L'équipe comporte souvent des jeunes en formation.



C'est au club-house que l'équipe du club affiche usuellement les informations destinées aux cavaliers, copies de diplômes des enseignants et animateurs, affichages réglementaires, annonces des fêtes, des concours, des stages...



1 Parking, 2 Accueil et club-house, 3 Manège, 4 Carrière, 5 Écuries, 6 Espaces de service et d'entretien, 7 Paddocks, 8 Prairies

► SE REPÉRER ET CONNAÎTRE LES PRINCIPAUX ESPACES DE SON CLUB.

Chaque club est différent. Les principaux espaces que l'on trouve dans les centres équestres et pony-clubs sont les suivants :

- **Espaces d'accueil du public et des cavaliers** : parking, club-house, comptoir ou bureau d'accueil, sellerie, vestiaires...
- **Aires de pratique sportive** : carrière, manège couvert, spring-garden, parcours d'initiation à l'extérieur, parcours de cross...
- **Aires de vie et de soin des chevaux** : boxes, écuries, stabulations, paddocks, prairies, douche...
- **Espaces de services et d'entretien** : graineterie, pailler, fumière, hangar, garages...

► LA CAVALERIE

Les poneys et les chevaux du club sont adaptés à la pratique de chacun et l'équipe du club veille à leur bien-être pour qu'ils soient en mesure de procurer du plaisir à chaque cavalier en toute sécurité.

Ils permettent en général la pratique des principales activités suivantes :

- l'apprentissage et la pratique de l'équitation lors de séances qu'on appelle aussi leçons ou reprises,
- les stages d'un jour, d'un week-end ou d'une semaine pendant les vacances,
- les promenades et les randonnées,
- la pratique de la compétition équestre, jusqu'au niveau amateur...

À retenir

- ➔ LES CENTRES ÉQUESTRES SONT À LA FOIS SPORTIFS ET AGRICOLES.
- ➔ LES ENSEIGNANTS ET ANIMATEURS D'ÉQUITATION SONT DES PROFESSIONNELS QUALIFIÉS TITULAIRES D'UN DIPLÔME RECONNU PAR L'ÉTAT QUI EST AFFICHÉ À L'ACCUEIL.
- ➔ LA FFE DÉLIVRE DES LABELS AUX CLUBS ENGAGÉS DANS LA DÉMARCHE QUALITÉ.



Bien-être animal

- Les clubs FFE veillent au bien-être de leurs poneys et chevaux.
- La FFE est signataire de la Charte pour le bien-être équin qui garantit de bonnes conditions d'hébergement, de nourriture, de santé et la possibilité d'avoir un comportement naturel.



La tenue du cavalier



Le **casque** est obligatoire. Il doit être à la norme en vigueur. Les clubs prêtent couramment des casques pour les premières leçons. Il est préférable d'avoir son propre casque.



Concernant la tenue, privilégier pour monter des vêtements près du corps dans lesquels le cavalier se sent à l'aise. Il faut aussi penser à fermer les blousons ou les gilets.



La **culotte** d'équitation est la plus confortable car elle n'a pas de couture à l'intérieur de la jambe, ce qui évite les irritations dues au frottement de la couture. Pour commencer, on peut opter pour un pantalon souple, de type jogging.

Les **bottes** d'équitation ont une semelle qui ne s'accroche pas dans l'étrier, mais le cavalier pourra aussi commencer avec des bottes de pluie.

Les chaussures à lacets et à grosses semelles sont à proscrire quand on monte avec des étriers.

Les Galops® fédéraux

Les Galops® constituent le plan fédéral de formation du cavalier. Ils permettent d'acquérir les connaissances et les compétences qui font l'homme ou la femme de cheval accomplis.

Ils se déclinent en :

- ▶ Galops® de cavalier généralistes, des bases du Galop® 1 jusqu'à l'expertise du Galop® 9.
- ▶ Galops® Poneys pour les plus jeunes
- ▶ Galops® spécifiques en fonction des spécialités équestres pratiquées : pleine nature, attelage, voltige...

C'est un examinateur habilité par la FFE qui vérifie l'acquisition de toutes les connaissances et compétences du diplôme.

Dès que votre moniteur a validé votre Galop® sur ffe.com, vous pouvez imprimer votre diplôme, via le bouton Ma Page Cavalier FFE.

N'hésitez pas à en parler à votre moniteur lorsque vous vous sentez prêt à passer votre Galop® 1.



Les vidéos disponibles sur ffe.com complètent en images les explications des Guides fédéraux.



Les principales règles de sécurité

► AUTOUR DU CHEVAL

Le cheval est un animal puissant en général paisible, mais il peut avoir des réactions vives qu'il faut savoir anticiper.

Le prévenir quand on l'aborde. Éviter de le surprendre.

Veiller à rester à distance de sécurité.

Faire attention à ne pas se faire marcher sur les pieds.

Veiller à ne jamais laisser un doigt, ni une main, dans une boucle de longe ou de rênes.

► AUX ÉCURIES

Respecter les interdictions d'accès aux locaux techniques.

Évoluer avec précaution dans les espaces de stockage. Les ballots entassés peuvent tomber. Ne jamais jouer dans la paille, ni dans le foin.

Ne pas fumer.

► À CHEVAL

Le port du casque aux normes réglementaires est obligatoire, dès que l'on se prépare à se mettre en selle.

Avoir des chaussures et une tenue adaptées.

Maintenir son cheval à distance des autres, au montoir et en groupe.

Regarder où l'on va et où vont les autres pour anticiper ses déplacements.

S'immobiliser en cas d'incident.



En groupe, veiller à maintenir son cheval à distance des autres.



Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the right side of the page.



2

Connaissance du cheval

COMME TOUT ÊTRE VIVANT, LE CHEVAL DOIT ÊTRE RESPECTÉ. CELA SIGNIFIE CONCRÈTEMENT QU'IL FAUT APPRENDRE À LE CONNAÎTRE, S'INTÉRESSER À SES BESOINS, À SES HABITUDES, À SON COMPORTEMENT ET SAVOIR COMMENT IL COMMUNIQUE POUR LE COMPRENDRE.

LE CHEVAL NE PARLE PAS, NE CRIE PAS. IL EXPRIME SES HUMEURS, SES ÉMOTIONS PAR DE MULTIPLES SIGNES. LE RESPECTER COMMENCE PAR SAVOIR IDENTIFIER SES MODES D'EXPRESSION.

LA BONNE VOLONTÉ DES PONEYS ET DES CHEVAUX QUI SONT DANS LES CLUBS EST IMMENSE. S'ILS NE FONT PAS CE QUE LEUR CAVALIER ATTEND D'EUX, C'EST LE PLUS SOUVENT QU'ILS N'ONT PAS COMPRIS CE QUI LEUR EST DEMANDÉ.

Respecter le cheval.....	18
Les principales caractéristiques du cheval.....	18
Les parties extérieures du cheval.....	20
Reconnaître les 3 allures principales.....	21
Observer le comportement du cheval.....	21
Les différentes attitudes du cheval et comment l'aborder.....	22
Reconnaître les 3 robes de base.....	24



Le cheval a une bouche
et pas une gueule.
C'est un herbivore, pas un carnivore.



Utiliser le mot juste

Il convient de connaître le vocabulaire approprié pour parler du cheval :

- ▶ Le cheval a des membres et non des pattes.
- ▶ Les antérieurs sont les membres de devant et les postérieurs sont ceux de derrière.
- ▶ Le cheval n'a pas une « gueule », mais une bouche.



- ▶ Le mot poney vient de l'ancien français poulinet qui voulait dire petit poulain.

Respecter le cheval

Le premier paragraphe de la charte du cavalier porte sur le respect du cheval. Rappel.

- ▶ Je cherche à le connaître et à le comprendre.
- ▶ Je prends le temps de m'occuper de lui.
- ▶ J'apprends à le soigner pour sa santé et son bien-être.
- ▶ Je garde mon calme : je ne suis jamais violent.
- ▶ Je le respecte dans toutes les situations.

Les principales caractéristiques du cheval

Les poneys et les chevaux appartiennent à la même espèce, celle des équidés. « Cheval » s'emploie pour désigner l'espèce en général. C'est le sens du mot dans les Guides fédéraux.

▶ CHEVAL OU PONEY ?



Les « chevaux » Camargue
sont des chevaux, même s'ils
ont la taille poney.



Les « poneys »
de polo peuvent
dépasser 1,50 m.

L'usage est d'employer le mot poney pour les équidés de petite taille et le mot cheval pour les équidés de grande taille. Toutefois, le cheval n'est pas toujours plus grand que le poney et l'on utilise souvent un mot pour l'autre. On parle de chevaux pour les Camargue ou les pur-sang arabes qui sont souvent de petite taille. À l'inverse, on parle de poneys en polo, même si ce sont plutôt des chevaux.



A Lascaux, les chevaux de la préhistoire, au premier plan, sont de très petite taille par rapport aux bovins.

► ÉVOLUTION

Il y a environ 30 millions d'années, les équidés étaient de très petite taille. Ils ont dû gagner les prairies avec la diminution des espaces couverts par les forêts. Afin de s'adapter à ce milieu plus ouvert qui était fréquenté par les grands carnassiers prédateurs, leurs membres se sont allongés pour s'enfuir plus vite. Leur taille et leur puissance ont également augmenté mais ils ont conservé un petit estomac qui les oblige à manger et à boire souvent en très petites quantités. À l'état naturel, les équidés consacrent la majorité de leur temps à chercher leur nourriture, à boire et à manger. Au cours d'une journée, ils consomment de nombreux petits repas constitués de végétaux, essentiellement de l'herbe.

Domestiqués depuis environ 5000 ans, les poneys et les chevaux ont conservé beaucoup des caractéristiques comportementales d'animaux sauvages.

► COMPORTEMENT

Le cheval est naturellement grégaire, c'est-à-dire qu'il vit en troupeau ou en groupe avec ses congénères. Il recherche le contact et il est d'humeur curieuse.

À retenir

- ➔ LE CHEVAL BOIT ET MANGE TRÈS SOUVENT, PAR PETITES QUANTITÉS.
- ➔ IL EST NATURELLEMENT GRÉGAIRE, C'EST-À-DIRE QU'IL VIT EN TROUPEAU OU EN GROUPE AVEC SES CONGÉNÈRES.
- ➔ IL RÉAGIT RAPIDEMENT À TOUT CHANGEMENT BRUSQUE, LE PLUS SOUVENT PAR LA FUITE, PARFOIS PAR LA DÉFENSE. IL FAUT ÉVITER DE LE SURPRENDRE.



- Il faut toujours éviter de surprendre le cheval. Une réaction brusque de sa part peut engendrer des mouvements dangereux.



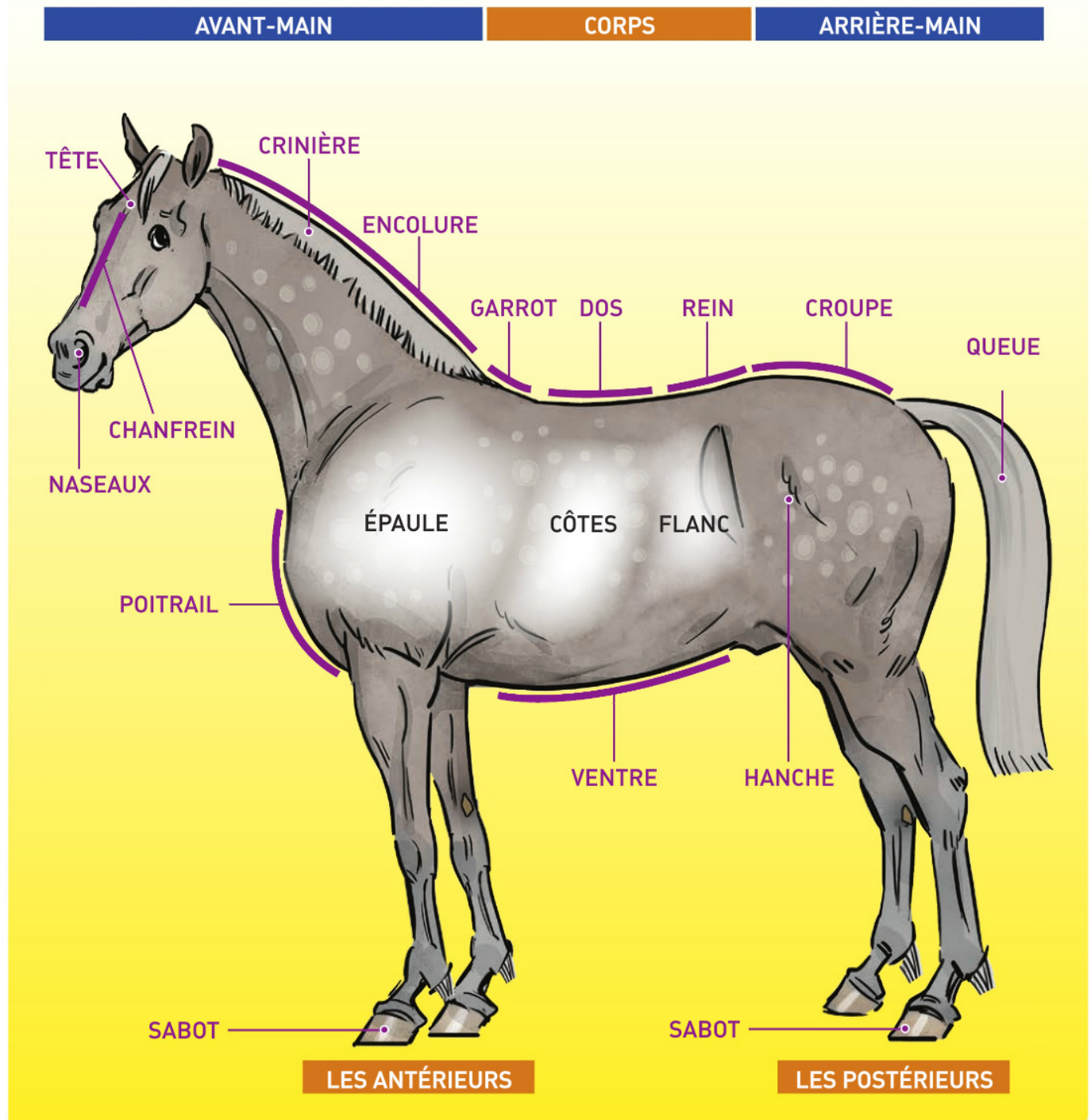
Le cheval en zoologie

Le cheval est un mammifère herbivore ongulé qui appartient à la famille des équidés, comme les ânes, les mules et les zèbres.

- **MAMMIFÈRE** : animal dont la femelle porte les petits et les allaite.
- **HERBIVORE** : animal qui se nourrit de végétaux.
- **ONGULÉ** : animal qui a un ou plusieurs doigts réunis dans des boîtes cornées appelées sabots.

Les parties extérieures du cheval

Le corps du cheval se décrit en trois parties : l'avant-main, le corps et l'arrière-main. Le dessin ci-dessous indique les noms des principales parties extérieures du cheval.



Reconnaître les 3 allures principales

Les allures sont les différents modes de déplacement du cheval. C'est en quelque sorte ses différentes façons de marcher.

On distingue trois allures principales : le pas, le trot et le galop.

► LE PAS

Le pas est l'allure la plus lente. C'est une allure marchée à 4 temps dans laquelle le cheval a toujours au moins deux pieds au sol.

Le rythme du pas se compte « 1 2 3 4. 1 2 3 4... »

► LE TROT

Le trot est plus rapide que le pas. C'est une allure sautée à 2 temps dans laquelle le cheval entre chaque poser de membre n'a aucun pied au sol.

Le rythme du trot se compte « 1 2. 1 2... »

► LE GALOP

Le galop est l'allure la plus rapide. C'est une allure sautée à 3 temps, c'est-à-dire avec une alternance d'appuis antérieurs et postérieurs et d'un temps de suspension.

Le rythme du galop se compte « 1 2 3. 1 2 3... »

Observer le comportement du cheval

Les poneys et les chevaux sont des animaux très expressifs. Leur langage corporel permet de savoir dans quel état psychologique ils se trouvent.

Leur comportement est globalement assez simple à décoder. Plus on les observe, mieux on identifie ce qu'ils expriment par leurs différentes postures et attitudes.

C'est la convergence des signes, donnés par les différentes parties de leur corps et par le contexte, qui permet au cavalier d'analyser avec précision et pertinence leur caractère et leur état d'esprit.



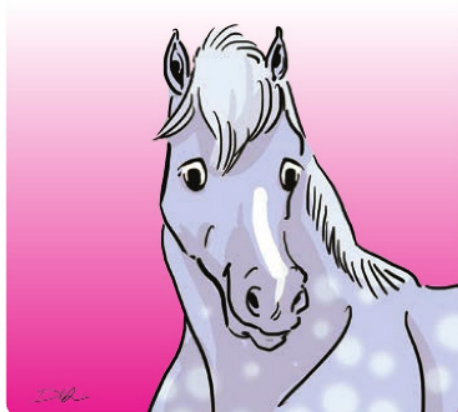
Le pas



Le trot



Le galop



Confiant et intéressé



De mauvaise humeur



Inquiet, en alerte



Intimidé, craintif

Les différentes attitudes du cheval et comment l'aborder

Bien identifier dans quelles dispositions se trouve le cheval permet de l'aborder dans de bonnes conditions. Quelle que soit son attitude, il faut toujours capter son attention et lui signifier ses intentions par la voix.

► CONFIANT ET INTÉRESSÉ

- Ses oreilles sont orientées vers l'avant.
- Il approche le bout de son nez et tend son encolure vers l'avant pour venir vers moi.

> Comment l'aborder ?

Pas de problème particulier pour l'aborder. Lui faire confiance, lui témoigner mon intention bienveillante. Prendre contact en le laissant flairer et par une douce caresse.

► DE MAUVAISE HUMEUR

- Ses oreilles sont couchées en arrière.
- Ses naseaux sont contractés, comme pincés.
- Il fuit du regard ou son œil est « dur ».
- Il peut aller jusqu'à présenter des formes d'agressivité.

> Comment l'aborder ?

Il faut rester calme, non agressif et bienveillant mais déterminé face à sa mauvaise humeur. Attendre qu'il se montre plus accueillant pour s'en approcher. Si son expression ne change pas, demander de l'aide.

► AGITÉ, INQUIET « EN VIGILANCE OU EN ALERTE »

- Le cheval est en état de vigilance avec l'encolure haute, les oreilles pointées droit vers l'avant, et le regard qui fixe avec intensité et attention.
- Il peut aussi tourner nerveusement dans son boxe et hennir.

> Comment l'aborder ?

Ce cheval est inquiet et tendu, à cause d'un nouvel environnement, du départ d'un voisin de box, d'un bruit ou d'une situation inhabituelle... Il peut réagir et chercher à fuir. Rester calme, montrer au cheval que rien ne justifie son inquiétude et chercher à ramener son attention vers soi.

► INTIMIDÉ, CRAINTIF

Il manifeste des signes de crainte. Il s'éloigne le plus possible. Il recule. Il se met au fond de son box.

> Comment l'aborder ?

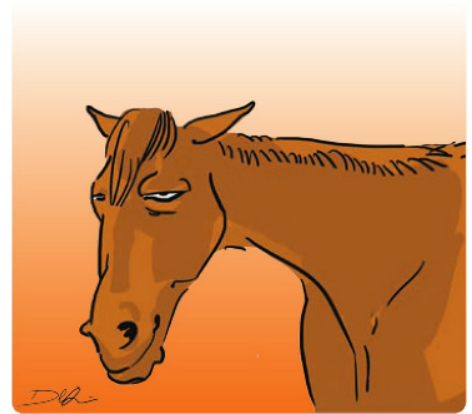
Commencer par le rassurer avec la voix. L'appeler par son nom. S'approcher doucement et venir le caresser jusqu'à ce qu'il soit en confiance.

► AU REPOS, ASSOUPI

Il est dans une attitude relâchée souvent sur trois pieds, un membre se reposant, l'encolure horizontale, les oreilles tombantes. Il peut avoir les yeux fermés. Il peut même être couché.

► Comment l'aborder

Il a besoin d'une transition pour sortir de son demi-sommeil. Éviter de le surprendre. Lui parler doucement en lui donnant le temps de se réveiller et de montrer son attention.



Au repos

► EN TRAIN DE BROUTER OU DE MANGER SA PAILLE OU SON FOIN

Il est occupé à manger l'herbe ou la paille, la tête basse. Il mastique.

► Comment l'aborder

Attention, je le dérange. Il convient d'être très poli avec lui pour qu'il cesse de manger et donne des signes d'attention. Le prévenir en lui parlant ou en faisant un bruit et chercher à ce qu'il relève la tête pour me regarder.



Assoupi



En train de brouter



Ne pas confondre son cheval et sa petite amie ! Certaines fleurs sont toxiques.



- Si le cavalier ne se sent pas à l'aise pour aborder un poney ou un cheval avec confiance, il est préférable qu'il demande de l'aide.
- Le cheval n'aime pas être dérangé quand il mange.
- Le cheval qui sommeille ou qui dort a besoin d'un temps de transition pour changer d'activité.
- Il faut capter l'attention du cheval en lui parlant avant de l'aborder.



Cheval alezan



Cheval bai



Cheval noir

Reconnaître les 3 robes de base

► LES FAMILLES DE ROBES DE BASE

Suite à des découvertes génétiques, la classification suivante des robes a été adoptée en 1999.

La robe est la couleur du cheval ou du poney. Elle se définit en fonction de la couleur des poils, des crins, de la peau, des yeux et des extrémités, c'est-à-dire le bas des membres, le bout du nez et le bout des oreilles. Il existe plusieurs familles de robes. On détermine à quelle famille des robes de base appartient le cheval en regardant les poils colorés, sans prendre en compte les poils blancs.

Pour le Galop® 1 nous étudions les 3 robes de bases simples, la quatrième famille dite Autres comporte toutes les autres robes et sera précisée dans le programme du Galop® 2.

LA FAMILLE DES ALEZANS	LA FAMILLE DES BAIS	LA FAMILLE DES NOIRS
ELLE SE CARACTÉRISE PAR :	ELLE SE CARACTÉRISE PAR :	ELLE SE CARACTÉRISE PAR :
<ul style="list-style-type: none"> des poils fauves, 	<ul style="list-style-type: none"> des poils fauves avec des variantes possibles, 	<ul style="list-style-type: none"> des poils noirs,
<ul style="list-style-type: none"> des crins fauves qui peuvent être de teinte plus ou moins foncée, <p>À noter que les crins peuvent être plus clairs que la robe mais qu'en aucun cas les extrémités ou les crins ne peuvent être noirs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> des crins et des extrémités noirs, 	<ul style="list-style-type: none"> des crins noirs,
<ul style="list-style-type: none"> une peau parfois assez claire, mais pas rose, 	<ul style="list-style-type: none"> une peau noire, 	<ul style="list-style-type: none"> une peau noire,
<ul style="list-style-type: none"> des yeux foncés. 	<ul style="list-style-type: none"> des yeux foncés. 	<ul style="list-style-type: none"> des yeux foncés.

À retenir

- LA ROBE C EST LA COULEUR PRINCIPALE DES POILS ET DES CRINS DU PONEY OU DU CHEVAL.
- LES 3 PRINCIPALES FAMILLES DES ROBES DE BASE SONT LE NOIR, LE BAI ET L'ALEZAN.



3

S'occuper du cheval

RESPECTER LE CHEVAL ET CONTRIBUER À SON BIEN-ÊTRE C'EST PRENDRE LE TEMPS DE S'EN OCCUPER, DE FAIRE CONNAISSANCE AVANT DE LE MONTER ET LUI PRODIGUER QUELQUES ATTENTIONS ET SOINS APRÈS.

ÊTRE UN CAVALIER RESPECTUEUX COMMENCE PAR PRENDRE DU TEMPS POUR S'OCCUPER DU CHEVAL, AVANT ET APRÈS LA SÉANCE.

Prendre le temps de s'occuper du cheval	26
Capter l'attention du cheval	27
Mettre et ajuster le licol	28
Reproduire un nœud d'attache	30
Utiliser une étrille et une brosse	32
Changer de côté en toute sécurité	33
Éloigner le cheval de soi	33
Enlever et ranger le filet	34
Remplacer le filet par un licol	35
Desseller et ranger la selle	36
Soigner le cheval après l'avoir monté	37

PRÉSENTATION

CONNAISSANCES
GÉNÉRALES

CONNAISSANCE
DU CHEVAL

S'OCCUPER
DU CHEVAL

PRATIQUE
ÉQUESTRE À PIED

PRATIQUE
ÉQUESTRE À CHEVAL

PASSER
SON GALOP 1



Il m'a dans le nez !

- ▶ Le cheval voudra souvent approcher le bout de son nez vers le cavalier. C'est un signe de confiance..
- ▶ Les longs poils sensitifs appelés vibrisses qui se trouvent autour de ses lèvres, de son menton et de ses naseaux lui servent à entrer en contact avec son environnement immédiat. Il ne voit pas le bout de son nez, mais, comme les chats, il approche ses poils pour se faire une idée de ce qui se trouve sous son nez. Il a aussi un odorat très développé et il flaire souvent ce qui attire sa curiosité.

Prendre le temps de s'occuper du cheval

Lorsque le planning des séances le permet, ou pendant les stages, les clubs mettent les chevaux à la disposition des cavaliers avant et après la séance d'équitation. Il faut en profiter. C'est le moment idéal pour faire connaissance avec son cheval et se décontracter en sa compagnie, prendre le temps de souffler et de se mettre en harmonie avec lui.



▶ AVANT LA SÉANCE

Prendre le temps de s'occuper de son cheval avant la séance permet de faire connaissance avec lui et de le brosser, ce que l'on appelle le pansage. Passer la brosse sur toutes les parties charnues du corps du cheval permet d'activer sa circulation et de l'échauffer musculairement. Ce faisant, le cavalier s'échauffe, lui aussi, et décomprime au contact de sa monture.

▶ APRÈS LA SÉANCE

En prenant le temps de s'occuper de son cheval après la séance d'équitation, le cavalier fait preuve de respect et de gratitude vis-à-vis du cheval. Il manifeste aussi son savoir-vivre et sa considération vis-à-vis des personnes qui lui succéderont.

Il ressent un sentiment de satisfaction et de plénitude d'avoir mené sa séance jusqu'au bout.



- ▶ Un poney ou un cheval a besoin d'être averti de la présence du cavalier. Cela évite les mouvements de surprise qui peuvent être dangereux chez un animal plus grand et plus lourd que son cavalier.

À retenir

- ➔ ARRIVER EN AVANCE POUR SA SÉANCE D'ÉQUITATION. CELA PERMET DE SE METTRE EN PHASE AVEC SON PONEY OU SON CHEVAL, EN S'EN OCCUPANT OU EN L'OBSERVANT SOUS LA SELLE DE SON CAVALIER PRÉCÉDENT.
- ➔ PRÉVOIR UN TEMPS DE DÉCOMPRESSION APRÈS SA SÉANCE.

Capter l'attention du cheval

► ENTRER EN CONTACT AVEC LE CHEVAL

Le cheval est un être sensible et doué d'une grande faculté à ressentir. Quand le cavalier l'a bien observé, il l'aborde, c'est-à-dire qu'il entre en contact avec lui, en tenant compte de son humeur et de son occupation.

► L'ABORDER

Quel que soit le type d'hébergement du cheval, attaché, en box, en stabulation, le cavalier doit toujours prévenir le cheval de son arrivée. Si le cheval vient à lui, le cavalier le caresse et prend contact avec lui. Sinon, le cavalier s'avance calmement vers son épaule en lui parlant.

► LUI PARLER

La voix du cavalier devra être volontaire et chaleureuse. Le cheval a des oreilles mobiles et une très bonne ouïe. Il est important qu'il porte attention à son visiteur, et qu'il le lui montre. Pour cela, il faut s'adresser au cheval en lui parlant sur un ton doux ou faire un bruit de langue, jusqu'à ce qu'il vous regarde.

► LE CARESSER

Il faut observer les chevaux pour identifier ce qu'ils apprécient.

Certains recherchent le contact physique de l'homme et solliciteront les caresses ou les gratouilles. Dans ce cas, ne pas se priver.

D'autres les recherchent moins. Dans ce cas, ne pas forcer le contact, ni faire de démonstrations affectives surabondantes. Se contenter d'une petite caresse sur l'épaule ou sur l'encolure accompagnée d'une parole douce.





1



2

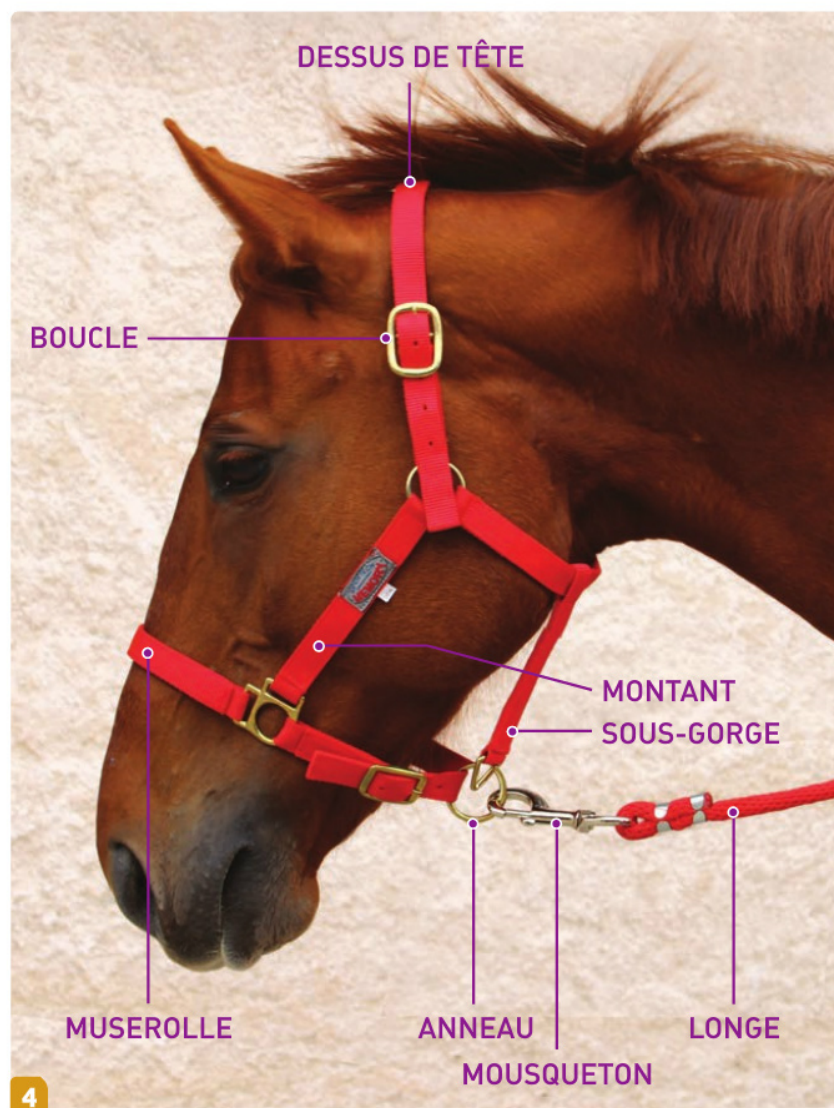


3

Mettre et ajuster le licol

Une fois le cheval abordé, on peut lui mettre un licol, harnachement spécifique sans mors, afin de l'attacher ou de le déplacer en le contrôlant et pour s'en occuper. Le licol est relié à une longe, corde solide, de longueur suffisante.

► LES PARTIES DU LICOL



4

Quel que soit le licol, classique, comme sur cette page, ou éthologique, comme sur la page 31, le licol se met de la même façon.

La différence est la manière de le boucler.

► METTRE LE LICOL

Pour mettre le licol, se placer à la gauche du cheval, au niveau de sa tête.

- 1 Le cavalier présente le licol.**
Tenir la muserolle dans la main gauche et le dessus de tête dans la main droite.
- 2 Le cavalier enfle le nez dans le licol.**
Enfiler le bout du nez du cheval dans la muserolle, tout en montant la main droite, ce qui remontera le licol sur son chanfrein.
- 3 Le cavalier passe le dessus de tête au-dessus de la nuque.**
Monter la main au-dessus de la tête pour passer le licol au-dessus de la nuque OU fait baisser la tête pour le faire plus facilement.
- 4 Le cavalier boucle le licol.**
Fermer le licol en l'ajustant correctement.



Le licol peut aussi être en cuir





OUI

La muserolle est bien ajustée



NON

La muserolle et la sous-gorge sont trop serrées et étranglent le cheval



NON

La muserolle arrive trop bas



- Quel que soit le nœud, il ne faut à aucun moment laisser un doigt dans une boucle. Si le cheval tire, il peut occasionner des blessures au doigt.

► AJUSTER LE LICOL

Il existe plusieurs tailles de licol. Le licol utilisé doit être adapté à la taille de la tête du cheval.

À retenir

- LE LICOL EST CORRECTEMENT AJUSTÉ LORSQUE LA MUSEROLLE ARRIVE À MI-CHANFREIN À 2 OU 3 DOIGTS EN-DESSOUS DES APOPHYSES ZYGOMATIQUES.
- ATTENTION À NE PAS ÉTRANGLER LE CHEVAL EN SERRANT TROP LA BOUCLE, NI À RISQUER QUE LE LICOL S'ENLÈVE EN L'AJUSTANT TROP LÂCHE.

Reproduire un nœud d'attache

Les lieux où l'on attache les chevaux sont bien déterminés dans les centres équestres. Il convient de se référer aux pratiques usuelles de son club pour connaître les endroits sécurisés où l'on pourra préparer son cheval dans de bonnes conditions.

► CE QU'IL FAUT FAIRE

Choisir un support fixe, anneau ou barre.

Vérifier d'abord que l'espace est dégagé. Enlever tous les objets autour de l'anneau : pas de fourche, de brouette, de seau, etc.

Choisir la hauteur d'attache adéquate pour sa monture. Cette hauteur doit correspondre à peu près à la hauteur du garrot du cheval et mieux vaut attacher plus haut que trop bas.

Attacher à la bonne longueur : entre l'anneau d'attache et le licol, la longueur de la longe doit correspondre à la longueur de l'encolure du cheval.





L'attache est correcte.



L'attache est trop courte



L'attache est trop longue

► CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

► Attacher trop long

Le cheval risque de marcher sur sa longe, de se faire peur, de tirer en arrière brusquement et de se blesser. C'est ce qu'on appelle une prise de longe.

► Attacher trop court

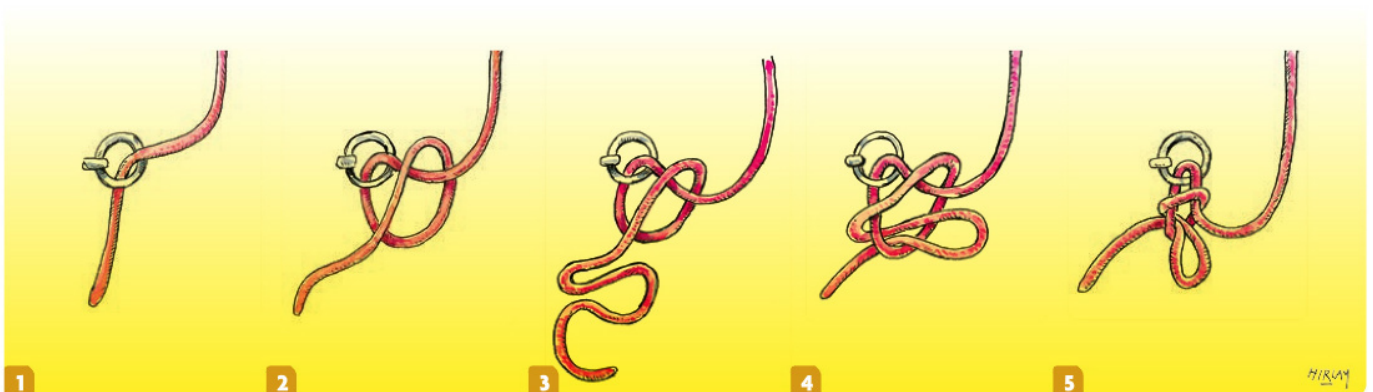
Il pourrait se sentir coincé et en voulant se libérer, se mettre à tirer en arrière jusqu'à ce que la longe cède. C'est ce que l'on appelle « tirer au renard ».

Lorsqu'un cheval tire au renard, la première réaction doit être de ne pas rester devant lui et de reculer sur le côté.

► LE NŒUD D'ATTACHE

Un cheval bien élevé est dressé à l'attache et doit la supporter sans résistance. Le nœud d'attache suivant a l'avantage de permettre que le cheval soit bien attaché et puisse être détaché rapidement.

- 1 Passer la longe de haut en bas dans l'anneau.
- 2 Passer la partie inférieure de la longe par-dessus la partie qui tient le cheval.
- 3 Faire une boucle avec le pendant.
- 4 La passer à l'intérieur de la première boucle et tirer la corde vers le licol.
- 5 Le nœud est terminé. Pour libérer le cheval, tirer le bout de la longe vers le bas.





- ▶ Si on repère une blessure lors du pansage, prévenir le responsable du club.
- ▶ Être très prudent quand on doit passer derrière le cheval : ne le faire que s'il est calme et toujours le prévenir.
- ▶ Le cheval n'a pas conscience de son poids, il faut toujours faire très attention à ne pas se faire marcher sur les pieds.



Le bouchon



- ▶ **Les parties charnues** sont celles où les os sont couverts de masse musculaire, comme l'encolure, le dos et la croupe.

Utiliser une étrille et une brosse

Une fois le poney ou le cheval attaché avec son licol, le temps du pansage est le moment privilégié pour faire connaissance avec son cheval.

▶ LE BOUCHON ET L'ÉTRILLE

L'étrille, sorte de grattoir, sert à accélérer la chute des poils qui se renouvellent régulièrement et permet d'enlever la terre qui se colle sur les poils, lorsque les chevaux vivent au pré ou se sont roulés. Elle se passe en rond sur les parties charnues seulement. Elle ne nettoie pas. Il faut ensuite passer la brosse pour enlever ce qui a été décollé.

Le bouchon est une brosse dure. Sa structure permet aux brins de pénétrer dans les poils et d'enlever la poussière et les pellicules de peau morte. Elle stimule également la circulation sanguine.



Les différentes étrilles

Tout en restant vigilant sur ce que le cheval exprime pendant son pansage, les endroits qu'il apprécie et ceux qu'il apprécie moins ou pas du tout, le cavalier passera le bouchon sur le corps avec un mouvement énergique pour débarrasser le cheval de toute poussière. Sur les membres et les parties osseuses en revanche, le geste devra être plus doux. Outre l'action de nettoyer le cheval, ce sera aussi l'occasion de vérifier qu'il ne présente aucune blessure. La plupart des chevaux apprécient ce moment et on peut s'amuser à chercher leurs endroits préférés. Ce sont souvent ceux qu'ils ne peuvent pas atteindre eux-mêmes.

À retenir

- ➔ PASSER L'ÉTRILLE AVANT LE BOUCHON, SI LE CHEVAL EST TRÈS SALE.
- ➔ IL FAUT PASSER LE BOUCHON AVEC ÉNERGIE SUR LES PARTIES CHARNUES DU CORPS ET AVEC PRÉCAUTION SUR LES AUTRES PARTIES.
- ➔ LA PLUPART DES PONEYS ET DES CHEVAUX AIMENT QU'ON LES BROSSÉ.

Changer de côté en toute sécurité

Pour s'occuper du cheval, on doit souvent changer de côté.

Le changement de côté se fait en passant derrière à une distance de sécurité, hors de portée des postérieurs. Avec un poney ou un cheval en confiance, le changement de côté peut se faire en passant sous l'encolure ou en mettant la main sur la croupe du cheval.

S'il y a des insectes, veiller à s'écarter suffisamment afin d'éviter de recevoir un coup de queue dans le visage.

Éloigner le cheval de soi

Parfois les chevaux peuvent se comporter avec les cavaliers comme ils peuvent le faire entre eux et nous pousser. Il ne faut pas se faire bousculer et demander au cheval le respect qu'il doit toujours avoir envers son cavalier.

Lorsque le cheval se trouve près du cavalier et qu'il s'appuie sur lui, il faut pouvoir l'éloigner en poussant franchement sur la pointe de son épaule et sur son encolure. Remettre du poids sur son membre antérieur opposé le déséquilibre et permet de l'éloigner. Le maintenir à une distance suffisante évite au cavalier de se faire marcher sur les pieds.

Attention aussi aux « coups de tête. » Le cheval peut avoir un geste brusque sans méchanceté et sans intention. Restez donc toujours vigilant, même pendant les séances câlin.





2



3

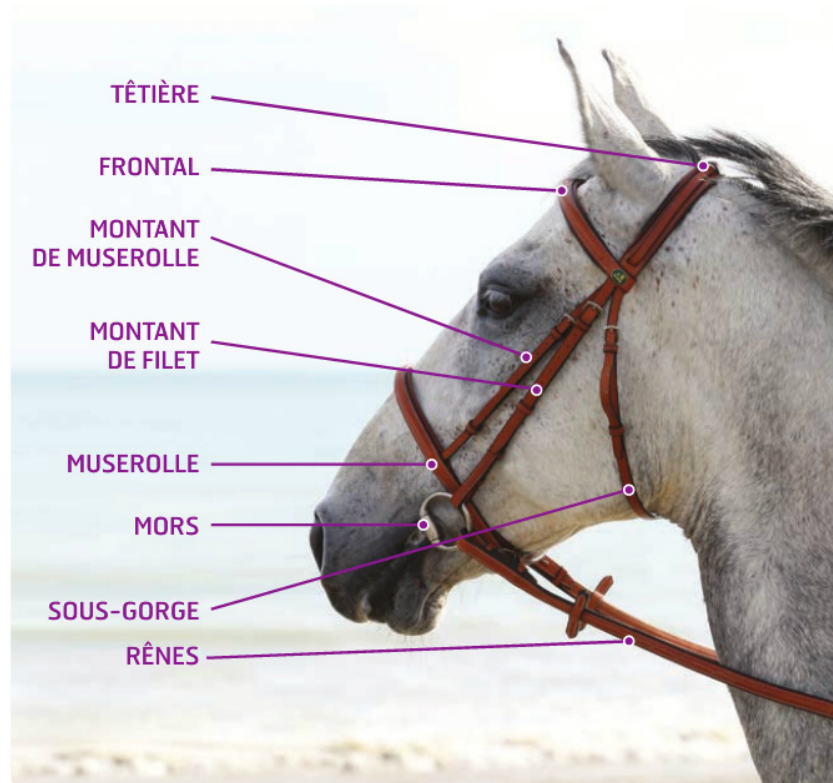


4



Enlever et ranger le filet

► LES PARTIES DU FILET



► ENLEVER LE FILET

Le filet se retire dans un endroit où le cheval ne peut pas s'échapper.

- 1 Passer les rênes par-dessus l'encolure.
- 2 Déboucler la sous-gorge et la muserolle.
- 3 Passer le têtère par-dessus les oreilles.
- 4 Enlever délicatement le mors de la bouche.

► LAVER LE MORS

Laver le mors du filet après chaque usage est une marque de respect envers le cheval et les autres cavaliers. Le mors se nettoie très facilement, lorsqu'il est lavé immédiatement après l'avoir ôté de la bouche. Il suffit de le passer sous l'eau en frottant et en insistant sur les salissures. Il faut éviter de mouiller le cuir qui se raidit et devient cassant au contact répété avec l'eau.

► RANGER LE FILET



Le filet est ensuite suspendu à la verticale, et à l'endroit, la têtière reposant sur le porte-filet. La boucle des rênes, le frontal et la muserolle sont ainsi tournés face visible vers le cavalier.

À retenir

- ➔ FAIRE ATTENTION QUE LE MORS NE TAPE PAS DANS LES DENTS DU CHEVAL EN ENLEVANT LE FILET.
- ➔ SI LE CHEVAL DOIT RESTER ATTACHÉ, METTRE LE LICOL EN COLLIER AVANT D'ENLEVER LE FILET.
- ➔ LAVER LE MORS AVANT DE RANGER LE FILET.
- ➔ VEILLER À NE PAS MOUILLER LES CUIRS.

Remplacer le filet par un licol

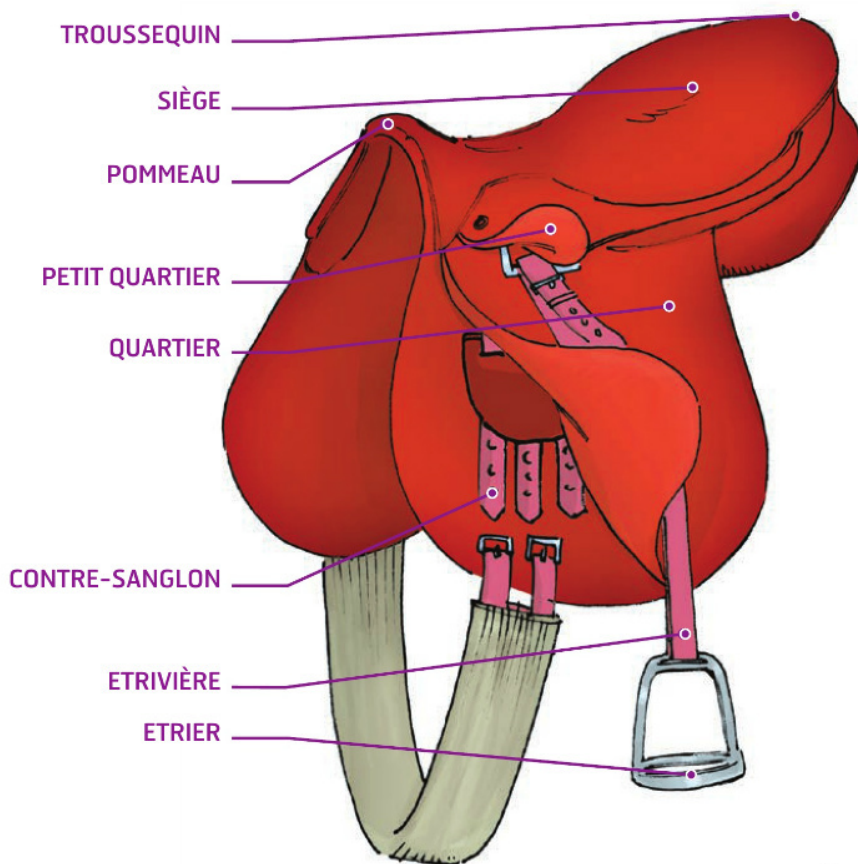
- 1 Commencer par mettre le licol en collier autour du cou du cheval pour qu'il ne s'échappe pas.
- 2 Enlever ensuite le filet comme indiqué ci-contre.
- 3 Mettre complètement le licol.





Desseller et ranger la selle

► LES PARTIES DE LA SELLE



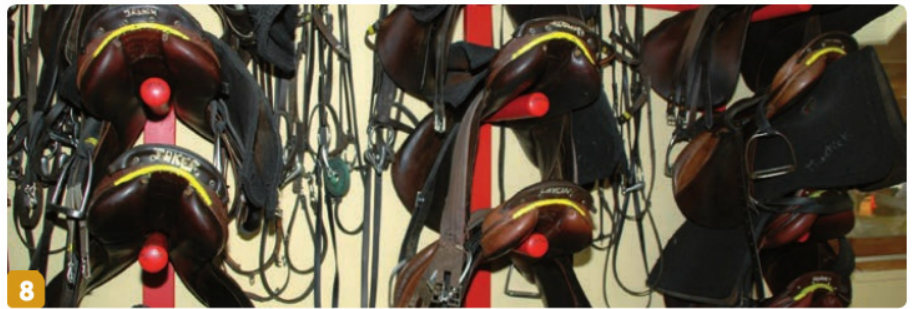
► Éviter que la sangle lâchée trop vite vienne taper un membre du cheval.

► Veiller à ne jamais poser la selle près du cheval pour qu'il ne marche pas dessus.

► DESSELLER

La selle peut s'enlever après le filet, quand le cheval est attaché ou tenu en licol. Elle peut aussi s'enlever avant le filet, à l'intérieur du boxe par exemple. Dans ce cas, penser à passer le bras dans le flot des rênes.

- 1 Le cavalier commence par remonter les étriers.
- 2 Ensuite, il se place à gauche du cheval pour déboucler la sangle.
- 3 Il passe à droite pour remonter la sangle sur le siège.
- 4 Il revient à gauche pour soulever selle et tapis à deux mains.
- 5 Il soulève la selle pour la basculer vers la gauche.
- 6 Enfin, il la dépose sur un porte-selle.
- 7 Ou au sol, troussequin vers le haut.
- 8 Ou dans la sellerie



► RANGER LA SELLE

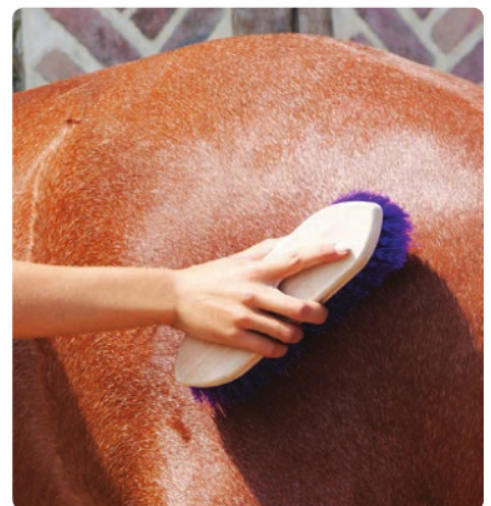
Le cavalier doit ranger le matériel de son cheval dans la sellerie à la place indiquée en posant délicatement la selle sur le porte-selle, pommeau vers le mur et troussequin vers l'arrière. Le tapis est posé, soit sur un porte-tapis, soit à l'envers au-dessus de la selle, pour le laisser sécher à l'air libre.

Si la sangle est sale, le cavalier la brosse afin d'éviter les blessures ultérieures au passage de sangle avec une sangle souillée. Il la repositionne ensuite sur le siège de la selle ou dans l'étrier droit, également retournée et à l'air libre pour qu'elle sèche plus rapidement.

Soigner le cheval après l'avoir monté

Les instants passés à s'occuper du cheval après la séance d'équitation sont des moments privilégiés qui permettent de prolonger la complicité avec sa monture.

Le cavalier brosse son cheval avec le bouchon, particulièrement les parties ayant été en contact avec les harnachements. C'est l'occasion d'un massage stimulant la circulation sanguine particulièrement au passage de sangle et sous la selle où il faut décoller les poils qui peuvent être collés par la transpiration. Cela permet de laisser le cheval propre et de vérifier qu'il n'a pas de blessure.



J'AIME MON CHEVAL



EXTRAIT DE LA CHARTE DU CAVALIER

- ▶ JE CHERCHE À LE CONNAÎTRE ET À LE COMPRENDRE.
- ▶ JE PRENDS LE TEMPS DE M'OCCUPER DE LUI.
- ▶ J'APPRENDS À LE SOIGNER POUR SA SANTÉ ET SON BIEN-ÊTRE.
- ▶ J'AGIS AVEC CALME ET COHÉRENCE.
- ▶ JE RESPECTE SON INTÉGRITÉ PHYSIQUE ET JE VEILLE À SON MORAL.



4

Pratique équestre à pied

LA PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED COMPREND DE NOMBREUSES MANIPULATIONS DU CHEVAL.

LETTRE EXPlication DES BONNES HABITUDES QUI PERMETTENT D'EFFECTUER EN TOUTE SÉCURITÉ LES MULTIPLES DÉPLACEMENTS QUE REQUIÈRENT LES DIFFÉRENTS TEMPS DES ACTIVITÉS ÉQUESTRES.

Mener le cheval en main au pas	40
Arrêter le cheval en main	42
Amener le cheval au manège ou à la carrière	42
Entrer dans le manège.....	43



- Il est important de tenir sa longe sans jamais l'enrouler autour de la main ni des doigts afin d'éviter tout risque de blessure grave

Mener le cheval en main au pas

Par convention, et la plupart des chevaux sont habitués ainsi, le cavalier se place à gauche du cheval pour le mener en longe ou en licol.

► TENIR LA LONGE

Conventionnellement la longe se tient en mettant la main droite à 40 à 60 cm de la bouche du cheval, et en tenant l'autre bout de la longe avec la main gauche, sans que jamais la main, ni les doigts ne puissent se retrouver serrés dans une boucle de la longe. Cela permet de toujours tenir le cheval si on lâche la longe de la main droite.

► TENIR LES RÊNES

Pour marcher à pied, tenir les rênes avec la main droite à une quarantaine de centimètres de la bouche du cheval.



► DIRIGER LE CHEVAL

DEMANDE

Se mettre en mouvement d'un pas décidé et marcher en regardant devant soi, sans fixer le cheval du regard, ce qui pourrait l'inciter à s'arrêter.

Mener son cheval là où on veut aller, d'un pas sûr, en restant au niveau de son épaule écarté d'environ 60 cm.

AIDE DE LA VOIX

L'ordre « avance » donné d'une voix calme et stimulante ou un claquement de langue peuvent renforcer la demande.

L'intonation employée et le comportement du cavalier doivent être en adéquation avec ce qu'il souhaite. Être énergique, si on cherche l'énergie du cheval. Être calme, si on veut calmer le cheval ou l'immobiliser. Pour être compris, il est important d'utiliser toujours les mêmes codes, les mêmes mots, ceux que le cheval connaît.

SOLUTIONS

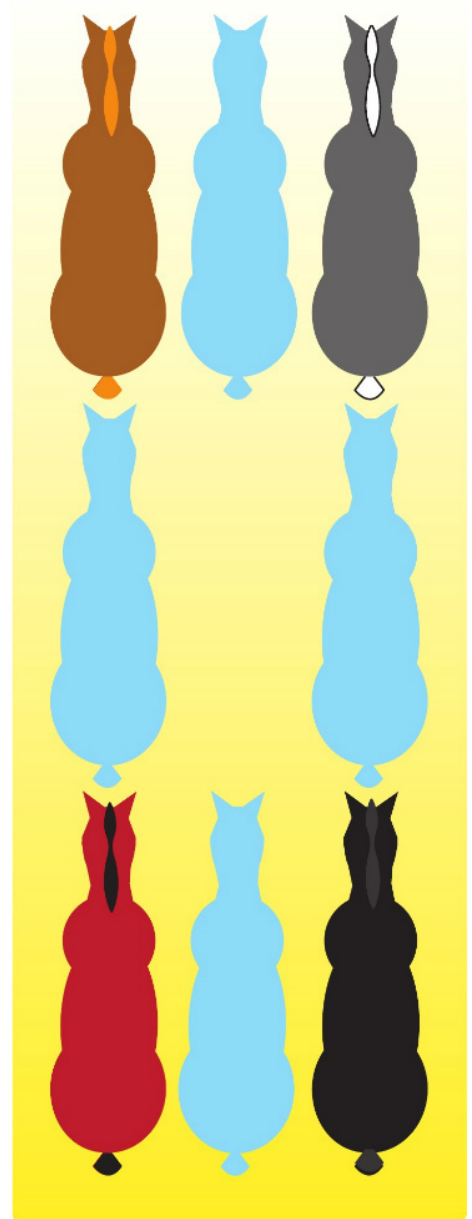
CE QUE FAIT LE CHEVAL	CE QU'IL FAUT FAIRE
Le cheval accélère de façon inconsidérée en semblant ignorer la présence de son cavalier	Ralentir, tout en lui parlant et en agissant d'abord par une tension brève sur la longe ou les rênes, puis, si besoin, par des actions répétées, lui rappelant la présence du cavalier. Dès que le cheval est revenu à sa place, l'action et la tension sur la longe ou les rênes doivent cesser
Le cheval veut avancer avant que le cavalier ne soit prêt.	Lui demander de rester arrêté en prononçant par exemple un « oooooh- la ! » d'une voix calme et posée. Si cela ne suffit pas, renouveler la demande avec la voix en tendant les rênes avec la main droite. Relâcher, dès qu'il s'arrête.
Le cheval ne veut pas avancer ou il marche trop lentement.	Lui redemander plus énergiquement en disant « allez » ou « marche » et appuyer sa demande d'un claquement de langue en portant la main droite vers l'avant dans la direction souhaitée.
Le cheval s'arrête et se bloque.	Le déséquilibrer en l'attirant vers la gauche ou vers la droite. Une fois qu'il bouge, l'inciter à nous suivre en profitant de ce mouvement.
Le cheval se colle à son cavalier.	L'éloigner en repoussant son épaule de la main droite afin de garder sa liberté de mouvement et ne pas se faire marcher sur les pieds.
Le cheval s'agite ou s'énerve.	Le calmer avec la voix et intervenir en tendant les rênes avec la main droite. Simultanément, lui parler en prononçant des « oh-oh » ou en lui disant tout simplement « non » d'une voix ferme, grave et calme, puis détendre les rênes et répéter autant que nécessaire.
Le cheval n'avance pas suffisamment.	Porter franchement la main droite vers l'avant et donner simultanément l'ordre d'avancer.

À retenir

- ➔ IL FAUT MENER LE CHEVAL EN RESTANT ENTRE SA TÊTE ET SON ÉPAULE, ÉLOIGNÉ DE LUI D'UNE SOIXANTAINE DE CENTIMÈTRES.
- ➔ TENIR LA LONGE OU LES RÊNES, PRÈS DU CHEVAL AVEC LA MAIN DROITE, LE BOUT DE LA LONGE OU LE FLOT DES RÊNES AVEC LA MAIN GAUCHE.
- ➔ C'EST LA DÉTERMINATION DU CAVALIER QUI PROVOQUE LE MOUVEMENT DU CHEVAL.
- ➔ LA VOIX EST UNE AIDE POUR RÉGLER LE PAS DU CHEVAL SUR LE RYTHME SOUHAITÉ, LE STIMULER OU LE RALENTIR.



- ▶ Dans un déplacement en groupe, le cavalier conserve toujours la place d'un cheval imaginaire entre son cheval et celui qui le suit ou le précède.



En bleu, les chevaux « imaginaires ».



S'aider de la voix

- ▶ Il est utile et conseillé d'utiliser la voix pour mieux communiquer avec le cheval.
- ▶ Donner d'abord une indication vocale. Un mot suffit, par exemple : « ho » ton descendant pour ralentir, « marche » ton qui claque pour se mettre en mouvement, « trotte », « galope » ...
- ▶ Le moniteur pourra indiquer les mots habituellement utilisés dans le club. Il est important d'utiliser toujours les mêmes mots pour les mêmes effets. Grâce à ces codes, les chevaux associent des mots à des actions ou des comportements.
- ▶ Il n'est pas nécessaire de crier. Le cheval a une bonne ouïe. S'il n'obéit pas, c'est qu'il n'est pas attentif ou qu'il n'a pas envie de le faire.
- ▶ Si le cheval n'a pas répondu au bout d'une seconde, ajouter l'action adaptée pour renforcer l'indication vocale.

Arrêter le cheval en main

DEMANDE

Le cavalier marche à pied à côté de son cheval. Il s'arrête lui-même. En général, le cheval s'arrête aussi.

SOLUTIONS

Si le cheval ne s'immobilise pas : exercer une tension franche non brusque, plutôt vers le haut et progressive, sur la longe ou les rênes, en se redressant et en précisant sa demande verbalement, par un « oh oh la » par exemple, prononcé d'une voix calme et posée.

Si nécessaire : répéter la demande plusieurs fois jusqu'à ce que le cheval ait compris.

À retenir

- ➔ LE CHEVAL S'ARRÊTE QUAND LE CAVALIER S'ARRÊTE.
- ➔ SI CE N'EST PAS LE CAS, IL FAUT TENDRE LA LONGE OU LES RÊNES.

Amener le cheval au manège ou à la carrière

Le cavalier a mis et ajusté son casque. Le cheval est sellé et bridé. S'il est attaché avec un licol, il lui enlève le licol, puis le mène en main au manège, à la carrière ou à l'espace désigné pour le monter.

▶ LE MANÈGE ET LA CARRIÈRE

Le manège est un espace clos et couvert. La carrière est un espace clos, mais non couvert. Les deux sont des aires de pratique, le plus souvent rectangulaires, où le cavalier évolue avec sa monture.

Le manège comporte un pare-bottes, pan incliné sur le mur ou la cloison du manège qui sert à éloigner le cheval du mur afin de toujours laisser un espace pour les jambes du cavalier.

▶ REPÈRES

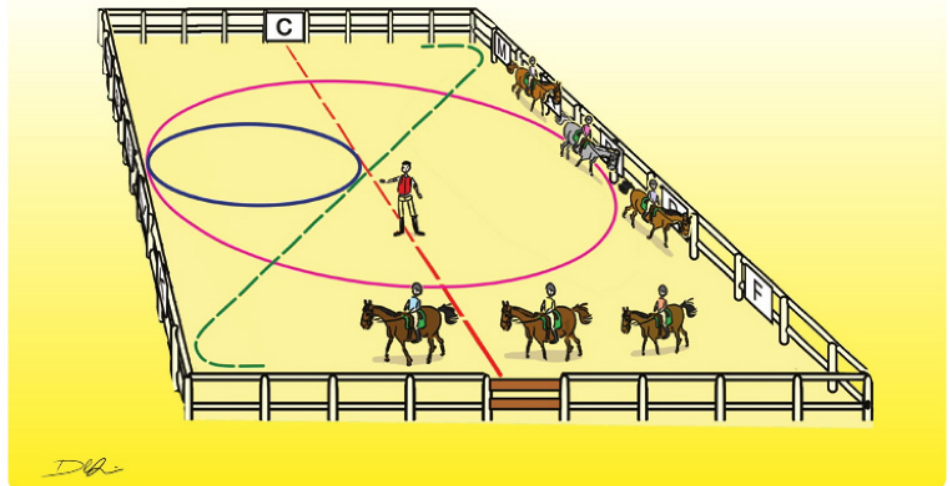
Des lettres, parfois avec des dessins, sont installées le long du pare-bottes ou de la clôture pour permettre de se repérer dans l'espace.

Située au milieu du manège ou de la carrière, dans le sens de la longueur, la ligne du milieu est une ligne imaginaire, coupant l'espace en deux.

Pour dire dans quel sens, il faut aller, on utilise les expressions, piste à main droite et piste à main gauche.

Pour repérer à quelle main un cavalier évolue, il suffit de regarder la main qui est vers le milieu du manège.

- ▶ S'il s'agit de la main droite, il est à main droite.
- ▶ S'il s'agit de la main gauche, il est à main gauche.



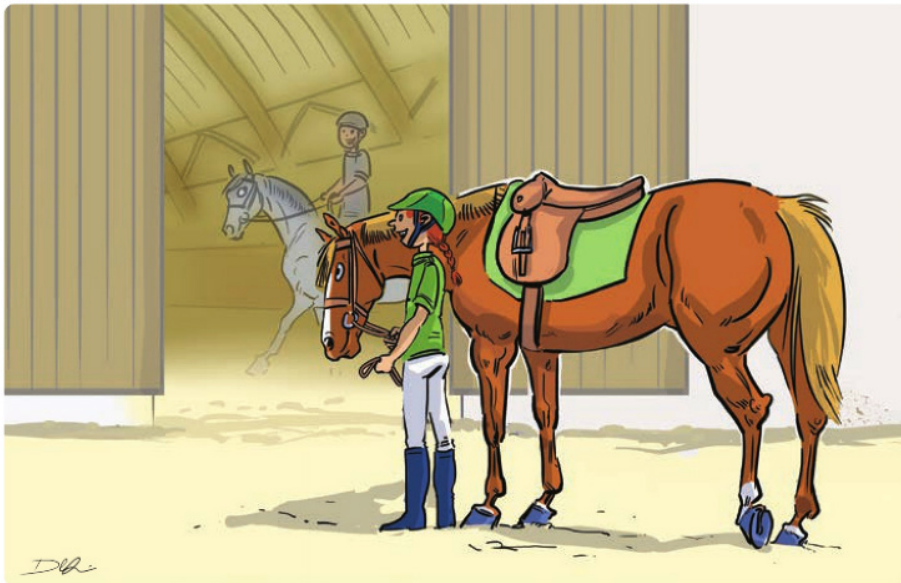
Les cavaliers sont piste à main droite

--- Ligne du milieu - - - Diagonale — Cercle — Volte

Entrer dans le manège

Respecter les règles de sécurité et les habitudes de son club pour venir se mettre à cheval.

Des chevaux et des cavaliers peuvent être dans le manège avant l'arrivée du cavalier. Il faut toujours faire très attention lorsqu'un nouveau cavalier entre pour ne pas surprendre les autres. Si un cavalier arrive seul au manège, il doit s'arrêter à la porte du manège et demander l'autorisation d'entrer, soit à l'enseignant qui est sur place, soit aux autres cavaliers qui seraient déjà présents.



Prudence à l'entrée du manège

Lorsque plusieurs cavaliers attendent avant d'entrer dans le manège, il faut veiller à arrêter les chevaux à bonne distance de sécurité les uns des autres.

Dès que les cavaliers ont obtenu l'autorisation d'entrer, ils doivent marcher le long de la piste à main gauche. Souvent l'enseignant demandera d'arrêter les chevaux sur la ligne du milieu, les uns à côté des autres, toutes les têtes dans le même sens, avec les bonnes distances de sécurité entre eux.

L'idéal est que le cheval demeure en phase, marchant, quand son cavalier marche, et s'arrêtant, quand il stoppe sa marche.

À retenir

- ➔ LE CAVALIER ÉVOLUE À MAIN DROITE QUAND SA MAIN DROITE SE TROUVE VERS L'INTÉRIEUR DU MANÈGE OU DE LA CARRIÈRE.
- ➔ IL FAUT S'ARRÊTER AVANT D'ENTRER DANS LE MANÈGE POUR DEMANDER L'AUTORISATION.
- ➔ IL FAUT LONGER LA PISTE À MAIN GAUCHE POUR QUE LE CHEVAL SOIT ENTRE LE PARE-BOTTES ET LE CAVALIER.

Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



5

Pratique équestre à cheval

A JUSTER SON ÉQUIPEMENT, MONTER, S'INSTALLER DANS UNE BONNE POSITION, DÉCOUVRIR LES 3 ALLURES SONT L'ESSENTIEL DE LA PRATIQUE ÉQUESTRE AU GALOP®1. TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR DEVENIR CAVALIER.

Se mettre en selle avec un montoir	46
Ressangler à cheval	48
Chausser et déchausser les étriers au pas	49
Tenir ses rênes	50
Les aides du cavalier	51
Partir au pas	52
S'arrêter	53
Être assis dans une bonne posture au pas	54
Diriger au pas	56
Rester en équilibre sur les étriers quelques foulées au pas et au trot	57
Trotter enlevé en rythme sur un tracé simple	58
Effectuer des transitions simples et espacées entre l'arrêt, le pas et le trot	58
Galoper quelques foulées	59
Descendre en autonomie	59
Conclusion	60



Se mettre en selle avec un montoir

Régler d'abord ses étriers et ressangler avant de monter à cheval.

► RÉGLER LES ÉTRIERS À PIED



A Le cheval étant attaché ou le bras passé jusqu'au coude dans le flot des rênes qui sont sur l'encolure, le cavalier procède comme suit pour régler les étriers à pied.

► Descendre l'étrier gauche le long de l'étrivière, puis prendre un repère de longueur avec son bras.

► Pour cela, placer le poing fermé sous le petit quartier de la selle, tendre l'étrivière et l'ajuster jusqu'à ce que le plancher de l'étrier arrive juste sous l'aisselle.

► Régler l'étrivière à la longueur du bras ou à 1, 2 ou 3 trous en plus ou en moins, selon la longueur souhaitée.

► Sans lâcher les rênes, faire la même chose de l'autre côté, en passant par devant le cheval.

B Vérifier que les deux étriers sont bien à la même hauteur en se plaçant devant le cheval.



► RESSANGLER AVANT DE MONTER

ATTENTION ! Il faut toujours vérifier le sanglage avant de mettre le pied à l'étrier, afin d'éviter que la selle ne glisse et tourne autour du corps du cheval.

Pour ressangler, tout comme lors du premier sanglage, le cavalier doit se placer du côté gauche du cheval. Soulever le quartier de la selle et resserrer les boucles autant que possible. Inutile de forcer exagérément. Quand il n'est plus possible d'atteindre de trou supplémentaire du contre-sanglon c'est qu'a priori la selle est bien sanglée !

Il est alors temps de se mettre à cheval...

► MONTER À CHEVAL EN PRENANT APPUI SUR L'ÉTRIER

Le montoir est un marche-pied stable. Se mettre en selle à partir d'un montoir pour prendre appui sur l'étrier gauche permet de monter plus aisément et de ménager le dos du poney ou du cheval. C'est conseillé, car confortable tant pour le cavalier que pour le cheval. L'appui sur l'étrier gauche peut aussi se prendre à partir du sol. La technique pour se mettre en selle est la même.

- 1 Se placer au niveau de l'épaule gauche du cheval, mais orienté plutôt vers la selle.
- 2 Ajuster les rênes et les tenir au niveau du pommeau dans la main gauche, ainsi qu'une bonne poignée de crins. Tendre un peu plus la rêne droite.
- 3 Engager la pointe du pied gauche dans l'étrier.
- 4 Attraper le troussequin ou le pommeau de la selle avec la main droite.
- 5 Pivoter pour se retrouver face à la selle et placer son genou gauche en avant du quartier de la selle, en restant le plus proche possible du cheval.
- 6 Prendre une impulsion avec la jambe droite afin de se hisser vers le haut et vers l'avant en s'aidant aussi des bras.
- 7 Faire passer la jambe droite par-dessus la croupe du cheval, tout en tournant les épaules au-dessus et face à son encolure.
- 8 S'asseoir délicatement dans la selle pour ménager le dos du cheval.



- Toujours commencer par ajuster les rênes, afin de garder le cheval immobile.
- Éviter de toucher les flancs ou la croupe du cheval, en montant suffisamment haut la jambe droite.
- Éviter de piquer la pointe du pied dans les côtes.
- S'asseoir délicatement, pour ne pas surprendre le cheval ou lui faire mal au dos.
- Rester immobile après le montoir pour garder le cheval calme.





Les cavaliers de pony games expérimentés doivent acquérir l'agilité nécessaire pour sauter sur leur monture lancée au trot et même au galop.

▶ MONTER À CHEVAL SANS ÉTRIERS



Cette manière de monter, nécessite un entraînement à l'appui sur les bras.

- 1 Commencer par se placer face au corps du cheval, au niveau de son garrot, toujours du côté gauche.
- 2 Prendre les deux rênes dans la main gauche, ainsi qu'une bonne poignée de crins. Tendre un peu plus la rêne droite.
- 3 Placer la main gauche sur le pommeau de la selle.
- 4 Prendre appel sur les deux pieds et, après une légère flexion des jambes, sauter vers le haut, tout en avançant le buste. Venir se mettre en appui sur les deux bras tendus.
- 5 Se pencher ensuite vers l'avant et faire passer la jambe droite par-dessus la croupe.
- 6 S'asseoir délicatement dans la selle pour ménager le dos du cheval.

Ressangler à cheval

Une fois à cheval, il faut ressangler une troisième fois. S'assurer que le cheval est calme et qu'il n'est pas dans une ambiance de fort mouvement.

- 1 À l'arrêt ou en marchant au pas, avancer la jambe gauche en avant du quartier de la selle.
- 2 Tenir les deux rênes dans la main droite et, avec la main gauche restée libre, soulever le quartier de la selle pour avoir accès aux contre-sanglons.
- 3 Saisir le premier contre-sanglon, le tirer vers le haut pour dégager l'ardillon du trou et, avec l'index, l'engager dans le trou suivant lorsqu'il arrivera à son niveau.
- 4 Faire de même avec le deuxième contre-sanglon.

Il est normal de se faire aider au début, tant que la technique n'est pas acquise. À terme, il est demandé au cavalier de ressangler seul, ce qui atteste d'un premier niveau d'autonomie.



À retenir

- IL FAUT TOUJOURS AJUSTER LA SANGLE AU MINIMUM 3 FOIS :
 - UNE PREMIÈRE FOIS QUAND ON VIENT DE LA METTRE,
 - UNE DEUXIÈME FOIS, QUAND LE CHEVAL A MARCHÉ ET QU'ON S'APPRÊTE À LE MONTER,
 - ET UNE TROISIÈME FOIS, QUAND ON EST À CHEVAL.
- LE CHEVAL EN RESPIRANT GONFLE PLUS OU MOINS SON VENTRE. EN GÉNÉRAL, IL LE DÉGONFLE QUAND IL MARCHÉ, TROTTE, GALOPE.

Chausser et déchausser les étriers au pas

Une fois en selle, le cavalier pourra chausser ses étriers préalablement réglés.

- 1 Assis dans la selle, les fesses le plus en avant possible de celle-ci, laisser tomber ses jambes qui viennent se positionner naturellement le long du corps du cheval et juste derrière l'étrivière.
- 2 Vérifier que l'étrivière est bien à plat le long du corps du cheval.
- 3 Mettre la pointe du pied dans l'étrier, de l'extérieur vers le corps du cheval.
- 4 Chausser l'étrier au tiers du pied.
- 5 Laisser descendre naturellement le poids de la jambe dans les talons, ceux-ci sont alors un peu plus bas que la pointe des pieds.

Attention à ne pas chausser les étriers à l'envers, l'étrivière doit épouser la forme de la jambe et toute la partie en contact avec la selle doit être bien à plat.

Chausser à l'envers ou avec les étrivières entortillées « coupe » les jambes et le frottement est très inconfortable.

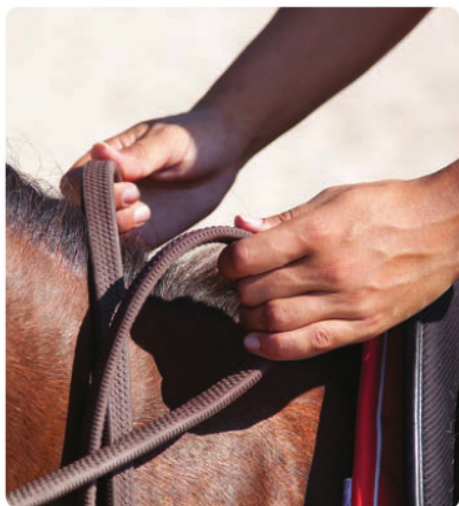
Au Galop® 1, il est demandé de pouvoir chausser et déchausser ses étriers de façon fluide et naturelle, tout en étant au pas. Il faut s'approprier cette technique et s'exercer de façon à maîtriser ce geste important pour son confort et sa sécurité.



Le cheval respire. Il faut ressangler en plusieurs fois pour bien ajuster la sangle.

À retenir

- ➔ L'ÉTRIER EST CHAUSSÉ À L'ENDROIT QUAND LES CUIRS SONT À PLAT.
- ➔ L'ÉTRIER SE CHAUSSÉ AU TIERS DU PIED.
- ➔ IL FAUT DESCENDRE LES TALONS.



Raccourcis tes rênes

- « **RACCOURCIS TES RÊNES.** » ne signifie pas qu'il faut aller chercher des ciseaux, mais qu'il faut mettre les mains sur les rênes plus près de la bouche du cheval. Les rallonger, bien sûr, c'est les éloigner de la bouche.

Tenir ses rênes

Le cavalier devra prendre ses rênes en main afin de pouvoir se faire comprendre du cheval pour ralentir, s'arrêter ou tourner. Il pourra tenir une rêne dans chaque main ou les deux rênes dans la même main.

La tenue des rênes chacune dans une main permet de diriger avec une plus grande précision le cheval et d'avoir un contact plus fin avec sa bouche.

La tenue des rênes dans une main permet d'avoir une main libre pour d'autres actions, comme tenir, poser ou déposer des objets.

► UNE RÊNE DANS CHAQUE MAIN

Lorsqu'un cavalier tient une rêne dans chaque main, il les ajuste en prenant les rênes à la boucle du milieu avec la main gauche. Avec la main droite, il prend les 2 rênes au niveau de l'encolure en vérifiant qu'elles sont bien tournées sur leur plat, c'est-à-dire que le cuir est à plat sur l'encolure du cheval. Il ramène la main gauche à la hauteur de la droite pour prendre la rêne gauche. Ainsi ses rênes sont bien de la même longueur et sur leur plat.

À partir de la bouche du cheval, elles rentrent dans les mains, puis en sortent entre le pouce et l'index, le flot des rênes tombant le long de l'encolure.

► LES DEUX RÊNES DANS UNE SEULE MAIN

Les 2 rênes passent par le dessous de la main et ressortent toutes les 2 entre le pouce et l'index qui sont la pince des rênes et évitent qu'elles ne s'allongent.

L'aisance dans la tenue des rênes vient avec l'habitude. Il est nécessaire de s'exercer à cheval et aussi à pied pour bien manipuler les rênes et changer la manière de les tenir, selon les besoins. À terme, il faut être capable de les rallonger ou les raccourcir, les passer dans une main, puis dans l'autre, les lâcher et les reprendre.



Les aides du cavalier

► DÉFINITION

Les aides sont les moyens dont dispose le cavalier pour communiquer avec son cheval, sentir ses réactions et lui transmettre ses demandes. Les aides sont dites naturelles quand ce sont des actions faites par le corps du cavalier. Elles sont dites artificielles quand ce sont des objets utilisés par le cavalier.

► LES JAMBES

Les jambes permettent de :

- faire avancer sa monture,
- accélérer ou passer à l'allure supérieure,

Elles donnent l'impulsion au cheval, c'est-à-dire l'envie d'avancer.

Les jambes doivent tomber naturellement sur les côtés du cheval. Elles viennent se positionner derrière la sangle et sont ainsi en contact avec le corps du cheval sans le serrer inutilement.

L'action des jambes : pour demander au cheval d'avancer, de passer à l'allure supérieure ou d'accélérer dans une allure, le cavalier agit avec les jambes en les pressant sur le corps du cheval et de l'arrière vers l'avant, de manière discontinue.

La cession des jambes : dès que le cheval répond à la jambe, le cavalier cède, en relâchant la pression de celles-ci.

► LES MAINS

Les mains permettent de :

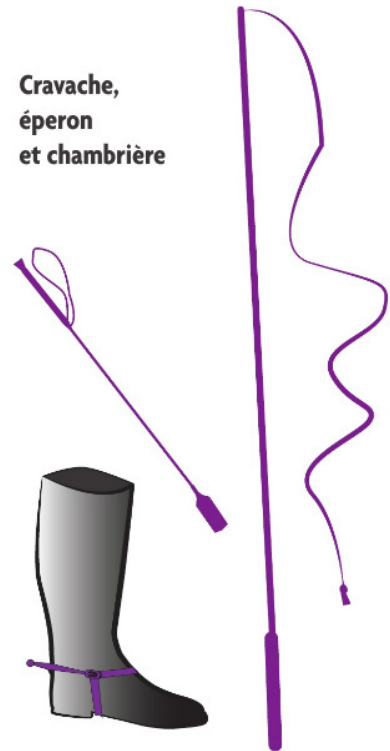
- diriger le cheval,
- contrôler l'allure,
- ralentir ou passer à l'allure inférieure.

Elles agissent sur la bouche du cheval par l'intermédiaire des rênes et du mors. Comme la bouche du cheval est très sensible, il faut contrôler en permanence les actions de ses mains et veiller à ne pas avoir d'action involontaire ou de mouvements des mains qui en provoquent. Les rênes doivent être ajustées lorsque le cavalier veut agir, mais les mains sont posées le reste du temps pour éviter les actions involontaires ou de se raccrocher aux rênes.

L'action des mains : pour arrêter ou ralentir l'allure, le cavalier agit sur les rênes en fermant progressivement ses doigts, et en redressant ses mains, de bas en haut, sans vraiment les reculer.

La cession des mains : dès que le cheval obéit, le cavalier cède en ouvrant ses doigts. Seuls le pouce et l'index restent fermés sur les rênes pour ne pas les perdre ou les allonger.

Cravache,
éperon
et chambrière



Les aides naturelles proviennent de notre corps, ce sont par exemple :

- Les jambes,
- Les mains,
- Le poids du corps qui, par l'intermédiaire de l'assiette, exerce une action sur le mouvement du cheval,
- La voix.

Les aides artificielles sont les moyens complémentaires créés pour suppléer ou prolonger les aides naturelles. On peut citer :

- La cravache,
- Les éperons,
- La chambrière.

► L'ASSIETTE

L'**assiette** est la qualité qui permet au cavalier d'être bien assis dans la selle, d'avoir fixité et aisance à cheval. Elle s'acquiert avec la pratique et devient alors aussi une aide non seulement pour bien tenir à cheval et bien se lier à lui, mais aussi parce qu'un mouvement du bassin du cavalier vers l'avant, un déplacement du poids du corps donnent des indications au cheval et peuvent même suffire à le faire accélérer ou tourner. Ce mouvement du poids du corps doit précéder les demandes faites par les mains ou les jambes.

► LA VOIX

La **voix** nous aide à communiquer avec le cheval. Elle participe à capter son attention, à lui donner confiance, à l'encourager. Elle l'incite à accélérer avec une intonation montante ou à ralentir avec une intonation descendante.

Elle peut, avec le dressage, remplacer tout à fait les autres aides notamment dans le travail à pied.

► LA CRAVACHE

Si le cheval n'avance pas assez pour réaliser les objectifs fixés, il arrive que le moniteur donne une cravache au cavalier ou lui demande de s'en servir. Le cavalier tient la cravache fermement dans une main avec une des 2 rênes. Elle permet par un mouvement sec du poignet de toucher l'épaule du cheval pour le motiver s'il n'a pas répondu aux jambes.

L'usage de la cravache derrière la jambe du cavalier sert à rappeler au cheval qu'il doit accélérer ou se tonifier lorsque le cavalier serre les jambes. Cela nécessite de pouvoir prendre ses deux rênes dans une main sans perte d'équilibre et de les réajuster, une rêne dans chaque main avec aisance.

Dans le travail à pied, la cravache sert de prolongement de la main, pour mobiliser l'une ou l'autre partie du cheval en la touchant. Le cheval ne doit pas avoir peur de la cravache.



À retenir

- LES PRINCIPALES AIDES NATURELLES SONT LES JAMBES, LES MAINS, LE POIDS DU CORPS ET LA VOIX.
- LES PRINCIPALES AIDES ARTIFICIELLES SONT LA CRAVACHE, LES ÉPERONS ET LA CHAMBRÈRE.
- DÈS QUE LE CHEVAL RÉPOND AUX ACTIONS DES AIDES, LE CAVALIER CÈDE ET CESSE L'ACTION.

Partir au pas

Le cavalier est en selle. Il a ressanglé. Il a chaussé ses étriers. Il a ajusté ses rênes.

PRÉPARATION

Vérifier rapidement qu'on est bien installé sur le cheval.

DEMANDE

Relâcher la pression des doigts sur les rênes et solliciter le mouvement en avant par une action impulsive du bassin.

Presser les 2 jambes également sur les flancs du cheval juste à l'arrière de la sangle.

L'action des jambes doit être progressive et proportionnée à la sensibilité du cheval.

Avancer les mains vers la bouche en dépliant les coudes pour permettre au cheval d'avancer.

L'action de jambes cesse dès que le cheval part au pas.

DOSAGE

Comme les humains, certains chevaux sont plus nonchalants d'autres plus sensibles. L'action des jambes doit être proportionnelle au caractère du cheval. Si elle est insuffisante, elle n'est pas efficace. Si elle est excessive, elle énerve ou elle blase.

SOLUTIONS

Le cheval n'avance pas : vérifier qu'on a demandé correctement et répéter la demande.

S'il n'avance toujours pas : répéter la demande en donnant plus d'énergie au mouvement des talons et en ajoutant la voix ou un appel de langue.

Le cheval recule : ne pas oublier d'avancer les mains !

Veiller, dans le même temps, à ouvrir légèrement ses doigts, sauf le pouce et l'index qui doivent toujours tenir les rênes. On peut aussi avancer ses mains en dépliant ses coudes pour ne pas contrarier avec ses mains la demande des jambes.

ENSUITE

Une fois que le cheval est parti au pas, les indications de direction lui sont données par les rênes.

S'il s'arrête ou ralentit, il faut redemander avec le même souci de progressivité et de dosage pour récompenser la bonne réponse et garder au cheval sa sensibilité et son écoute.

S'arrêter

PRÉPARATION

Vérifier qu'on est bien assis et que les rênes sont ajustées

Vérifier que le cheval est attentif, par exemple il répond aux appels de langues et avance facilement.

DEMANDE

C'est la tonicité du dos et les mains du cavalier qui permettent de s'arrêter.

Comme pour accélérer, l'assiette joue un rôle très important et doit précéder l'action des mains...

Grandir son dos vers le haut et légèrement vers l'arrière en fermant ses doigts sur les rênes.

Soutenir ses poignets en relevant légèrement les mains sans les reculer.

Le cheval s'immobilise.

L'action du cavalier cesse dès l'arrêt obtenu.

SOLUTIONS

Le cheval ne s'arrête pas : cesser la demande.

Vérifier qu'on a bien demandé, que les rênes sont bien ajustées, et répéter de la même façon.

Puis, si besoin, répéter la demande avec plus d'intensité et rajouter la voix : hooooo..... là.

ENSUITE

Relâcher sa tonicité tout en veillant à garder le cheval arrêté tant qu'on ne lui demande pas de repartir.



Le départ au pas se demande avec l'impulsion du bassin et les jambes.



L'arrêt se demande avec la tonicité du dos et les mains.



Antéversion
(cambé)



Position neutre
(bonne position)



Rétroversion
(dos rond rein voussé)

Être assis dans une bonne posture au pas

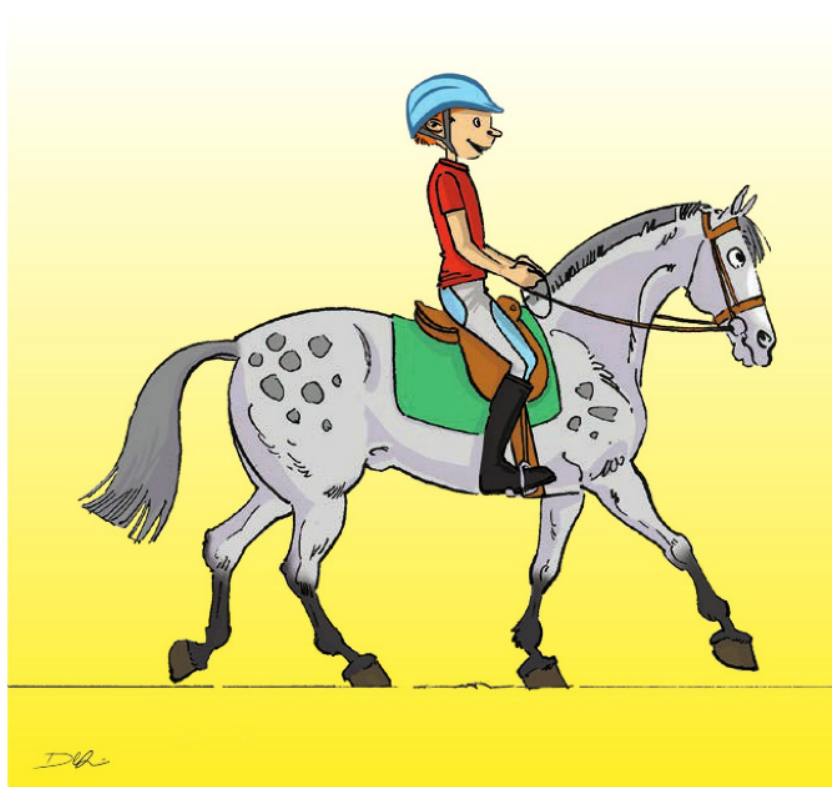
Lorsque l'homme se retrouve sur un cheval ou sur un poney pour la première fois, ses repères habituels sont perturbés. Il lui faut en prendre de nouveaux pour trouver et conserver son nouvel équilibre sur le cheval en mouvement.

Il y a deux moyens de trouver son équilibre à cheval, soit assis dans la selle, soit sur ses pieds en s'appuyant sur les étriers.

► DÉFINITION

La posture est la position dynamique fonctionnelle du cavalier en relation avec les mouvements et les allures du cheval, alliant relâchement et tonicité. Conserver une bonne posture, c'est rester dans une bonne position en se liant aux mouvements du cheval. Cela assure au cavalier la stabilité nécessaire à sa liberté de mouvement, à ses interactions et à sa communication avec le cheval.

Au Galop®1, avoir une bonne posture assis au pas, c'est se rapprocher d'un alignement à la verticale des différents segments, tête / bassin / talons, sur des articulations souples fléchies afin d'assurer le maintien de son équilibre et une bonne orientation face aux déstabilisations provoquées par l'allure et par les actions de contrôle du cheval.

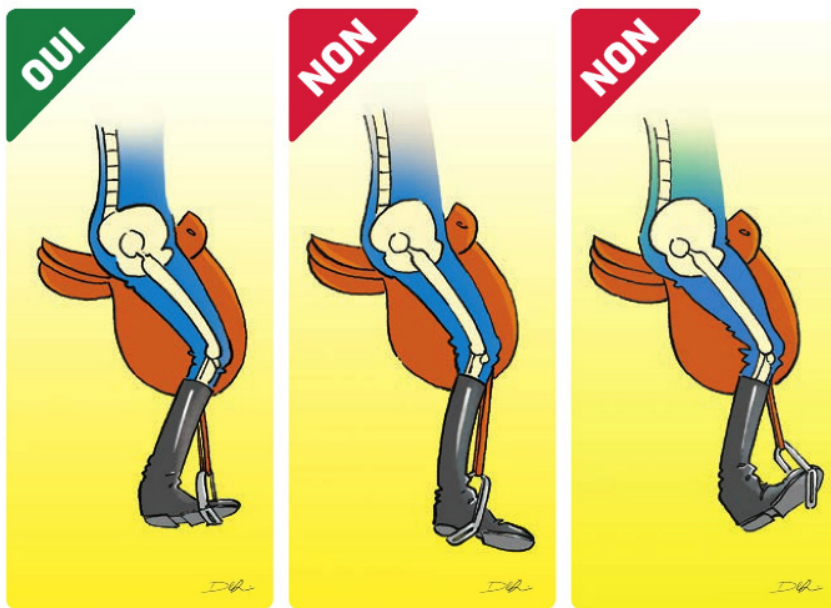


► S'ASSEOIR

Lorsque le cavalier est assis dans la selle, il s'installe également sur ses 2 fesses, en les positionnant en avant du siège de la selle. Il se tient droit et se grandit sans se raidir. Il évite de serrer excessivement les cuisses afin que le bassin puisse se mobiliser soupagement au rythme de l'allure. Cela permet de se lier aux mouvements du cheval et d'utiliser son bassin comme un moyen de communication avec sa monture.

► LES JAMBES

Les jambes du cavalier tombent normalement le long du corps du cheval sans contraction inutile. Le cheval perçoit une demande d'action lorsque le cavalier serre les jambes. Sinon, les jambes restent simplement au contact.



► LE BUSTE

Le cavalier grandit son buste en se redressant et en se tenant droit sans se contracter. Il doit avoir la tête dégagée des épaules, le regard libre afin de pouvoir regarder là où il le souhaite, et de préférence, là où il veut que son cheval aille. Il peut ainsi prendre les repères et agir pour diriger son cheval sur un tracé prévu ou vers l'endroit à atteindre. Les mains du cavalier sont devant lui.

Au Galop® 1, les rênes peuvent être un peu plus longues sans contact permanent, le cheval en semi-liberté, afin de ne pas donner d'à-coups ni de tirer sur la bouche involontairement. Le cavalier peut les ajuster davantage si nécessaire lorsqu'il veut ralentir, s'arrêter ou diriger.

À retenir

- RECHERCHER LA VERTICALITÉ DE LA POSTURE AU-DESSUS DE SES PIEDS, C'EST-À-DIRE UN SOUPLE ALIGNEMENT VERTICAL TÊTE – BASSIN – TALONS.

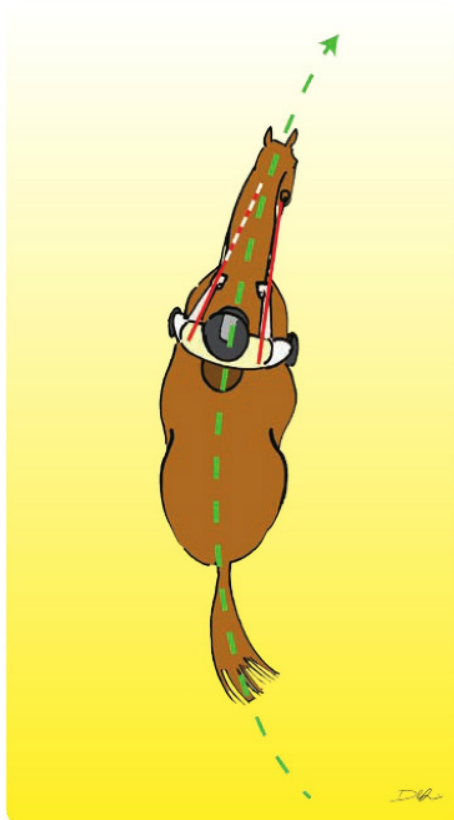


- Les étriers sont chaussés au tiers du pied. C'est la position qui permet d'agir le plus facilement avec les talons. C'est le bon point d'appui pour être « au-dessus de ses pieds. » Et surtout, c'est une position de sécurité pour déchausser rapidement.

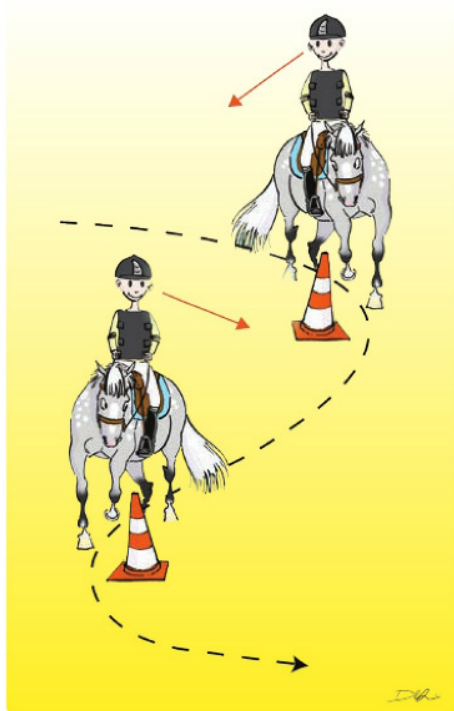
- Lorsque plusieurs cavaliers évoluent dans un terrain, il est important de bien regarder devant soi et où l'on va, afin de se repérer dans l'espace et par rapport aux autres.



La bouche du cheval est sensible. Le bon cavalier est toujours dans un contact moelleux avec la bouche de son cheval par l'intermédiaire de rênes ajustées, sans jamais tirer. Cela suppose une bonne assiette, des articulations fléchies soupagement qui donneront stabilité et efficacité des actions de la jambe qui joue bien son rôle amortisseur.



Les deux lignes qui vont de l'épaule du cavalier à la bouche du cheval constituent le « couloir des rênes. »
Conserver ce couloir donne de la fluidité aux changements de direction.



Diriger au pas

PRÉPARATION

Avant d'agir pour provoquer le changement de direction :

- ▶ vérifier que le cheval est attentif et qu'il avance bien en lui demandant d'accélérer un peu le pas avec une action de l'assiette, un petit appel de langue,
- ▶ ajuster ses rênes également de chaque côté afin d'avoir le contact avec la bouche du cheval et son attention,
- ▶ regarder dans la direction vers laquelle on veut aller pour prendre ses repères et orienter son corps.

DEMANDE

Pour demander le changement de direction :

- ▶ Tourner les épaules dans la direction voulue par une légère rotation du buste.
- ▶ Orienter le couloir des rênes dans la direction souhaitée et dans le prolongement des épaules qui ont pivoté. La rêne intérieure s'écarte de l'encolure, la rêne extérieure vient s'appuyer sur l'encolure. Les 2 rênes restent tendues sans tirer.
- ▶ Presser les jambes pour maintenir le mouvement en avant indispensable à l'efficacité de la conduite du cavalier.
- ▶ Contrôler la courbe en dosant l'action des mains et l'orientation du haut du corps plus ou moins vers l'intérieur.

SOLUTIONS

Le cheval ne tourne pas :

- ▶ Vérifier que les rênes sont ajustées à la bonne longueur et égales de chaque côté. Trop longues, le cheval ne sent pas la demande. Trop courtes cela l'empêche d'avancer. Inégales, le cheval ne sait pas quoi faire.
- ▶ Demander plus d'activité en pressant les jambes plus fortement.

ENSUITE

Revenir à la posture de base dans l'axe de la direction, mains devant soi.

Les situations pour apprendre et perfectionner sa conduite du cheval sont nombreuses. Votre moniteur ne manquera pas de vous demander de conduire sur des tracés divers balisés par des plots ou des arbres en forêt.

Lors de l'échauffement des chevaux et des cavaliers en début de séance au manège ou en carrière, il est fréquent d'effectuer des figures de manège pour permettre au cavalier de mettre en pratique et d'améliorer son contrôle de la direction et sa précision.

Elles s'effectuent à toutes les allures. Le moniteur peut les demander collectivement tous ensemble, l'un derrière l'autre, ou individuellement, chacun où il se trouve.

À retenir

- ➔ TOUJOURS REGARDER VERS L'ENDROIT OÙ ON VEUT ALLER POUR BIEN ORIENTER SES AIDES.
- ➔ C'EST L'ORIENTATION DU CORPS DU CAVALIER QUI CHANGE DE DIRECTION ET FAIT TOURNER LE CHEVAL.
- ➔ LES FIGURES DE MANÈGE PERMETTENT D'EXERCER SA CAPACITÉ À CHANGER DE DIRECTION ET DE DÉVELOPPER SA PRÉCISION.

Rester en équilibre sur les étriers quelques foulées au pas et au trot

L'équitation présente de nombreuses situations dans lesquelles il est préférable de se mettre en équilibre au-dessus de sa selle, en appui sur ses étriers, plutôt qu'assis dans sa selle, par exemple en extérieur, en terrain varié, dans des allures vives ou pour sauter un obstacle.

Cette situation est plus confortable pour le cheval et, dans un premier temps, plus accessible pour le cavalier, surtout dans le trot.

► SE METTRE EN ÉQUILIBRE SUR SES ÉTRIERS



PRÉPARATION

Régler les étriers un peu plus courts que d'habitude d'un trou ou deux pour pouvoir lever les fesses de la selle plus rapidement.

Tenir les rênes un peu plus courtes que lorsqu'on est assis, les mains étant plus avancées dans cette position.

DEMANDE

Se pencher légèrement vers l'avant en avançant ses épaules, le dos bien plat, et décoller les fesses de la selle en prenant appui sur les étriers.

Les hanches, les genoux et les chevilles restent souples en s'ouvrant et en se fermant pour amortir les mouvements provoqués par le mécanisme de l'allure.

Conserver la même posture pour rester en équilibre au trot, en laissant ses articulations des jambes souples et en veillant à avoir ses pieds sous ses fesses pour ne pas perdre l'équilibre vers l'avant ou vers l'arrière.

SOLUTIONS

Le cavalier a besoin de se stabiliser : prendre la crinière avec une main et garder ses mains posées devant soi.

À retenir

- ➔ POUR MONTER EN ÉQUILIBRE, IL EST PRÉFÉRABLE DE RACCOURCIR SES ÉTRIERS D'UN OU DEUX TROU(S).
- ➔ LA MONTE EN ÉQUILIBRE AMÈNE À SE PENCHER UN PEU VERS L'AVANT, DONC À RACCOURCIR SES RÊNES.



Cause toujours !

La découverte d'un nouvel équilibre est souvent un facteur de perturbation émotionnel et physique qui mobilise entièrement le cavalier et qui le rend peu disponible à ce qu'on lui dit. C'est pour cela que les moniteurs ont tendance à donner l'explication à l'arrêt ou au pas et qu'ils se contentent de quelques mots courts quand le cavalier est mobilisé par la découverte d'une nouvelle gestion de son équilibre.



Temps 1 : debout



Temps 2 : assis



Galop, Galop®

- ▶ Très vite, le galop est l'allure préférée des cavaliers. C'est le symbole de l'équitation.
- ▶ C'est pour cela que le mot a été choisi en 1990 pour désigner les diplômes fédéraux de cavalier.
- ▶ Le titre s'écrit Galop® avec une majuscule et un ® qui indiquent que c'est un marque déposé, propriété de la FFE.

Trotter enlevé en rythme sur un tracé simple

Le trot étant une allure dite sautée, le cavalier assis dans sa selle peut se sentir un peu secoué au début. Le trot enlevé aide à trouver rapidement du confort et une meilleure stabilité.

Il faut alterner les deux équilibres, assis et en équilibre sur les étriers, en se levant un temps sur deux de la selle. Pour s'aider à trouver le bon rythme, le cavalier pourra compter les deux temps du trot : « Un, deux. Un, deux. Un, deux. Debout, assis »...

Pour trotter enlevé :

- 1 Se pencher légèrement vers l'avant.
- 2 Prendre les rênes plus courtes et placer les mains sur l'encolure en prenant éventuellement une poignée de crins.
- 3 S'asseoir en douceur dans la selle, un temps sur deux.
- 4 Lever les fesses de la selle un temps sur deux en s'appuyant sur ses étriers.

Le trot enlevé apporte du confort au cheval et au cavalier et facilite l'acquisition de la stabilité qui permet au cavalier d'utiliser ses aides pour communiquer avec le cheval :

- ▶ Les mains, par l'intermédiaire du contact avec la bouche pour contrôler la vitesse et pour diriger
- ▶ Les jambes, pour diriger, accélérer ou entretenir l'allure.

La combinaison du trot enlevé en rythme et de la capacité du cavalier à utiliser ses aides lui permet de trotter enlevé sur un tracé simple sur lequel il est en mesure d'assurer la conduite.

Effectuer des transitions simples et espacées entre l'arrêt, le pas et le trot

Les enchaînements de transitions entre les allures exercent le cavalier à changer ses aides rapidement pour retrouver sa disponibilité et sa capacité à communiquer avec son cheval, dans une nouvelle direction ou une nouvelle allure.

Les transitions fluides s'obtiennent avec :

- ▶ Un maintien de l'équilibre du corps assis ou au-dessus de ses pieds dans une posture juste,
- ▶ Un juste dosage des actions des mains et des jambes.

À retenir

- ➔ ENCHAÎNER DES TRANSITIONS PERMET AU CAVALIER DE RENDRE LE CHEVAL PLUS ATTENTIF ET DE GAGNER EN EFFICACITÉ ET EN DOSAGE DANS SES ACTIONS.
- ➔ LA FLUIDITÉ DES TRANSITIONS RÉSULTE DES ACTIONS JUSTES ET SOBRES DU CAVALIER AINSI QUE DE SA STABILITÉ.

Galoper quelques foulées

Le galop est une allure confortable. Chaque enseignant a sa méthode pour faire découvrir le galop aux cavaliers qui débutent.

Ses choix sont faits en fonction de la cavalerie, du lieu où le cours est donné, du moment choisi pour cette découverte, des acquis des cavaliers et des progressions adoptées dans l'acquisition des différents équilibres. Il faut lui faire confiance et suivre ses conseils et ses consignes pour découvrir le galop assis ou en équilibre.

Descendre en autonomie

- 1 Commencer par arrêter le cheval, jusqu'à ce qu'il soit parfaitement immobile.
- 2 Ajuster les deux rênes et poser les mains près du garrot.
- 3 Déchausser les deux étriers.
- 4 Incliner son buste en avant et prendre appui avec les deux mains au niveau du garrot.
- 5 Lancer sa jambe droite simultanément vers l'arrière et vers le haut par-dessus la croupe du cheval.
- 6 Mettre pied à terre et se réceptionner doucement sur ses jambes.

Une fois à terre, le cavalier doit effectuer quelques gestes qui deviendront des automatismes :

- ▶ En premier lieu, prendre soin de dessangler le cheval de quelques trous.
- ▶ Remonter les étriers sur les étrivières afin que ceux-ci ne viennent pas taper les flancs du cheval ou s'accrocher avant de desseller.

Les caresses sont les bienvenues pour récompenser le cheval, s'il les apprécie.



6



2



3



4



5

PRÉSENTATION

CONNAISSANCES
GÉNÉRALESCONNAISSANCE
DU CHEVALS'OCCUPER
DU CHEVALPRATIQUE
ÉQUESTRE À PIEDPRATIQUE
ÉQUESTRE À CHEVALPASSER
SON GALOP 1

Conclusion

Passer d'une position de piéton à une position à califourchon sur un cheval en mouvement est une vraie découverte. C'est celle de votre première année d'équitation, où vous avez franchi le palier le plus important.

Au fur et à mesure des séances, vous avez acquis, de plus en plus d'assurance, d'indépendance et d'autonomie, à travers la maîtrise progressive de l'équilibre et de la conduite.

Vous êtes maintenant un cavalier qui se déplace à cheval, à l'aise et sans trop y penser. Vous êtes devant la formidable perspective d'une pratique de l'équitation de plus en plus diversifiée, riche de découvertes et d'émotions.

Le cheval n'est plus pour vous un inconnu que vous regardez de loin, sans trop savoir comment l'approcher. Vous avez appris à mieux connaître cet animal formidable, sa personnalité, sa complicité, ses qualités physiques et psychologiques.

De nouvelles portes s'ouvrent devant vous pour aller vers le Galop®2. Vous développerez votre aisance et votre autonomie y compris au galop, vous découvrirez le saut et confirmerez le galop.

Galopez bien vers le Galop®2.





6

Passer son Galop® 1

PLANNING DE PROGRESSION SUR UNE ANNÉE, FICHE D'AUTO-ÉVALUATION, QCM POUR PRÉPARER SON EXAMEN, PLAN D'UN PARCOURS TYPE DE GALOP® 1, PROTOCOLE DE VALIDATION, CE CHAPITRE VOUS DONNE TOUS LES OUTILS UTILES

POUR FAIRE LE POINT AU TERME D'UNE ANNÉE D'ÉQUITATION.

AVEC EN AVANT-PREMIÈRE LE PROGRAMME DU GALOP® 2.

30 objectifs de séances pour devenir cavalier	62
Fiche d'auto-évaluation.....	66
Questionnaires à Choix Multiples	68
Réaliser un parcours type Galop® 1.....	76
Exemple de protocole de validation du Galop® 1.....	77
Index	78
Références	80
Programme du Galop® 2 : évoluer aux trois allures.....	81

30 objectifs de séances pour devenir cavalier

La Fédération Française d'Équitation favorise la pédagogie de la réussite fondée sur l'apprentissage par objectifs. L'aménagement du milieu, l'utilisation du jeu créent des mises en situation qui rendent le cavalier acteur de sa formation. Cette équitation douce facilite l'appropriation rapide des connaissances et des savoir-faire.

Le Galop®1 réunit une trentaine d'objectifs précis qui recouvrent les trois grands domaines de compétence du cavalier :

- A ► La connaissance de l'animal, de ses besoins, de ses réactions.
- B ► La maîtrise première de la situation en selle, à califourchon, l'équilibre, l'orientation et le fonctionnement du corps du cavalier.
- C ► La maîtrise de la conduite et par conséquent la capacité pour le cavalier de choisir le tracé et la vitesse de déplacement de sa monture.

Le planning des séances est organisé tout au long de l'année par l'enseignant d'équitation et comporte, chaque fois, un thème nouveau. Ce thème constitue le corps de la séance. C'est l'un des objectifs du Galop®1. L'enseignant choisit l'ordre et la manière qui lui semblent les plus pertinents en fonction du contexte de la séance et des caractéristiques du groupe de cavaliers. Le reste de chaque séance est consacré à des actions destinées à renforcer les acquis dans la recherche permanente du bonheur d'être en selle. Il est courant de revenir sur les thèmes abordés lors de la séance précédente. Ces trente objectifs constituent le programme du Galop®1.

A ► MA RENCONTRE AVEC MON PONEY OU MON CHEVAL

A1 Je découvre mon poney ou mon cheval à l'écurie

J'apprends à observer mon poney ou mon cheval dans son environnement, à entrer en contact avec lui. J'apprends à le toucher, le caresser, à identifier et comprendre ses premières réactions visibles. J'utilise une brosse pour effectuer mon premier pansage et ressentir le contact.

A2 Je mène mon poney ou mon cheval en main

J'apprends à me déplacer à pied en sécurité avec mon poney ou mon cheval en main. J'apprends la tenue des rênes ou de la longe, la place où me tenir. J'apprends à sentir sa présence, ainsi qu'à réagir à ses mouvements et à maintenir ma bonne place par rapport à lui.

A3 Je prépare, je selle et je desselle mon poney ou mon cheval

J'apprends les différentes phases du pansage, ainsi que le harnachement. J'apprends à seller avec de l'aide, à desseller et vérifier le bon positionnement de mon matériel. Je découvre la force utile du sanglage, la nécessité de vérifier les deux côtés et comment m'y prendre.

A4 A pied, en main, je déplace la tête et l'encolure de mon poney ou de mon cheval

J'agis sur mon poney ou mon cheval pour approfondir ma relation avec lui, en main. J'apprends à tenir les rênes lorsque je suis à pied. Je fais des essais de positionnement de sa tête et de son encolure. J'apprends à l'installer par rapport à moi, là où je veux.

A5 A pied, en main, je dirige et je contrôle mon poney ou mon cheval

Je me positionne à côté de mon poney ou mon cheval et le fais marcher, tourner et s'arrêter. J'améliore mon contrôle en main.

A6 A pied, je dirige mon poney ou mon cheval au pas et au trot

Je mène mon poney ou mon cheval à pied sur des trajectoires définies. J'approfondis ma maîtrise de son déplacement en main. Je choisis sa vitesse ainsi que le tracé. J'apprends à rester bien positionné ainsi qu'à contrôler de façon précise ses mouvements.

B ► JE TROUVE MA PLACE SUR LE DOS DE MON PONEY OU DE MON CHEVAL, À L'ARRÊT ET EN MOUVEMENT

B1 Je découvre comment je dois me mettre en selle

J'apprends à monter à l'aide d'un montoir. J'apprends à régler mes étriers, à passer les rênes par-dessus l'encolure, puis à me mettre à la bonne place, à l'épaule gauche de ma monture et à califourchon. J'apprends à redescendre doucement dans la selle, ainsi qu'à m'installer confortablement sans serrer les cuisses. Je découvre la tenue des rênes. Puis j'apprends à mettre pied à terre. J'apprends à faire très attention à ne pas toucher la croupe avec le pied droit, en montant, comme en descendant.

B2 Je découvre mon équilibre au pas sur un tracé défini

En selle, je découvre la position la plus confortable pour le corps, la place des jambes et des mains. J'apprends à écouter et accompagner les mouvements de ma monture lors de déplacements simples et sans difficultés de conduite. J'apprends la tenue des rênes. J'apprends à me relâcher. Je deviens progressivement cavalier.

B3 Je recherche mon équilibre au pas lors d'exercices d'assouplissement

J'apprends à effectuer des mouvements des bras, des jambes et du corps en selle pour me décontracter et perfectionner mon équilibre et mon aisance. J'apprends les mouvements d'assouplissement en selle.

B4 Je découvre la position en équilibre

J'apprends à me tenir en équilibre, c'est-à-dire en appui sur les étriers, les genoux souples, à l'arrêt et au pas. J'apprends à tenir cette position sans effort.

B5 Je découvre le confort du trot enlevé

J'améliore mon équilibre au-dessus de la selle, en appui sur les étriers, genoux souples. Je prend progressivement le trot. Au trot, je me concentre sur la recherche du rythme un : assis, deux : debout. Je découvre le confort du trot enlevé. Ma conduite se limite à veiller à maintenir l'allure du trot pour que je me concentre uniquement sur le rythme du trot enlevé. Je veille à maintenir l'allure du trot, sans autre objectif de conduite.

B6 Je stabilise mon équilibre au pas et découvre mon équilibre au trot assis dans la selle

Maintenant que je suis bien installé au pas et à l'arrêt, je découvre le trot assis en allant tout doucement et en recherchant le maximum de décontraction et de tranquillité. Je découvre le caractère rythmé et sauté de cette allure.

B7 J'approfondis mon aisance au trot

J'apprends à rester à l'aise au trot assis. En usant de ma capacité de conduite, j'installe ma monture dans un trot lent et régulier et j'alterne trot assis et trot enlevé pour acquérir un bon équilibre en selle et une bonne « assiette ».

B8 Je recherche mon équilibre sur les étriers

Je reste stable en équilibre sur mes étriers aux trois allures sur des genoux qui restent souples et décontractés. Je peux m'aider d'un collier ou de la crinière, afin de ne jamais me tenir par les rênes. Cela pourrait faire mal à mon poney ou à mon cheval et le gêner considérablement. C'est donc à éviter absolument.

B9 Je conduis ma monture, pour qu'elle franchisse des barres au sol, en conservant l'équilibre sur les étriers

Je maîtrise la vitesse et l'allure en amenant mon poney ou mon cheval à franchir des barres au sol au pas et au trot. J'apprends à maintenir mon équilibre au-dessus des étriers, sur des genoux décontractés.

B10 J'adapte mon équilibre à des situations spécifiques

J'apprends à gérer mon équilibre au pas et au trot sur des situations pouvant être rencontrées en promenade à l'extérieur. J'apprends à affronter des situations de déséquilibre et à les dépasser sans m'accrocher ni à ma monture, ni au harnachement. Je me familiarise avec les sensations ressenties lorsque le poney ou le cheval franchit des dénivelés, des barres au sol, des accidents de terrain.

B11 Je maintiens mon équilibre afin de poser et de prendre des objets

Je résous progressivement des situations de déséquilibre provoqué. J'apprends à prendre puis à déposer un objet, en restant en mouvement.

B12 Je maintiens mon équilibre lors de changements d'allures

Je sais bien faire la différence entre la vitesse - plus vite, moins vite - et l'allure - le trot, le pas - et j'apprends à garder mon équilibre et ma stabilité en selle en passant d'une allure à une autre. J'apprends à accompagner les mouvements de ma monture sans perdre ma décontraction, ni ma tranquillité.

B13 Je développe les allures de ma monture jusqu'au galop

Je profite de ma capacité à faire varier la vitesse dans le trot pour accélérer et partir au galop sur un grand cercle. Au début, dès que le galop est atteint, je reprends le trot afin de conserver le calme et d'assurer mon équilibre. Puis je me familiarise avec cette allure plus confortable que le trot, mais beaucoup plus ample.

Proposition facultative, hors programme :

B14 J'apprends à franchir un petit obstacle isolé avec ma monture

Étant stabilisé et en équilibre au-dessus des étriers, à l'aise pour contrôler allure vitesse et direction, je conduis ma monture vers un obstacle installé sur la piste et bien encadré, d'abord avec la barre au sol, puis avec la barre montée. J'apprends à rester tranquille et stable au moment du saut. J'apprends en m'aidant de la crinière ou d'un collier à ne jamais tirer sur les rênes pendant le saut.

C ► J'APPRENDS À CONDUIRE MA MONTURE ET À CONTRÔLER SA VITESSE ET SA DIRECTION

C1 J'apprends à mettre ma monture en mouvement au pas et à contrôler ce mouvement.

J'apprends l'usage des deux jambes pour mettre ma monture en mouvement, ainsi que l'usage des deux mains pour contrôler ce mouvement en avant. Je prends la mesure des sensations et de l'énergie à mettre en œuvre pour faire avancer au pas, ainsi que pour obtenir l'arrêt et l'immobilité.

C2 Je conduis ma monture au pas sur un tracé défini

Je conduis ma monture au pas en utilisant mes jambes et mes mains. Tout en veillant à garder une position décontractée et bien orientée, j'apprends à diriger sur le tracé des premières figures de manège classiques. Diagonale, doubler, voltes, demi-voltes. Je découvre les notions de piste à main droite et à main gauche. C'est la découverte du « tourner » maîtrisé. Je comprends que l'impulsion est nécessaire pour tourner.

C3 Je fais effectuer des changements d'allure à ma monture sur un circuit défini.

Je me déplace en contrôlant l'allure de ma monture sur le tracé demandé par l'enseignant en utilisant mes aides, soit les jambes pour l'impulsion, le mouvement en avant, et les mains pour contrôler la vitesse et la direction. Je regarde autour de moi assez loin pour prendre en compte la circulation des autres cavaliers du groupe.

C4 Je fais effectuer à ma monture un circuit au trot

Au moyen de mes aides - jambes et mains - je conduis et je contrôle ma monture sur un tracé défini à l'avance et plus ou moins matérialisé au trot. J'insiste sur l'action de conduite, c'est-à-dire des mains. Je m'attache à maintenir ma monture dans une allure régulière et tranquille.

C5 Je fais effectuer à ma monture des changements d'allures

Ayant bien compris la différence entre le pas et le trot, j'agis sur ma monture pour respecter des zones d'allures définies par avance et plus ou moins matérialisées. J'apprends à coordonner mes mains et mes jambes, sans changer de posture générale en selle, pour maîtriser les variations d'allure de ma monture entre pas et trot. Je recherche l'efficacité par des transitions franches et précises dans la douceur.

C6 Je dirige ma monture sur les figures de manège les plus simples

Je découvre le code de circulation en manège et les figures qui l'accompagnent. J'améliore ma conduite sur des figures de manège en renforçant la coordination de mes aides - jambes et mains. Je découvre les doubler avec changement de main, les demi-voltes renversées, et les changements de main dans la diagonale. Je fixe bien et pratiquement les notions de piste à main droite et à main gauche.

C7 Je contrôle l'allure de ma monture au pas et au trot

Je décide l'allure de ma monture et je la maintiens. Je découvre que ma monture peut varier de vitesse dans son allure à la demande. J'apprends à varier la vitesse dans l'allure, au pas et au trot. J'approfondis la coordination de mes aides - jambes et mains - pour le meilleur contrôle de la vitesse.

C8 Je maîtrise les allures de ma monture au pas et au trot.

Je choisis, je demande et maintiens les allures de ma monture sans aucune intervention extérieure, c'est-à-dire sans suivre un autre cavalier. Je recherche la plus grande autonomie pour le contrôle de l'allure par la seule action de mes aides.

C9 J'utilise mon équilibre pour conduire ma monture

Je conduis à deux mains, puis à une main en m'aidant du poids de mon corps. J'apprends les différentes façons de tenir les rênes.

C10 J'améliore la conduite de ma monture par le respect d'un circuit défini

J'enchaîne plusieurs parcours alternant à volonté, changements d'allure et de direction déterminés à l'avance, sur un tracé défini et balisé. Je commence à découvrir les sensations de la maniabilité. Je veille à garder une attitude souple et décontractée pour faciliter mon équilibre en selle.

D ▶ J'AI ATTEINT MES OBJECTIFS : JE PASSE ET JE RÉUSSIS MON GALOP®1

D1 J'effectue le parcours type Galop®1.**D2 Je fais le point sur mes acquis :**

- ▶ Découvrir l'animal, ainsi que les rudiments de son utilisation.
- ▶ Découvrir les clefs de la stabilité et de l'équilibre en selle, ainsi que la maîtrise des allures et de la direction.
- ▶ Côtayer l'animal et établir une relation avec lui, à pied et en selle.



Fiche d'auto-évaluation



Maintenant, à chacun de jouer !

Grâce à la fiche d'auto-évaluation, vous êtes à même de bien repérer vos acquis et de savoir où vous en êtes par rapport aux attentes du Galop®1.



Vous pouvez commencer en marquant tout ce que vous n'avez jamais fait ou ne connaissez pas encore dans la case « **Je ne sais pas** ».



Vous le saviez déjà plus ou moins ou vous êtes en train de l'apprendre, vous pouvez noter dans la case « **Je suis en cours d'acquisition** » tout ce qui n'est plus inconnu pour vous et que vous êtes en train d'acquérir, même si vous ne le maîtrisez pas totalement.



Enfin, quand vous vous sentez capable d'effectuer quelque chose avec aisance à pied ou à cheval, que les connaissances n'ont plus de secret pour vous et que vous réussissez les QCM portant sur le programme, c'est le moment de cocher la case « **Je sais. Je peux.** ».



DANS LE RESPECT DE LA CHARTE DU CAVALIER FFE

Je connais la charte du cavalier

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

J'explique ce qu'est mon club, ma licence et ma fédération.

Je me repère et je connais les principaux espaces de mon club.

Je comprends le vocabulaire spécifique du Guide fédéral de préparation au Galop®1.

Je cite les règles élémentaires de sécurité à mettre en pratique à pied.

Je cite les règles élémentaires de sécurité à mettre en pratique à cheval.

Je nomme les parties du licol.

Je nomme les principales parties du filet.

Je nomme les principales parties de la selle.

CONNAISSANCE DU CHEVAL

Je suis sensibilisé au respect du cheval.

J'explique les caractéristiques principales du comportement du cheval.

Je nomme et je montre les principales parties extérieures du cheval.

Je reconnais et je nomme les 3 robes de base : le noir, l'alezan et le bai.

Je reconnais et je nomme les trois allures : le pas, le trot et le galop.

Je sais observer le poney ou le cheval et son comportement.

J'identifie les expressions et postures principales du cheval et ce qu'elles expriment.

Je définis les aides naturelles et artificielles

S'OCCUPER DU CHEVAL

Je prends le temps de m'occuper de mon cheval, avant et après l'avoir monté.			
Je capte l'attention du cheval ou du poney au boxe et à l'attache.			
J'aborde le cheval ou le poney au boxe et à l'attache, je change de côté en sécurité.			
Je mets le licol.			
Je reproduis un nœud d'attache.			
J'utilise une brosse sur l'ensemble du corps du cheval et j'utilise une étrille			
J'éloigne mon cheval de moi.			
Je desselle, j'enlève le filet, je lave le mors et je range le matériel dans la sellerie.			
Je caresse mon cheval.			

PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

Je mène en main au pas sur un tracé simple et connu alternant lignes droites et courbes des deux côtés.			
J'arrête le cheval en main.			
Je me positionne à côté de mon cheval ou de mon poney.			
J'éloigne mon cheval ou mon poney de moi.			

PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

Je me mets en selle avec l'aide d'un montoir.			
Je ressangle en selle avec une aide éventuelle.			
Je chausse et déchausse mes étriers au pas.			
Je prends et j'ajuste mes rênes. Je les tiens correctement. Je les allonge, les lâche et les reprends.			
Je suis assis dans une bonne posture au pas.			
Je reste en équilibre sur mes étriers quelques foulées au pas et au trot.			
Je trotte enlevé en rythme sur un tracé simple.			
J'effectue des transitions simples et espacées entre l'arrêt, le pas et le trot.			
Je dirige au pas.			
Je galope quelques foulées.			
Je descends en autonomie.			
Je réalise un parcours type Galop®1 de cavalier			



5 bonnes raisons de préparer un Galop®

- ▶ Apprendre à connaître le cheval et à bien s'en occuper.
- ▶ Acquérir les connaissances qui permettent de devenir autonome.
- ▶ Rythmer son apprentissage par des étapes logiques.
- ▶ Situer son niveau pour constater ses progrès et rester motivé.
- ▶ Se préparer à la compétition.



Bonne évaluation !

Parlez-en avec votre moniteur ou votre monitrice. Demandez-lui ce que vous allez faire lors des prochaines séances et n'hésitez pas à échanger avec lui sur vos auto évaluations, pour savoir si votre évaluation correspond aussi à la sienne et comment il vous situe. C'est très instructif et très motivant de voir tout ce que l'on apprend, les progrès que l'on fait et que le Galop®1 approche !

Questionnaires à Choix Multiples

Les questionnaires à choix multiples suivants vous aideront à réviser votre programme du Galop®1. Ils vous permettent de vérifier si vous avez bien retenu les informations essentielles de chaque chapitre. Il faut cercler toutes les réponses exactes, que ce soient des affirmations justes ou des photos qui montrent le bon geste. Parfois il y a une seule réponse juste, parfois plusieurs, parfois elles sont toutes exactes.

Utilisez un crayon à papier et une gomme si vous n'êtes pas sûr de vous. Vous pouvez aussi vous exercer sur le site www.ffe.com. Vous cliquez sur le bouton Ma page cavalier FFE. Vous vous identifiez en tant que licencié FFE et vous allez dans l'espace cavalier où vous pouvez, soit télécharger et imprimer le pdf pour répondre par écrit autant de fois que vous voulez, soit répondre en ligne et tenter de décrocher le score parfait qui vous permet de gagner des cadeaux des partenaires des Avantages licence.

Les réponses sont données en petit et à l'envers en bas de chaque page.

► CHAPITRE 1 : CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Cocher toutes les affirmations exactes.

QUESTION 1 - Vrai ou faux ?

- A Prendre le temps de s'occuper de son cheval, c'est le respecter.
- B Le code de la route s'applique seulement pour les véhicules à moteur et les deux roues.
- C Être cavalier, c'est savoir garder son calme en toute situation.
- D Si mon cheval doit prendre le départ d'une compétition et qu'il est malade, je peux lui administrer tous les médicaments pour le soigner, sans restriction.

QUESTION 2 - Les règles de sécurité à pied sont :

- A moins importantes que les règles de sécurité à cheval.
- B aussi importantes que les règles de sécurité à cheval.
- C plus importantes que les règles de sécurité à cheval.



QUESTION 3 - Vrai ou faux ?

- A Renforcer l'engagement et le sens des responsabilités fait partie du projet éducatif de la FFE.
- B Tous les clubs FFE peuvent délivrer des titres de champion de France.
- C Je peux trouver un club près de chez moi en effectuant une recherche sur ffe.com.
- D Pour prendre ma licence, je la demande à mon club ou à une association de cavaliers.
- E La licence se renouvelle tous les ans à partir du 1^{er} janvier.

QUESTION 4 - Les centres équestres sont des établissements :

- A sportifs et agricoles
- B sportifs
- C agricoles

QUESTION 5 - Les diplômes de mon enseignant sont :

- A affichés au club
- B facultatifs
- C repassés tous les 5 ans

Réponse : Chapitre 1 - Question 1 : A/C - Question 2 : B - Question 3 : A/C/D - Question 4 : A - Question 5 : A

QUESTION 6 - Les clubs labélisés s'engagent à garantir :

- A un accueil organisé et attentif
- B des chevaux et poneys bien traités
- C un projet pédagogique personnalisé
- D des installations comportant un manège couvert

QUESTION 7 - Les championnats de France Poney et Clubs ont lieu chaque année à :

- A Fontainebleau
- B Saumur
- C Lamotte

QUESTION 8 - Le siège social de la FFE est situé à :

- A Deauville
- B Lamotte
- C Paris

QUESTION 9 - En club, le port du casque est facultatif :

- A si je suis titulaire du Galop®7
- B si je ne fais pas de compétition
- C dans aucun cas

QUESTION 10 - Le bien-être animal :

- A Fait l'objet d'une Charte pour le bien-être équin.
- B Ne concerne pas le cavalier.
- C N'est pris en compte que pour les animaux sauvages.

QUESTION 11 - Les 3 principaux domaines d'intervention de la FFE sont :

- A La formation, la compétition, le développement.
- B Le poney, le cheval, les courses.
- C L'élevage, l'équitation, l'attelage.

▶ CHAPITRE 2 : CONNAISSANCE DU CHEVAL

Cocher toutes les affirmations exactes.

QUESTION 1 - Vrai ou faux ?

- A Dans leur milieu naturel, les chevaux passent la majeure partie de leur temps à brouter.
- B Les chevaux n'expriment pas leurs émotions
- C Les chevaux sont très paresseux
- D Les poneys et les chevaux appartiennent à la même espèce
- E Il y a 30 millions d'années, les équidés étaient de très petite taille
- F Tout comme les vaches (bovins), le cheval est un ruminant
- G La robe du cheval est définie par sa couleur générale
- H Avant d'aborder un cheval, il faut capter son attention.

QUESTION 2 - Le cheval est domestiqué depuis environ :

- A 50 000 ans
- B 5 000 ans
- C 500 ans

QUESTION 3 - Le cheval est :

- A une proie
- B un prédateur

QUESTION 4 - Quelle robe ne fait pas partie des robes de base ?

- A gris
- B alezan
- C bai

Question 2 : B - Question 3 : A - Question 4 : A
 Réponse : Chapitre 1 - Question 6 : A/B/C - Question 7 : C - Question 8 : B - Question 9 : C - Question 10 : A - Question 11 : A - Chapitre 2 - Question 1 : A/D/E/H/G

PRÉSENTATION
 CONNAISSANCES GÉNÉRALES
 CONNAISSANCE DU CHEVAL
 S'OCcuper DU CHEVAL
 PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED
 PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL
 PASSER SON GALOP 1

QUESTION 5 - Le galop est une allure à :

- A 2 temps
 B 3 temps
 C 4 temps

QUESTION 6 - Le cheval est un animal :

- A omnivore : qui se nourrit d'aliments d'origine végétale ou animale
 B herbivore : qui se nourrit d'herbe et de végétaux
 C carnivore : qui se nourrit de viande

QUESTION 7 - Les chevaux aiment :

- A vivre en box
 B vivre seuls
 C vivre avec leurs congénères

QUESTION 8 - Le trot est une allure :

- A sautée
 B basculée
 C marchée

QUESTION 9 - Lorsque le cheval couche les oreilles en arrière et contracte les naseaux, il est :

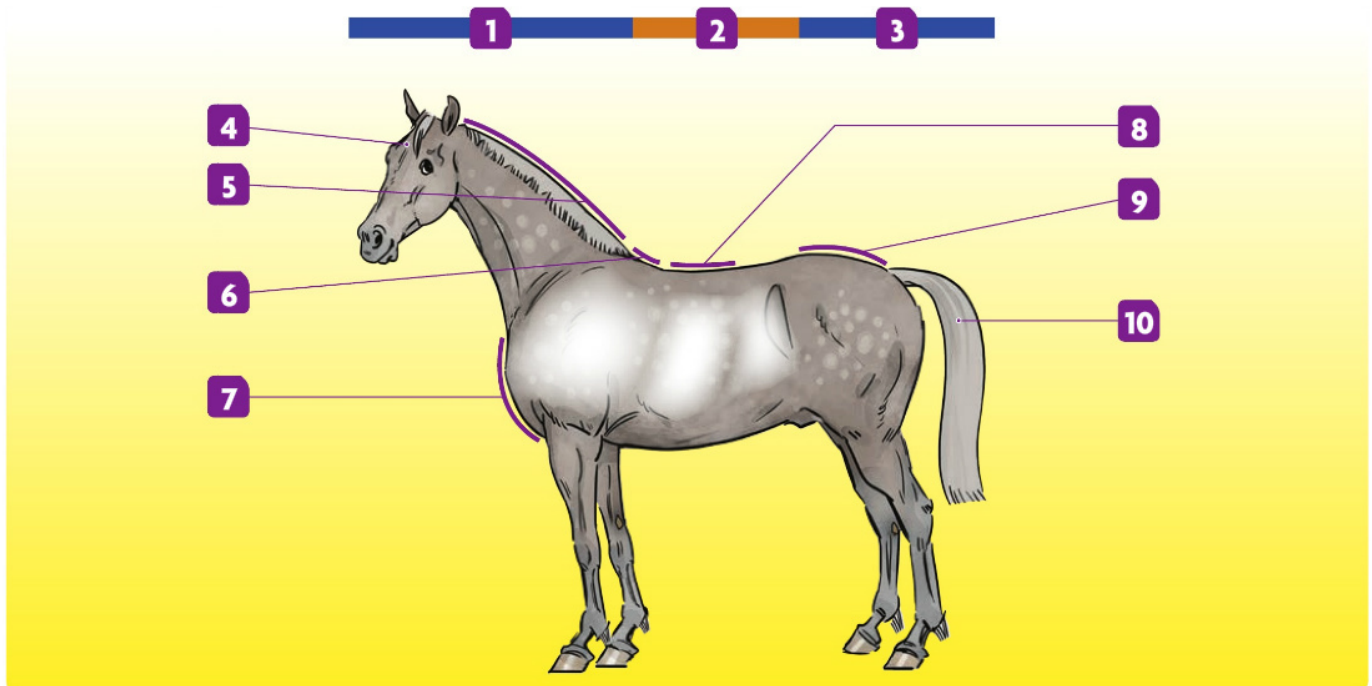
- A agacé
 B fatigué
 C intimidé

QUESTION 10 - Les trois principales allures sont :

- A le pas
 B l'amble
 C le trot
 D le triple galop
 E le galop

QUESTION 11 - Le premier instinct du cheval face au danger est :

- A la fuite
 B l'affrontement

QUESTION 12 - Indiquer les noms en face des numéros

Réponse : Chapitre 2 - Question 2 - Question 5 : B - Question 6 : B - Question 7 : C - Question 8 : A - Question 9 : A - Question 10 : A/C/E - Question 11 : A - Question 12 : cf page 20

▶ CHAPITRE 3 : S'OCCUPER DU CHEVAL

Cocher toutes les affirmations exactes.

QUESTION 1 - Pour enlever le filet, je dois en premier :

- A déboucler les rênes
- B déboucler le montant du filet
- C déboucler la sous-gorge

QUESTION 2 - S'occuper de son poney/cheval avant la séance permet de :

- A faire connaissance avec lui
- B s'échauffer
- C se mettre en harmonie avec lui
- D instaurer une relation de confiance

QUESTION 3 - Quand j'entre dans le boxe :

- A je vais directement lui mettre le licol
- B je préviens le cheval
- C je capte son attention

QUESTION 4 - Donner du confort à son cheval, c'est :

- A le gratouiller aux endroits qu'il aime
- B le punir s'il m'a marché sur le pied
- C le caresser quand il a les oreilles en arrière et l'air agacé

QUESTION 5 - Préciser dans quel ordre procéder pour enlever la selle :

- A je pose la selle sur le porte-selle
- B je pose la sangle sur le siège
- C je déboucle la sangle
- D je prends et soulève la selle
- E je remonte les étriers

QUESTION 6 - Sur quelle photo le licol est-il bien ajusté ?

A



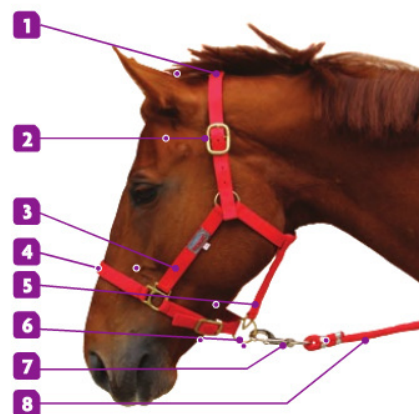
B



C

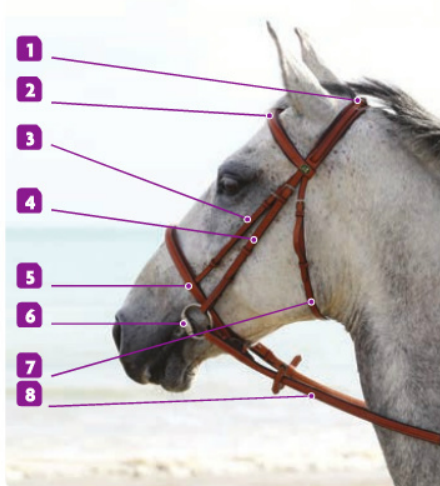


QUESTION 7 - Indiquer en face des numéros les différentes parties du licol.

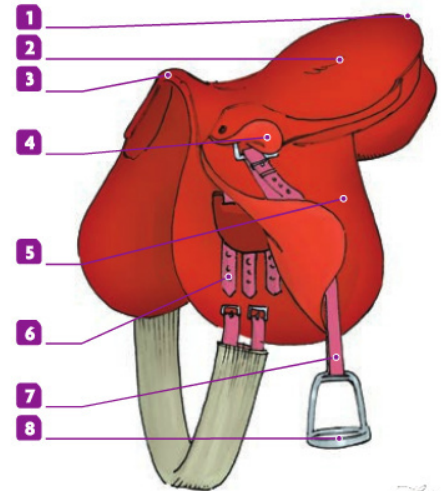


cf. photo p. 28 Réponse : Chapitre 3 - Question 1 : C - Question 2 : A/B/C/D - Question 3 : B/C - Question 4 : A - Question 5 : 1E/2C/3B/4D/5A - Question 6 : B - Question 7 :

QUESTION 8 - Indiquer en face des numéros les différentes parties du filet.



QUESTION 9 - Indiquer en face des numéros les différentes parties de la selle.



QUESTION 10 - Sur quelle photo, le nœud d'attache est-il correctement fait ?



A



B



C

▶ CHAPITRE 4 : PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

Cocher toutes les affirmations exactes.

QUESTION 1 - Vrai ou faux ?

- | | | | |
|-----------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> A | Il ne faut passer sous l'encolure que si le cheval y est habitué. | <input type="checkbox"/> G | Le pansage s'effectue également après la séance. |
| <input type="checkbox"/> B | Avec un cheval, il faut toujours agir calmement dans la voix et dans les gestes. | <input type="checkbox"/> H | Le cheval qui tire au renard se jette en arrière quand il voit un renard. |
| <input type="checkbox"/> C | Le cheval n'a pas un odorat très développé. | <input type="checkbox"/> I | Au pas, à côté de moi je laisse le cheval me dépasser. |
| <input type="checkbox"/> D | Si mon cheval se blesse, je dois immédiatement avvertir le vétérinaire du club. | <input type="checkbox"/> J | Je peux utiliser ma voix et choisir un code pour renforcer mon action. |
| <input type="checkbox"/> E | L'étrille se passe sur toutes les parties du corps du cheval. | <input type="checkbox"/> K | L'énergie du cavalier ne sert pas pour faire avancer un cheval. |
| <input type="checkbox"/> F | Le bouchon se passe après l'étrille. | <input type="checkbox"/> L | Quand le cheval s'agite, je m'impose en criant et en tirant sur la longe. |

Réponse : Chapitre 3 - Question 8 : cf. photo p. 34 - Question 9 : cf. photo p. 36 - Question 10 : C - Chapitre 4 - Question 1 : A/B/E/G/

QUESTION 2 - Lorsque je marche mon cheval :

- A** Je le regarde pour voir son comportement
- B** Je regarde par terre pour ne pas me faire marcher dessus
- C** Je regarde devant moi et je sais où je vais

QUESTION 3 - Mon cheval me colle et parfois me pousse quand je marche à côté de lui :

- A** C'est peut-être un jeu, je le laisse faire pour ne pas le contrarier.
- B** Je l'éloigne jusqu'à ce qu'il respecte mon espace.
- C** C'est sa façon de montrer qu'il m'aime bien, je fais pareil.

QUESTION 4 - Si je ralentis le pas et que je m'arrête, le cheval devrait :

- A** accélérer
- B** s'arrêter
- C** reculer

QUESTION 5 - La ligne imaginaire séparant le manège en deux est appelée :

- A** ligne du centre
- B** ligne du milieu
- C** ligne principale

QUESTION 6 - Le cavalier est à main gauche quand :

- A** sa main extérieure est à gauche
- B** sa main intérieure est à gauche

QUESTION 7 - Si d'autres chevaux sont déjà dans le manège, avant d'entrer je dois :

- A** demander aux cavaliers de s'arrêter
- B** demander l'autorisation d'entrer
- C** entrer le plus discrètement possible

QUESTION 8 - Sur quelle(s) photo(s), le cavalier tient-il le plus correctement son cheval ?



A



B



C

Réponse : Chapitre 4 - Question 2 : C - Question 3 : B - Question 4 : B - Question 5 : B - Question 6 : B - Question 7 : B - Question 8 : C

▶ CHAPITRE 5 : PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

Cocher toutes les affirmations exactes.

QUESTION 1 - Vrai ou faux ?

- A** Je règle mes étriers uniquement lorsque je suis à cheval.
- B** Je dois toujours ressangler avant de monter.
- C** Je dois toujours m'arrêter pour rechausser mes étriers.
- D** La tenue des rênes chacune dans une main donne moins de précision pour diriger le cheval.
- E** Lorsque le cheval répond à mon action, je continue.
- F** Il est possible de diriger le cheval uniquement avec l'assiette.
- G** Toute action peut être précédée d'un code vocal.
- H** La cravache s'utilise en même temps que l'action de jambe.
- I** Pour m'arrêter, je me penche en arrière et je tire sur les rênes.
- J** A cheval, le mouvement du bassin est constamment sollicité.
- K** Pour monter en équilibre, il est préférable de raccourcir ses étriers d'un ou deux trous.
- L** Le trot enlevé aide à trouver une meilleure stabilité.
- M** Les deux lignes parallèles allant de l'épaule du cavalier à la bouche du cheval s'appellent le corridor des rênes.

QUESTION 2 - Quelles sont les différentes façons de monter à cheval ?

- A** en se faisant donner la jambe
- B** à partir d'un montoir
- C** en s'appuyant sur l'étrier
- D** en sautant à pieds joints par-dessus la croupe

QUESTION 3 - Enchaîner des transitions permet :

- A** d'avoir un cheval plus rapide.
- B** d'avoir un cheval plus attentif.

QUESTION 4 - Laquelle de ces deux allures est la plus confortable :

- A** le trot
- B** le galop

QUESTION 5 - Les aides naturelles sont :

- A** les jambes
- B** les éperons
- C** le poids du corps
- D** la voix

QUESTION 6 - Les aides artificielles sont :

- A** la cravache
- B** la chambrière
- C** les éperons
- D** les mains

QUESTION 7 - L'action des jambes sert à :

- A** ralentir
- B** passer à l'allure inférieure
- C** passer à l'allure supérieure
- D** accélérer

QUESTION 8 - Pour partir au pas :

- A** je donne un coup de talon
- B** je presse le ventre du cheval avec mes mollets
- C** je lâche mes rênes

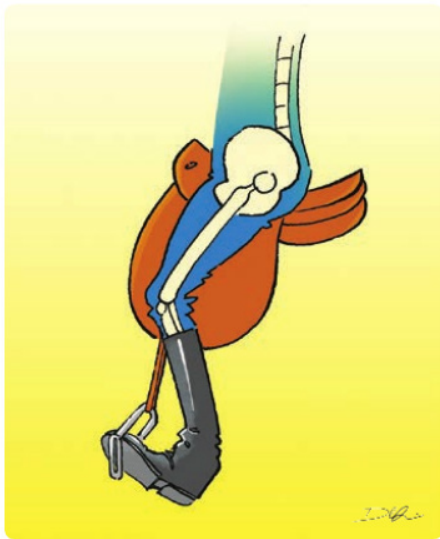
QUESTION 9 - Pourquoi le terme Galop a-t-il été choisi pour désigner les diplômes fédéraux du cavalier ?

- A C'est l'allure préférée des cavaliers.
- B C'est l'allure la plus rapide.
- C C'est le symbole de l'équitation.
- D Aucune de ces réponses n'est correcte.

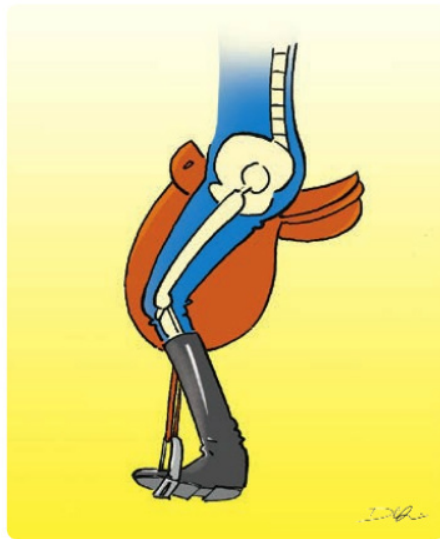
QUESTION 10 - À quoi servent les mains à cheval ?

- A A ralentir et s'arrêter.
- B A diriger le cheval.
- C A porter la tête du cheval.

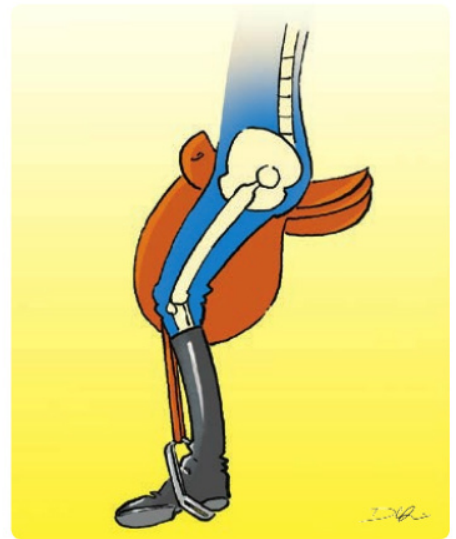
QUESTION 11 - Sur quel dessin les étriers sont-ils chaussés correctement :



A



B



C

QUESTION 12 - Numérotez les actions dans l'ordre Pour pouvoir tourner :

- A J'oriente mon couloir de rênes dans la direction souhaitée.
- B J'agis avec mes jambes pour maintenir le mouvement.
- C Je regarde dans la direction où je veux aller.
- D J'ajuste mes rênes.
- E J'oriente mes épaules dans la direction souhaitée.

QUESTION 13 - Numérotez les actions dans l'ordre Pour descendre de cheval :

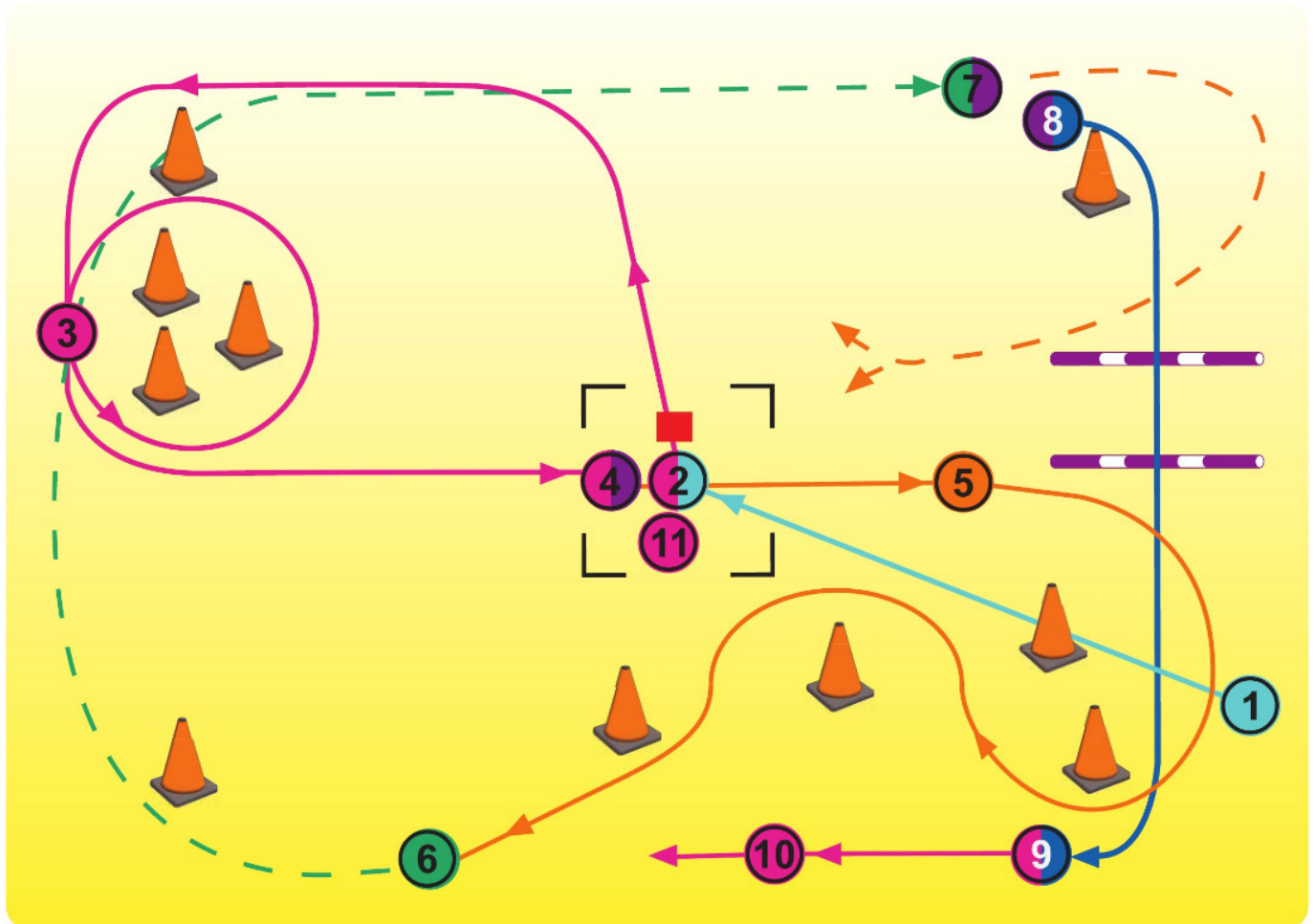
- A Lancer sa jambe droite vers l'arrière et vers le haut par-dessus la croupe.
- B Déchausser les 2 étriers.
- C Mettre pied à terre.
- D Incliner son buste en avant et prendre appui avec les mains au niveau du garrot.
- E Arrêter le cheval.

LE BILAN DE VOS RÉPONSES

Chapitre	1	2	3	4	5
Nombre de questions	11	11	10	8	12
Nombre de bonnes réponses					

Réponse : Chapitre 5 - Question 9 : A/C - Question 10 : A/B - Question 11 : B - Question 12 : D/2C/3E/4A/5B - - Question 13 : E/2B/3D/4A/5C

Réaliser un parcours type Galop® 1



- ① MENER EN MAIN
- ⑦ TROTTER, QUITTER LA PISTE, ÉVOLUER EN AUTONOMIE À GAUCHE ET À DROITE
- ② IMMOBILITÉ, PRÉPARER LE MONTOIR, MONTER
- ⑧ TROTTER EN ÉQUILIBRE, BARRES AU SOL
- ③ AU PAS, FAIRE UNE VOLTE
- ⑨ REPASSER AU PAS
- ④ ARRÊT DANS LA ZONE
- ⑩ DÉCHAUSSER, RECHAUSSER, LACHER LES RÊNES, LES REPRENDRE (40M)
- ⑤ TROTTER ENLEVÉ, SLALOM
- ⑪ VENIR S'ARRÊTER, DESCENDRE
- ⑥ GALOPER (FACULTATIF)

EN MAIN
PAS
TROT ENLEVÉ
TROT ÉQUILIBRE
GALOP

Exemple de protocole de validation du Galop® 1

Prénom :

Nom :

0 : NON RÉALISÉ OU GROSSE FAUTE / 1 : RÉALISÉ AVEC FAUTE / 2 : BIEN RÉALISÉ

0 1 2

Commentaire éventuel

PRATIQUE ÉQUESTRE

1	Mener en main sur un slalom de 3 portes minimum au pas				
2	Immobiliser son cheval Préparer son montoir ; descendre ses étriers, ressangler				
3	Monter (montoir autorisé)				
4	Marcher au pas				
5	Volte au pas autour d'un ou de plusieurs plots				
6	Arrêt dans une zone de 4x4 minimum				
7	Départ progressif au trot				
8	Trotter enlevé en rythme				
9	Slalom au trot enlevé				
F	Galoper quelques foulées				
10	Évoluer au trot enlevé en autonomie hors de la piste sur un tracé simple				
11	Trotter en équilibre dans une zone de 20 m minimum, passage sur une barre au sol				
12	Repasser au pas dans une zone de 8 m x 2				
13	Dans une zone de 40 mètres environ : Lâcher ses rênes et les reprendre				
14	Déchausser ses étriers et les rechausser				
15	S'arrêter descendre				
16	Remonter ses étriers, passer ses rênes par-dessus l'encolure, dessangler				
TOTAL					
Bonus aisance confiance de +1 à +4					
TOTAL GÉNÉRAL (SCORE MINIMUM DEMANDÉ : 24)					

SOINS TRAVAIL À PIED

1	Capter l'attention de son cheval				
2	Aborder son cheval au boxe ou à l'attache				
3	Caresser son cheval				
4	Mettre le licol à son cheval				
5	Reproduire un nœud d'attache				
6	Brosser son cheval en utilisant une étrille et un bouchon				
7	Changer de côté de son cheval en sécurité				
8	Éloigner son cheval de soi				
9	Desseller son cheval				
10	Enlever le filet à son cheval				
11	Nettoyer le mors				
12	Ranger le matériel				
TOTAL					
Bonus aisance confiance de +1 à +4					
TOTAL GÉNÉRAL (SCORE MINIMUM DEMANDÉ : 18)					

Le premier numéro de page mentionné est la référence principale.

A	
ABORDER	22, 27
ACTION DES JAMBES	51
ACTION DES MAINS	51
AGITÉ	21
AIDES	51
AIDES ARTIFICIELLES	51
AIDES NATURELLES	51
AJUSTER LE LICOL	30
ALEZAN	24
ALLURES	21
ANNEAU D'ATTACHE	30
ANTÉRIEURS	20
ARDILLON	48
ARRÊTER	42
ARRIÈRE-MAIN	20
ASSIETTE	52, 53
ASSOCIATION	10
ASSURANCE	11
ATTACHE / HAUTEUR	30
ATTACHE(R)	31
AVANT-MAIN	20

B	
BAI	24
BOTTES D'ÉQUITATION	14
BOUCHE	18
BOUCHON	32, 33
BOUCLE	28, 30, 31
BOXE	13
BROSSE DURE	32
BROSSE(R)	26
BROUETTE	30
BUSTE	55

C	
CARESSE(R)	27
CARRIÈRE	42, 46
CASQUE	14, 42
CAVALERIE	13
CENTRES ÉQUESTRES	13
CESSION DES JAMBES	51
CESSION DES MAINS	51
CHAMBRIÈRE	51
CHAMPIONNATS	10
CHANFREIN	20
CHANGER DE CÔTÉ	33
CHAUSSER SES ÉTRIERS	49
COMPÉTITIONS	11
COMPORTEMENT	19, 21
CONFIANT	22
CONGÉNÈRES	19
CONTACT	27, 48
CONTRE-SANGLONS	36, 48
CORPS	20, 32
CÔTES	20
COUPS DE PIED	43
COUPS DE TÊTE	33
CRAINTIF	22
CRAVACHE	51, 52

CRINS	24
CROUPE	20
CULOTTE D'ÉQUITATION	14

D	
DÉCHAUSSER SES ÉTRIERS	49
DEGRÉS	11
DESCENDRE	59
DESSELLER	36
DIPLÔMES FÉDÉRAUX	10
DIRIGER	40, 56
DISTANCE DE SÉCURITÉ	41
DOS	20
DTN	10

E	
ÉCOLES FRANÇAISES D'ÉQUITATION	12
ÉCURIES	13
ÉLOIGNER SON CHEVAL	33
ENCOLURE	20
ENDORMI	21
ENVIRONNEMENT	6
ÉPAULES	20
ÉPERONS	51
ÉQUIDÉS	18
ÉQUILIBRE	57
ESPÈCE	18
ÉTRIER	36
ÉTRILLE	32
ÉTRIVIÈRES	34, 49

F	
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION	10
FILET	34, 36
FLANC	20
FLOT DES RÊNES	41
FOURCHE	30

G	
GALOP	21, 58
GARROT	20
GRÉGAIRE	19

H	
HANCHE	20
HERBIVORE	19
HUMEUR	22, 27

I	
IMPULSION	51
INQUIET	21
INTIMIDÉ	21

J	
JAMBES	51

L	
LABEL	12
LANGAGE CORPOREL	21
LIBERTÉ	41

LICENCE	11
LICOL	28, 29, 31, 35, 40
LIGNE DU MILIEU	43
LONGE	28, 31, 40

M	
MAINS	51
MAMMIFÈRE	19
MANÈGE	42, 43, 46
MASSAGE	37
MÉCONTENT	21
MEMBRES	20, 32
MENER	40
MINISTÈRE	10
MONTANT	28, 34
MONTER	46, 47
MORS	34
MOUSQUETON	28
MUSEROLLE	28, 29, 36

N	
NASEAUX	20, 26
NEZ	29
NŒUD D'ATTACHE	30, 31
NOIR	24

O	
ODORAT	26
ONGULÉ	19
OREILLES	22, 27, 34
OUIË	27

P	
PAILLE	23
PANSAGE	26, 32
PARE-BOTTES	42
PARLER	27
PAS	21, 52
PISTE	43
POIDS DU CORPS	51
POILS	24, 32
POINTE DU PIED	47
POMMEAU	36, 48
PONY-GAMES	48
PORTE-SELLE	36, 37
POSTÉRIEURS	20
POSTURE	54
PRÉ	23
PRÉDATEURS	19
PRÉPARER SON CHEVAL	30
PRÉVENIR	23
PRISE DE LONGE	31
PROMENADE	13

Q	
QUARTIER	36, 46
QUEUE	20

R	
RANGER LA SELLE	36
REGARDER	56
RÉGLER DES ÉTRIERS	46
RÈGLES DE SÉCURITÉ	15
REIN	20
REMONTER LES ÉTRIERS	36
RÊNES	34, 40
REPAS	19
REPRISE	13
RESPECT(ER)	18
RESSANGLER	48
ROBES	24
RYTHME	21

S	
SABOT	20
SANGLE	36
SANGLONS	36
S'ARRÊTER	53
SELLE(R)	36, 37
SELLERIE	37
SIÈGE	36, 37
SOUS-GORGE	28, 34
STABULATION	13

T	
TAILLE	18
TAPIS	36, 37
TAQUET	47
TENIR LA LONGE	40
TENIR SES RÊNES	50
TENUE	14
TÊTE	20
TÊTIÈRE	28, 34
TIRER AU RENARD	31
TRANSITIONS	58
TROT	21
TROUPEAU	19
TROUSSEQUIN	36, 37

U	
UNESCO	6
UTILISER SES AIDES	51, 52, 55

V	
VENTRE	20, 48
VIBRISSES	26
VOIX	27, 42, 52

W	
FFE.COM	11

Y	
YEUX	24

Z	
ZÈBRE	19



Mentions légales

© Fédération Française d'Équitation – 2^{ème} édition de janvier 2017
- ISBN : 979-10-95279-02-0 - Dépôt légal : janvier 2017.

Le seul Guide Officiel, édité exclusivement par la Fédération Française d'Équitation pour la préparation du Galop® 1 de la Fédération Française d'Équitation.

Œuvre collective rédigée sous la direction de la FFE, Serge Lecomte, Président, avec la contribution de Danielle Lambert, Pierre Ollivier et de Frédéric Bouix, Pascal Dubois, Sophie Dubourg, Jean-Claude Gast, François Guihard, Pascal Marry, Bernard Muret, Chantal Pons, Emmanuelle Schramm, protégée par les dispositions du Code de la propriété intellectuelle, notamment pour ses dispositions relatives à la propriété littéraire et artistique et aux droits d'auteur. Ces droits sont la propriété exclusive de la FFE.

Toute reproduction intégrale ou partielle, par quelque moyen que ce soit, non autorisée par la FFE est strictement interdite.

Édition exclusive : Fédération Française d'Équitation – Parc Équestre Fédéral - 41600 LAMOTTE-BEUVRON - France.

Réalisation :  **armédia** - 02 38 78 04 78. Impression AC Print.

Galop® marque déposée, propriété de la FFE.

Photos

Eric Knoll	p11
FFE / Chantal Pons	p49
FFE / DL	p3, p10, p14, p15, p23, p34, p36
FFE / EB	p17, p18, p24, p25, p28, p30, p32, p65, p71, p73
FFE / Frédéric Chéhu	p6, p9
FFE / Jean-Louis Legoux	p37, p42, p46, p47, p48, p49, p59
FFE / OS	p15
FFE / PSV	p5, p6, p7, p14, p24, p27, p28, p29, p33, p34, p39, p40, p46, p48, p52, p53, p57, p60, p61, p68, p72, p73
Maindru	p11, p18, p48, p80
N. Aujoulat @CNPMMC	p19
Olivier Collombet	p31, p35, p37, p46, p50
Thierry Plouchard	p11

Dessins & schémas

FFE Charly Debray	COUVERTURES, p4, p13, p20, p21, p22, p23, p36, p43, p54, p55, p56, p58, p70, p72, p75
FFE Elodie Brunaud	p41, p51, p76
FFE Hirley	p8, p31
FFE Thierry Desailly	p12, p23, p26, p30, p49, p50
FFE Sylviane Gangloff	p26

Remerciements

Pour les séances photos :

- ▶ Aux centres équestres et poney-clubs et à leurs cavaliers : Centre Equestre d'Ezanville, Centre équestre de Chaville, Centre équestre de Suresnes, Club Hippique des Étangs de Meudon, Écuries de la Coudrelle, Ferme d'Otefond, Haras de la Cense, Poney-club de Brimborion, Poney-club de Darel en Agenais, Poney-Club de l'Île-Saint-Germain et Poney-club de Vinauger.

Pour leur participation à la définition des contenus des programmes des Galops® et à la rédaction de ce Guide Fédéral, pour les éléments concernant les connaissances scientifiques et l'éthologie du cheval :

- ▶ À Martine Hausberger (CNRS), Lea Lansade (IFCE), Hélène Roche et Jean-Claude Barrey.

Pour leur participation à la définition des contenus des programmes des Galops® et à la rédaction de ce Guide Fédéral, pour les éléments concernant la nutrition du cheval :

- ▶ À Véronique Julliand (Agrosup Dijon) et Samy Julliand (LAB TO FIELD)



PROGRAMME OFFICIEL DU GALOP® 2

Évoluer aux 3 allures

Programme applicable depuis le 1^{er} septembre 2012

Le Galop® 2 se compose de la partie spécifique du Galop® 2 de cavalier, plus la partie commune à tous les Galops® 2.

Dans le respect de la charte du cavalier FFE :

- ▶ Panser son cheval ou son poney, le préparer et le brider
- ▶ A pied : le mener sur un tracé précis, faire bouger ses épaules, et ses hanches,
- ▶ En selle : • réaliser individuellement des parcours avec des contrats d'allures et de tracé au pas au trot et au galop en alternant l'équilibre assis et sur les étriers.
 - sauter un petit obstacle.

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

- ▶ Citer les règles de circulation à mettre en pratique dans un manège ou une carrière.
- ▶ Reconnaître et nommer la brosse douce, l'étrille, le bouchon et le cure-pied.
- ▶ Caractériser les différents types de logements des chevaux : pré, paddock, stabulation, box, stalle.
- ▶ Identifier les principales activités équestres de la FFE et les principales activités proposées par son club.
- ▶ Expliquer les aides pour avancer et leur gradation.
- ▶ Nommer les parties du filet et de la selle.
- ▶ Dessiner sur un papier et nommer les figures de manège usuelles : cercle, volte, diagonale, doubler.

S'OCCUPER DU CHEVAL

- ▶ Aborder un cheval ou un poney en stabulation, au paddock ou au pré.
- ▶ Le lâcher dans son box, son pré ou dans la stabulation.
- ▶ Observer les comportements des chevaux ou poneys entre eux.
- ▶ Mettre un filet.
- ▶ Faire un pansage en utilisant la brosse douce, l'étrille et le bouchon.
- ▶ Curer les pieds antérieurs, prendre un postérieur.
- ▶ Faire un nœud d'attache.
- ▶ Distribuer les aliments.
- ▶ Mettre un filet.
- ▶ Seller.
- ▶ Entretien de la selle.

CONNAISSANCE DU CHEVAL

- ▶ Décrire les caractéristiques principales des 5 sens du cheval ou du poney.
- ▶ Décrire leurs comportements entre eux.
- ▶ Décrire leur comportement alimentaire.
- ▶ Décrire la bouche du cheval et comment il s'alimente.
- ▶ Reconnaître les aliments de base suivants : herbe, foin, paille, céréales, granulés.
- ▶ Connaître leurs besoins en eau et les modes d'abreuvement.
- ▶ Nommer et reconnaître :
 - Le blanc, le gris, le crème et le chocolat : dites autres robes.
 - Les taches : Petites = tachetée, Grandes = Pie : Noir Pie, Alezan Pie, Bai Pie.
- ▶ Décrire et montrer les parties principales des membres : genou, jarret, canon, boulet, paturon, couronne, sabot.
- ▶ Nommer et reconnaître trois races de chevaux ou de poneys présentes dans son club.

PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

- ▶ Faire reculer son cheval ou son poney de 2 pas minimum.
- ▶ Le mener en main sur un tracé précis alternant des lignes droites et des courbes des deux côtés.
- ▶ Le mener en main au trot quelques foulées.
- ▶ Déplacer ses épaules ou ses hanches un pas minimum, à partir de l'arrêt.
- ▶ Déplacer la tête du cheval ou du poney à droite et à gauche, en haut et en bas.

PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

- ▶ Se mettre seul en selle.
- ▶ Ressangler seul en selle.
- ▶ Régler seul ses étriers à pied et à cheval.
- ▶ Mettre en pratique les règles de circulation.
- ▶ Lâcher ses rênes, les reprendre et les ajuster au trot enlevé.
- ▶ Trotter assis en cherchant une bonne posture.
- ▶ Galoper assis en cherchant une bonne posture.

- ▶ Alternier l'équilibre assis et sur les étriers au pas, au trot et au galop.
- ▶ Partir au galop et maintenir le galop.
- ▶ Changer d'allure sur des transitions simples et progressives : arrêt > pas ; pas > trot ; trot > galop.
- ▶ Diriger au pas et au trot sur un tracé défini incluant : cercle, volte, diagonale et doubler.
- ▶ Sauter un petit obstacle sur la piste au trot et au galop.
- ➔ Réaliser un parcours type Galop® 2.



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION
EDITIONS FFE



Le Guide Fédéral officiel de la Fédération Française d'Équitation accompagne le cavalier dans sa première année d'équitation.

Les **Guides fédéraux des Galops**® prennent en compte la formation du cavalier dans sa plénitude technique et culturelle avec toutes les dimensions associées aux usages d'un animal vivant. Ils proposent un chemin d'acquisitions à parcourir par le cavalier, dans sa pratique à cheval et dans sa pratique à pied.

- ▶ **Connaissances générales** donne les réponses aux questions les plus courantes sur l'équitation en France.
- ▶ **Connaître le cheval** explique comment vit et réagit le cheval, quels sont ses besoins et comment partager, en toute sécurité, votre sport avec lui.
- ▶ **S'occuper du cheval** décrit les bonnes pratiques qui font du temps passé à vous occuper de votre cheval un moment de bien-être, pour lui comme pour vous.
- ▶ **Pratique équestre à pied** est une phase essentielle pour vivre son sport aux côtés de son cheval en toute sécurité.
- ▶ **Pratique équestre à cheval** rappelle de manière méthodique les bonnes techniques qui font devenir cavalier.

Conforme au programme des Galops® rénovés en 2012.
Avec les questionnaires pour tester ses connaissances et réussir son Galop®1.



© Fédération Française d'Équitation – 2^{ème} édition de janvier 2017
Parc Équestre Fédéral - 41600 LAMOTTE-BEUVRON - 02 54 94 46 00

10 Euros
ISBN 979-10-95279-02-0

www.ffe.com