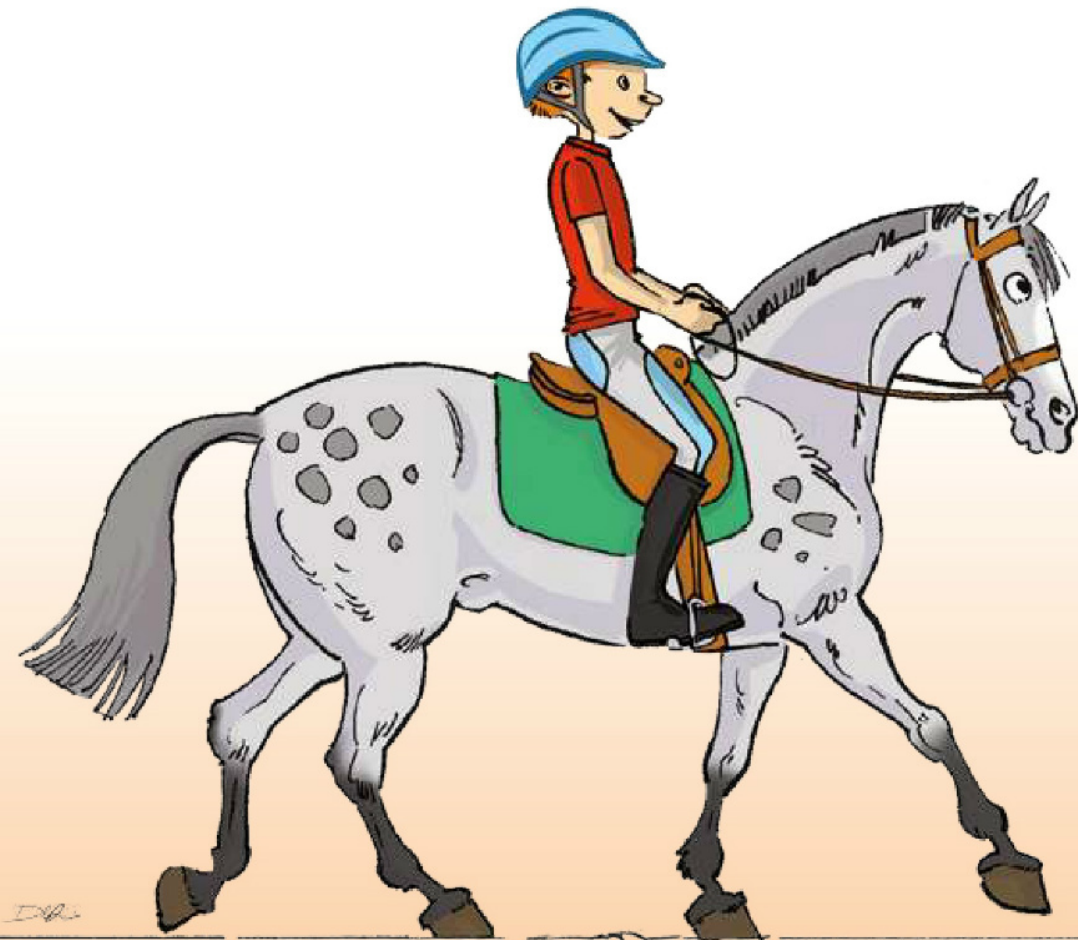




FÉDÉRATION FRANÇAISE
D'ÉQUITATION



GUIDE FÉDÉRAL

GALOP[®] **3**



PRÉPARER ET RÉUSSIR SON GALOP[®] 3

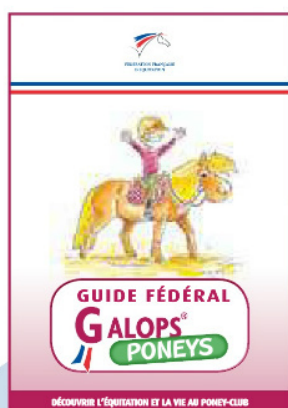


FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION
EDITIONS FFE

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 avec des fiches séances
- ▶ 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

Sommaire

Charte fédérale du cavalier.....	4
Le projet éducatif de la FFE.....	4
Préface.....	5
Introduction.....	5
Programme officiel du Galop®3.....	6

1 Connaissances générales..... 7

Les disciplines équestres.....	8
Le lieu de vie du cheval.....	15
Les figures de manège.....	18

2 Connaissance du cheval..... 19

Les activités du cheval à l'état naturel.....	20
La vie des chevaux en groupe.....	21
Les robes.....	22
Les marques et les épis.....	23
Les races de poneys et de chevaux.....	24
Le mécanisme du pas et du trot.....	26
Les parties extérieures du cheval.....	28
Les parties du sabot.....	30
Le rôle de l'entretien des pieds.....	31

3 S'occuper du cheval..... 33

Effectuer un pansage complet.....	34
Curer les postérieurs.....	35
Graisser les pieds.....	36
Doucher le cheval.....	36
Démonter et remonter le filet.....	38
Entretien du filet.....	39
Ajuster le harnachement.....	40

4 Pratique équestre à pied..... 41

Enchaîner des courbes serrées au pas en main.....	42
Faire pivoter les épaules en main.....	43
Faire pivoter les hanches en main.....	43
Reculer droit sur quelques foulées en main.....	44

5 Pratique équestre à cheval..... 45

Communiquer avec son cheval.....	46
Avoir une bonne posture.....	46
L'action des aides.....	49
Les aides pour tourner.....	50
Conduire sur des tracés définis.....	51
Accélérer et ralentir aux 3 allures.....	52
Trotter enlevé avec un diagonal défini.....	54
Déchausser et rechausser ses étriers.....	55
Partir au galop sur le bon pied.....	56
Aller en extérieur et en terrain varié.....	57
Bien aborder l'obstacle.....	58
Le mécanisme du saut.....	58
Sauter des obstacles.....	60

6 Passer son Galop®3..... 63

30 objectifs de séances pour conduire, contrôler et sauter.....	64
Fiche d'auto-évaluation.....	68
Questionnaires à Choix Multiples.....	70
Exemples de protocoles de validation du Galop®3.....	78
Index.....	80
Références.....	82
Programme officiel du Galop®4.....	83

LE CHEVAL c'est
TROP GÉNIAL !



CHARTRE FÉDÉRALE DU CAVALIER

JE RESPECTE MON PONEY / 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 EDUCATIF 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

Les Galops® donnent des objectifs successifs jalonnés d'étapes accessibles.

Ils proposent au cavalier et à l'enseignant un chemin pour devenir homme ou femme de cheval accompli.

Ils sont riches des enseignements que l'on a cherchés et trouvés soi-même.

Passez vos Galops® pour en savoir plus, pour être plus à l'aise à cheval et pour mieux profiter de tous les bons moments que la complicité avec les chevaux peut vous procurer.

En avant !

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, dans sa pratique à pied et la manipulation du poney ou du cheval.

Le chapitre **Connaissances générales** présente le panorama des disciplines équestres, les figures de manège et l'entretien du lieu de vie du cheval.

Le chapitre **Connaissance du cheval** développe les activités du cheval et la vie en groupe. Il approfondit les connaissances d'hippologie : robes, marques, épis, parties du corps et du sabot. Il présente les races, le rôle de l'entretien des pieds et le mécanisme du pas et du trot.

Le chapitre **S'occuper du cheval** est centré sur le pansage et sur le harnachement.

Le chapitre **Pratique équestre à pied** approfondit les déplacements en main, courbes, reculer, déplacement des épaules et des hanches.

Le chapitre **Pratique équestre à cheval** fait le point sur les principes équestres de base et développe les changements d'allure, de pied et de direction... avant d'aborder les sorties en extérieur et le saut d'obstacles.

Le **Guide** se conclut avec les outils qui vous permettent de passer votre Galop®3 et de vous orienter vers le Galop®4.

PROGRAMME OFFICIEL DU GALOP® 3

Conduite, contrôle et saut

Le Galop® 3 se compose de la partie spécifique du Galop® 3 de cavalier, plus la partie commune à tous les Galops® 3.

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

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

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

- ▶ Identifier quelques disciplines équestres sportives et leurs caractéristiques, dont celles pratiquées dans son club.
- ▶ Dessiner sur un papier et nommer la demi-volte, la demi-volte renversée et la serpentine.
- ▶ Expliquer les différentes litières.
- ▶ Expliquer l'action des aides.
- ▶ Expliquer les aides pour tourner.
- ▶ Décrire la posture du cavalier assis et expliquer l'assiette.
- ▶ Expliquer la raison du changement de diagonal au trot enlevé.
- ▶ Expliquer comment partir au galop par aides diagonales.
- ▶ Expliquer les conditions élémentaires du bon abord d'un obstacle : tracé, vitesse, équilibre.
- ▶ Décrire la posture du cavalier sur l'obstacle.

S'OCCUPER DU CHEVAL

- ▶ Effectuer un pansage complet de son cheval ou de son poney.
- ▶ Curer les pieds postérieurs.
- ▶ Doucher et les membres et le corps.
- ▶ Sécher le cheval.
- ▶ Graisser les pieds.
- ▶ Entretenir la litière.
- ▶ Entretenir l'abreuvoir ou le lieu d'abreuvement et la mangeoire.
- ▶ Ajuster le harnachement.
- ▶ Démontez, remonter et entretenir un filet.

CONNAISSANCE DU CHEVAL

- ▶ Expliquer la répartition des activités du cheval à l'état naturel.
- ▶ Expliquer la vie en groupe des chevaux.
- ▶ Nommer et situer les parties extérieures du cheval.
- ▶ Nommer et situer les parties du sabot.
- ▶ Expliquer le rôle de l'entretien des pieds et de la ferrure.
- ▶ Expliquer le mécanisme du pas et du trot.
- ▶ Reconnaître et nommer les différentes marques blanches : liste, en tête, balzane.
- ▶ Reconnaître et nommer les différents épis : de tête, de crinière.
- ▶ Reconnaître, nommer et décrire :
 - les déclinaisons du bai : isabelle et souris,
 - les déclinaisons de l'alezan : alezan brûlé, café au lait, palomino.
- ▶ Nommer et reconnaître 3 races de chevaux ou de poneys minimum.

PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

- ▶ Trotter enlevé sur un diagonal défini et en changer à volonté.
 - ▶ Déchausser et rechausser ses étriers au trot et au galop.
 - ▶ Être stable en équilibre sur ses étriers au trot.
 - ▶ Maintenir son équilibre sur ses étriers au pas et au galop.
 - ▶ Être assis au trot et au galop en cherchant à conserver une bonne posture.
 - ▶ Changer d'allure sur des transitions simples en un point précis : arrêt ↔ pas ; pas ↔ trot ; trot ↔ galop.
 - ▶ Partir au galop sur le bon pied du pas ou du trot sur une courbe.
 - ▶ Accélérer et ralentir aux trois allures.
 - ▶ Obtenir une vitesse adaptée dans chaque allure.
 - ▶ Diriger au trot sur un tracé précis comprenant des courbes serrées et au galop sur un tracé défini.
 - ▶ Sauter un obstacle isolé de 60 cm environ en contrôlant l'allure et la direction à l'abord et à la réception.
 - ▶ Enchaîner des obstacles isolés de 50 cm environ sur un tracé simple.
 - ▶ Sauter sur la piste des dispositifs simples de cavalettis d'environ 60 cm dans une bonne posture.
 - ▶ Aller en extérieur et en terrain varié.
- ➔ Présenter une reprise type Galop® 3 et réaliser un parcours type Galop® 3.

PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

- ▶ Mener son cheval ou son poney en main en enchaînant des courbes serrées au pas des deux côtés.
- ▶ En main, reculer avec lui droit sur quelques foulées.
- ▶ En main, faire pivoter ses épaules ou ses hanches sur plusieurs pas.



1

Connaissances générales

PARTEZ À LA RENCONTRE DE MULTIPLES CULTURES CAVALIÈRES AVEC LE PANORAMA DES DISCIPLINES.

APPRENEZ À ENTRETENIR LES LIEUX DE VIE DES CHEVAUX POUR ASSURER LEUR BIEN-ÊTRE.

ENCHAÎNEZ LES DEMI-CERCLES AVEC LES FIGURES DE MANÈGE.

Les disciplines équestres	8
Le lieu de vie du cheval	15
Les figures de manège	18



- ▶ La FEI est la Fédération Équestre Internationale. Elle a été fondée en 1921 par la France, les USA, la Suède, le Japon, la Belgique, la Norvège et l'Italie pour gérer le programme équestre des Jeux Olympiques qui ont lieu tous les 4 ans.
- ▶ La FEI a créé les Jeux Equestres Mondiaux en 1990. Depuis, ils ont lieu tous les 4 ans, les années paires entre les Jeux Olympiques.

Jeux Equestres Mondiaux

- 1990 Stockholm / Suède
- 1994 La Haye / Pays-Bas
- 1998 Rome / Italie
- 2002 Jerez de la Frontera / Espagne
- 2006 Aix-la-Chapelle / Allemagne
- 2010 Lexington Kentucky / USA
- 2014 Normandie / France

Jeux Olympiques

- ▶ L'équitation a été inscrite pour la première fois au programme des Jeux Olympiques en 1900 à Paris avec 4 épreuves, le polo, le Grand Prix de saut d'obstacles, le saut en hauteur et le saut en longueur.
- ▶ Après deux olympiades sans chevaux, l'équitation a figuré au programme de tous les Jeux Olympiques depuis 1912.
- ▶ Les équipes de France ont remporté 36 médailles, dont 13 titres.

Les disciplines équestres

Les disciplines équestres sont variées et offrent à chaque cavalier de multiples choix de projets sportifs ...

La plupart donnent lieu à des compétitions qui donnent des objectifs pour se dépasser et se confronter dans une ambiance amicale et festive.

Faire partie de l'équipe de compétition, c'est se retrouver en groupe pour s'entraîner et découvrir les terrains équestres de sa région avec l'objectif d'un championnat départemental, régional puis national.

▶ FAMILLES DE DISCIPLINES

Une vingtaine de disciplines donnent lieu à des championnats de France. Les principales familles de disciplines sont les disciplines olympiques, au programme des Jeux Olympiques, et les disciplines FEI, au programme des Jeux Mondiaux. Les disciplines donnant lieu à des championnats de France ou du monde sont plus nombreuses et l'on y trouve les sports d'équipe et des disciplines issues des différentes cultures équestres.

▶ DISCIPLINES OLYMPIQUES

3 disciplines équestres sont au programme des Jeux Olympiques : le dressage, le Concours de Saut d'Obstacles ou CSO, et le Concours Complet d'Equitation ou CCE. L'équitation est le seul sport olympique mixte où filles et garçons concourent dans les mêmes épreuves.



DRESSAGE

La compétition de dressage consiste à présenter une succession de figures et de mouvements codifiés, qu'on appelle reprise.

L'enchaînement des figures est présenté sur un rectangle de 20 m de large et de 40 ou 60 m de long.

La qualité d'exécution est appréciée par des juges.

Aux confins du sport et de l'art équestre, le dressage valorise la capacité du cavalier à dresser son cheval pour développer la qualité et l'expressivité de ses allures.

CONCOURS DE SAUT D'OBSTACLES, CSO

Le CSO consiste à enchaîner un parcours d'obstacles répartis dans une carrière, dans un ordre déterminé et un temps imparti, généralement le plus vite possible. L'objectif est de les franchir sans les renverser.

C'est la discipline la plus pratiquée en France. Elle a l'avantage d'être facile à comprendre. La barre tombe ou non et le chronomètre dit qui est le plus rapide.

CONCOURS COMPLET D'ÉQUITATION, CCE

Le CCE comporte 3 tests effectués avec le même cheval, une reprise de dressage, un parcours de cross et un parcours de saut d'obstacles. Le cross à travers la campagne enchaîne, dans un temps imparti, les galopades et le franchissement d'obstacles naturels et fixes : troncs d'arbres, haies, buttes, trous, rivières, gués...

C'est une disciplines d'extérieur polyvalente.

► DISCIPLINES MONDIALES FEI

8 disciplines équestres sont au programme des Jeux Equestres Mondiaux : le dressage, le CSO, le CCE, l'attelage à 4 chevaux, l'endurance, le reining, la voltige et le dressage para-équestre.

ATTELAGE

L'attelage se caractérise par le fait que le ou les chevaux sont attelés à une voiture hippomobile. Les concours d'attelage comptent plusieurs catégories, à 1, 2 ou 4 poneys, chevaux de sang ou chevaux de trait.

Les concours comportent jusqu'à 3 tests successifs qui peuvent être séparés ou combinés, le dressage, le marathon et la maniabilité. Les niveaux d'initiation comportent des jeux d'adresse.

Le meneur est secondé par un ou plusieurs coéquipiers.



Lexique

DRESSAGE : Avant d'être une discipline de compétition, le dressage désigne le processus de formation du cheval.

L'objectif est de le rendre disponible, confiant et attentif, en parfaite harmonie avec son cavalier.

Le dressage constitue une base pour toutes les disciplines équestres et le moyen qui amène le cavalier à utiliser idéalement un cheval ou un poney dressé, puis progressivement à le dresser lui-même.





ENDURANCE

Les courses d'endurance équestre se disputent sur un itinéraire balisé, soit à vitesse imposée, soit à vitesse libre. Les distances à parcourir vont de 20 km, pour les premiers niveaux, à 160 kilomètres, pour les plus grosses courses. Des contrôles vétérinaires obligatoires, à intervalles réguliers et à l'arrivée, permettent de contrôler la respiration, le rythme cardiaque et la régularité des allures du cheval.

L'endurance nécessite d'être attentif aux signes physiologiques qui permettent de bien gérer l'effort de son cheval dans la course.

L'endurance peut aussi se courir en attelage.



REINING

Discipline de l'équitation western, le reining consiste à exécuter des enchaînements de figures visant à mettre en valeur la finesse du dressage, la maniabilité et l'attitude du cheval guidé à une main entre des rênes souples sans résistance. L'exécution de figures imposées, dites patterns, à présenter dans un ordre donné, est appréciée par des juges.

Le reining témoigne de la capacité du cavalier à mobiliser son cheval dans l'instant sur une simple indication, à l'image de ce qui est nécessaire dans la conduite des troupeaux.



VOLTIGE

La voltige en cercle se pratique sur un cheval au pas ou au galop tenu par un longeur. Le cheval est équipé d'un surfaix et d'un large tapis permettant à un ou plusieurs voltigeurs d'effectuer des figures. Les présentations se font en musique.

La notation valorise la qualité d'exécution, l'expression artistique et la régularité des allures du cheval. Le voltigeur recherche le dynamisme dans le mouvement, en phase avec les déplacements du cheval.



DRESSAGE PARA-ÉQUESTRE

Le dressage para-équestre est réservé aux cavaliers en situation de handicap. Il consiste en reprises de dressage imposées ou libres plus ou moins difficiles selon le niveau de handicap des cavaliers qui fait l'objet d'une classification en 4 grades.

Il est au programme des Jeux Paralympiques depuis 1996 et des Jeux Mondiaux depuis 2010.



La monte en amazone n'est pas une discipline à proprement parler. C'est une manière traditionnelle de monter en jupe, les deux jambes à gauche. La plupart des disciplines peuvent se pratiquer en amazone et il existe un championnat de France de dressage en amazone

▶ SPORTS D'ÉQUIPE

Les 3 sports d'équipe les plus pratiqués sont le horse-ball, le polo et les pony-games.



Le Grand Tournoi réunit chaque année au Parc Équestre Fédéral des championnats en horse-ball, pony-games et polo club.

HORSE-BALL

Le horse-ball met en présence 2 équipes de 6 cavaliers, dont 4 jouent simultanément, pour des matches comportant au maximum 2 mi-temps de 10 minutes. L'objectif est d'envoyer le ballon dans des buts fixés en hauteur à chaque extrémité du terrain pour marquer des points. Le ballon est pourvu de 6 anses en cuir. Cela permet aux joueurs de le ramasser sans descendre de cheval.

Le horse-ball est très spectaculaire, grâce à la rapidité des passes et aux positions acrobatiques lors des actions de jeu.

PONY-GAMES

Les pony-games sont des jeux effectués par équipe de 5, à poney ou à cheval. Chaque équipe joue dans un couloir qui lui est réservé. Le jeu s'effectue en courses parallèles. La succession des performances individuelles est solidarisée par des passages de relais et des déplacements d'objets qui constituent la spécificité des pony-games. Chaque relayeur peut « réparer » ses erreurs en revenant en arrière, ce qui fait qu'il peut toujours réussir.

POLO

Le polo met en présence deux équipes de 3 ou 4 cavaliers et éventuellement autant de remplaçants qui doivent envoyer une balle avec un maillet entre des poteaux de but situés à chaque extrémité du terrain.

Le polo est spectaculaire en raison des grandes galopades d'un bout à l'autre du terrain.



La plupart des disciplines peuvent se courir en équipe.

Le carrousel est une présentation collective de dressage costumée en musique où les cavaliers enchainent des figures synchronisées avec la plus grande harmonie possible.





Gardiens de troupeaux

Gardiens camarguais, cow-boys américains, vaqueros ibériques, gauchos argentins... tous ont le même métier, s'occuper à cheval de troupeaux de bovins.

Toujours plus

La liste des disciplines équestres est infinie : équitation portugaise, monte maremmana italienne, polocrosse sud-africain, rodéo américain, buzkachi afghan...

► DISCIPLINES CULTURELLES

Anciennes ou récentes, d'origine lointaine ou de création française, les disciplines culturelles sont l'occasion de découvrir des cultures à travers des pratiques équestres.



ÉQUITATION CAMARGUE

L'équitation Camargue est l'héritière d'une tradition séculaire propre aux cavaliers du delta du Rhône. Adaptée à l'élevage des taureaux sauvages, elle met en valeur les qualités spécifiques du cheval Camargue et de son cavalier. Les différentes épreuves sont une codification des activités que mènent les gardians : parcours de pays, tri de bétail, slaloms parallèles...

ÉQUITATION WESTERN

L'équitation western renvoie au travail du ranch par les cow-boys américains. Elle compte de multiples disciplines. Le reining - voir p 10 - est une discipline à part entière au programme des Jeux Mondiaux. Le barrel-race est une course autour de 3 tonneaux. Le showmanship est une présentation du cheval à pied en main. Le horsemanship est un parcours de figures imposées. Le trail est un parcours de maniabilité. Le pole bending est une course en slalom. Le western pleasure est un test de dressage. Le western riding est un parcours avec des changements de pied au galop.

DOMA VAQUERA

Doma signifie dressage en espagnol. La Doma Vaquera est une équitation issue du travail pratiqué en Andalousie par les « vaqueros » dans les élevages de taureaux. Progressivement, la pratique intuitive des vaqueros s'est précisée et s'est organisée en discipline équestre de dressage à part entière.

Le harnachement, la tenue du cavalier, le toilettage du cheval sont conformes à la tradition et la présentation intervient dans la notation.



ÉQUITATION DE TRAVAIL

Les compétitions d'équitation de travail réunissent les équitations de tradition Camargue, western, Doma Vaquera et portugaise. Elles ont pour but de valoriser les techniques équestres développées par les cavaliers qui utilisent le cheval pour le travail du bétail. Elles sont l'occasion d'une confrontation à la fois sportive et culturelle. Les différents tests de dressage, de maniabilité et de tri de bétail valorisent le cheval capable d'obéir dans l'instant à des demandes très variées de son cavalier.



HUNTER

Le hunter consiste à enchaîner un parcours d'obstacles en respectant des contrats techniques : nombre de foulées, allures, tracés... Le hunter a été conçu à l'origine pour entraîner les cavaliers de chasse à courre en dehors des périodes de vénerie. Cette origine explique la recherche de l'élégance, dans le toilettage des chevaux, dans la tenue des cavaliers, et le profil naturel des obstacles. Les épreuves hunter valorisent le couple associant efficacité, sobriété et esthétique à l'obstacle.



TREC

Le TREC, Techniques de Randonnée Équestre de Compétition, comporte 4 tests qui s'inspirent des situations rencontrées en randonnée. La présentation du couple, la Maîtrise des Allures ou MA, le Parcours d'Orientation et de Régularité ou POR et le Parcours en Terrain Varié ou PTV. Le POR se déroule en pleine nature et demande des connaissances de topographie. Le PTV consiste à enchaîner, à pied et à cheval, des dispositifs rencontrés dans la nature. L'efficacité, la franchise et le style du couple sont appréciés dans la note.

Le TREC peut se pratiquer monté ou en attelage.



ÉQUIFUN

L'équifun consiste à réaliser un parcours composé d'une succession de dispositifs à enchaîner au chronomètre. Ces dispositifs alternent maniabilité, franchissements et adresse et comportent des options de difficulté variable.

Le but de l'équifun est de développer, dans un contexte ludique, la faculté du cavalier à maîtriser sa monture, par le choix des options qui correspondent le mieux à ses capacités.



ÉQUIFEEL

L'équifeel comporte des tests à pied, en longe ou en liberté, où le cavalier choisit des niveaux qui mettent en valeur sa complicité avec son cheval.

Le but de l'équifeel est de donner au cavalier davantage de compréhension du poney ou du cheval pour mieux communiquer avec lui, en liberté, à pied aussi bien qu'à cheval.





ÉQUITATION DE CHASSE À COURRE

L'équitation de chasse à courre propose des situations usuelles de la vénerie. Elle exige beaucoup de franchise du cheval dans des environnements variés, avec des chiens, du bruit et des mouvements. Les tests en compétition sont la maniabilité, le cross et le derby.



ÉQUITATION ISLANDAISE

Les compétitions d'équitation islandaise permettent aux cavaliers de mettre en valeur les qualités spécifiques du cheval islandais, seul équidé à posséder 5 allures naturelles, tölt et amble s'ajoutant au pas, au trot et au galop. Les épreuves mêlent tests de dressage, tests d'allures, courses de vitesse à allure imposée et maniabilité.



TIR À L'ARC À CHEVAL

Le tir à l'arc à cheval est une pratique ancienne utilisée pour la chasse et la guerre. Le cheval doit conserver allure et direction guidé seulement par les jambes du cavalier qui utilise ses deux mains pour tirer sur une cible.



SKI-JOËRING

Sport de glisse, le ski-joëring est une activité combinée de déplacements tractés par un ou plusieurs équidés, sur neige ou tout autre type de terrain glissant : herbe, sable, piste type hippodrome... Il peut aussi se pratiquer sur roulettes, ce qu'on appelle roller-joëring.

Slalom spécial, slalom géant, vitesse et maniabilité sont les principaux types d'épreuves qui croisent glisse, attelage et travail aux longues rênes.



Créations françaises, le TREC, le horse-ball, l'équifun et l'équifeel traduisent l'engouement pour la randonnée, les sports collectifs, la compétition ludique et l'approche comportementale du cheval.

À retenir

- ➔ LES 3 DISCIPLINES OLYMPIQUES SONT LE DRESSAGE, LE CSO ET LE CCE.
- ➔ LES 8 DISCIPLINES DES JEUX MONDIAUX SONT LE DRESSAGE, LE CSO, LE CCE, L'ATTELAGE À 4 CHEVAUX, L'ENDURANCE, LE REINING, LA VOLTIGE ET LE DRESSAGE PARA-ÉQUESTRE.
- ➔ LES 3 SPORTS ÉQUESTRES D'ÉQUIPE SONT LE HORSE-BALL, LE POLO ET LES PONY-GAMES.

Le lieu de vie du cheval

► LA LITIÈRE

La qualité et le bon entretien de la litière sont décisifs pour le confort et la santé du cheval. Elle doit être propre, sèche, absorbante et isolante.



Cheval sur paille



Cheval sur copeaux

La litière est constituée de végétaux riches en fibres. Elle est étalée sur le sol. Sèche et propre, elle préserve les sabots et la robe du cheval et lui permet de se coucher sur un sol confortable. Absorbante, elle évite que les urines et les crottins deviennent inconfortants. Isolante, elle protège du sol.

LA PAILLE

La paille est la litière la plus courante. Il s'agit des tiges des céréales, généralement de blé. Après la moisson, la paille restée dans les champs est pressée en ballots. La paille doit être stockée à l'abri de l'humidité. La bonne paille est jaune d'or et a une odeur agréable.

LES COPEAUX DE BOIS

Les copeaux sont du bois conditionné à usage de litière. Les bons copeaux sont assez gros, secs et sans poussière. La litière de copeaux craint l'humidité. Les copeaux sont notamment utilisés pour les chevaux allergiques à la poussière ou trop mangeurs de paille.

AUTRES LITIÈRES

Selon les régions et les pays, les autres matières utilisées sont le lin, la sciure, les écorces, le chanvre, les fibres de coco, les roseaux, la paille de canne à sucre, l'herbe à éléphant, la balle de riz, la tourbe...

Quand le cheval est sur une litière non comestible, il faut lui donner du foin ou de la paille en complément. Cela l'occupe entre ses périodes d'activité en lui apportant les fibres nécessaires à son bol alimentaire.



Il faut veiller à ne pas laisser traîner dans la litière ce qui pourrait blesser le cheval ou lui causer des problèmes s'il les mange par inadvertance.



Litière de copeaux



Toujours ranger fourches et balais à leur place



Développement durable

Le fumier de cheval est un engrais recherché pour les cultures florales et maraichères.

Riche en azote, il produit un excellent compost après fermentation.



Les ballots en tas peuvent être instables



- ▶ Ne jamais fumer, ni allumer briquet ni allumettes dans des écuries.
- ▶ Ranger les balais et les fourches à leur place.
- ▶ Être très prudent à proximité d'un empilement de ballots de paille ou de foin qui peuvent tomber très rapidement.
- ▶ Ramasser tout objet tombé au sol ou dans les litières.
- ▶ Ne jamais diriger la fourche, ni vers quelqu'un, ni vers un cheval.



Toujours propre

Maintenir les écuries propres est l'affaire de tous.

- ▶ Balayer les allées après l'entretien de la litière.
- ▶ Nettoyer les parties communes, aire de pansage, douche... après son passage.
- ▶ Veiller à ne pas faire de poussière dans les locaux fermés où respirent les chevaux.

▶ ENTRETENIR LA LITIÈRE

NETTOYER ET RECHARGER



Secouer les quartiers de paille avec la fourche pour la décompacter



Tenir le cheval éloigné des pelles et des fourches et veiller à les manier avec précaution

Un entretien régulier permet à la litière de rester propre plus longtemps. On enlève les crottins et les plaques de litière imbibées d'urine avec une fourche ou une pelle à crottin. On rajoute, si besoin, de la litière fraîche.

La litière doit toujours être décompactée avant d'être mise au sol.

La paille se met en bateau, c'est-à-dire remontée vers les bords extérieurs du boxe pour que le cheval puisse la manger là où elle est la plus propre.

Les litières souillées se vident dans une fumière réservée à cet effet.

TOUT VIDER ET DÉSINFECTER

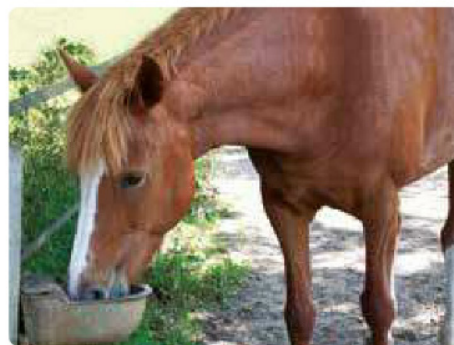
A intervalles réguliers, il faut faire le grand nettoyage. La litière est vidée intégralement. Quand toute la litière est enlevée, le sol est raclé, lavé et désinfecté. La litière propre est ensuite étalée de façon égale au milieu du boxe. Il faut veiller à ce que la poussière liée aux manipulations soit retombée pour remettre le cheval dans son écurie.

À retenir

- ➔ LES PRINCIPALES LITIÈRES SONT LA PAILLE ET LES COPEAUX DE BOIS.
- ➔ LA PAILLE EST AUSSI UN ALIMENT RICHE EN FIBRES NÉCESSAIRES AU CHEVAL.
- ➔ IL FAUT DONNER UN COMPLÉMENT DE PAILLE OU DE FOIN AU CHEVAL DONT LA LITIÈRE N'EST PAS COMESTIBLE.
- ➔ LES CROTTINS ET LES PLAQUES DE LITIÈRE MOUILLÉES PAR L'URINE SE RETIRENT RÉGULIÈREMENT.

► ENTRETENIR L'ABREUVOIR ET LA MANGEOIRE

Il faut avoir le réflexe de contrôler la propreté de l'abreuvoir et de la mangeoire à chaque fois qu'on passe à proximité et toujours s'assurer de leur propreté avant de donner à manger ou à boire.



Abreuvoir et mangeoire sont à vérifier à chaque passage.



L'ABREUVOIR

Il est essentiel de veiller à ce que le cheval ait toujours de l'eau propre à boire en quantité suffisante. Beaucoup de chevaux disposent d'abreuvoirs automatiques où ils peuvent boire à volonté, soit en appuyant sur une palette qui fait fonction de robinet, soit parce que le niveau se refait automatiquement à chaque fois que le cheval boit.

Il faut enlever toutes les saletés qui pourraient être dans l'abreuvoir, paille, crottins, corps étrangers... le nettoyer si nécessaire et vérifier que l'arrivée d'eau fonctionne correctement.

S'il n'y a pas d'alimentation automatique en eau, toujours nettoyer l'abreuvoir ou le seau avant de les remplir.

LA MANGEOIRE

Il faut que la mangeoire soit vide, la débarrasser de toute impureté et la laver si besoin, avant d'y mettre une nouvelle ration de nourriture.

Si la ration du repas précédent n'est pas mangée, ne pas en donner une nouvelle et alerter le responsable des écuries.

Il est fortement déconseillé de mettre la nourriture au sol pour éviter le gaspillage et l'ingestion de déchets souillés.



L'eau est le nutriment le plus important. Elle est présente dans tout l'organisme. Elle sert à l'équilibre thermique en conservant la chaleur corporelle par temps froid et en la diminuant par temps chaud. Elle participe à la digestion des aliments et à l'élimination des déchets. Elle est indispensable pour accompagner les aliments secs.

À retenir

- ➔ IL FAUT TOUJOURS VÉRIFIER LA PROPRETÉ DE L'ABREUVOIR ET DE LA MANGEOIRE AVANT DE DONNER À BOIRE OU À MANGER.
- ➔ CHACUN DOIT CONTRIBUER À LA PROPRETÉ DES LIEUX DE VIE DES CHEVAUX.



La taille des carrières et des manèges est libre. Plus ils sont larges, mieux c'est.

Dans les compétitions de dressage, les deux tailles officielles sont 20 m x 40 m et 20 m x 60 m.

Pour aider les cavaliers à se repérer, des lettres, toujours les mêmes, sont placées tout autour du rectangle.

Les lettres sont apparues aux Jeux Olympiques de 1920.

Leur origine est floue.

Pour s'en souvenir, on peut apprendre les lettres :

KVESH = Grand côté 1
ADLXIGC = Ligne du milieu
FPBRM = Grand côté 2

ou le quatrain suivant :

*Karim Va Entraîner Son Hermine.
 Avec Des Lasso,
 Xavier Imagine Gagner Chicago.
 Faut Pas Brider Rubis Mardi.*

Lors d'une présentation de dressage qui s'appelle une reprise, les mouvements à exécuter sont identifiés par rapport au repère des lettres. **Exemple :**

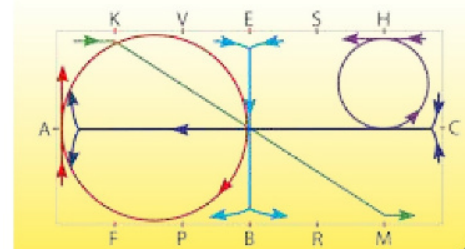
E Doubler dans la largeur
B Piste à main droite
P Cercle de 12m, etc.

Les figures de manège

Les figures de manège sont des tracés codifiés. Les figures simples sont le cercle, la volte, le doubler et la diagonale. La demi-volte, la demi-volte renversée et la serpentine sont des figures combinées.

FIGURES SIMPLES

- Cercle de 20 m
- Volte de 10 m
- Diagonale
- Doubler dans la largeur
- Doubler dans la longueur



FIGURES COMPOSÉES

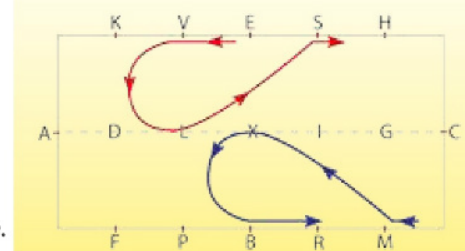
DEMI-VOLTE

La demi-volte quitte la piste par un demi-cercle puis la rejoint par un tracé oblique.

DEMI-VOLTE RENVERSÉE

La demi-volte renversée quitte la piste en oblique et la rejoint par un demi-cercle. Les deux figures permettent de changer de main.

- demi-volte
- demi-volte renversée

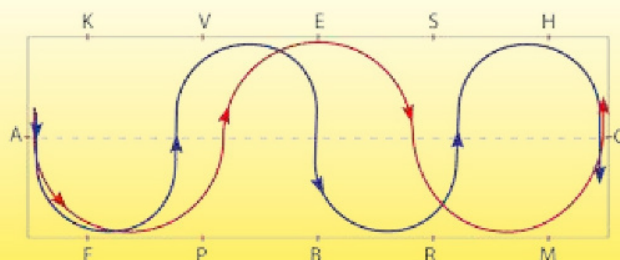


SERPENTINE

La serpentine alterne demi-cercles à droite et à gauche de part et d'autre de la ligne du milieu. Elle se commence en A ou en C.

Les serpentines les plus courantes sont à 3 ou 4 boucles.

- 3 boucles
- 4 boucles





2

Connaissance du cheval

LE CHAPITRE FAIT LE POINT SUR DEUX ASPECTS DU COMPORTEMENT DU CHEVAL : SES ACTIVITÉS À L'ÉTAT NATUREL ET SON ORGANISATION EN TROUPEAU. LE SECOND THÈME DES CONNAISSANCES PORTE SUR L'ASPECT EXTÉRIEUR DU CHEVAL, ROBES, MARQUES, ÉPIS ET RACES. S'Y AJOUTENT DES GROS PLANS SUR LE MÉCANISME DU PAS ET DU TROT, LES NOMS POUR DÉSIGNER LES PARTIES DU CORPS, DE LA TÊTE ET DES MEMBRES, ET LE RÔLE DE L'ENTRETIEN DES PIEDS. TOUT UN PROGRAMME !

Les activités du cheval à l'état naturel.....	20
La vie des chevaux en groupe.....	21
Les robes.....	22
Les marques et les épis.....	23
Les races de poneys.....	24
Les races de chevaux.....	25
Le mécanisme du pas et du trot.....	26
Les parties extérieures du cheval.....	28
Les parties du sabot.....	30
Le rôle de l'entretien des pieds.....	31



Les chevaux aiment se rouler au sol. Cela leur permet de s'étirer, de se gratter et de se détendre. Après s'être roulés, ils se secouent de la tête à la queue.

Au fil des saisons, les chevaux adaptent leur emploi du temps aux variations de leur environnement. En hiver, ils consacrent la plus grande partie de la journée à s'alimenter. En été, ils cherchent l'ombre des arbres aux heures chaudes et ils broutent plus longtemps en fin d'après-midi, la nuit et en début de matinée.



Comportement grégaire

Les herbivores vivent en groupe pour se protéger des prédateurs. Cela explique le comportement grégaire des chevaux qui les pousse à rejoindre leurs congénères. On peut l'observer quand un cheval est attiré vers les chevaux à l'autre bout de la carrière.

Les activités du cheval à l'état naturel

A l'état naturel, les chevaux partagent leur temps entre les activités qui leur permettent de satisfaire leurs besoins vitaux.



Les chevaux passent environ 60% de leur temps à se nourrir, 25% à se reposer, 7% à se déplacer, 6% à observer et 2% aux autres activités

► SE NOURRIR

Les chevaux passent environ de 15 à 16 heures par jour à manger, tout en avançant progressivement pour couper et ingérer l'herbe nécessaire à les nourrir. Ils s'attardent assez peu près de l'eau, juste le temps de se désaltérer et éventuellement de se baigner.

► SE REPOSER

Les chevaux consacrent environ 5 à 7 heures par jour à se reposer. Les périodes de sommeil profond sont brèves. Les chevaux dorment couchés et se reposent souvent debout en somnolant sur 3 pieds, encolure basse, oreilles en arrière ou relâchées, yeux fermés ou mi-clos.

► SE DÉPLACER

Les chevaux se déplacent de 1 à 2 heures par jour, principalement au pas, le trot et le galop étant réservés au jeu, au combat, aux parades ou à la fuite. Ils se déplacent pour trouver des pâtures, des lieux d'abreuvement, des zones ombragées ou abritées, d'autres où ils peuvent se rouler. Ils ont une très bonne mémoire géographique.

► AUTRES ACTIVITÉS

Le reste du temps est utilisé pour les activités d'observation, les activités de confort, se rouler, se gratter, et les rapports sociaux, comme le toilettage mutuel.

La vie des chevaux en groupe

► TYPES DE GROUPE

Les groupes de chevaux sont de composition différente selon qu'il s'agit de groupes sauvages ou domestiques, destinés à la reproduction ou non.



Les groupes sauvages sont organisés en petites unités familiales d'un étalon et de 2 ou 3 juments accompagnés de leurs poulains. Ils se déplacent dans leur domaine vital qui leur fournit ce dont ils ont besoin. Les jeunes quittent leur famille vers 2 ans ce qui évite la consanguinité. Ils forment une nouvelle famille ou se regroupent en groupes de mâles célibataires.

Dans les groupes domestiques destinés à la reproduction, les éleveurs la contrôlent, soit en mettant un étalon avec un groupe de juments, soit en séparant les mâles des femelles, les poulains de l'année restant avec leur mère.

Les groupes domestiques non destinés à la reproduction mélangent femelles et hongres, selon les besoins et les affinités, : chevaux en retraite, au repos, en convalescence, entre deux activités, au paddock...

► RELATIONS DANS LE GROUPE

Quel que soit le type de groupe, les relations entre les individus se caractérisent de la même manière avec des relations de dominance, de soumission ou des affinités. Si les chevaux se connaissent, l'organisation sociale est stable par l'établissement d'une hiérarchie qui détermine les rapports de dominance pour la priorité sur les ressources.

Souvent, c'est le même cheval ou la même jument que le groupe suit dans un déplacement vers un point d'eau ou une zone de pâturage.



Cheval qui somnole sur 3 pieds

Lexique

CASTRER : pratiquer l'ablation des testicules.

CONSANGUINITÉ : résultat de la reproduction de deux individus apparentés.

HONGRE : cheval castré.

À retenir

- ➔ DANS LA VIE SAUVAGE, LES CHEVAUX PASSENT 15 À 16 HEURES PAR JOUR À SE NOURRIR, 5 À 7 HEURES À SE REPOSER, 1 À 2 HEURES À SE DÉPLACER.
- ➔ LES GROUPE SAUVAGES COMPORTENT UN ÉTALON ET PLUSIEURS JUMENTS AVEC LEURS POULAINS.
- ➔ LES GROUPE DOMESTIQUES DESTINÉS À L'ÉLEVAGE PEUVENT COMPORTER UN ÉTALON AVEC UN GROUPE DE JUMENTS OU DES CHEVAUX GROUPÉS PAR SEXE.
- ➔ LES GROUPE DOMESTIQUES NON DESTINÉS À LA REPRODUCTION PEUVENT MÉLANGER FEMELLES ET HONGRES.



Cheval de robe souris



Cheval de robe alezan brûlé



Cheval de robe palomino

Les robes

► DÉCLINAISONS DU BAI

Cette famille est composée de 3 robes : le bai, l'isabelle et le souris. Tous les bais ont les yeux foncés, la peau noire et les extrémités noires. Les poils et les crins peuvent varier du blanc au gris foncé en passant par le fauve, couleur principale.

ISABELLE



POILS : jaunâtres
CRINS : noirs
et comme
tous les bais :

YEUX : foncés
PEAU : noire
EXTRÉMITÉS : noires



SOURIS



POILS : gris cendrés
CRINS : gris cendrés
à noirs

et comme
tous les bais :

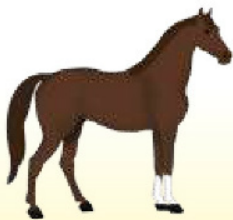
YEUX : foncés
PEAU : noire
EXTRÉMITÉS : noires



► DÉCLINAISONS DE L'ALEZAN

Cette famille est composée de 4 robes : l'alezan, l'alezan brûlé, le café au lait et le palomino. Tous les alezans ont des yeux foncés. Leur peau peut être claire ou foncée, mais pas rose. Les poils et les crins sont fauves plus ou moins clairs que la robe mais, en aucun cas, ils ne peuvent être noirs.

ALEZAN BRÛLÉ

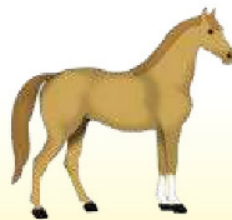


POILS : fauves allant
vers café noir
CRINS : fauves allant
vers café noir
PEAU : claire mais
pas rose
et comme tous les
alezans :

YEUX : foncés
EXTRÉMITÉS : claires



CAFÉ AU LAIT



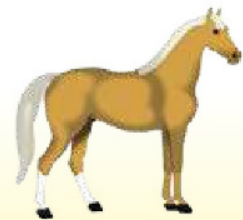
POILS : café au lait
CRINS : café au lait
PEAU : claire mais
pas rose

et comme tous les
alezans :

YEUX : foncés
EXTRÉMITÉS : claires



PALOMINO



POILS : fauves clairs
à dorés
CRINS : blanc argent
plus clairs que les poils
PEAU : noire ou grise
mais pas rose

et comme tous les
alezans :

YEUX : foncés
EXTRÉMITÉS : claires



Les marques et les épis

► MARQUES BLANCHES

Les marques blanches peuvent être de tailles et de formes différentes. Sur la tête, ce sont les en-tête et les listes. Sur les membres, ce sont les balzanes.



Cheval avec pelote en tête



Cheval avec losange en tête prolongé par une liste

EN TÊTE

L'en-tête est une marque blanche sur le front qui peut présenter des formes variées. Elle peut être ovale, en losange, irrégulière ou arrondie. Dans ce dernier cas, on l'appelle pelote.

LISTE

La liste est une marque verticale située sur le chanfrein, droite ou déviée, étroite ou large.

BALZANE

Les balzanes sont des marques blanches localisées dans la partie inférieure d'un ou de plusieurs membres. Il existe plusieurs types de balzanes, en fonction de leur étendue et de la partie recouverte du membre.

La balzane commence au-dessus du sabot et on la désigne par la partie du membre où elle s'arrête. Exemples : balzane à mi-pâturon, au-dessus du boulet, en haut du canon, au genou...

Quand la balzane est très courte, on dit que le membre a un « principe » de balzane.

► ÉPIS

Un épi est un ensemble de poils dont l'orientation diverge ou converge autour d'un point sur le corps, la tête ou à la base de la crinière.



Quand la liste se prolonge jusqu'aux lèvres, le cheval « boit dans son blanc »



Cheval avec 2 balzanes aux postérieurs



Poney isabelle avec une raie de mulet sur la ligne du dos.



Les races de chevaux et de poneys sont multiples et très variées à travers le monde. Au Galop®3, il vous est demandé de nommer et d'identifier 3 races de poneys ou chevaux présents dans votre club. Pour vous aider, nous vous présentons les 10 races les plus courantes dans les clubs.

NB : Nous avons pris pour référence les seules statistiques connues, celles des engagés en compétition poney et clubs.

Le plus petit poney est le poney shetland. La taille moyenne des chevaux va de 1,50m à 1,65 m. Mais il y a des chevaux beaucoup plus grands.

À compléter

INDIQUER CI-DESSOUS LA LISTE DES PONEYS OU CHEVAUX D'UNE RACE PRÉSENTE DANS LE CLUB.

→ RACE :

.....

→ PONEY CHEVAL

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Races de poneys



PONEY FRANÇAIS DE SELLE PFS

TAILLE AU GARROT 1,25 m environ à 1,48 m maximum
ORIGINE croisement de diverses races de poneys en France
UTILISATION loisir et sport
PARTICULARITÉS poney de sport
ROBE toutes, avec dominante de bai et d'alezan



SHETLAND SH

TAILLE AU GARROT 1,07 m maximum
ORIGINE Îles Shetland au nord de l'Écosse
UTILISATION mines de charbon au XIXe siècle loisir et sport, dont attelage
PARTICULARITÉS trapu, membres courts, grosse tête, poils fournis surtout alezan. Très poilu
ROBE



CONNEMARA CO

TAILLE AU GARROT 1,48 m maximum
ORIGINE ouest de l'Irlande
UTILISATION sport et loisir
PARTICULARITÉS poney de sport puissant
ROBE toutes, sauf pie



WELSH PONY WP

TAILLE AU GARROT selon les catégories, 1,37m ou 1,48 m maximum
ORIGINE Pays de Galles
UTILISATION loisir et sport, notamment attelage
PARTICULARITÉS poney ressemblant au pur-sang arabe
ROBE surtout bai, alezan ou gris



NEW FOREST NF

TAILLE AU GARROT 1,20 m à 1,48 m maximum
ORIGINE Angleterre, Hampshire
UTILISATION sport et loisir
PARTICULARITÉS poney de sport
ROBE surtout bai, alezan ou gris ; pie interdit

Races de chevaux

SELLE FRANÇAIS SF

TAILLE AU GARROT 1,65 m à 1,70 m environ
ORIGINE croisement de diverses races françaises
UTILISATION loisir et sport, notamment CSO et CCE
PARTICULARITÉS grand cheval puissant
ROBE toutes, avec dominante de bai



PUR-SANG PS

TAILLE AU GARROT 1,65 m environ
ORIGINE croisement de juments anglaises avec des étalons arabes et barbes
UTILISATION courses de galop et sport, notamment CCE
PARTICULARITÉS cheval de sang fin et racé
ROBE surtout bai, mais parfois alezan ou gris



PUR-SANG ARABE PSA

TAILLE AU GARROT 1,50 m environ
ORIGINE Moyen Orient
UTILISATION présentation et sport, surtout endurance
PARTICULARITÉS petit cheval au port de tête et de queue élevés
ROBE principalement alezan, bai ou gris



TROTTEUR FRANÇAIS TF

TAILLE AU GARROT 1,65 m environ
ORIGINE France
UTILISATION courses de trot monté ou attelé, loisir et sport, chasse
PARTICULARITÉS cheval musculeux, à l'arrière-main puissante
ROBE surtout bai ou alezan



ANGLO-ARABE AA

TAILLE AU GARROT 1,58 m à 1,66 m environ
ORIGINE Sud-ouest de la France, croisement avec pur-sang
UTILISATION sport, surtout CCE, et loisir
PARTICULARITÉS cheval de sport plutôt fin
ROBE surtout bai ou alezan



À compléter

INDIQUER CI-DESSOUS LA LISTE DES PONEYS OU CHEVAUX D'UNE RACE PRÉSENTE DANS LE CLUB.

➔ RACE :

➔ PONEY CHEVAL

À compléter

INDIQUER CI-DESSOUS LA LISTE DES PONEYS OU CHEVAUX D'UNE RACE PRÉSENTE DANS LE CLUB.

➔ RACE :

➔ PONEY CHEVAL



Cheval au trot.

Le mécanisme du pas et du trot

Le mécanisme d'une allure est l'ordre dans lequel les pieds se posent. Chaque temps correspond au poser d'un ou plusieurs membres. Chaque projection correspond au moment où aucun membre n'est à l'appui.

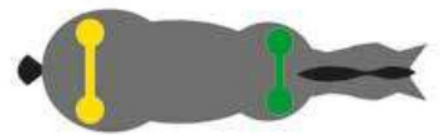
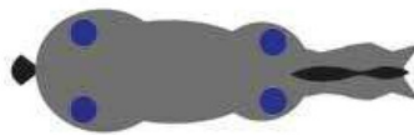
▶ LES BIPÈDES

Les 4 membres du cheval sont l'antérieur gauche, l'antérieur droit, le postérieur gauche et le postérieur droit. Un bipède est un ensemble de 2 membres du cheval. Il y a donc 6 possibilités.

Postérieur Gauche

Antérieur Gauche

Bipède antérieur en vert



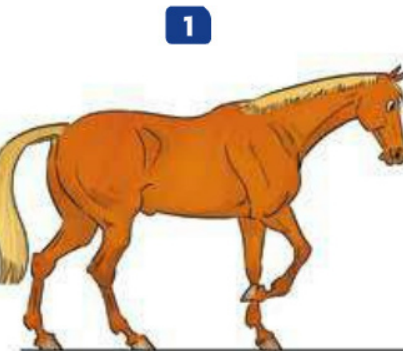
Postérieur Droit

Antérieur Droit

Bipède postérieur en jaune

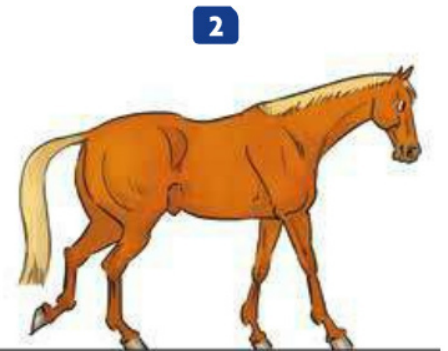
▶ LE PAS

Le pas est l'allure la plus lente du cheval. Sa vitesse est d'environ 6 à 7 kilomètres par heure. C'est une allure marchée, sans aucun temps de projection, et symétrique. Il a 4 temps égaux sur le rythme 1 2 3 4, 1 2 3 4...

EN L'AIR :**AU SOL :**

Antérieur droit

Postérieur gauche / Diagonal gauche



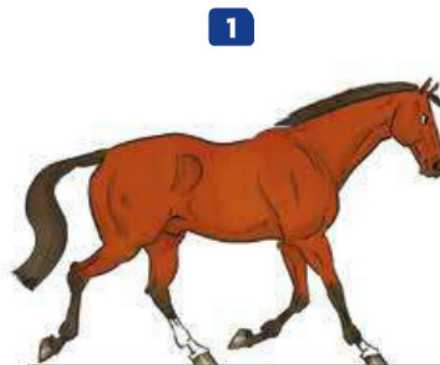
Postérieur gauche

Antérieur droit / Diagonal gauche

▶ LE TROT

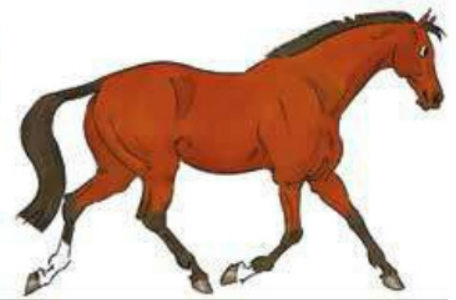
Le trot est l'allure intermédiaire du cheval. Sa vitesse est d'environ 14 kilomètres par heure. C'est une allure sautée et symétrique. Il a 2 temps égaux sur le rythme 1 2, 1 2... Il comporte un moment de projection entre deux poser de diagonal.

NB : ce cheval a 2 balzanes au diagonal droit.

EN L'AIR :**AU SOL :**

Diagonal gauche

Diagonal droit

PROJECTION

Les 4 membres

Lexique

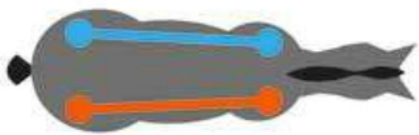
PROJECTION : moment où aucun membre n'est en appui.

ALLURE SYMÉTRIQUE : allure dans laquelle les mouvements effectués par les membres du côté gauche se reproduisent exactement de la même façon du côté droit et vice-versa.

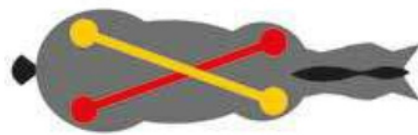
À retenir

- ➔ LES 3 ALLURES DE BASE SONT LE PAS, LE TROT ET LE GALOP.
- ➔ LE PAS EST UNE ALLURE À 4 TEMPS, LE TROT UNE ALLURE À 2 TEMPS.
- ➔ LE PAS ET LE TROT SONT DES ALLURES SYMÉTRIQUES
- ➔ LE DIAGONAL DROIT COMPORTE L'ANTÉRIEUR DROIT ET LE POSTÉRIEUR GAUCHE. LE DIAGONAL GAUCHE COMPORTE L'ANTÉRIEUR GAUCHE ET LE POSTÉRIEUR DROIT. C'EST TOUJOURS PAR L'ANTÉRIEUR QU'ON DÉSIGNE LE CÔTÉ DU DIAGONAL.

Bipède latéral gauche en bleu



Bipède diagonal gauche en rouge



Bipède latéral droit en orange



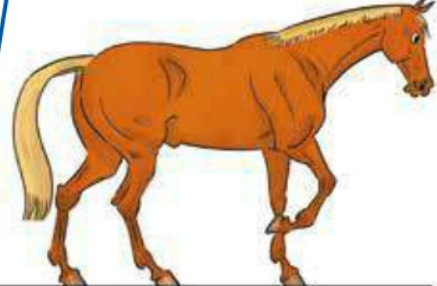
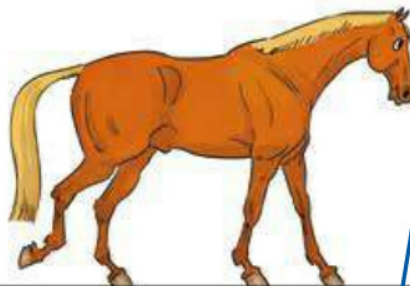
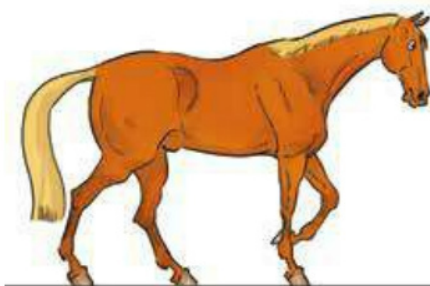
Bipède diagonal droit en jaune



3

4

1



Antérieur gauche

Postérieur droit / Diagonal droit

Postérieur droit

Antérieur gauche / Diagonal droit

Antérieur droit

Postérieur gauche / Diagonal gauche

2

PROJECTION

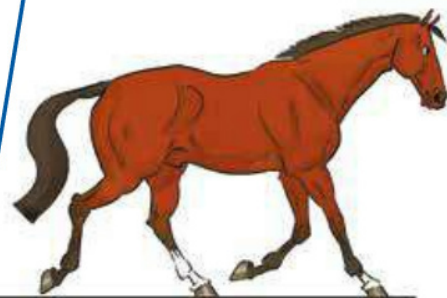
1



Diagonal droit avec balzanes
Diagonal gauche



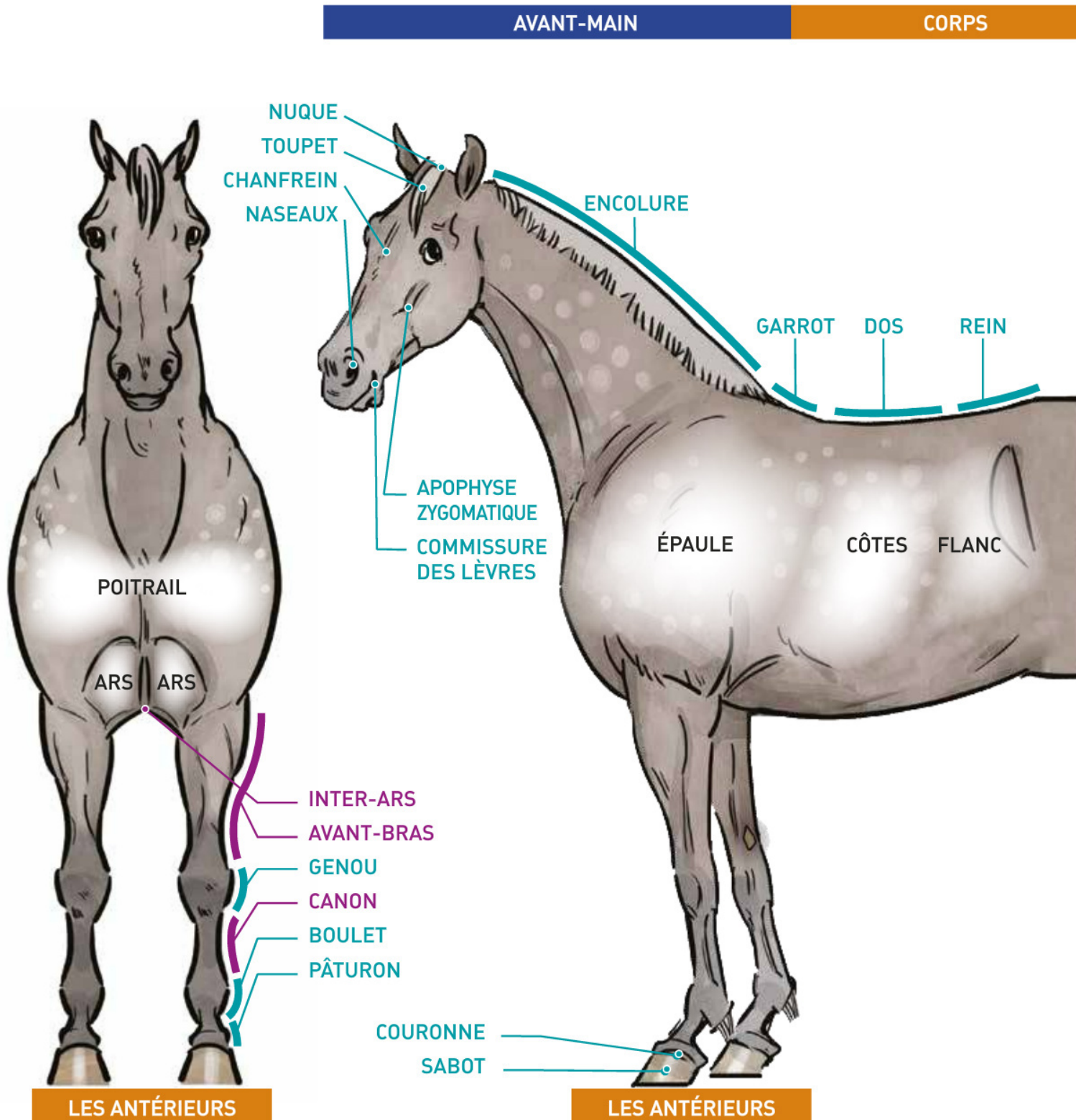
Les 4 membres



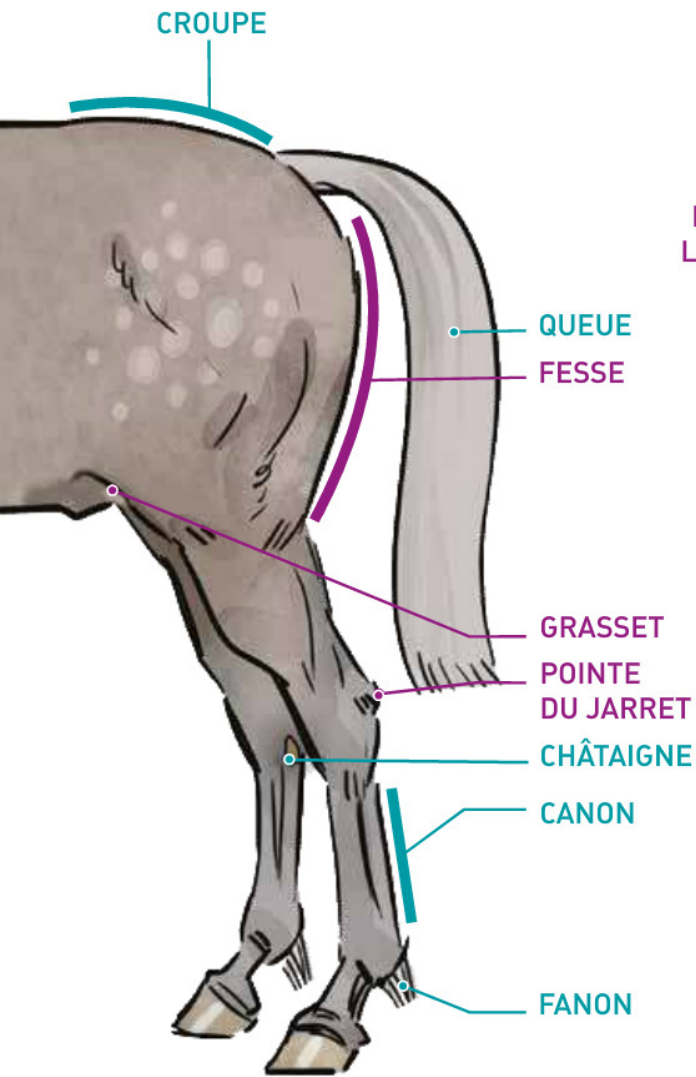
Diagonal gauche
Diagonal droit

Les parties extérieures du cheval

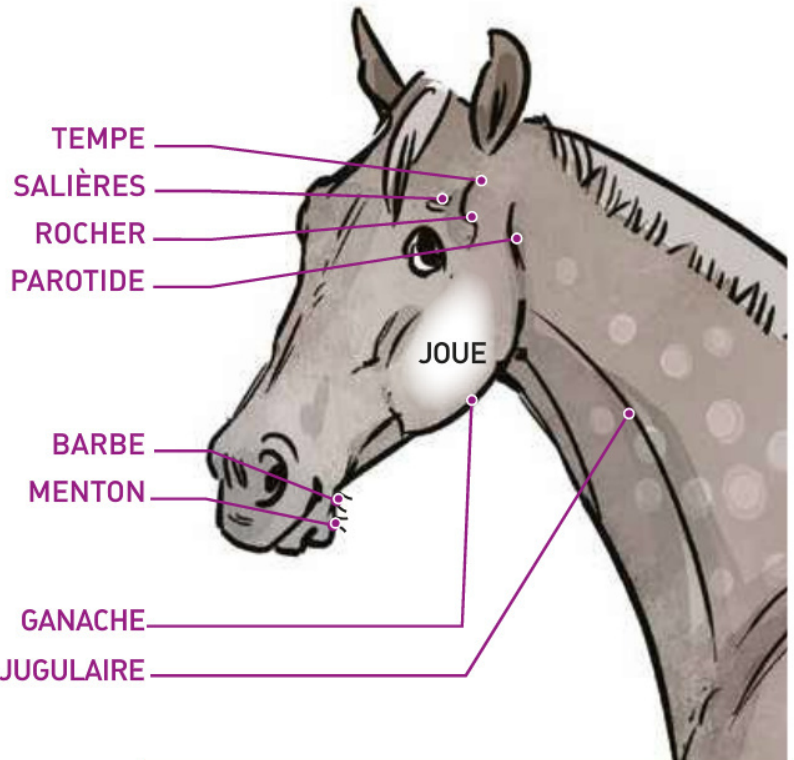
Les noms en turquoise sont ceux qui figuraient déjà dans les Guides Fédéraux des Galops® 1 et 2. Les noms en violet sont les nouveaux noms.



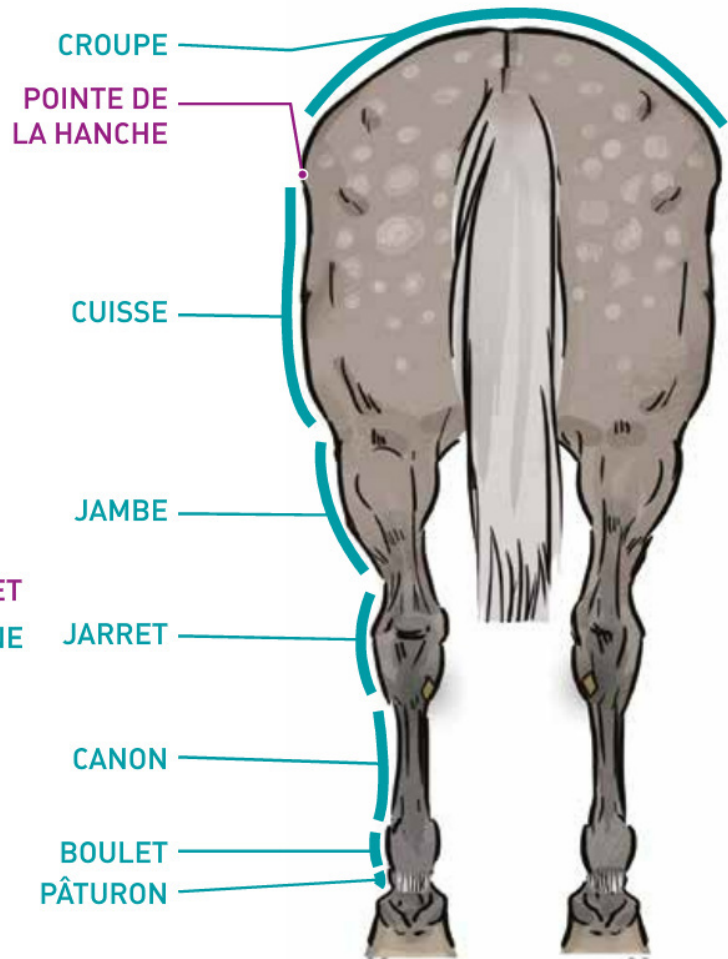
ARRIÈRE-MAIN



LES POSTÉRIEURS

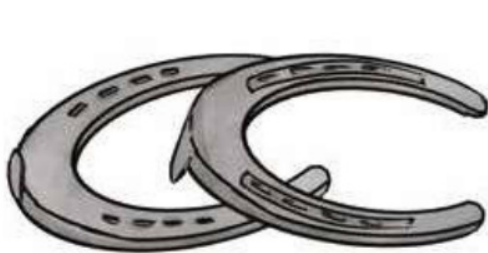
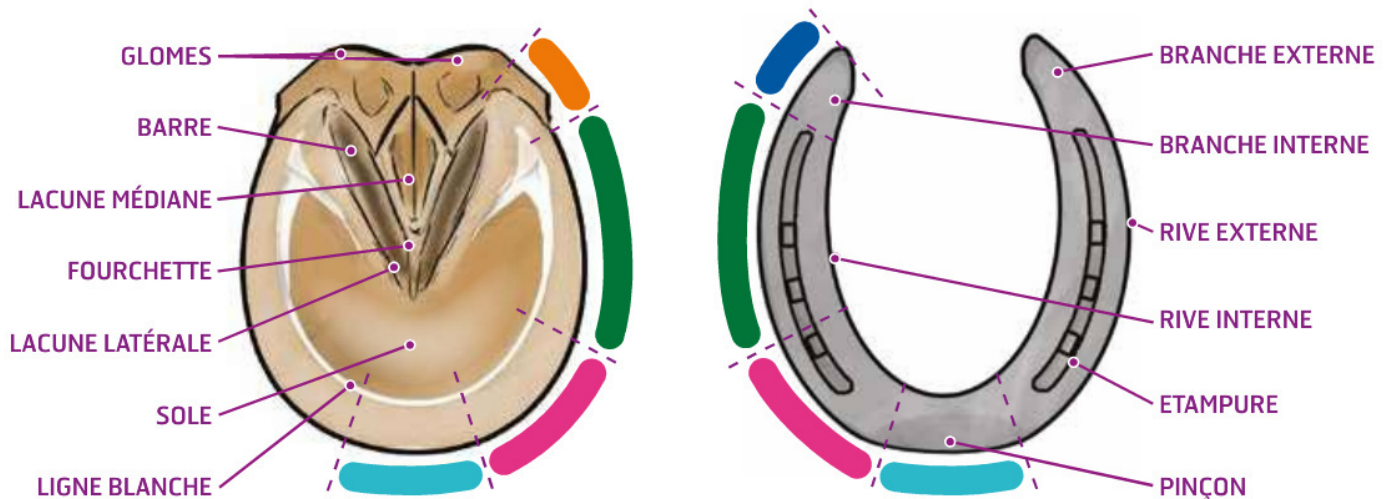
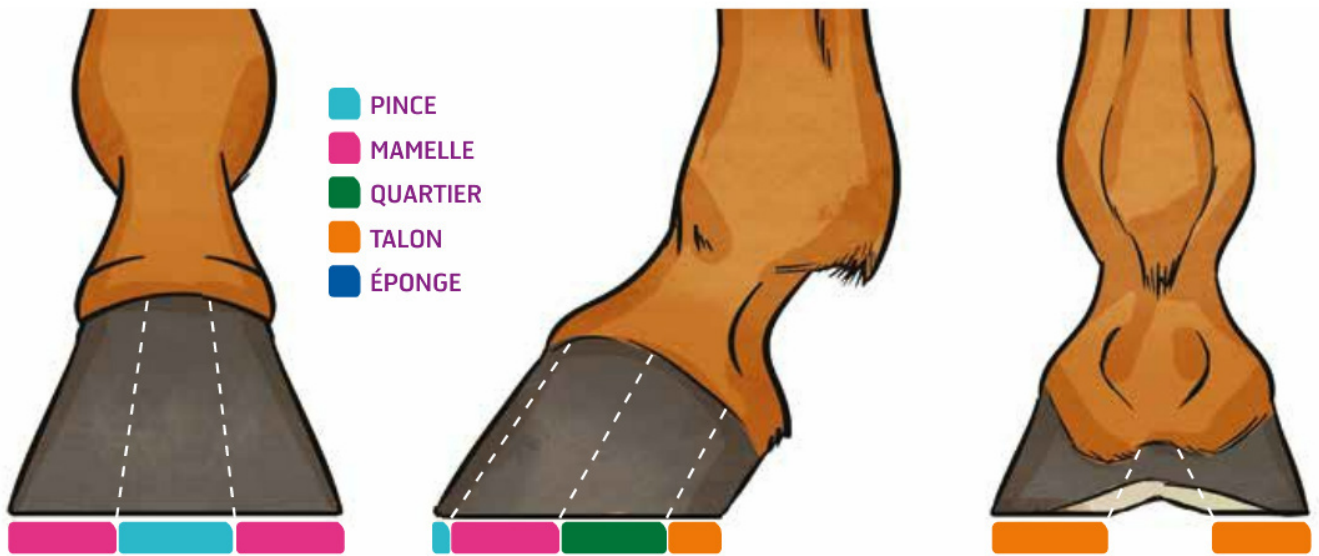


LA TÊTE



LES POSTÉRIEURS

Les parties du sabot et le fer



Les fers antérieurs ont 1 pinçon



Antérieur ferré



Les fers postérieurs ont 2 pinçons

À retenir

- ➔ 3 PARTIES DU SABOT ET DU FER ONT LE MÊME NOM : PINCE, MAMELLE ET QUARTIER.
- ➔ LE SABOT A UN TALON ET LE FER UNE ÉPONGE.
- ➔ LA PINCE EST À L'AVANT. LE TALON EST À L'ARRIÈRE.
- ➔ LA MAMELLE EST VERS L'AVANT. LE QUARTIER EST VERS L'ARRIÈRE.

Le rôle de l'entretien des pieds

Le sabot est fait de corne qui pousse comme les ongles de l'homme.



Maréchal-ferrant en train de parer un pied

A l'état naturel, tous les chevaux vivent pieds nus et développent une résistance de la corne du sabot en relation avec les terrains environnants.

Les chevaux peuvent aussi être ferrés pour compenser une usure artificielle du sabot.

► ENTRETIEN

Le cavalier doit entretenir régulièrement les pieds pour préserver et améliorer leurs qualités de souplesse, d'amortissement et de résistance.

L'entretien de base consiste à curer les pieds avant et après avoir monté le cheval. On enlève tout élément qui pourrait se révéler blessant en s'assurant qu'il n'y a pas de corps étranger, qu'il n'y a pas de chaleur anormale du pied et s'il y a un fer, qu'il est bien fixé.

Les pieds se graissent régulièrement pour assouplir et nourrir la corne et à des fins esthétiques.

► PARAGE

Le parage des pieds consiste à couper et à râper la corne pour contrôler la taille du sabot et ses appuis sur le sol. Un entretien régulier est nécessaire pour les chevaux domestiques. Il s'effectue à intervalles réguliers et variables suivant l'usage du cheval et les particularités de ses sabots.

► FERRURE

Ferrer empêche l'usure et participe au rôle amortisseur du pied. Après avoir paré le pied, le fer est fixé avec des clous sous les sabots. Le fer doit être adapté à la taille et ajusté à la forme du pied. Il faut referrer le cheval à intervalles réguliers. La ferrure peut être utilisée à des fins thérapeutiques ou orthopédiques.



Dessous du pied d'un cheval marchant pieds nus



Nettoyage des lacunes au cure-pied et à la brosse



Graisser les pieds renforce la corne



Le maréchal-ferrant est le professionnel de la ferrure et le spécialiste du pied du cheval.

À retenir

- ➔ IL FAUT CURER LES PIEDS AVANT DE MONTER LE CHEVAL ET APRÈS L'AVOIR MONTÉ.
- ➔ LE PARAGE CONSISTE À COUPER ET LIMER LA CORNE DU SABOT.



3

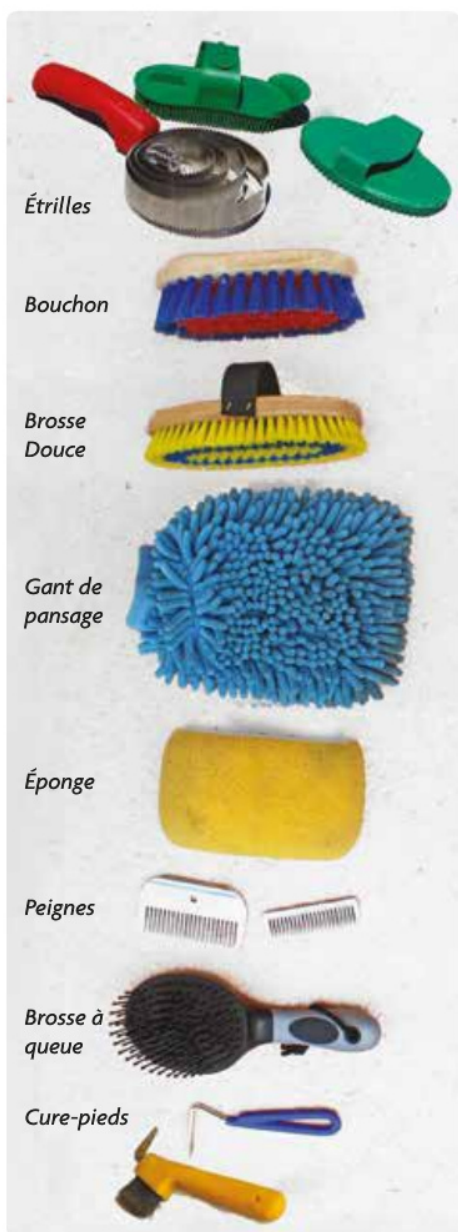
S'occuper du cheval

LE CHAPITRE FAIT D'ABORD LE POINT SUR LE PANSAGE COMPLET DU CHEVAL, LES SOINS AUX PIEDS ET LA DOUCHE. LA DEUXIÈME PARTIE EST CONSACRÉE AU FILET, LE DÉMONTER, LE REMONTER, L'ENTREtenir ET L'AJUSTER.

Effectuer un pansage complet	34
Curer les postérieurs	35
Graisser les pieds	36
Doucher le cheval	36
Démonter et remonter le filet	38
Entretien du filet	39
Ajuster le filet	40



La brosse douce permet de nettoyer la tête.



Étrilles

Bouchon

Brosse Douce

Gant de pansage

Éponge

Peignes

Brosse à queue

Cure-pieds

Effectuer un pansage complet

Le pansage de base permet un entretien quotidien. Le pansage complet permet d'aller plus loin dans l'hygiène, le confort et l'esthétique.



Le gant de pansage se passe sur tout le corps.



L'éponge permet de nettoyer les naseaux.

Le pansage complet s'effectue environ une fois par semaine et peut se faire plus souvent, pour davantage de bien-être, ou à chaque fois que l'on effectue une présentation du cheval. Après le pansage de base avec étrille, bouchon et brosse douce, on ajoute le gant de pansage, l'éponge, le peigne et la brosse à queue. Le matériel doit être nettoyé à chaque usage et désinfecté régulièrement.

► LE GANT DE PANSAGE

Le gant de pansage ou un chiffon doux permettent d'enlever les traces de poussière et de lustrer la robe pour que le cheval brille. Il se passe sur tout le corps. On peut l'imbiber de lustrant pour en augmenter l'effet. Si le cheval doit être monté, éviter de mettre du lustrant sous la selle et l'emplacement des jambes du cavalier.

► L'ÉPONGE

L'éponge s'utilise légèrement humidifiée sur les parties sensibles de la tête, plus particulièrement les yeux et les naseaux, ainsi que sur les muqueuses et les parties génitales.

Il faut la nettoyer et la rincer abondamment après chaque usage sur une partie du corps avant de l'utiliser sur une autre.

► LE PEIGNE

Le peigne s'utilise pour démêler la crinière et le toupet. Il faut être très prudent si on l'utilise pour la queue car on risque d'arracher un grand nombre de crins et qu'à terme le cheval ait une « queue de rat ». On s'en sert aussi pour désépaissir et raccourcir la crinière en arrachant des crins.

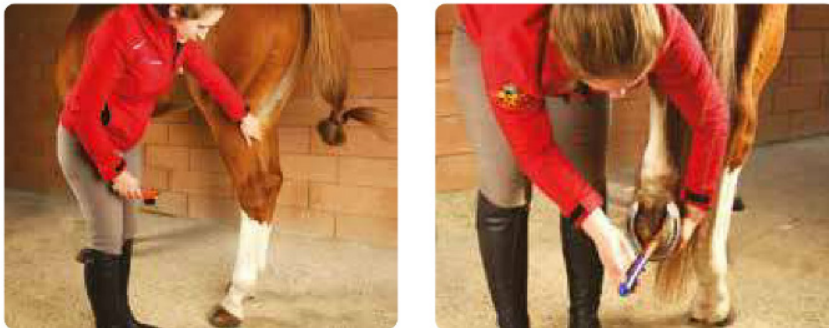
▶ LA BROSSE À QUEUE

Plus souple que le peigne, la brosse à queue permet de démêler les crins de la queue. On commence par démêler les crins avec la main. Puis on brosse le bas de la queue et on remonte progressivement.

Curer les postérieurs

À chaque sortie de l'écurie, curer les pieds du cheval permet de les nettoyer, de vérifier l'état du pied et d'éviter de salir les allées et la cour.

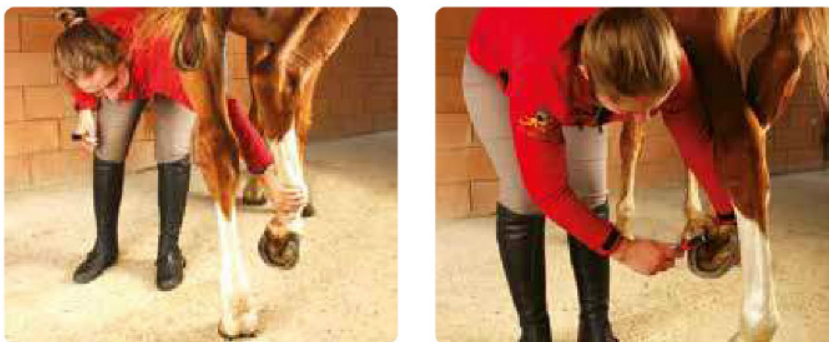
▶ POSTÉRIEUR GAUCHE



Se placer à la hauteur de l'arrière-main, en regardant vers l'arrière. Descendre sa main gauche sur la croupe, puis le long du membre jusqu'au boulet et le prendre par l'intérieur.

Tenir fermement le pied et le curer comme les antérieurs.

▶ POSTÉRIEUR DROIT



Le postérieur droit peut se curer en changeant de côté et en procédant comme pour le postérieur gauche. Il peut aussi se curer en croisant les postérieurs comme dans les photos ci-dessus.

Le cavalier reste du côté gauche. Il passe la main gauche devant le postérieur gauche, prend le boulet du postérieur droit et demande au cheval de donner son pied. Lorsque le cheval lève son postérieur droit, le cavalier le tient en le croisant légèrement devant le gauche. Il peut alors curer le pied avec sa main droite. Cette technique nécessite que les chevaux y soient habitués.



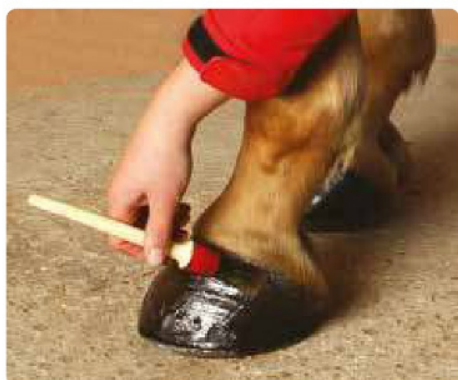
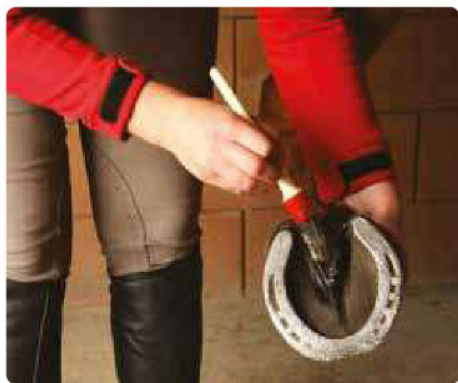
Lorsqu'on cure un pied, le cheval essaie parfois de le retirer. Il faut savoir résister et garder le pied. Toutefois, il ne faut pas forcer sur les articulations en écartant les membres.



Les crins poussent d'un centimètre par mois environ. Le toilettage de la crinière et de la queue sont fonction des habitudes et des cultures. Il est usuel en vue d'une présentation.

À retenir

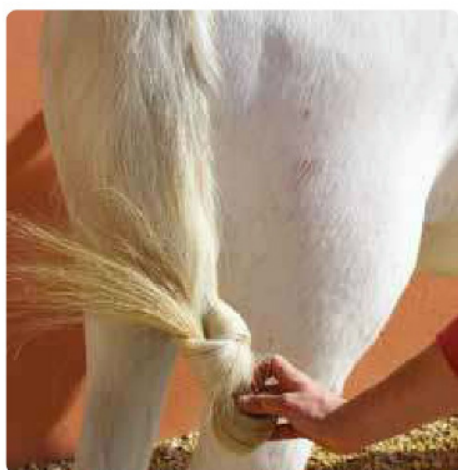
- ➔ LE GANT DE PANSAGE, L'ÉPONGE, LE PEIGNE ET LA BROSSE À QUEUE PERMETTENT DE COMPLÉTER LE PANSAGE DE BASE.
- ➔ LE MATÉRIEL DOIT ÊTRE PROPRE QUAND ON L'UTILISE. IL FAUT LE DÉSINFECTER RÉGULIÈREMENT.
- ➔ LE POSTÉRIEUR GAUCHE SE CURE EN ÉTANT À GAUCHE.
- ➔ LE POSTÉRIEUR DROIT SE CURE SOIT EN ALLANT À DROITE, SOIT EN RESTANT À GAUCHE. DANS CE CAS, ON CROISE LE POSTÉRIEUR.
- ➔ CHACUN DES 4 PIEDS SE CURE DE LA MÊME FAÇON.



Commencer par graisser la sole, puis graisser la paroi.



Les onguents et les huiles végétales nourrissent et assouplissent. Le goudron de Norvège a un effet durcissant.



Le noeud protège des coups de queue.

Graisser les pieds

La graisse à pied permet de protéger la corne et de l'assouplir. Elle contribue à l'esthétique du sabot.

Commencer par curer les pieds. Ensuite nettoyer la sole et les lacunes avec une brosse réservée à cet effet.

Lorsque le pied est propre, utiliser un pinceau à graisse. Commencer par mettre une fine couche de graisse sur la sole, les glomes et la fourchette en insistant au niveau des lacunes. Ensuite graisser toute la paroi du sabot en remontant jusqu'à la limite des poils.

La fréquence de ce soin est fonction de la qualité de la corne, du mode d'hébergement et de l'utilisation des chevaux.

Doucher le cheval

► DOUCHER LES MEMBRES

Doucher les membres après le travail est utile pour les rincer et parce que la pression du jet d'eau rafraîchit les tendons, prodigue un massage et stimule la circulation sanguine.

Attacher le cheval en licol.

Ensuite, se placer de côté et régler la pression du jet, soit avec le doigt, soit avec une molette, pour qu'elle soit efficace sans provoquer de gêne. Veiller à prévenir le cheval pour ne pas le surprendre. On commence par la partie inférieure des membres puis on remonte progressivement jusqu'au genou ou au jarret par un mouvement de bas en haut que l'on répète plusieurs fois afin de faciliter la circulation sanguine des pieds vers le coeur.

On peut utiliser du savon ou du shampoing pour nettoyer les balzanes.



► DOUCHER LE CORPS

On peut doucher entièrement le cheval pour le nettoyer, pour le rafraîchir s'il a chaud ou s'il transpire après le travail.

On mouille progressivement son corps, sans pression, en partant des membres pour aller jusqu'à l'encolure et à la croupe. La tête se douche avec précaution, cheval tenu en main et pas attaché, uniquement si le cheval le supporte.

On peut utiliser des shampoings sur le corps et les crins mouillés. Dans ce cas, rincer abondamment.

► SÉCHER LE CHEVAL

Après la douche ou lorsque l'on veut sécher un cheval en sueur, on utilise un couteau de chaleur.



Le couteau de chaleur est une réglette souple à manche ou à deux poignées que l'on utilise dans le sens du poil pour enlever toute l'eau ou la sueur, comme on le fait pour laver les vitres.

Il faut veiller à ce que le cheval ne prenne pas froid quand il est mouillé.

Eviter les courants d'air et si possible le marcher au soleil jusqu'à ce qu'il ait le poil sec. Sinon, le solarium, les serviettes et les couvertures séchantes permettent de finir le séchage.

À retenir

- ➔ ON GRAISSE LE DESSOUS DU PIED, SOLE, GLÔMES ET FOURCHETTE PUIS LA PARTIE EXTERNE DU SABOT.
- ➔ ON DOUCHE LES MEMBRES DE BAS EN HAUT AVEC PRÉCAUTION.
- ➔ ON UTILISE LE COUTEAU DE CHALEUR POUR ENLEVER L'EAU OU LA SUEUR.
- ➔ ON VEILLE À CE QUE LE CHEVAL DOUCHÉ SÈCHE SANS RISQUER DE PRENDRE FROID.

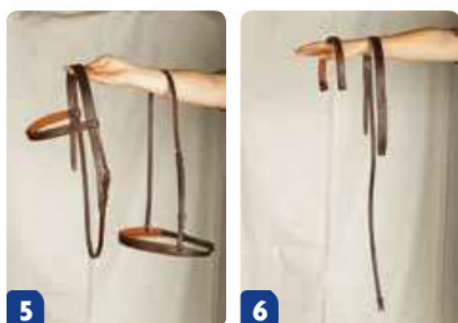
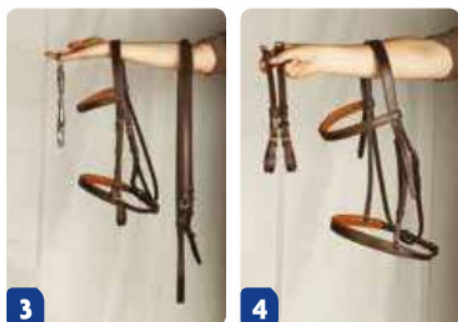
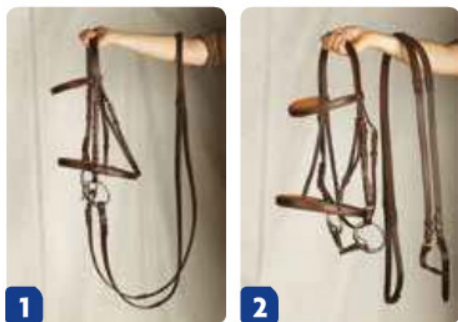


Développement durable

5 à 10 minutes est le temps pour laver les membres et le corps du cheval, soit l'équivalent de 85 à 170 litres d'eau. Il faut penser à couper l'arrivée d'eau pendant qu'on passe le shampoing.



Certains chevaux ont une peau fragile et l'humidité peut provoquer des crevasses au paturon, surtout en hiver. Pour les chevaux qui y sont sujets, veiller à bien sécher les membres avec une serviette.



Démonter le filet et le remonter

Savoir démonter un filet permet d'en faire l'entretien complet. C'est aussi nécessaire pour changer ou remplacer un des éléments, mors, muserolle, rênes...

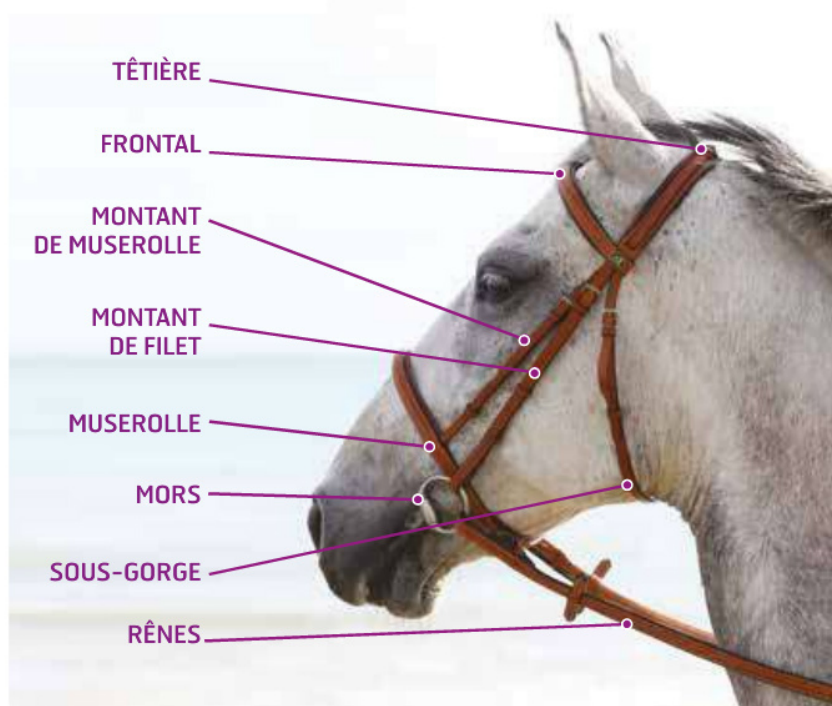
- 1 Le filet complet avec son mors et ses rênes
- 2 Enlever les rênes
- 3 Enlever le mors
- 4 Enlever les montants du filet
- 5 Enlever la muserolle
- 6 Enlever le frontal

Les étapes pour remonter le filet sont les mêmes, en ordre inverse.

Le montant de la muserolle se place sous la têtère du filet.

L'arrondi du frontal, celui du mors et celui de la muserolle sont toujours orientés dans le même sens, vers l'avant.

La boucle du montant de la muserolle et celle de la sous-gorge se ferment toujours à gauche.



À retenir

- ➔ LES PARTIES BOMBÉES DES CUIRS ET DU MORS SE METTENT VERS L'AVANT.
- ➔ LE MONTANT DE LA MUSEROLLE SE MET SOUS LA TÊTIÈRE DU FILET.
- ➔ LE MORS SE RINCE À L'EAU CLAIRE APRÈS CHAQUE UTILISATION.
- ➔ LE CUIR DU FILET S'ENTRETIENT AVEC DU SAVON GLYCÉRINÉ.

Le sens du mors à canon brisé se reconnaît en le pliant. Il faut le mettre vers l'avant dans le sens où il se plie le plus.

Entretien le filet

Le filet est en général en cuir. Il doit être entretenu, nettoyé et nourri pour rester souple et résistant.



L'entretien régulier du filet consiste à passer sur l'ensemble des cuirs une éponge humide avec du savon glycéринé sans le démonter.

Le mors se rince à l'eau claire après chaque utilisation.

L'entretien complet consiste à démonter l'ensemble des parties du filet et à frotter les cuirs avec une éponge enduite de savon glycéринé en s'attachant particulièrement aux parties inaccessibles lorsque le filet est monté : rabats, passants, plis...

C'est l'occasion de laver le mors au savon. On peut aussi graisser le cuir pour le nourrir et l'assouplir.



La **glycérine** se présente sous la forme d'un liquide transparent. Associée au savon, en pain ou liquide, elle permet de nettoyer, d'assouplir et de protéger les cuirs.



Le mors se rince après chaque utilisation



Boucle type boucle de ceinture



Boucle avec un crochet à l'intérieur

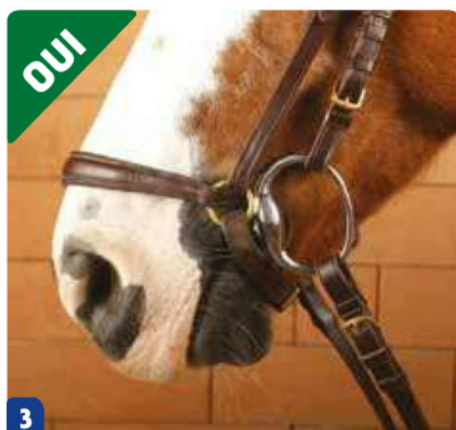


Il existe deux types de boucles : celle qui est comme une boucle de ceinture et la boucle avec un crochet que l'on trouve uniquement sur les rênes et sur les montants du mors.



1

Muserolle française à la bonne hauteur, 2 doigts sous l'apophyse zygomatique. Mors bien ajusté qui fait un seul pli.



3

Muserolle allemande et mors bien ajustés.



4

Ajuster le harnachement



2

Filet d'aplomb avec muserolle à la française à la bonne hauteur et bien ajustée.



Filet flottant. Le mors tombe trop bas. La muserolle est de travers.

- 1 Vérifier l'ajustage du filet. Lorsqu'il est correctement ajusté, le mors doit être en contact avec les commissures des lèvres, sans les comprimer, en faisant un seul pli. Vérifier l'ajustage de la muserolle s'il y en a une.
- 2 La muserolle française doit être au-dessus du mors à deux doigts de l'apophyse zygomatique. Elle se ferme sans serrer.
- 3 La muserolle allemande est au-dessous du mors. Elle se ferme en l'ajustant, mais sans faire de pli de peau.
- 4 Vérifier que le mors et la muserolle sont d'aplomb en se plaçant devant la tête de son cheval. Rééquilibrer les montants du filet si nécessaire en les faisant coulisser vers la gauche ou vers la droite.

À retenir

- ➔ IL FAUT VÉRIFIER LE BON POSITIONNEMENT DU FILET EN SE PLAÇANT DEVANT LE CHEVAL.
- ➔ LE FILET EST D'APLOMB QUAND LE FRONTAL ET LA MUSEROLLE SONT À L'HORIZONTALE.
- ➔ LE FILET DOIT ÊTRE AJUSTÉ, NI TROP LONG, NI TROP COURT, NI TROP SERRÉ, NI TROP FLOTTANT.
- ➔ IL FAUT UN PLI À LA COMMISSURE DES LÈVRES POUR QUE LE MORS SOIT BIEN AJUSTÉ.
- ➔ LA MUSEROLLE SE FERME EN L'AJUSTANT SANS LA SERRER. ELLE NE DOIT PAS FAIRE DE PLI DE PEAU.



4

Pratique équestre à pied

LE CHAPITRE EXPLIQUE COMMENT FAIRE SE DÉPLACER LE CHEVAL EN MAIN, SOIT EN MOUVEMENT SUR DES COURBES, SOIT À L'ARRÊT POUR QU'IL BOUGE SES ÉPAULES OU SES HANCHES, SOIT LORS DU RECULER.

Enchaîner des courbes serrées au pas en main	42
Faire pivoter les épaules en main	43
Faire pivoter les hanches en main	43
Reculer droit sur quelques foulées en main	44



Mener précisément son cheval en main permet de le conduire partout.

À retenir

- ➔ POUR MENER SON CHEVAL EN MAIN SUR DES COURBES SERRÉES, IL FAUT QUE LE CHEVAL AVANCE ACTIVEMENT. AMENER LES ÉPAULES DU CHEVAL VERS SOI POUR TOURNER À GAUCHE ET LES ÉLOIGNER POUR TOURNER À DROITE.
- ➔ IL FAUT TOUJOURS REGARDER VERS OÙ ON VEUT FAIRE ALLER LE CHEVAL.
- ➔ POUR FAIRE PIVOTER LES ÉPAULES À DROITE, SE PLACER À GAUCHE ET POUSSER L'ÉPAULE GAUCHE ET LA TÊTE AVEC LA MAIN.
- ➔ POUR FAIRE PIVOTER LES HANCHES À DROITE, IL FAUT SE PLACER À GAUCHE ET POUSSER LA CROUPE DU CHEVAL AVEC LA MAIN DROITE.

Enchaîner des courbes serrées au pas



Pour mener son cheval ou son poney en main en enchaînant des courbes serrées au pas des deux côtés, il faut d'abord que le cheval avance activement sans jamais dépasser son cavalier.

Lorsqu'on est à sa gauche, il faut amener les épaules du cheval vers soi pour tourner à gauche et les éloigner de soi pour tourner à droite.

Commencer par regarder dans la direction souhaitée et signifier clairement son intention par l'orientation de la main tenant la longe pour que le cheval puisse la ressentir.

Quand le cheval suit cette indication et qu'il tourne, il est possible de repartir droit ou de tourner de l'autre côté.

Si le cheval ne suit pas cette simple indication, il faut l'augmenter et agir avec plus d'intensité sur la longe pour augmenter la sensation éprouvée par le cheval.

Si le cheval résiste ou s'il tire dans l'autre direction, il faut utiliser des actions discontinues jusqu'à obtenir le déplacement souhaité.

Faire pivoter les épaules sur plusieurs pas



Le déplacement des épaules sur plusieurs pas exige bon positionnement, dosage et justesse des actions du cavalier.

La demande s'effectue à l'arrêt. Pour pousser les épaules à droite, le cavalier positionné à gauche pousse l'épaule gauche avec sa main, prêt à intervenir sur la longe et la tête.

Si le cheval avance, le cavalier agit sur la longe pour l'en empêcher.

Si le cheval se bloque dans l'immobilité, l'action de la main droite sur l'épaule s'accroît et la main gauche tourne légèrement la tête du cheval à droite pour faciliter la mise en mouvement.

Le déplacement des épaules vers la gauche se demande de la même manière, le cavalier se positionnant à droite.

Faire pivoter les hanches sur plusieurs pas



Le déplacement des hanches sur plusieurs pas demande et développe les mêmes compétences que le déplacement des épaules.

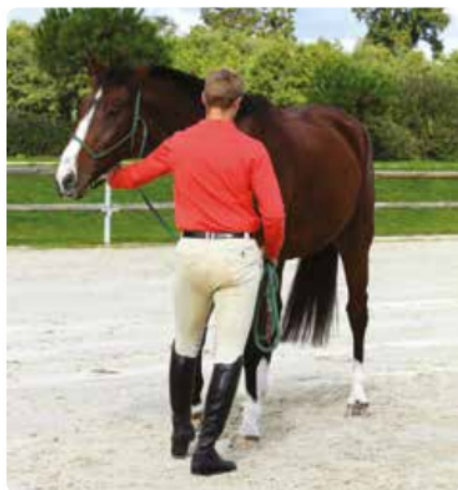
Lorsque le cavalier est capable d'obtenir un déplacement des hanches sur un pas, il peut prolonger sa demande pour effectuer plusieurs pas jusqu'à pouvoir réaliser un demi-tour autour des épaules.

La demande s'effectue à l'arrêt. Pour pousser les hanches à droite, le cavalier positionné à gauche pousse avec sa main droite la croupe du cheval légèrement en arrière et plus bas que la pointe de sa hanche.

Si le cheval cherche à avancer, le cavalier agit sur la longe pour l'en empêcher.

Si le cheval se bloque dans l'immobilité, l'action de la main droite sur la hanche s'accroît et la main gauche tourne la tête du cheval légèrement vers la gauche pour faciliter la mise en mouvement.

Le déplacement des hanches vers la gauche se demande de la même manière, le cavalier se positionnant à droite.



Si le cheval recule en déviant vers la droite, lui mettre la tête à droite.

Reculer droit sur quelques foulées

► POUR RECULER

Se placer devant le cheval arrêté, légèrement à gauche ou à droite de sa tête en veillant à conserver son encolure droite.

S'avancer vers lui en gardant le bras tendu.

Exercer une pression sur la longe ou sur les rênes vers le cheval, en étant progressif, depuis un contact très doux jusqu'à un contact plus ferme.

L'action doit augmenter tant que le cheval ne bouge pas.

Dès qu'il fait un pas vers l'arrière, arrêter d'exercer la pression, enchaîner en baissant l'intensité de la demande, tout en conservant le contact, ce qu'on appelle céder.

► À ÉVITER

Il faut éviter de se trouver dans la trajectoire d'un éventuel mouvement de tête en se décalant à droite ou à gauche pour demander le reculer.

Il ne faut pas laisser le cheval pousser le cavalier, le bousculer ou venir se gratter sur lui.

► RESTER DROIT

Comme l'homme, le cheval n'est pas totalement symétrique. Il est plutôt gaucher ou droitier et il peut avoir tendance à dévier ses hanches d'un côté ou de l'autre dans le reculer, ce qu'on appelle se traverser.

Dès que le cavalier perçoit une déviation des hanches, il peut influencer sur leur direction en agissant sur l'encolure :

- Il met la tête du cheval à gauche si ses hanches se déportent à gauche.
- Il met la tête du cheval à droite si ses hanches se déportent à droite.

À retenir

- LE RECULER EN MAIN S'OBTIENT EN SE PLAÇANT DEVANT LE CHEVAL POUR LUI INDICHER DE RECULER AVEC LE BRAS ET LA LONGE OU LES RÊNES.
- DOSER SON ACTION EN FONCTION DU COMPORTEMENT DU CHEVAL.
- VEILLER À ÉVITER D'ÊTRE DANS LA TRAJECTOIRE D'UN ÉVENTUEL MOUVEMENT DE TÊTE.
- EN CAS DE DÉVIATION DES HANCHES, RECTIFIER EN METTANT LES ÉPAULES DU CÔTÉ OPPOSÉ.



5

Pratique équestre à cheval

EXPLIQUEZ LES PRINCIPES ÉQUESTRES DE BASE.
VARIEZ LES ÉQUILIBRES, LES ALLURES, LES VITESSES, LES DIRECTIONS...
DÉCOUVREZ L'ÉQUITATION EXTÉRIEURE EN TERRAIN VARIÉ.
ENCHAÎNEZ VOS PREMIERS PARCOURS D'OBSTACLES.

Communiquer avec son cheval	46
Avoir une bonne posture	46
L'action des aides	49
Les aides pour tourner	50
Conduire sur des tracés définis	51
Accélérer et ralentir aux 3 allures	52
Trotter enlevé avec un diagonal défini	54
Déchausser et rechausser ses étriers	55
Partir au galop sur le bon pied	56
Aller en extérieur et en terrain varié	57
Bien aborder l'obstacle	58
Le mécanisme du saut	58
Sauter des obstacles	60

Lexique

CÉDER : Le cavalier « cède » au moment où le cheval exécute l'action demandée. Cela signifie qu'il cesse de demander l'action. Céder n'est pas rompre le contact.

CONNEXION : La connexion est la relation de communication qui existe entre le cavalier et le cheval, à cheval ou à pied, par les aides : assiette, jambes, mains, voix, regard, gestes...

CONTACT : Le mot contact s'emploie dans son sens habituel quand une partie du corps du cavalier touche le corps du cheval, par exemple quand la jambe est « AU contact. »

Il a aussi un sens spécifique pour désigner le rapport qui existe entre la bouche du cheval et la main du cavalier lorsque les rênes sont ajustées.

Dans ce cas, on dit : « LE contact. »

PROPULSION : La propulsion est le principe qui transforme en force motrice l'énergie fournie par le cheval.

SOLIDITÉ : La solidité à cheval est le résultat de la bonne assiette : le cavalier tient bien à cheval et il est en état d'effectuer des demandes à son cheval.

À retenir

- ➔ LES DEMANDES QUE L'ON FAIT AU CHEVAL DOIVENT ÊTRE TRÈS CLAIRES POUR LUI.
- ➔ DÈS QU'IL FAIT CE QU'ON LUI DEMANDE, IL FAUT CÉDER.
- ➔ CÉDER N'EST PAS ROMPRE LE CONTACT.
- ➔ NE RÉPÉTER UNE DEMANDE QUE LORSQU'ON EST SÛR QU'ELLE EST CLAIRE.
- ➔ LES DEMANDES RÉPÉTÉES SE FONT PAR ACTIONS DISCONTINUES.

Communiquer avec son cheval



La connexion entre le cavalier et le cheval doit être permanente. Il faut être à l'écoute de son cheval et très attentif à son comportement. Le fait d'agir au bon moment et avec le bon dosage permet d'obtenir les réponses souhaitées.

Le cavalier doit adapter son propre comportement et ses demandes au comportement du cheval. Les demandes se font en exprimant clairement son intention.

Dès que le cheval fait ce qu'on attend de lui, il faut diminuer l'intensité de la demande en gardant le contact, ce qu'on appelle céder.

Le récompenser régulièrement par une caresse ou un temps de repos.

S'il ne fait pas ce qu'on lui demande, il faut d'abord s'assurer qu'on a clairement exprimé sa demande. Si c'est le cas, redemander, en augmentant l'intensité de son action si besoin.

Il faut agir par actions discontinues qui évitent au cheval de prendre appui et de rester en opposition.

Ne pas hésiter à répéter autant que nécessaire pour obtenir la réponse souhaitée.

La justesse dans la demande et l'aisance dans la réponse se traduisent par la fluidité dans la réalisation.

Avoir une bonne posture

La posture est la position dynamique du cavalier sur un cheval en mouvement. La bonne posture assure au cavalier la stabilité nécessaire à sa liberté de mouvement et à sa communication avec le cheval.

Maintenir une bonne posture, c'est conserver une bonne position, tout en se liant à la locomotion du cheval.

Cela peut se faire aussi bien dans la position assise où le cavalier est principalement en appui sur ses fesses que dans la position en équilibre où il est principalement en appui sur ses étriers.

► LA POSITION DU CAVALIER ASSIS

SE METTRE EN PLACE

Le cavalier s'installe en avant du siège de sa selle sur ses ischions. Ce sont les os situés de chaque côté, au bas du bassin. C'est un peu la « pointe » des fesses. Ils supportent le poids du corps en position assise.

Il se redresse et se grandit, sans se raidir.

Il dirige son regard vers l'endroit où il va, la tête dégagée des épaules.

Il mobilise son bassin au rythme de l'allure pour se lier au mouvement.

DESCRIPTION

Le cavalier place correctement son assiette, le haut de son corps et le bas de son corps de la manière suivante :

Assiette

- assis d'aplomb le plus en avant possible,
- le rein et les hanches souples,

Haut du corps

- vertical, grandi, sans raideur,
- la tête droite et dégagée des épaules, le regard orienté vers l'objectif,
- les épaules ouvertes et d'aplomb,
- les bras libres, à demi-pliés, les coudes tombant naturellement le long du corps,
- les poignets dans le prolongement des avant-bras, mains face à face, pouces vers le haut,

Bas du corps

- les cuisses tournées sans effort sur leur plat, ne s'allongeant que par leur propre poids et celui des jambes,
- les jambes libres et tombant naturellement, les mollets en contact avec le cheval sans serrer,
- Le poids des jambes portant sur les étriers, s'il y en a,
- le genou souple et flexible, au contact de la selle.



L'orientation du bassin vers l'avant et le dos droit sont deux des qualités du cavalier bien assis.

À éviter

- ➔ PENCHER LA TÊTE VERS LE SOL ET REGARDER PAR TERRE,
- ➔ SE PENCHER EN AVANT OU EXAGÉRÉMENT EN ARRIÈRE,
- ➔ RECULER OU ÉCARTER LES COUDES,
- ➔ TENDRE OU ÉCARTER LES BRAS,
- ➔ CASSER LES POIGNETS,
- ➔ TENIR LES MAINS HAUTES, ÉCARTÉES OU BLOQUÉES,
- ➔ CAMBRER LE REIN,
- ➔ ARRONDIR LE DOS,
- ➔ AVOIR LES JAMBES EXAGÉRÉMENT EN AVANT OU EN ARRIÈRE.

CES POSTURES ONT POUR CONSÉQUENCE DES DÉSÉQUILIBRES OU L'INCAPACITÉ DU CAVALIER À SE LIER À SON CHEVAL ET À AGIR AVEC JUSTESSE.

À retenir

- ➔ LA POSTURE EST LA POSITION DYNAMIQUE DU CAVALIER SUR UN CHEVAL EN MOUVEMENT.
- ➔ LA BONNE POSITION COMPORTE UN ALIGNEMENT VERTICAL, TÊTE, BASSIN, TALONS.
- ➔ ELLE SE DÉFINIT EN COMMENÇANT PAR LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ASSIETTE, PUIS DU HAUT DU CORPS, PUIS DU BAS DU CORPS.





Le travail de l'équilibre est un atout pour sauter des obstacles.

► LA POSITION DU CAVALIER EN ÉQUILIBRE



La position « en équilibre » est très utile en extérieur. Ici Pénélope Leprevost.

Le cavalier est dans la position appelée « en équilibre » lorsqu'il est en appui sur ses étriers.

C'est la position dans laquelle le cavalier est le plus léger sur le dos de son cheval. Elle permet de faire fonctionner le jeu des articulations chevilles - genoux - hanches pour accompagner les mouvements provoqués par les allures ou les sauts du cheval.

SE METTRE EN ÉQUILIBRE

Pour se mettre en position « en équilibre » sur ses étriers, le cavalier appuie sur ses étriers et soulève son bassin en orientant légèrement son buste vers l'avant.

DESCRIPTION

- Le cavalier est en appui sur ses étriers, jambes fléchies.
- Les étriers sont chaussés au tiers du pied, talons descendus.
- Les mollets sont au contact derrière la sangle.
- Les articulations sont fléchies et souples
- Les genoux sont au contact de la selle, sans serrer.
- Les fesses sont au-dessus de la selle, le bassin en avant.
- Le dos est plat, le buste orienté vers l'avant.
- Le regard est orienté vers l'objectif.



Chausser l'étrier au tiers du pied permet de descendre la jambe et de laisser fonctionner la cheville.

À retenir

- ➔ DANS LA POSITION EN ÉQUILIBRE, LE CAVALIER PREND APPUI SUR SES 2 ÉTRIERS. IL A LE BASSIN AU-DESSUS DE SA SELLE.
- ➔ LES ARTICULATIONS CHEVILLES - GENOUX - HANCHES SONT FLÉCHIES ET SOUPLES.

L'action des aides

Les aides naturelles sont les moyens dont dispose le cavalier pour communiquer avec son cheval, sentir ses réactions et lui transmettre ses demandes. Ce sont l'assiette, les jambes, les mains et la voix.

L'ASSIETTE

L'assiette désigne la façon de s'asseoir et de répartir son poids dans la selle afin d'amortir, d'accompagner et de contrôler le mouvement du cheval. Une bonne assiette assure aisance et solidité à cheval. Elle permet de bien ressentir le fonctionnement du cheval pour mieux s'y adapter.

C'est aussi la qualité indispensable qui permet d'utiliser l'orientation et la tonicité de son corps pour donner des indications au cheval.

L'action de l'assiette contribue à faire accélérer, ralentir, tourner... le cheval.

Les demandes transmises par l'assiette précèdent, puis accompagnent, les demandes faites par les jambes et / ou les mains.

LES JAMBES

Les jambes provoquent et entretiennent la propulsion du cheval. Elles permettent d'avancer, d'accélérer, de passer à l'allure supérieure. Elles interviennent également dans les changements de direction.

Le cavalier agit avec les jambes en les pressant sur le corps du cheval de manière discontinue, tout en gardant un contact permanent.

Dès que le cheval répond à l'action des jambes, le cavalier relâche leur pression, tout en gardant le contact, ce qu'on appelle céder.

Il est essentiel que le cheval réponde aux sollicitations des jambes, car c'est ce qui le rend disponible.

LES MAINS

Associées à l'assiette et aux jambes, les mains permettent de diriger le cheval et de contrôler sa vitesse.

Elles agissent sur la bouche du cheval par l'intermédiaire du mors avec lequel le cavalier est en contact sur des rênes ajustées.

Dès que le cheval obéit, le cavalier relâche l'action de son dos et la pression de ses doigts sur les rênes, tout en gardant le contact, ce qu'on appelle céder.

La bouche du cheval étant sensible, il faut veiller à ne pas avoir d'action involontaire des mains.

LA VOIX

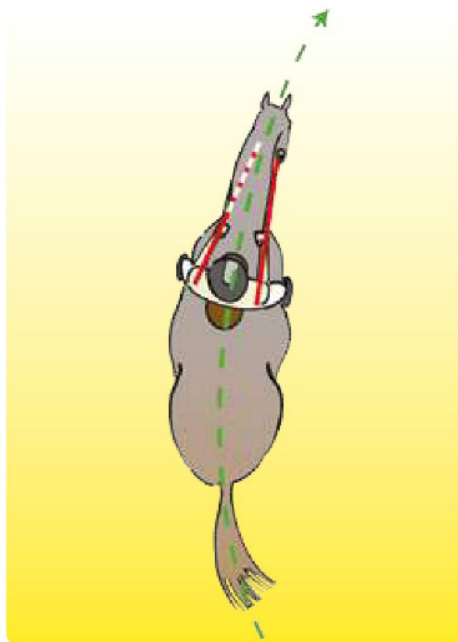
La voix est utilisée à pied comme à cheval pour communiquer une intention apaisante ou stimulante. Elle permet aussi d'établir un code pour donner des directives simples : « Oh » « Gauche » « Droite » par exemple.



La bonne utilisation des aides est l'une des clés de l'équitation. Ici Jessica Michel.

À retenir

- ➔ L'ASSIETTE EST LA QUALITÉ DU CAVALIER QUI SE LIE AVEC SON CHEVAL. ELLE DEVIENT ALORS UNE AIDE QUI PERMET AU CAVALIER D'UTILISER SON CORPS POUR COMMUNIQUER AVEC LE CHEVAL.
- ➔ LES JAMBES INTERVIENNENT POUR FAIRE AVANCER LE CHEVAL.
- ➔ L'ACTION DE L'ASSIETTE ET DES JAMBES PRÉCÈDE CELLE DES MAINS.
- ➔ LES MAINS PERMETTENT DE DIRIGER LE CHEVAL ET DE CONTRÔLER SA VITESSE.
- ➔ LA VOIX EST UNE AIDE COMPLÉMENTAIRE QUI PEUT ÊTRE UTILISÉE À PIED COMME À CHEVAL.



En rouge, le couloir des rênes.

Lexique

COULOIR DES RÊNES : L'expression s'emploie quand le cavalier utilise ses deux rênes simultanément pour agir sur le déplacement des épaules du cheval.

Un couloir se forme de chaque côté de l'encolure avec les lignes constituées par les épaules, les bras, les coudes et les mains du cavalier prolongées par les rênes jusqu'à l'anneau du mors du cheval.

Le couloir des rênes ne passe jamais l'axe de l'encolure.

PLI : Le pli est l'arc plus ou moins marqué de l'encolure. Dans l'idéal, au fur et à mesure de la progression du cavalier, il doit correspondre à la courbe sur laquelle se déplace le cheval.

RÊNE INTÉRIEURE / RÊNE

EXTÉRIEURE : Quand on tourne, une rêne se trouve à l'intérieur, elle indique le pli.

L'autre à l'extérieur de la courbe, est dite régulatrice, parce qu'elle a un rôle de régulation, notamment du pli.

► BIEN UTILISER SES AIDES

L'INDÉPENDANCE DES AIDES

L'indépendance des aides est le fait que chaque partie du corps du cavalier est indépendante et peut avoir une action spécifique. Elle résulte de la stabilité du cavalier dans les différentes allures et de sa capacité à fonctionner dans une bonne posture.

L'ACCORD DES AIDES

L'accord des aides est la capacité du cavalier à coordonner de façon précise et efficace l'action de plusieurs aides.

Le cavalier doit veiller à ce que ses aides soient toujours cohérentes pour éviter les demandes contradictoires.

Les aides pour tourner



Quand on tourne, l'objectif est de suivre le tracé souhaité avec un cheval qui s'inscrit sur la courbe en restant actif.

PRÉPARATION

Avant la demande de tourner à droite ou à gauche, les conditions suivantes doivent être réunies :

- Le cheval est actif dans le mouvement en avant.
- Les rênes sont ajustées et à la même longueur.
- Le cavalier se représente le tracé souhaité pour prendre ses repères.

DEMANDE

- L'assiette et les jambes agissent pour maintenir le mouvement en avant.
- Le cavalier oriente son regard et son corps dans la direction souhaitée.

- ▶ Les mains déplacent le couloir des 2 rênes vers la droite ou vers la gauche pour que les épaules du cheval tournent dans cette direction et pour obtenir un léger pli du cheval du côté intérieur au tournant.

REMISE EN LIGNE DROITE

Dès que le cheval a effectué le changement de direction souhaité et terminé sa courbe, le cavalier reprend la ligne droite en remettant les épaules du cheval dans cette direction avec son couloir de rênes.

Il entretient le mouvement en avant avec son assiette et ses jambes.

SOLUTIONS

- ▶ **Le cheval met son poids vers l'intérieur de la courbe et coupe son virage : on dit qu'il se couche sur sa courbe :** le cavalier repousse le corps du cheval vers l'extérieur en agissant avec sa jambe intérieure. Il augmente la tension de la rêne extérieure et, au besoin, amène sa rêne intérieure au contact de l'encolure.
- ▶ **Le cheval met son poids vers l'extérieur et agrandit son virage : on dit qu'il dérape sur la courbe :** le cavalier se grandit et augmente la tension de la rêne extérieure en la plaquant contre l'encolure, tout en agissant avec ses jambes pour garder, voire augmenter l'activité du déplacement.
- ▶ **Le cheval a le nez à l'extérieur de la courbe :** le cavalier avance la main extérieure en veillant à conserver le contact et au besoin écarte légèrement la rêne intérieure.
- ▶ **Le cheval a la tête exagérément vers l'intérieur de la courbe :** le cavalier avance la main intérieure et au besoin augmente la tension de sa rêne extérieure pour redresser l'encolure.

Conduire sur des tracés définis

Conduire son cheval, soit au trot sur un tracé précis comprenant des courbes serrées, soit au galop sur un tracé défini provoque des perturbations de l'équilibre et de l'activité du cheval que le cavalier doit compenser avec ses aides pour obtenir un déplacement précis et régulier.

REPÈRES

Le cavalier se représente le tracé en prenant des repères.

Le tableau suivant donne le diamètre moyen aux 3 allures des courbes proposées au Galop® 3.

COURBE	TRÈS SERRÉE	SERRÉE	LARGE
Pas	6 m	8 m	10 m
Trot	10 m	12 m	15 m
Galop	12 m	15 m	20 m



- ▶ En compétition de dressage, les cercles sont de 8m, 10m, 12m, 15m et 20m.
- ▶ Leur niveau de difficulté varie avec le diamètre, l'allure et la taille de la monture.

À retenir

- ➔ LE CAVALIER DOIT VEILLER À CE QUE SES AIDES S'ACCORDENT, C'EST-À-DIRE QU'ELLES NE DONNENT PAS AU CHEVAL DES INDICATIONS CONTRADICTOIRES.
- ➔ LE COULOIR DES RÊNES NE DOIT JAMAIS PASSER L'AXE DE L'ENCOLURE.
- ➔ LE TOURNANT SE PRÉPARE EN SE REPRÉSENTANT SON TRACÉ.
- ➔ IL SE DEMANDE EN ORIENTANT SON REGARD ET SON CORPS DANS LA DIRECTION SOUHAITÉE AVANT DE DÉPLACER LE COULOIR DE SES RÊNES DANS CETTE DIRECTION.
- ➔ L'ASSIETTE ET LES JAMBES ENTRETIENNENT LE MOUVEMENT EN AVANT.
- ➔ L'ACTION SUR LES RÊNES PERMET DE RÉGULER LE TOURNANT POUR RECTIFIER LE DÉSÉQUILIBRE DU POIDS DU CORPS OU DE LA TÊTE DU CHEVAL VERS L'INTÉRIEUR OU VERS L'EXTÉRIEUR DU TOURNANT.

Lexique

CHEVAL DEVANT SOI : Le cheval est actif et disponible. Il est prêt à répondre aux sollicitations du cavalier. Le cavalier a la sensation que le cheval est « devant lui. »

CHEVAL DERRIÈRE SOI : Le cheval n'est pas énergique dans le mouvement vers l'avant. Le cavalier a la sensation que le cheval manque de tonicité et reste « derrière lui. »

ALLURE DE TRAVAIL : L'allure de travail est la vitesse adaptée dans chaque allure à la pratique usuelle des exercices équestres.

LEÇON DE JAMBE : L'association d'un coup de cravache derrière la jambe à la suite d'une action des jambes constitue ce qu'on appelle la leçon de jambe.

C'est un renforcement qui incite le cheval à répondre dès la première demande des jambes.



En cross, en marathon ou en course d'endurance par exemple, le cavalier doit savoir à tout moment à quelle vitesse il va. Le résultat de la compétition dépend en partie de sa capacité à ménager sa monture en réalisant le chrono optimal. Pour l'aider, des repères kilométriques peuvent être placés sur le parcours et il porte en général un chronomètre au poignet.

Accélérer et ralentir aux 3 allures

► ADAPTER SA VITESSE

Il est important de pouvoir obtenir une vitesse adaptée dans chaque allure pour prendre en compte le contexte, l'environnement et l'activité pratiquée.

La vitesse adaptée aux exercices en carrière est celle dans laquelle le cheval est actif et reste calme et contrôlé, ce qu'on appelle allure de travail.

Le bon dosage des aides au bon moment permet cette régulation.

Une fois obtenue la vitesse souhaitée, le cavalier en contrôle la régularité. Il faut apprendre à percevoir à quelle vitesse on évolue.

► ACCÉLÉRER DANS UNE ALLURE



Accélération au galop



Ralentissement au galop

Pour aller plus vite, le cheval peut :

- augmenter la longueur de ses foulées, dans ce cas, il augmente son amplitude,
- effectuer davantage de foulées dans le même temps, dans ce cas, il augmente leur fréquence.

DEMANDE

L'accélération se demande avec l'assiette et les jambes en laissant passer son cheval devant soi.

Le cavalier est assis sur ses ischions et engage son bassin pour pousser vers l'avant dans une action impulsive de l'assiette. Si cela ne suffit pas, il agit avec ses jambes en les pressant sur le corps du cheval.

Les mains en avançant vers la bouche tout en conservant le contact, accompagnent et permettent au cheval d'accélérer l'allure.

SOLUTIONS

Le cheval ne répond pas : le cavalier renouvelle son action d'assiette et de jambes plus énergiquement.

Il peut renforcer sa demande avec la voix en faisant un appel de langue ou il peut donner une leçon de jambe.

ENSUITE

Dès que le cheval a accéléré, les jambes cessent d'agir tout en restant au contact et l'assiette accompagne la nouvelle allure pour la maintenir.

► RALENTIR DANS UNE ALLURE

Pour aller moins vite, le cheval diminue en général la longueur de ses foulées.

DEMANDE

Le ralentissement se demande avec l'assiette et les mains, jambes en place.

Le cavalier se grandit et avance le sternum. Il diminue l'accompagnement du mouvement avec son assiette.

Il ferme ses doigts sur les rênes ajustées et en augmente la tension.

SOLUTIONS

Le cheval ne ralentit pas : le cavalier répète la fermeture de ses doigts sur les rênes en soutenant ses mains. Au besoin, il s'aide d'un ordre donné avec la voix.

ENSUITE

L'action cesse en retrouvant le contact utile sur les rênes dès que le cheval s'est installé à la vitesse recherchée.

► EFFECTUER DES TRANSITIONS D'ALLURES

Les transitions d'allures permettent de passer d'une allure à une autre.

DÉFINITIONS

Les transitions sont simples et montantes lorsque l'on passe à l'allure immédiatement supérieure, de l'arrêt au pas, du pas au trot et du trot au galop.

Elles sont simples et descendantes lorsque l'on passe à l'allure immédiatement inférieure, du galop au trot, du trot au pas et du pas à l'arrêt.

DOSAGE

Le bon dosage des aides permet d'obtenir un changement d'allure et non une accélération ou un ralentissement dans l'allure.

Les transitions de l'arrêt au pas et du pas au trot s'obtiennent avec les aides pour avancer. Le passage du pas ou du trot au galop s'obtient avec les aides spécifiques du départ au galop. Voir page 56.

La transition descendante est une demande de passage à l'allure inférieure ou d'arrêt. Elle s'obtient avec les aides pour ralentir en veillant à changer d'allure.

QUALITÉS

Les transitions sont franches, énergiques et fluides.

Pour rester fluide et sans heurts, la transition descendante peut être plus progressive que le transition montante.



En compétition, si une transition se fait en un point précis, une lettre par exemple, elle doit se faire au moment où le buste du cavalier passe devant le repère.



Accélération au trot



Ralentissement au trot

À retenir

- ➔ L'ACCÉLÉRATION SE DEMANDE AVEC L'ASSIETTE, PUIS LES JAMBES. LES MAINS LAISSENT PASSER LE CHEVAL DEVANT SOI.
- ➔ LE RALENTISSEMENT SE DEMANDE AVEC L'ASSIETTE EN FERMANT LES MAINS, LES JAMBES RESTANT EN PLACE.
- ➔ QUAND ON PASSE À L'ALLURE IMMÉDIATEMENT SUPÉRIEURE, ON EFFECTUE UNE TRANSITION SIMPLE MONTANTE.
- ➔ QUAND ON PASSE À L'ALLURE IMMÉDIATEMENT INFÉRIEURE, ON EFFECTUE UNE TRANSITION SIMPLE DESCENDANTE.



Le trot se compte en général 1 assis, 2 en appui sur les étriers ou l'inverse, soit un rythme 1-2, 1-2, 1-2...

Quand on change de diagonal, on compte :

- soit 1-2, 1-2-2, 1-2...
- soit 1-2, 1-1-2, 1-2...



La symétrie est recherchée dans toutes les activités équestres. Les reprises de dressage demandent tous les mouvements aux deux mains. Les chefs de piste ont consigne de prévoir autant de tournants à main gauche et à main droite dans les parcours d'obstacle. En extérieur, il faut régulièrement changer de diagonal au trot enlevé et galoper autant sur le pied droit que sur le pied gauche.

À retenir

- ➔ ON CHANGE RÉGULIÈREMENT DE DIAGONAL POUR QUE LES EFFORTS MUSCULAIRES SOIENT SYMÉTRIQUES.
- ➔ ON CHANGE DE DIAGONAL EN RESTANT SOIT ASSIS, SOIT EN ÉQUILIBRE SUR LES ÉTRIERS, PENDANT 2 TEMPS.
- ➔ L'HABITUDE EST DE TROTTER ENLEVÉ AVEC LE DIAGONAL EXTÉRIEUR.

Trotter enlevé avec un diagonal défini



Le cavalier s'exerce à changer de diagonal en ligne droite. Ici, il trotte avec le diagonal intérieur. Il est assis quand l'épaule droite s'avance...

► POURQUOI CHANGER DE DIAGONAL ?

L'équitation sollicite également les côtés droit et gauche du cavalier et du cheval. C'est un sport qualifié de symétrique. En manège ou en carrière, on prend soin de répartir également les exercices à main droite et à main gauche pour une bonne harmonie du développement musculaire.

Si, comme c'est l'usage en France, on trotte toujours enlevé avec le diagonal extérieur, on répartit automatiquement les sollicitations musculaires de manière symétrique. Pour cela, il faut savoir reconnaître sur quel diagonal on trotte enlevé et veiller à alterner à chaque changement de main.

► COMMENT CHANGER DE DIAGONAL ?

Au trot enlevé, le cavalier se lève sur ses étriers au-dessus de sa selle lorsqu'un bipède diagonal s'avance, puis il s'assied lorsque ce bipède est à l'appui.

REPÉRER LE DIAGONAL

Il faut que le cavalier identifie avec quel diagonal il trotte.

S'il se lève sur ses étriers quand le diagonal droit s'avance, il trotte avec le diagonal droit.

S'il se lève sur ses étriers quand le diagonal gauche s'avance, il trotte avec le diagonal gauche.

Pour savoir avec quel diagonal on trotte, il suffit de baisser les yeux sans se pencher et de voir quelle est l'épaule qui s'avance. Progressivement, on devient capable de percevoir le mouvement des épaules sans avoir à le regarder.

EN CHANGER

Pour changer de diagonal, il suffit, au choix, de rester assis pendant 2 temps dans la selle ou de rester en appui sur les étriers pendant 2 temps.



...et il s'enlève quand c'est l'épaule gauche qui s'avance.

Déchausser et rechausser ses étriers

Chausser, déchausser et rechausser rapidement ses étriers permet de faire face à toutes les situations. S'y exercer sert à améliorer l'équilibre et l'aisance du cavalier. Quand l'exercice est maîtrisé au pas, on le fait au trot et au galop.

1 2 3 Pour déchausser les 2 étriers, le cavalier s'assoit, soulève légèrement ses pieds et les sort hors des étriers, puis il laisse tomber ses jambes naturellement et les positionne juste derrière la sangle.

4 5 Pour rechausser, le cavalier remonte la pointe de son pied, le met dans l'étrier vers le corps du cheval et avance sa pointe de pied jusqu'au tiers du pied.

Il doit veiller à ce que l'étrivière soit dans le bon sens.

À retenir

- ➔ POUR DÉCHAUSSER, ON SOULÈVE SON PIED HORS DE L'ÉTRIER.
- ➔ QUAND ON RECHAUSSE, ON REMONTE LE POINTE DU PIED ET ON APPUIE SUR L'ÉTRIER POUR LE FAIRE TOURNER VERS LE CORPS DU CHEVAL, DE MANIÈRE À CE QUE L'ÉTRIVIÈRE SOIT BIEN À PLAT.





Départ au galop à gauche.



Cheval en liberté au galop sur le pied droit.

À retenir

- ➔ LES AIDES DE PRÉPARATION DU DÉPART AU GALOP SONT : JAMBE EXTÉRIEURE RECLÉE, BOUT DU NEZ CÔTÉ INTÉRIEUR ET RÈNE EXTÉRIEURE TENDUE.
- ➔ LA DEMANDE DU DÉPART SE FAIT AVEC L'ASSIETTE ET LA JAMBE EXTÉRIEURE.
- ➔ LORS DES DÉPLACEMENTS EN GROUPE, IL FAUT VEILLER À GARDER SES DISTANCES SANS S'ÉLOIGNER DU GROUPE.
- ➔ DANS LES MONTÉES, IL FAUT SE METTRE EN ÉQUILIBRE ET SE PENCHER LÉGÈREMENT EN AVANT.
- ➔ LES DESCENTES SE FONT AU PAS. IL FAUT METTRE SON POIDS SUR LES ÉTRIERS ET SE REDRESSER FORTEMENT.

Partir au galop sur le bon pied

Le départ au galop sur le bon pied, à partir du pas ou du trot, se demande en plaçant et en utilisant ses aides, conformément au code connu du cheval pour le départ au galop.

LE BON PIED

Le bon pied est le pied gauche pour tourner à gauche et le pied droit pour tourner à droite. On le reconnaît parce que c'est l'épaule qui s'avance le plus.

Lorsque le cheval est en liberté il a naturellement tendance à galoper à droite pour tourner à droite et à gauche pour tourner à gauche et à changer de pied quand il change de direction.

Lorsque l'on veut faire partir le cheval sur un pied défini, à partir du pas ou du trot, c'est plus facile de le faire au début d'un tournant :

- ▶ à gauche, pour partir sur le pied gauche,
- ▶ à droite, pour partir sur le pied droit.

PRÉPARATION

La mise en place des aides de départ précède la demande elle-même.

- ▶ Le cheval est à l'écoute et en avant des jambes.
- ▶ la jambe intérieure est à sa place à la sangle,
- ▶ la jambe extérieure est reculée en arrière de la sangle,
- ▶ la main intérieure amène le bout du nez du cheval du côté intérieur,
- ▶ la rêne extérieure régulatrice reste tendue.

DEMANDE

La demande de départ s'effectue par le mouvement de l'assiette vers l'avant et la pression de la jambe extérieure.

SOLUTIONS

- ▶ **Le cheval ne part pas sur le bon pied** : repasser au pas ou au trot et redemander le départ au prochain tournant.
- ▶ **Le cheval ne part pas au galop** : vérifier qu'il est bien disponible et prêt à se porter en avant. Si besoin améliorer sa disponibilité et redemander, en s'aidant éventuellement d'un appel de langue.

ENSUITE

Le cheval est conduit sur le tracé à suivre par le couloir des rênes du cavalier.

L'assiette et les jambes accompagnent et maintiennent le mouvement en avant.

Lexique

APPEL DE LANGUE :

Un appel de langue est un claquement de langue qui encourage le cheval à avancer plus vite, franchir un passage délicat...

Aller en extérieur et en terrain varié



Les premières sorties en extérieur et en terrain varié se font dans le cadre de sorties en groupe, encadrées par un accompagnateur ou un enseignant qui explique les règles de sécurité à adopter dans les différentes situations.

DISTANCES

Le cavalier veille à rester au niveau du groupe, en laissant la distance d'un cheval imaginaire entre le sien et ceux des autres cavaliers, à droite et à gauche, devant et derrière.

Il prévient un cavalier qu'il veut doubler et il veille à ne pas passer trop près.

ALLURE ET VITESSE

L'allure de base en extérieur est le pas. L'accompagnateur indique l'allure qu'il est possible de prendre en fonction du terrain, de la nature du sol, de la visibilité...

On marche au pas rênes plutôt longues et on ajuste ses rênes quand c'est nécessaire.

Il faut des allées dégagées pour trotter et galoper.

On passe au pas lorsqu'on croise d'autres cavaliers, des piétons ou des cyclistes.

RELIEF

Dans les montées, le cavalier se met en équilibre et se penche légèrement vers l'avant, rênes assez longues, pour soulager le dos de son cheval et lui permettre d'utiliser son encolure.

Dans les descentes, il passe au pas et il reste près de sa selle, poids dans les étriers, redressé pour ne pas charger l'avant-main de son cheval.



La position en équilibre sur les étriers soulage le cheval dans les montées.



Voie publique

Sur la voie publique, les cavaliers sont soumis aux obligations du code de la route.

Ils doivent circuler en file indienne sur le bas-côté de la route.

Allées forestières

En forêt, les chevaux peuvent emprunter les voies ouvertes à la circulation publique et les chemins spécialement balisés pour les cavaliers.

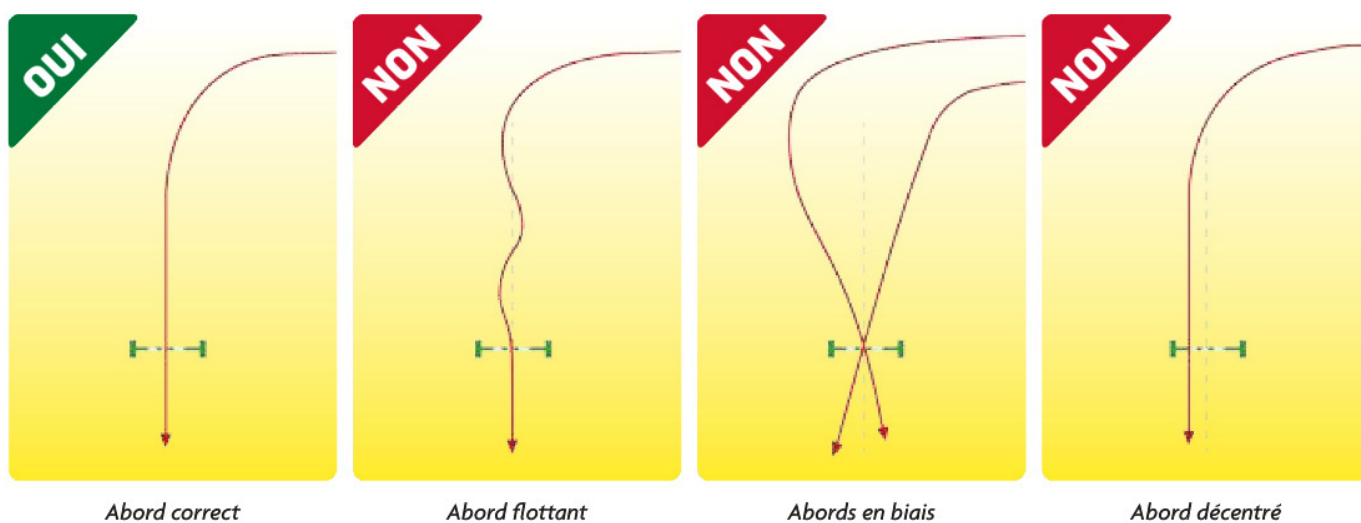
Bien aborder l'obstacle

L'abord désigne l'approche de l'obstacle par le couple cavalier cheval. La qualité de l'abord conditionne le bon saut.

Pour aborder l'obstacle, le cavalier se représente mentalement son tracé pour prendre ses repères. Il encadre son cheval entre ses jambes et le couloir de ses rênes.

Il regarde au loin derrière l'obstacle avec un regard panoramique. Cela lui permet d'intégrer tous les paramètres visuels de l'environnement. De plus, cela contribue à son bon équilibre.

Les 2 premières composantes de l'abord auxquelles le cavalier doit veiller afin que son cheval puisse sauter l'obstacle correctement sont le tracé et la vitesse.



Le mécanisme du saut

1



1 L'ABORD

C'est l'approche de l'obstacle. Le cheval regarde l'obstacle et se prépare à le sauter.

Le cavalier est en équilibre sur ses étriers, près de sa selle, le regard au-delà de l'obstacle. Il conduit le cheval en allant droit vers le milieu de l'obstacle.

2



2 LA BATTUE D'APPEL

C'est le moment où le cheval frappe le sol avec ses antérieurs avant de décoller. Il engage ses postérieurs sous lui et tend son encolure vers l'avant.

Le cavalier engage son bassin et communique sa tonicité à son cheval.

3



3 LA PHASE ASCENDANTE

C'est le moment où l'avant-main du cheval se lève. Les postérieurs prennent appui sur le sol pour se propulser au-dessus de l'obstacle.

Le cavalier fléchit ses articulations pour laisser le cheval monter vers lui. L'encolure du cheval se rapproche de son buste.

TRACÉ

Le tracé est le dessin du chemin parcouru par le cheval d'un point à l'autre. Il enchaîne courbes, obstacles et lignes droites.

Le tracé le plus simple pour arriver devant l'obstacle est droit, perpendiculaire et centré par rapport à l'obstacle. Ainsi le cheval peut visualiser l'obstacle et se préparer à sauter dans les meilleures conditions.

VITESSE

La vitesse résulte de l'énergie motrice du cheval. Le cheval doit arriver sur l'obstacle en étant tonique et dans une allure adaptée, régulière et contrôlée pour être en mesure de sauter avec aisance.



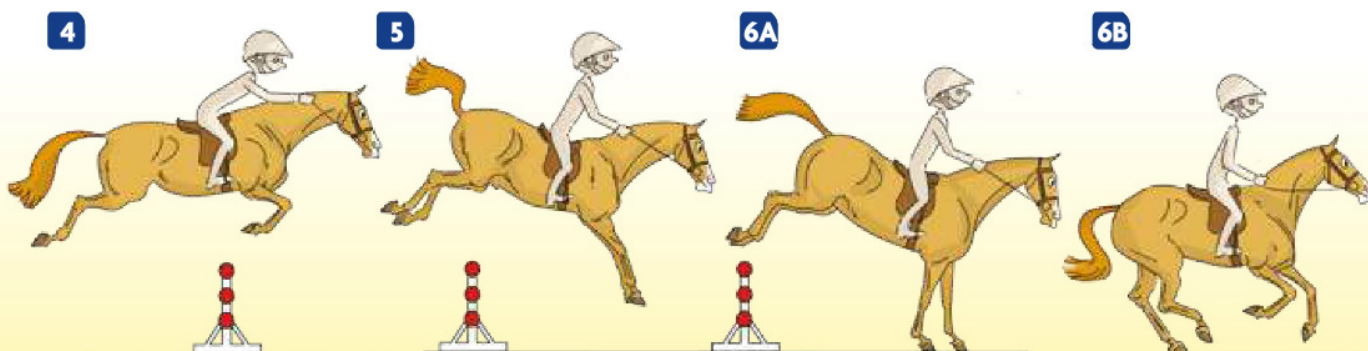
Le cavalier amortit la réception par le jeu des articulations. Ici Kevin Staut.

À retenir

- ➔ LA CORRECTION DU TRACÉ ET LA RÉGULARITÉ DE LA VITESSE SONT DEUX QUALITÉS ESSENTIELLES DE L'ABORD.
- ➔ LES TEMPS PRINCIPAUX DU SAUT SONT LA BATTUE D'APPEL, LE PLANER ET LA RÉCEPTION.
- ➔ LE CAVALIER SAUTE EN ÉQUILIBRE.
- ➔ SES ARTICULATIONS FLÉCHIES ET SES MAINS À MI-ENCOLURE ACCOMPAGNENT LE MOUVEMENT DU CHEVAL.
- ➔ IL REGARDE AU LOIN VERS OÙ IL SOUHAITE ALLER APRÈS LE SAUT.

Rappel

- ➔ VOIR POSITION EN ÉQUILIBRE PAGE 48.



4 LE PLANER

C'est le moment où le cheval est au sommet de sa trajectoire au-dessus de l'obstacle. Il étend le bout de son nez, les antérieurs repliés, les postérieurs étendus.

Le regard fixé sur l'objectif suivant, le cavalier accompagne le cheval avec ses mains en dépliant ses bras sur l'encolure, buste vers l'avant, dos plat.

5 LA PHASE DESCENDANTE

C'est le moment où le cheval redescend vers le sol. Son avant-main bascule vers le bas. Ses antérieurs se déplient et ses postérieurs reviennent sous lui.

Le cavalier garde son poids dans les talons et engage le bassin pour redresser son buste.

6 LA RÉCEPTION

a) C'est le moment où le cheval reprend contact avec le sol. Ses antérieurs touchent le sol, l'un après l'autre, puis ses postérieurs.
b) Ensuite, il se propulse à nouveau vers l'avant et reprend le galop.

Le cavalier amortit la réception par le jeu des articulations des hanches, des genoux et des chevilles. Il retrouve sa position en équilibre initiale.

Sauter des obstacles

L'abord et le mécanisme du saut sont les mêmes, quels que soient l'obstacle ou les enchaînements d'obstacles sautés. Différents exercices permettent de se familiariser avec les paramètres du saut.

► ENCHAÎNEMENT DE CAVALETTI



OBJECTIFS

L'acquisition d'une posture stable et liante sur les obstacles et entre les obstacles est l'objectif principal de l'enchaînement de dispositifs simples d'obstacles rapprochés qu'on appelle lignes de cavaletti.

Le dispositif amène le cavalier à enchaîner de manière rapprochée toutes les phases du saut, ce qui lui permet de gymnastiquer sa posture.

DISPOSITIF

Les cavaletti comportent une série d'obstacles en ligne droite, séparés par 1 ou 2 foulées. La ligne est plus facile à enchaîner quand :

- les obstacles sont le long de la piste, ce qui facilite la direction,
- la ligne commence par une barre au sol, dite barre de réglage, qui permet que le cheval place sa battue d'appel au bon endroit,
- Le premier obstacle est un croisillon de barres qui centre le saut.

SAUTS

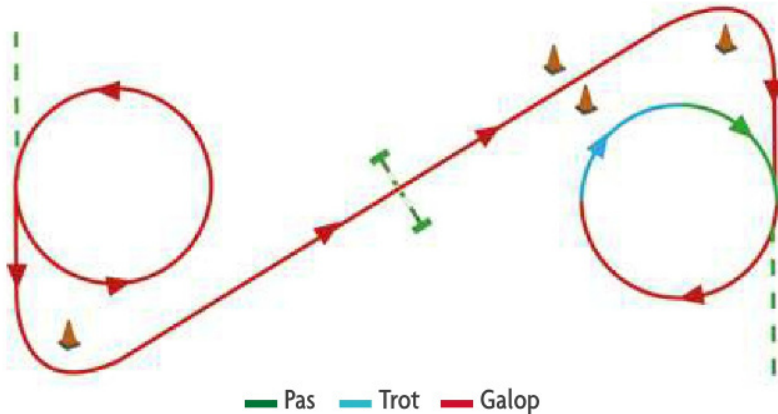
L'entrée se fait usuellement au trot, la sortie au galop.

Le cavalier se présente devant la ligne dans la bonne posture au trot en équilibre, le poids du corps dans les talons, le cheval canalisé entre les jambes et le couloir des rênes. Le cavalier regarde au loin vers la sortie de ligne. Ses articulations se fléchissent pour amortir le saut. Ses mains et ses bras se déplient pour accompagner le mouvement de l'encolure.

À retenir

- ➔ LES CAVALETTI COMPORTENT UNE SÉRIE D'OBSTACLES EN LIGNE DROITE, SÉPARÉS PAR 1 OU 2 FOULÉES.
- ➔ LES LIGNES DE CAVALETTI PERMETTENT D'ACQUÉRIR UNE POSTURE STABLE ET LIANTE SUR LES OBSTACLES ET ENTRE LES OBSTACLES.

► OBSTACLE ISOLÉ DE 60 CM



Il y a foule, tous les ans en juillet, autour des pistes de CSO du Generali Open de France à Lamotte.

OBJECTIFS

Le bon contrôle de l'allure et de la direction à l'abord et à la réception sont l'objectif du saut d'obstacle isolé au programme du Galop®3.

Il faut rechercher la stabilité et le liant, avant, pendant et après le saut.

ABORD

Le contrôle de la direction se fait en se représentant le tracé prévu et en regardant au loin vers la direction choisie. Le cavalier encadre le cheval entre ses jambes et le couloir de ses rênes.

Un cercle au galop avant d'aller sauter permet de mettre le cheval dans un bon rythme et de s'installer dans la bonne vitesse.

SAUT

Lorsque le cheval est installé dans un allure régulière et que le cavalier est prêt, il quitte le cercle et se présente droit sur l'obstacle.

Il conserve une vitesse régulière dans l'abord et accompagne le cheval sur le saut comme indiqué page précédente dans le tableau du mécanisme du saut.

RÉCEPTION

A la réception, il reprend sa position en équilibre et contrôle l'allure et la direction. Le saut d'un obstacle ne se termine pas par son franchissement mais par la qualité de l'allure et du tracé après la réception.

Le cavalier doit prendre l'habitude d'aller droit à la réception, de conserver et de maintenir un galop régulier sur la courbe suivante en effectuant un cercle pour repasser au trot, puis au pas.



En compétition, les parcours d'obstacles vont de 40 cm de hauteur en épreuves shetland, à 160 cm de hauteur en Grand Prix 5* et dans les championnats internationaux et Jeux Olympiques.

Rappels

- ➔ LE TOURNANT SE DEMANDE EN ORIENTANT SON REGARD ET SON CORPS DANS LA DIRECTION SOUHAITÉE AVANT DE DÉPLACER LE COULOIR DE SES RÊNES DANS CETTE DIRECTION. VOIR P 50.
- ➔ L'ACCELERATION SE DEMANDE AVEC L'ASSIETTE, PUIS LES JAMBES. LES MAINS LAISSENT PASSER LE CHEVAL DEVANT SOI. VOIR P 52.
- ➔ LE RALENTISSEMENT SE DEMANDE AVEC L'ASSIETTE EN FERMANT LES MAINS, LES JAMBES RESTANT EN PLACE. VOIR P 52.

À retenir

- ➔ IL FAUT CONTRÔLER LA VITESSE ET LA DIRECTION AVANT ET APRÈS L'OBSTACLE.
- ➔ IL FAUT UNE ALLURE RÉGULIÈRE POUR ALLER SAUTER UN OBSTACLE ISOLÉ ET REPREDRE UNE ALLURE RÉGULIÈRE À LA RÉCEPTION.



Au-dessus d'un obstacle, il faut regarder le suivant. Ici Patrice Delaveau.



Le Galop® 4 est une étape importante. C'est le brevet de cavalier.

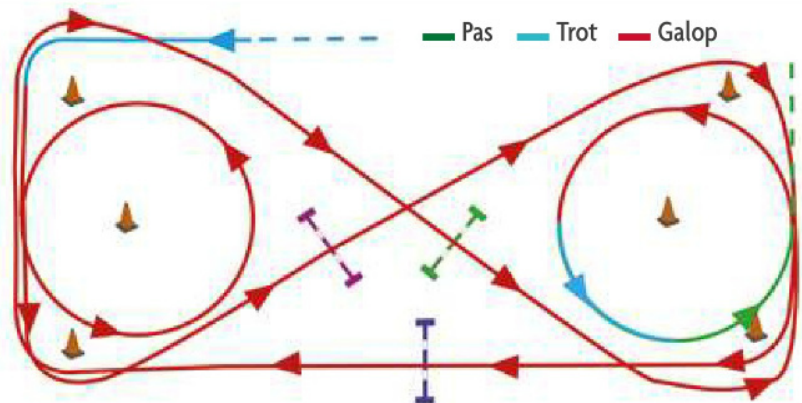
Il récapitule toutes les connaissances et compétences de base du cavalier.

Lexique

CROISILLON : obstacle dont les barres sont croisées avec une extrémité posée sur le sol.

DÉSUNI : se dit d'un cheval qui galope à droite des antérieurs et à gauche des postérieurs ou l'inverse.

▶ ENCHAÎNEMENT D'OBSTACLES ISOLÉS DE 50 CM



OBJECTIFS

L'enchaînement de plusieurs obstacles nécessite que le cavalier, stable et liant, dirige son cheval avec précision sur le tracé l'amenant d'un obstacle à l'autre et conserve tout le long de son parcours un galop régulier, actif et contrôlé.

TRACÉ

La précision du tracé suivi est très importante pour enchaîner plusieurs obstacles isolés avec aisance et fluidité.

Au Galop® 3, le parcours comporte un cercle au galop, puis plusieurs obstacles isolés à enchaîner en alternant courbes à droite et à gauche, et un cercle de fin pour repasser au trot, puis au pas après avoir retrouvé un galop régulier.

Le cavalier commence par mémoriser le tracé et il se représente mentalement le parcours à suivre. Il veille à relier les obstacles entre eux par des courbes larges pour les aborder en ligne droite perpendiculairement à l'obstacle et en son milieu.

SAUTS

A chaque obstacle, le cavalier dirige son regard vers l'obstacle suivant. Il accompagne le saut. Il conduit son cheval en allant droit à la réception.

Ensuite, il veille à retrouver rapidement sa position en équilibre et dessine bien ses courbes pour présenter son cheval vers l'obstacle suivant.

SOLUTIONS

Le cheval n'est pas sur le bon pied ou il se désunit dans la courbe entre deux obstacles : le cavalier prend le temps de repasser dans un trot contrôlé pour demander un départ au galop sur le bon pied et pouvoir tourner avec un cheval à l'aise. La transition au trot et le départ sur le bon pied se demandent avant le milieu de la courbe d'abord de l'obstacle.

À retenir

- ▶ LE BON TRACÉ RELIE LES OBSTACLES PAR DES COURBES LARGES ET PERMET UN ABORD DROIT, PERPENDICULAIRE ET CENTRÉ DE CHAQUE OBSTACLE.
- ▶ UNE VITESSE ADAPTÉE, RÉGULIÈRE ET CONTRÔLÉE EST UNE CONDITION D'UN BON ENCHAÎNEMENT D'OBSTACLES.



6 Passer son GALOP® 3

PLANNING DE PROGRESSION SUR UNE ANNÉE, FICHE D'AUTO-ÉVALUATION, QCM POUR PRÉPARER SON EXAMEN, REPRISE ET PARCOURS TYPE DE GALOP® 3, PROTOCOLES D'ÉVALUATION, CE CHAPITRE VOUS DONNE TOUS LES OUTILS UTILES POUR FAIRE LE BILAN DE VOS COMPÉTENCES, AVEC EN AVANT-PREMIÈRE LE PROGRAMME DU GALOP® 4. TOUT POUR FAIRE LE POINT.

30 objectifs de séances pour conduire, contrôler et sauter	64
Fiche d'auto-évaluation	68
Questionnaires à Choix Multiples	70
Exemples de protocoles de validation du Galop® 3	78
Index	80
Références	82
Programme officiel du Galop® 4	83

30 objectifs de séances pour conduire contrôler et sauter

La Fédération Française d'Équitation préconise la pédagogie de la réussite fondée sur un apprentissage par objectifs. L'aménagement du milieu, l'utilisation du jeu permettent des mises en situation qui rendent le cavalier acteur de sa formation, ce qui facilite l'appropriation rapide des savoirs et des savoir-faire.

Le Galop® 3 renforce les acquis du Galop® 2 et permet au cavalier d'explorer de nouvelles situations et de développer son autonomie et son sentiment équestre.

Il réunit 30 objectifs qui recouvrent 5 grands domaines de compétence du cavalier :

- A ► La connaissance de l'animal cheval et sa manipulation en main, soit 4 objectifs.
- B ► L'amélioration de la stabilité, de l'orientation et du fonctionnement du corps du cavalier assis dans la selle ou en équilibre sur ses étriers, soit 7 objectifs.
- C ► L'amélioration de la conduite du cheval avec la capacité pour le cavalier en selle à respecter un tracé précis, soit 7 objectifs.
- D ► L'amélioration du contrôle des allures et de la vitesse avec la capacité à conserver une vitesse adaptée, à en changer, à effectuer des transitions d'allure et des départs au galop sur le bon pied, soit 6 objectifs.
- E ► Le saut d'obstacles de 50 à 60 cm, isolés, rapprochés ou enchaînés, soit 6 objectifs.

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 30 objectifs du Galop® 3. 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 30 objectifs constituent le programme du Galop® 3.

A ► JE CONTRÔLE ET JE DÉPLACE MON CHEVAL EN MAIN

A1 Je mène mon cheval en main sur un tracé précis alternant des courbes des 2 côtés.

Je conduis en main mon cheval sur un tracé précis avec des courbes serrées des 2 côtés en pouvant à tout moment accélérer ou ralentir.

A2 Je mène en main mon cheval au pas, au trot, et je recule droit plusieurs foulées.

Je contrôle la vitesse de déplacement de mon cheval en main en alternant le pas, le trot et l'arrêt à volonté. Je le fais reculer bien droit sur plusieurs foulées en le remettant droit dès qu'il dévie dans le reculer.

A3 Je fais pivoter mon cheval autour de ses hanches ou de ses épaules en main plusieurs pas.

Je prends le contrôle de ses différentes parties, en main, et je peux déplacer ses épaules ou ses hanches sur place, sans qu'il avance ni recule.

A4 Je combine en main des exigences de précision de tracé, de respect d'allure et de contrôle des épaules ou des hanches.

J'effectue avec fluidité un parcours comportant des transitions d'allure, de vitesse dans l'allure, au pas et au trot, des arrêts, des courbes serrées des 2 côtés et des passages nécessitant le contrôle des épaules ou des hanches type labyrinthe d'équifun.

B ► J'AMÉLIORE MA POSTURE EN SELLE AUX 3 ALLURES, ASSIS OU EN ÉQUILIBRE SUR MES ÉTRIERS.

B1 J'améliore ma posture en équilibre sur les étriers aux 3 allures.

J'alterne les positions assise et en équilibre et je varie les allures en équilibre sur mes étriers, je me rapproche ou je m'éloigne de ma selle en équilibre sur mes étriers, je reste stable sur des barres à terre au trot en équilibre.

B2 J'améliore ma posture assis dans la selle aux 3 allures.

Je me rapproche de la verticale assis aux 3 allures et je suis capable de rester dans une bonne posture en changeant d'allure. Je suis tonique mais sans raideur et je trouve de l'aisance assis dans une bonne posture en conservant une vitesse régulière dans chaque allure.

B3 J'améliore ma posture au trot enlevé.

Je trotte enlevé en rythme et je change de diagonal en un temps au trot enlevé quand je le souhaite. Je prends le trot directement au trot enlevé dans une bonne posture. Je conduis sur des courbes au trot enlevé.

B4 J'améliore ma posture assis dans la selle en travaillant sans étriers à allure lente.

Je trotte ou je galope sans étriers à allure lente et régulière en restant décontracté, jambes descendues, et en conservant une bonne orientation du buste, tout en me liant au déplacement du cheval, d'abord sur des temps courts, puis progressivement au fur et à mesure du développement de mon aisance en allongeant la durée.

B5 J'améliore ma posture et je développe ma stabilité en équilibre sur les étriers.

Je varie la vitesse du galop en équilibre sur mes étriers. Je reste stable en équilibre sur des barres à terre au galop.

B6 Je peux utiliser mon équilibre sur les étriers pour être précis sur des prises ou des envois.

Je prends et je pose des objets disposés au niveau de mon genou ou en dessous - type pony games - ou je suis capable d'envoyer et d'attraper un ballon de horse-ball et de viser un panier.

B7 J'améliore mon équilibre sur des montées ou des descentes et des exercices type branches basses..

Je reste stable sur mes étriers lors de descentes ou de montées et je peux avec aisance me pencher en avant ou sur le côté pour passer sous des branches basses.

C ► J'AMÉLIORE LA PRÉCISION DE MA CONDUITE AUX 3 ALLURES

C1 Je dirige mon cheval sur des courbes et des enchaînements de courbes.

J'améliore l'usage de mes aides et de mon couloir de rênes en dessinant des courbes régulières aux 3 allures et en enchaînant des courbes des 2 côtés avec précision et fluidité au pas et au trot.

C2 Je pars au galop sur le bon pied sur des courbes du trot et du pas

J'améliore l'usage de mes aides pour demander des départs au galop sur le bon pied, du pas et du trot sur un début de courbe.

C3 Je dessine avec précision des enchaînements de figures.

Je mémorise un enchaînement de figures de dressage aux 3 allures et je le présente en prenant des repères et en étant précis.

C4 Je combine des objectifs de tracé et des objectifs de changement d'allure.

Je change d'allure en respectant un tracé précis sur des courbes.

C5 Je dessine avec précision un tracé matérialisé par des barres au sol au galop.

Je conduis mon cheval au trot puis au galop sur un tracé matérialisé en étant précis, en passant les portes ou barres en leur milieu et repassant au trot pour repartir au galop sur le bon pied lorsque mon cheval n'est pas sur le bon pied ou qu'il se désunit.

C6 Je conçois un enchaînement de figures et le réalise.

Je conçois un enchaînement de figures connues au pas et au trot et je le présente dans une vitesse adaptée et avec précision.

C7 Je me coordonne avec un binôme pour réaliser des figures.

Je réalise un carrousel aux 3 allures en coordonnant mon tracé et ma vitesse avec un binôme.

D ▶ J'AMÉLIORE LE CONTRÔLE DE LA VITESSE AUX 3 ALLURES.

D1 J'accélère et je ralentis aux 3 allures.

J'améliore l'usage de mes aides et je les coordonne pour obtenir des variations de vitesse aux 3 allures.

D2 Je maintiens une vitesse régulière et adaptée aux 3 allures.

Je prends le repère de la vitesse adaptée pour chaque allure et je retrouve cette vitesse dans chaque allure après une transition d'allure.

D3 J'effectue des transitions d'allure.

J'améliore la qualité des transitions d'allure montantes et descendantes et des arrêts en étant plus précis et en obtenant des transitions franches, tout en étant fluides.

D4 J'effectue des départs au galop sur le bon pied dans un enchaînement de figures et de transitions.

J'enchaîne une transition du pas au trot, puis un départ au galop sur une courbe, avant de repasser au trot dans une zone précise.

D5 Je conserve une vitesse régulière et adaptée dans une allure en enchaînant des mouvements.

Je conserve une vitesse adaptée et régulière en enchaînant des figures dans chaque allure.

D6 Je varie ma vitesse au pas et au trot.

Je cherche à obtenir le trot le plus lent, sans repasser au pas, et le pas le plus rapide, sans passer au trot.

E ► JE SAUTE DES OBSTACLES, JE VAIS EN EXTÉRIEUR ET EN TERRAIN VARIÉ

E1 Je saute un obstacle isolé sur la piste au galop en étant stable.

Je suis confiant et stable avant pendant et après un petit saut et je contrôle mon cheval avant et après le saut.

E2 Je saute une ligne de cavaletti de 3 obstacles.

Je suis confiant et stable sur des passages répétés d'un dispositif de 3 obstacles rapprochés à 1 ou 2 foulées.

E3 Je saute un obstacle isolé en dehors de la piste au galop en étant stable.

Je suis confiant et stable, avant, pendant et après un petit saut et je conduis mon cheval avant et après le saut dans une vitesse régulière et un tracé large et défini.

E4 J'enchaîne plusieurs obstacles au galop.

J'enchaîne plusieurs obstacles au galop, en étant stable, en dessinant un bon tracé et en contrôlant une vitesse régulière et adaptée.

E5 Je vais en extérieur et en terrain varié.

Je vais en promenade au pas et au trot. J'évolue en équilibre sur des montées et des descentes au pas en étant stable.

E6 J'enchaîne un parcours de 4 obstacles au galop.

J'enchaîne 4 obstacles au galop en étant stable, en dessinant un bon tracé et en contrôlant une vitesse régulière et adaptée.

F ► J'AI ATTEINT MES OBJECTIFS : JE PASSE ET JE RÉUSSIS MON GALOP®3

F1 J'effectue des prestations à cheval.

Je présente la reprise type Galop®3.
J'effectue le parcours type Galop®3.

F1 Je fais le bilan de mes acquis.

J'ai acquis les connaissances générales et connaissances du cheval du programme du Galop®3.
Je suis capable de réaliser les tâches de soins du cheval et d'entretien du matériel du Galop®3.
Je suis capable de faire faire des exercices en main à mon cheval.



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®3.



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.** ».

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

J'identifie quelques disciplines équestres sportives et leurs caractéristiques, dont celles pratiquées dans mon club.			
Je dessine sur un papier et nomme la demi-volte, la demi-volte renversée et la serpentine.			
J'explique les différentes litières.			
J'explique l'action des aides.			
J'explique les aides pour tourner.			
Je décris la posture du cavalier assis et j'explique l'assiette.			
J'explique la raison du changement de diagonal au trot enlevé.			
J'explique comment partir au galop par aides diagonales.			
J'explique les conditions élémentaires du bon abord d'un obstacle : tracé, vitesse, équilibre.			

CONNAISSANCE DU CHEVAL

J'explique la répartition des activités du cheval à l'état naturel.			
J'explique la vie en groupe des chevaux.			
Je nomme et situe les parties extérieures du cheval.			
Je nomme et situe les parties du sabot.			
J'explique le rôle de l'entretien des pieds et de la ferrure.			
J'explique le mécanisme du pas et du trot.			
Je reconnais et nomme les différentes marques blanches : liste, en tête, balzane.			
Je reconnais et nomme les différents épis : de tête, de crinière.			
Je reconnais, nomme et je décris les robes isabelle, souris, alezan brûlé, café-au-lait et palomino :			
Je nomme et reconnais 3 races de poneys et 3 races de chevaux minimum.			

S'OCCUPER DU CHEVAL

J'effectue un pansage complet de mon cheval ou de mon poney.			
Je cure les pieds postérieurs.			
Je douche les membres.			
Je graisse les pieds.			
J'entretiens la litière.			
J'entretiens l'abreuvoir ou le lieu d'abreuvement et la mangeoire.			
J'ajuste le harnachement.			
Je démonte, remonte et entretiens un filet.			

PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

Je mène mon cheval ou mon poney en main en enchaînant des courbes serrées au pas des deux côtés.			
En main, je recule avec lui droit sur quelques foulées.			
En main, je fais pivoter ses épaules ou ses hanches sur plusieurs pas.			

PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

Je trotte enlevé sur un diagonal défini et j'en change à volonté.			
Je déchausse et recharge mes étriers au trot et au galop.			
Je suis stable en équilibre sur mes étriers au trot.			
Je maintiens mon équilibre sur mes étriers au pas et au galop.			
Je suis assis au trot et au galop en cherchant à conserver une bonne posture.			
Je change d'allure sur des transitions simples en un point précis : arrêt ↔ pas ; pas ↔ trot ; trot ↔ galop.			
Je pars au galop sur le bon pied du pas ou du trot sur une courbe.			
J'accélère et je ralentis aux trois allures.			
J'obtiens une vitesse adaptée dans chaque allure.			
Je dirige au trot sur un tracé précis comprenant des courbes serrées et au galop sur un tracé défini.			
Je saute un obstacle isolé de 60 cm environ en contrôlant l'allure et la direction à l'abord et à la réception.			
J'enchaîne des obstacles isolés de 50 cm environ sur un tracé simple.			
Je saute sur la piste des dispositifs simples de cavalettis d'environ 60 cm dans une bonne posture.			
Je vais en extérieur et en terrain varié.			
Je présente une reprise type Galop® 3.			
Je réalise un parcours type Galop® 3.			



6 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.
- ▶ Avoir la référence de son niveau sur sa licence.



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® 3 approche !

Questionnaires à Choix Multiples

▶ CHAPITRE 1 : CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Cocher toutes les affirmations exactes.

QUESTION 1 - Combien la FFE propose t-elle de disciplines en compétition ?

- A Une dizaine
- B Une vingtaine
- C Une trentaine

QUESTION 2 - Associer chaque discipline olympique à ses caractéristiques.

- A Dressage
- B Concours de saut d'obstacles
- C Concours complet d'équitation
- 1** Comporte 3 tests dont un parcours d'obstacles fixes et naturels.
- 2** Enchaînement d'un parcours d'obstacles mobiles.
- 3** Présentation de figures et mouvements codifiés.

QUESTION 3 - Associer chaque discipline mondiale à ses caractéristiques.

- A Attelage
- B Endurance
- C Reining
- D Voltige
- E Para-équestre
- 1** Le ou les chevaux tirent une voiture.
- 2** Discipline de l'équitation western et du travail avec le bétail.
- 3** Réalisation de figures sur le dos du cheval.
- 4** Discipline réservée aux cavaliers en situation de handicap.
- 5** Course à vitesse imposée ou libre sur un itinéraire balisé.

QUESTION 4 - Associer chaque sport d'équipe à ses caractéristiques.

- A Horse-ball
- B Pony-games
- C Polo
- 1** Se joue avec une balle et un maillet.
- 2** Se joue avec un ballon à anses.
- 3** Se joue en relais dans des lignes.

QUESTION 5 - Quelles sont les affirmations exactes ?

- A L'équitation Camargue est propre aux cavaliers du delta du Rhin.
- B La Doma vaquera est une forme de dressage venue du travail des taureaux en Andalousie.
- C Le hunter est la discipline de la chasse à courre avec des chiens.
- D Le ski-joëring est du ski tracté par un cheval.
- E Le reining, le barrel-race et le trail sont des disciplines de l'équitation western.

QUESTION 6 - Que signifie T.R.E.C. ?

- A Techniques de randonnée équestre de compétition
- B Terrain de randonnée évalué à cheval
- C Tourisme et randonnée équestre de compétition

QUESTION 7 - La litière. Vrai ou faux ?

- A La paille et le foin sont des litières.
- B La paille et les copeaux de bois sont des litières.
- C Les qualités de la litière sont d'être absorbante et isolante.
- D L'entretien de la litière se fait une fois par an.

QUESTION 8 - Il faut veiller à la propreté de l'eau dans l'abreuvoir :

- A Tous les mois
- B Régulièrement
- C Jamais

QUESTION 9 - Si le cheval n'a pas mangé sa ration du repas précédent :

- A Je lui en redonne une nouvelle.
- B Je le signale à mon moniteur et je ne lui rajoute rien dans sa mangeoire.
- C Je ne lui donne rien, il va la manger

QUESTION 10 - Quel est le point commun entre la diagonale, la demi-volte et la demi-volte renversée ?

- A Elles se commencent toujours dans un coin.
- B Elles permettent toujours de changer de main.

QUESTION 11 - Les serpentines à nombres de boucles paires font changer de main.

- A Vrai
- B Faux

▶ CHAPITRE 2 : CONNAISSANCE DU CHEVAL

Cocher toutes les affirmations exactes.

QUESTION 1 - Le cheval à l'état naturel. Vrai ou faux ?

- A Le cheval passe environ 7h par jour à se nourrir.
- B En liberté le cheval se déplace en marchant au pas.
- C Le cheval est un animal grégaire.
- D Le cheval est un animal carnivore.

QUESTION 2 - Identité du cheval. Vrai ou faux ?

- A Un cheval hongre est de race hongroise.
- B Un cheval de robe souris a des poils gris cendrés.
- C La robe café-au-lait fait partie de la famille des alezans.
- D La robe palomino fait partie de la famille des bais
- E La balzane est une marque blanche sur la tête.
- F La plus haute taille de poney non ferré est 1,48 m.

QUESTION 3 - Un maréchal-ferrant :

- A Est un officier de l'armée napoléonienne.
- B Fait partie de la gendarmerie.
- C Est la personne qui vient régulièrement s'occuper des pieds du cheval et le ferrer

QUESTION 4 - Le parage est l'action de :

- A Couper et râper le sabot du cheval.
- B Contrôler les appuis des pieds du cheval.
- C Trotter sur le bon diagonal.

QUESTION 5 - S'occuper des pieds. Vrai ou faux ?

- A Je cure les pieds avant et après avoir monté.
- B Je graisse les pieds avant et après avoir monté.

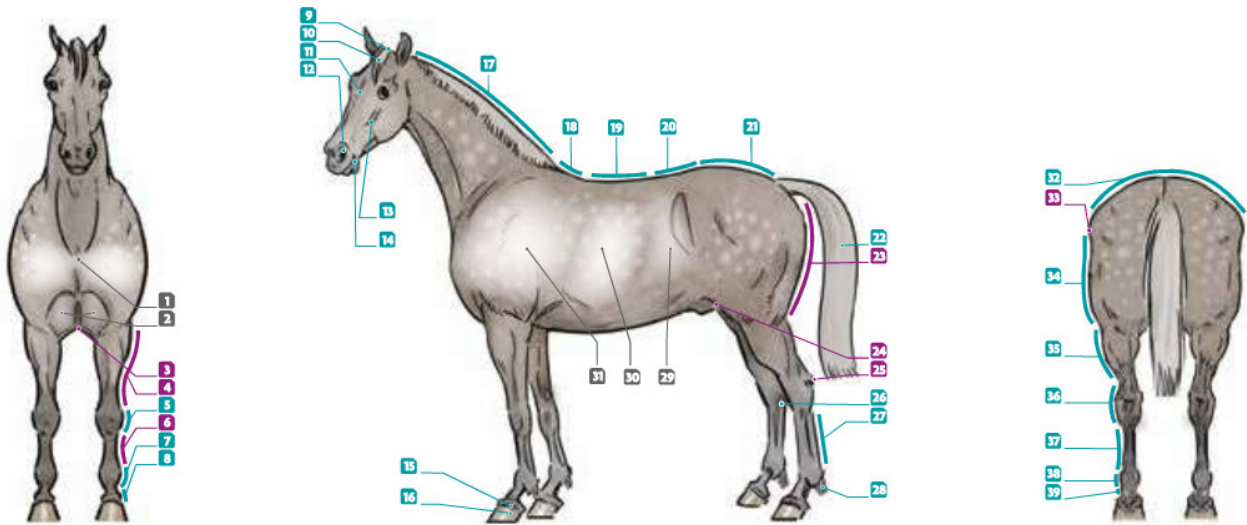
QUESTION 6 - Races et allures. Vrai ou faux ?

- A Selle français est un nom qui désigne une race de chevaux.
- B Shetland est un nom qui désigne une race de poneys.
- C Palomino est un nom qui désigne une race de cheval.
- D Le trot est une allure à 2 temps.
- E Le pas et le trot sont des allures dissymétriques.
- F Le poney/cheval a 4 allures.
- G Le cheval a 6 possibilités de bipèdes.

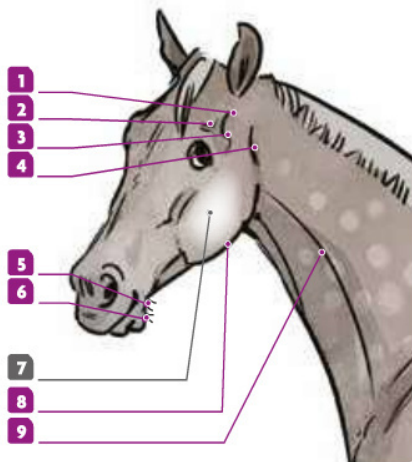
Réponses : Chapitre 1 - Question 8 : B. Question 9 : B. Question 10 : B. Question 11 : A. Chapitre 2 - Question 1 : B/C. Question 2 : B/C/F. Question 3 : C. Question 4 : A/B. Question 5 : A. Question 6 : A/B/D/G.

PRÉSENTATION
CONNAISSANCES GÉNÉRALES
CONNAISSANCE DU CHEVAL
S'occuper du cheval
PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED
PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL
PASSER SON GALOP 3

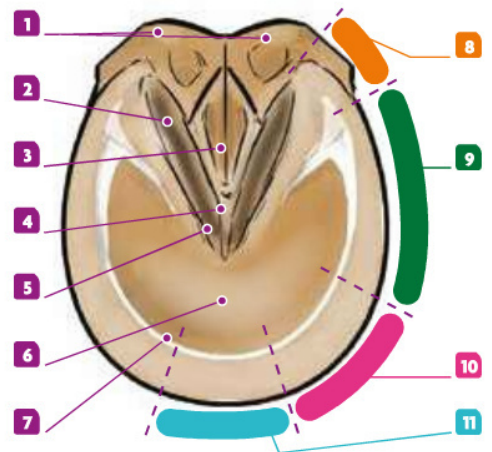
QUESTION 7 - Indiquer en face des numéros, les noms des parties du corps du cheval.



QUESTION 8 - Indiquer en face des numéros, les noms des parties de la tête.



QUESTION 9 - Indiquer en face des numéros, les noms des parties du sabot.



▶ CHAPITRE 3 : S'OCCUPER DU CHEVAL

Cocher toutes les affirmations exactes.

QUESTION 1 - Le pansage. Vrai ou faux ?

- A** Le gant de pansage permet de nettoyer les brosses.
- B** Le peigne permet de démêler la crinière.
- C** L'éponge s'utilise sur les parties sensibles du cheval.
- D** Il faut régulièrement nettoyer les brosses.
- E** Curer les pieds permet de les nettoyer.
- F** Pour garder le pied du cheval, il faut résister très fortement.
- G** Curer les 4 pieds ne se fait pas de la même façon.

QUESTION 2 - Numéroté les étapes pour curer le postérieur gauche d'un cheval.

- A** Descendre sa main gauche le long du membre jusqu'au boulet.
- B** Se placer à hauteur de l'arrière-main, en regardant vers l'arrière.
- C** Prendre le boulet par l'intérieur.
- D** Descendre sa main gauche sur la croupe.

Réponses : Chapitre 2 – Question 7 : voir page 28. Question 8 : voir page 29. Question 9 : voir page 30. Chapitre 3 – Question 1 : B/C/D/E. Question 2 : 1B/2D/3A/4C.

QUESTION 3 - Pour ne pas arracher les crins de la queue du cheval, on la brosse :

- A Dans le sens du crin, en commençant par le haut.
- B Dans le sens du crin, en commençant par le bas.
- C Dans tous les sens pour lui donner du volume.

QUESTION 4 - Sur quelles parties des membres met-on de la graisse à pied ?

- A La paroi du sabot
- B Le boulet
- C La sole

QUESTION 5 - Numéroté les étapes pour démonter le filet dans le bon ordre

- A Enlever les rênes
- B Enlever le frontal
- C Enlever le mors
- D Enlever les montants du filet
- E Enlever la muserolle

QUESTION 6 - Pour sécher le cheval après la douche :

- A Je peux le mettre sous un solarium.
- B Je le mets dans un courant d'air pour qu'il sèche plus vite.
- C J'utilise un couteau de chaleur.

QUESTION 7 - L'entretien des cuirs. Vrai ou faux ?

- A J'entretiens régulièrement les cuirs pour les garder plus souples.
- B Il ne faut jamais laver le mors pour ne pas le faire rouiller.
- C Des cuirs non entretenus peuvent blesser le cheval.

QUESTION 8 - Le filet. Vrai ou faux ?

- A Lorsque le filet est bien ajusté, le mors ne fait qu'un pli à la commissure des lèvres.
- B La muserolle qui passe au-dessous du mors est la muserolle française.
- C Le frontal et la muserolle lorsqu'ils sont bien réglés sont horizontaux.

▶ CHAPITRE 4 : PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

Cocher toutes les affirmations exactes.

QUESTION 1 - Reculer. Vrai ou faux ?

- A Pour demander le reculer, je me place devant le cheval légèrement à gauche ou à droite de sa tête.
- B Si les hanches du cheval partent à droite, j'oriente sa tête à gauche.
- C Le cheval ne doit pas me pousser avec sa tête.

QUESTION 2 - Enchaîner des courbes au pas et en main. Vrai ou faux ?

- A Quand je veux aller vers la gauche, je laisse mon cheval regarder vers la droite.
- B Quand je veux aller à gauche, je lui amène les épaules vers la gauche par l'action de ma longe.
- C Quand je veux aller à gauche, je laisse mon cheval mettre ses épaules contre moi.

QUESTION 3 - Faire pivoter les épaules ou les hanches. Vrai ou faux ?

- A Pour pousser les épaules à droite, j'appuie sur l'épaule gauche avec ma main.
- B Lorsque le cheval avance au lieu de pivoter, j'agis sur la longe pour l'en empêcher.
- C Pour faire pivoter les hanches vers la gauche, je me place à gauche.
- D A pied je fais comme à cheval, je regarde dans la direction où je veux aller.
- E Je garde le contact avec mon cheval par la longe pour qu'il comprenne mon action.

Réponses : Chapitre 3 – Question 3 : B. Question 4 : A/C. Question 5 : 1A/2C/3D/4E/5B. Question 6 : A/C. Question 7 : A/C. Question 8 : A/C. Chapitre 4 – Question 1 : A/C. Question 2 : B. Question 3 : A/B/D/E.

▶ CHAPITRE 5 : PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

Cocher toutes les affirmations exactes.

QUESTION 1 - Pour communiquer avec son cheval, la connexion avec le cheval doit être :

- A Alternée.
 B Permanente.
 C Discontinue.

QUESTION 2 - Communiquer avec son cheval : Vrai ou faux ?

- A Le dosage de l'action doit être proportionnel à la réponse du cheval.
 B Si le cheval n'obéit pas, je commence par m'assurer que ma demande a été claire.
 C Si mon cheval résiste, j'agis fermement par actions continues.

QUESTION 3 - Quand le cheval obéit à une demande :

- A Je ne change rien à l'action de mes mains, de mes jambes, ni de mon assiette.
 B Je diminue l'intensité de mon action, ce qu'on appelle céder.
 C Je garde le contact.

QUESTION 4 - La posture. Vrai ou faux ?

- A La posture est la position dynamique du cavalier sur un cheval en mouvement.
 B La posture est l'action de mettre ses talons vers le haut, ses mains en l'air.

QUESTION 5 - Le haut du corps dans la position assise. Vrai ou faux ?

- A La tête est dégagée des épaules.
 B Les épaules sont ouvertes et d'aplomb.
 C Les coudes sont écartés
 D Le dos est arrondi.
 E Les poignets sont dans le prolongement des avant-bras, mains face à face.

QUESTION 6 - Le bas du corps dans la position assise. Vrai ou faux ?

- A Les jambes et les talons sont descendus.
 B Les cuisses sont tournées sans effort sur leur plat.
 C Le genou est souple et flexible.

QUESTION 7 - L'assiette et l'orientation du corps dans la bonne position assise. Vrai ou faux ?

- A Assis d'aplomb le plus en arrière possible.
 B L'alignement tête, bassin, talons est vertical.
 C Le rein et les hanches sont souples.

QUESTION 8 - La position en équilibre. Vrai ou Faux ?

- A J'oriente légèrement mon haut du corps vers l'arrière.
 B Je prends appui sur mes 2 étriers.
 C Je soulève mon bassin.
 D Mes articulations chevilles - genoux - hanches doivent fonctionner comme des amortisseurs.
 E Mes étriers sont chaussés à fond.

QUESTION 9 - Quelles sont les aides naturelles ?

- A L'assiette.
 B La fourchette.
 C Les jambes.
 D Les mains.
 E La voix.
 F La cravache.

QUESTION 10 - Une bonne assiette permet de :

- A Ressentir le cheval et communiquer avec lui.
 B Se lier au mouvement du cheval.
 C Se reposer le midi.

Réponses : Chapitre 5 – Question 1 : B. Question 2 : A/B. Question 3 : B/C. Question 4 : A. Question 5 : A/B/E. Question 6 : A/B/C. Question 7 : B/C. Question 8 : B/C/D. Question 9 : A/C/D/E. Question 10 : A/B.

QUESTION 11 - A cheval, les jambes contribuent à :

- A Passer à l'allure supérieure.
- B Accompagner le changement de direction.
- C Entretenir le mouvement en avant.

QUESTION 12 - A cheval, les mains contribuent à :

- A Arrêter le cheval.
- B Ralentir le cheval.
- C Conduire le cheval.

QUESTION 13 - A cheval, la voix contribue à :

- A Donner des directives simples au cheval.
- B Encourager son cheval.
- C Donner des conseils à son enseignant.

QUESTION 14 - Action et indépendance des aides. Vrai ou faux ?

- A Le cavalier doit veiller à ce que ses aides s'accordent.
- B Le cheval peut faire ce qu'il veut quand on l'aide.
- C Chaque partie du corps peut agir indépendamment.

QUESTION 15 - Avant de demander à mon cheval de tourner à droite ou à gauche :

- A Mon cheval doit être actif et dans le mouvement en avant.
- B Je dois m'arrêter pour réfléchir.
- C Mes rênes sont ajustées et à la même longueur.
- D Je raccourcis ma rêne côté intérieur à la courbe.

QUESTION 16 - Dans une courbe. Vrai ou faux ?

- A J'oriente mon regard et mon corps dans la direction souhaitée.
- B Je regarde où mon cheval met les pieds.
- C Je canalise mon cheval dans le couloir des rênes, jambes en place.

QUESTION 17 - Pour changer de diagonal. Vrai ou faux ?

- A Je reste 3 temps assis dans ma selle.
- B Je reste 2 temps assis dans ma selle.

QUESTION 18 - Conduire, accélérer ralentir. Vrai ou faux ?

- A Je me représente le tracé et je regarde dans la direction où je vais.
- B Je me penche en avant pour accélérer.
- C Je demande l'accélération avec mon assiette et mes jambes.
- D Je ralentis en montant mes mains et en tirant vers l'arrière.
- E Je ralentis en fermant mes doigts sur les rênes et en augmentant la tension.
- F Quand mon cheval est devant moi, il est actif et disponible.

QUESTION 19 - Transitions. Vrai ou faux ?

- A La bonne transition descendante est fluide et sans heurts.
- B La transition du galop au trot est une transition descendante.
- C Une transition montante est une transition qui se fait dans une montée.
- D Une transition montante doit être franche et énergique.

QUESTION 20 - Changement de diagonal au trot. Vrai ou faux ?

- A Quand on change de diagonal à chaque changement de main, on travaille symétriquement.
- B Le bipède diagonal gauche comprend le postérieur gauche et l'antérieur droit.
- C On reconnaît le diagonal avec lequel on trotte en regardant l'épaule qui s'avance le plus quand on s'enlève.

QUESTION 21 - Déchausser et rechausser les étriers :

- A Pour déchausser, je mets ma jambe sur le pommeau de ma selle.
- B Pour déchausser, je soulève légèrement mon pied.
- C Pour rechausser, je plaque l'étrier contre le corps du cheval pour mettre ma pointe de pied dans le bon sens.

Réponses : Chapitre 5 – Question 11 : A/B/C. Question 12 : A/B/C. Question 13 : A/B. Question 14 : A/C. Question 15 : A/C. Question 16 : A/C. Question 17 : B. Question 18 : A/C/E/F. Question 19 : A/B/D. Question 20 : A/C. Question 21 : B/C.

QUESTION 22 - Le départ au galop. Vrai ou faux ?

- A** Les aides du départ sont jambe extérieure reculée, bout du nez côté intérieur et rêne extérieure tendue.
- B** La demande de départ se fait avec les mains et la jambe extérieure.
- C** Si le cheval ne part pas sur le bon pied, je repasse au trot ou au pas pour redemander le départ.
- D** Je peux voir qu'il est sur le bon pied parce que l'épaule intérieure s'avance plus que l'épaule extérieure

QUESTION 23 - Lorsque je suis à l'extérieur en groupe :

- A** Je laisse la place d'un cheval imaginaire entre mon cheval et celui qui le précède.
- B** Je peux prendre des distances et rattraper au galop.
- C** Je repasse au pas lorsque je croise des piétons ou des cavaliers.

QUESTION 24 - A l'extérieur en terrain varié :

- A** Dans une montée, je me mets en arrière, le bassin dans la selle.
- B** Dans une descente, je me redresse vers l'arrière.

QUESTION 25 - Numéroté dans l'ordre chronologique les phases du saut

- A** La phase ascendante.
- B** L'abord.
- C** La battue d'appel.
- D** La réception.
- E** La phase descendante.
- F** Le planer.

QUESTION 26 - L'abord de l'obstacle. Vrai ou faux ?

- A** Le bon tracé est droit, centré et perpendiculaire à l'obstacle.
- B** Les obstacles s'abordent au trot ou au galop à une allure régulière.
- C** Les bras se déplient pour accompagner le mouvement de l'encolure.

QUESTION 27 - Sauter des lignes de cavaletti. Vrai ou faux ?

- A** Une barre au sol dite barre de réglage facilite le saut.
- B** Les croisillons permettent de bien centrer le saut.
- C** Les lignes de cavaletti permettent de s'entraîner à choisir le bon tracé.
- D** Les lignes de cavaletti mécanisent la bonne posture.

QUESTION 28 - Définitions. Vrai ou faux ?

- A** Le croisillon est un obstacle avec des barres croisées en leur centre.
- B** Le cheval est désuni quand il trotte des antérieurs et galope des postérieurs.

QUESTION 29 - La bonne action au bon moment dans le saut. Vrai ou faux ?

- A** Je me représente le tracé avant mon parcours.
- B** J'arrive droit sur l'obstacle.
- C** J'attends d'arriver sur l'obstacle pour mettre mon cheval dans un galop régulier.
- D** J'attends la réception pour regarder l'obstacle suivant.
- E** Je suis le mouvement de l'encolure de mon cheval avec mes mains du début à la fin du saut.

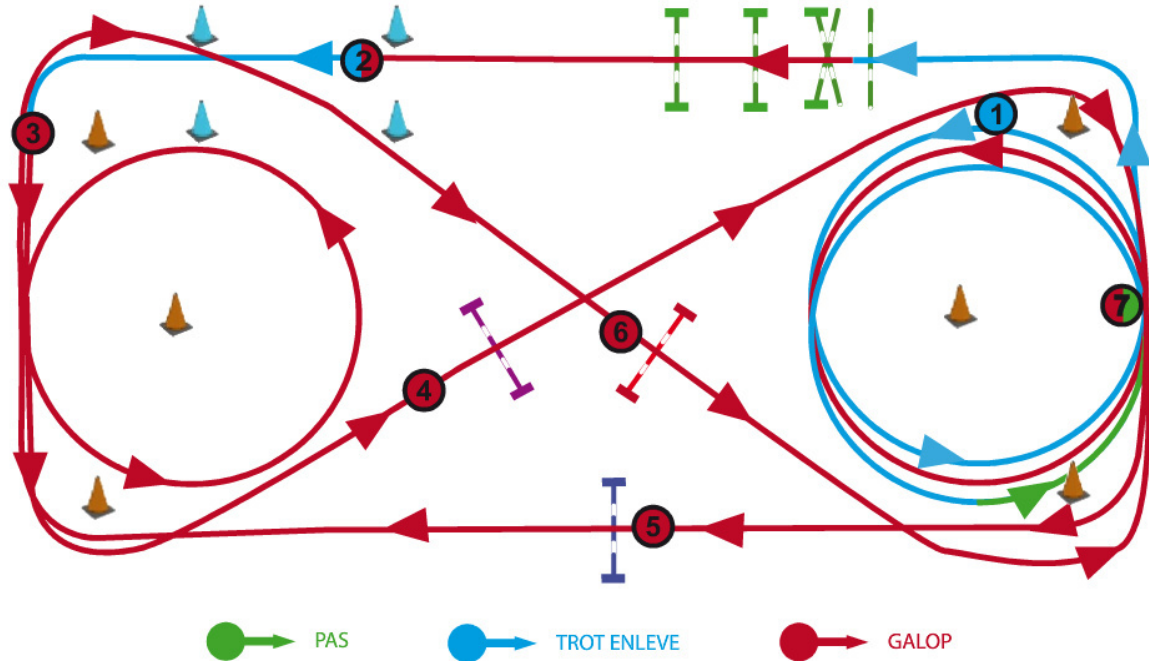
LE BILAN DE VOS 60 RÉPONSES

Chapitre	1	2	3	4	5
Nombre de questions	11	9	8	3	29
Nombre de bonnes réponses					

Réponses : Chapitre 5 – Question 22 : A/B/C/D. Question 23 : A/C. Question 24 : B. Question 25 : 1B/2C/3A/4F/5E/6D. Question 26 : A/B/C. Question 27 : A/B/D. Question 28 : A/B. Question 29 : A/B/E.

Exemples de protocoles de validation du Galop® 3

► PARCOURS D'OBSTACLES



Prénom / NOM :
Poney / Cheval :

Date :

0 : GROSSE FAUTE / 1 : RÉALISÉ IMPARFAITEMENT / 2 : BIEN RÉALISÉ

N°	CONTRAT	CRITÈRES D'ÉVALUATION	0	1	2	COMMENTAIRE ÉVENTUEL
1	Prendre le trot enlevé sur un cercle. Entrer au trot dans la ligne de cavalettis.	Contrôle à l'abord. Stabilité, liant.				
2	Repasser au trot dans la zone.	Respect du contrat. Fluidité.				
3	Départ au galop à gauche, cercle de 20 m environ	Précision, vitesse adaptée et contrôlée.				
4	Abord saut et réception de l'obstacle 4.	Abord droit, centré et perpendiculaire. Bonne posture et liant sur le saut. Réception en ordre et droite.				
5	Abord, saut et réception de l'obstacle 5.	Abord droit, centré et perpendiculaire. Bonne posture et liant sur le saut. Réception en ordre et droite.				
6	Abord saut et réception de l'obstacle 6.	Abord droit, centré et perpendiculaire. Bonne posture et liant sur le saut. Réception en ordre et droite.				
7	Cercle de 20 m, d'abord au galop, puis transition au trot, puis transition au pas.	Précision, transitions contrôlées et fluides. Posture stable et correction des aides.				
TOTAL GÉNÉRAL PARCOURS						sur 14

(SCORE MINIMUM DEMANDÉ 10/14. AUCUNE VALIDATION AVEC NOTE ZÉRO. LE CAVALIER DOIT PRÉSENTER L'ENSEMBLE DU PARCOURS POUR POUVOIR VALIDER CETTE PARTIE.)

COMMENTAIRE GÉNÉRAL :

EXAMINATEUR :

► PRÉSENTATION DE DRESSAGE

Prénom / NOM :
Poney / Cheval :

Date :

FIGURES À PRÉSENTER SUR UN RECTANGLE DE 20M X 40M OU 60M. GOGUE AUTORISÉ. NOTES DE 0 À 10.

N°	REPÈRES / MOUVEMENTS	IDÉES DIRECTRICES	NOTE	COEF.	OBSERVATIONS
1	A C H	Entrer au trot enlevé. Piste à gauche, passage du coin.		1	
2	HF	Diagonale au trot assis.		1	
3	Entre F et A	Transition au pas, puis arrêt.		1	
4	Entre A et K	Partir au pas, puis au trot enlevé, développer plusieurs foulées, puis revenir au trot de travail, continuer jusqu'en C.		1	
5	C A	Serpentine de 3 boucles au trot enlevé.		1	
6	A entre A et K	Trot assis. Départ au galop à droite.		1	
7	E	Cercle de 20 m.		1	
8	Entre H et C	Transition au trot.		1	
9	MK	Diagonale au trot enlevé : allonger les rênes. Avant E, réajuster ses rênes.		1	
10	K Entre K et F	Trot assis. Départ au galop à gauche.		1	
11	B	Cercle de 20 m.		1	
12	Entre M et C	Transition au trot assis.		1	
13	C E E X	Trot assis. Demi-cercle de 10 m.		1	
14	Entre I et G	Transition au pas puis arrêt. Salut.		1	
Quitter la piste au pas rênes longues.					
TOTAL DES POINTS OBTENUS SUR LES FIGURES					sur 140

Prénom / NOM :
Poney / Cheval :

Date :

N°	IDÉES DIRECTRICES	NOTE	COEF.	OBSERVATIONS	
16	Posture : orientation et fonctionnement.	Verticalité, jambes tombant naturellement, coudes au corps semi-piés, mains devant et proches l'une de l'autre, tête dégagée des épaules, regard lié à la direction.		2	
17	Emploi des aides.	Contact moelleux sur les 2 rênes y compris dans les courbes, regard anticipant sur la direction. Juste utilisation de la posture et de la tonicité dans les transitions et la direction.		2	
18	Correction du tracé et des allures.	Dessin, activité et régularité de la vitesse dans chaque allure. Fluidité des transitions.		2	
Points à déduire pour erreur ou omission 1 ^{er} fois : - 2. 2 ^e fois : - 4. 3 ^e fois : - 6. Etc.					sur 60
POINTS FIGURES					sur 140
TOTAL GÉNÉRAL FIGURES +NOTES D'ENSEMBLE ET POURCENTAGE				%	sur 200

SCORE MINIMUM DEMANDÉ : 115 = 55%. TOTAL 126 À 146 = 60% MENTION ASSEZ BIEN. TOTAL 147 ET + = 70% MENTION BIEN.

COMMENTAIRE GÉNÉRAL :

EXAMINATEUR :

► SOINS AUX CHEVAUX

A PRÉSENTER EN LICOL OU EN FILET. NOTATION : 0 : GROSSE FAUTE / 1 : RÉALISÉ IMPARFAITEMENT / 2 : BIEN RÉALISÉ

N°	CONTRAT	0	1	2	COMMENTAIRE ÉVENTUEL
1	Effectuer un pansage complet : étrille, bouchon, brosse douce, chiffon, éponge sur les yeux, démêler la queue.				
2	Curer les 4 pieds.				
3	Graisser les 4 pieds.				
4	Démonter un filet.				
5	Entretien un filet au savon glycéiné.				
6	Remonter un filet.				
7	Entretien une litière : enlever les crottins et la litière souillée, remettre de la litière propre.				
8	Nettoyer un abreuvoir et une mangeoire.				
TOTAL GÉNÉRAL					sur 16

SCORE MINIMUM DEMANDÉ 12/16. AUCUNE VALIDATION AVEC NOTE ZÉRO.

COMMENTAIRE GÉNÉRAL :

EXAMINATEUR :

► PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

A PRÉSENTER EN LICOL OU EN FILET. NOTATION : 0 : GROSSE FAUTE / 1 : RÉALISÉ IMPARFAITEMENT / 2 : BIEN RÉALISÉ

N°	CONTRAT	0	1	2	COMMENTAIRE ÉVENTUEL
1	Mener en main au pas sur un slalom de 5 portes décalées avec des courbes serrées des deux côtés.				
2	Trotter en main quelques foulées, 10 m minimum au trot, avec départ et retour au pas.				
3	Pivoter les hanches autour des épaules sur plusieurs pas.				
4	Pivoter les épaules autour des hanches sur plusieurs pas.				
5	Reculer droit plusieurs pas.				
TOTAL GÉNÉRAL					sur 10

SCORE MINIMUM DEMANDÉ 7/10 AUCUNE VALIDATION AVEC NOTE ZÉRO.

COMMENTAIRE GÉNÉRAL SUR LES MANIPULATIONS ET LE TRAVAIL À PIED :

EXAMINATEUR :

A	
ABORDER / OBSTACLE	58
ABREUVOIR	17
ACCÉLÉRER	52
ACTION IMPULSIVE	52
AIDES / ACTION	49
AIDES / INDÉPENDANCE / ACCORD	49
ALEZAN	22
ALEZAN BRULÉ	22
ALLURE DE TRAVAIL	52
ALLURES	26
AMAZONE	10
AMBLE	14
ANGLO-ARABE	25
APPEL DE LANGUE	52, 56
ARS	28
ASSIETTE	47, 49
ATTELAGE	9

B	
BAI	22
BALZANE	23
BARRE DE RÉGLAGE	60
BARREL-RACE	12
BATTUE D'APPEL	58, 60
BIPÈDE	26
BOUCHON	34
BROSSES	34

C	
CAFÉ AU LAIT	22
CAMARGUE / ÉQUITATION	12
CARROUSEL	11
CASTRER	21
CAVALETTI	60
CCE	9
CÉDER	44, 46
CHASSE À COURRE	13
CHAUSSER LES ÉTRIERS	48
CHEVAL DERRIÈRE SOI	52
CHEVAL DEVANT SOI	52, 56
CONDUIRE SUR DES TRACÉS DÉFINIS	51
CONNEMARA	24
CONNEXION	46
CONTACT	46
COPEAUX DE BOIX	15
COULOIR DES RÈNES	50
COURBES	42, 51
COUTEAU DE CHALEUR	37
CREVASSES	37
CROISSILLON	61
CROSS	9
CSO	9
CURE-PIEDS	35
CURER LES POSTÉRIEURS	35

D	
DEMANDE	46
DEMI-TOUR / HANCHES	43
DEMI-VOLTE	18
DEMI-VOLTE RENVERSÉE	18
DÉSUNI	62
DIAGONAL	54

DIAGONALE	18
DISCIPLINES CULTURELLES	12
DISCIPLINES ÉQUESTRES	8
DISCIPLINES OLYMPIQUES	8
DOMA VAQUERA	12
DOMINANCE	21
DOUCHER LE CORPS	37
DOUCHER LES MEMBRES	36
DRESSAGE	9
DRESSAGE PARA-ÉQUESTRE	10

E	
ENDURANCE	9
ÉNERGIE MOTRICE	59
EN-TÊTE	23
ÉPIS	23
ÉPONGE / FER	30
ÉQUIFEEL	13
ÉQUIFUN	13
ÉTAMPURE	30
ETRIERS / CHAUSSER / DÉCHAUSSER	55
ÉTRILLE	34
EXTÉRIEUR	57

F	
FERRURE	31
FIGURES DE MANÈGE	18
FILET / MONTER / DÉMONTER	38
FILET / PARTIES	38
FOURCHETTE	30
FRONTAL	38
FUMIER	15, 37

G	
GALOP/ DÉPART	56
GANACHE	29
GANT DE PANSAGE	34
GLOMES	30
GOUTTIÈRE JUGULAIRE	29
GRAISSER LES PIEDS/ GRAISSE	36
GRASSET	29
GRÉGAIRE	20
GROUPES DE CHEVAUX	21

H	
HANDICAP	10
HARNACHEMENT	40
HERBIVORES	20
HONGRE	21
HORSE-BALL	11
HUNTER	13

I	
INTER-ARS	28
ISABELLE	22
ISCHIONS	47
ISLANDAISE / ÉQUITATION	14

J	
JARRET	29
JEUX ÉQUESTRES MONDIAUX	9
JEUX OLYMPIQUES	8

L	
LACUNE LATÉRALE	30
LACUNE MÉDIANE	30
LEÇON DE JAMBE	52
LIGNE BLANCHE	30
LISTE	23
LITIÈRE / ENTRETENIR	15
LONGEUR	10

M	
MAILLET	11
MAÎTRISE DES ALLURES	13, 14
MAMELLE	30
MANGEOIRE	17
MANIABILITÉ	9
MARATHON	9
MARÉCHAL-FERRANT	31
MARQUES BLANCHES	23
MÉCANISME DU SAUT	58
MENEUR	9
MORS	38
MUSEROLLE	38

N	
NEW FOREST	24

O	
OBSTACLE	58, 59

P	
PAILLE	15
PALOMINO	22
PANSAGE	34
PARCOURS D'OBSTACLES	9
PARCOURS D'ORIENTATION ET DE RÉGULARITÉ	13
PARCOURS EN TERRAIN VARIÉ	13
PARER / PARAGE	31
PAROTIDE	29
PAS / MÉCANISME	26
PATTERNS	10, 12
PELOTE	23
PINCE	30
PINÇON	30
PIVOTER / ÉPAULES	42
PIVOTER / HANCHES	43
PLANER	58
PLI / CHEVAL	50
PLI / MORS	40
POLE BENDING	12
POLO	11
PONEY FRANÇAIS DE SELLE	24
PONY-GAMES	11
POSITION ASSISE	47, 60
POSITION EN ÉQUILIBRE	48
POSTURE	46
PRÉDATEURS	20
PROJECTION	27
PROPULSION	46, 49
PUR-SANG	25
PUR-SANG ARABE	25

Q	
QUARTIER / FER	30

R	
RACES	24
RAIE DE MULET	23
RALENTIR	52, 53
RÂPER	31
RÉCEPTION / OBSTACLE	59
RECULER	44
RÉGULARITÉ	52
REINING	10, 12
RÈNE INTÉRIEURE / EXTÉRIEURE	50
RÈNE RÉGULATRICE	50
RÈNES	38
REPRISE DE DRESSAGE	9
ROBES	22
ROCHER	29
ROGNER	31

S	
SABOT / PARTIES	30
SALIÈRES	29
SÉCHER LE CHEVAL	37
SELLE FRANÇAIS	25
SERPENTINE	18
SHETLAND	24
SKI-JOËRING	14
SOLARIUM	37
SOLE	30
SOLIDITÉ	46
SOUSSION	21
SOURIS	22
SOUS-GORGE	38
SPORTS D'ÉQUIPE	11
SURFAIX	10

T	
TALON	30
TERRAIN VARIÉ	57
TÊTIÈRE	38
TIR À L'ARC	14
TOILETTAGE	35
TÖLT	14
TOURNER	50
TRACÉ	58
TRAIL	12
TRANSITIONS D'ALLURES	53
TRAVAIL / ÉQUITATION DE	13
TREC	13
TROT / MÉCANISME	26
TROT ENLEVÉ	54
TROTTEUR FRANÇAIS	25

V	
VÉNERIE	14
VITESSE	59
VOIX	49
VOLTIGE	10

W	
WELSH PONY	24
WESTERN / ÉQUITATION	12
WESTERN PLEASURE	12
WESTERN RIDING	12



Photos

Association Française du Poney et Cob Welsh (AFPCW) / Sisou	P24
Association National Anglo Arabe - ANAA	P25
Association Nationale du Poney Français de Selle - ANPFS/Christophe Gaye	P24
Centre Équestre de Grand Poitiers	P31
Éric Knoll	P25
FFE/DL	P15, p20, p22, p23,
FFE/EB	P15, p16, p17, p20, p21, p31, p34, p36, p40
FFE/Olivier Collombet	P12, p17, p34, p36, p37, p57
FFE/Jean Louis Legoux	P42
FFE/Maindru	P11, p23, p24
FFE/Maindru/Julien Rocher	P7, p84
FFE/PSV	P5, p8, p16, p18, p20, p31, p33, p34, p35, p36, p38, p39, p40, p41, p42, p43, p44, p45, p46, p48, p49, p50, p52, p53, p54, p55, p56, p57, p59, p60, p61, p62, p63, p67, p84
IFCE / Bruno Jehanne	P24
IFCE / Jean Chevret	P25
Bob Langrish	P15, p19, p20, p21, p22, p23, p26, p56, p84

Dessins

FFE Élodie Brunaud	P14, p18, p22, p26-27, p58, p61, p62, p77
FFE Charly Debray	P1, p4, p26-27, p29, p30, p47, p48, p50, p58, p59, p72, p84
FFE Thierry Desailly	P17, p47
FFE/Napoly Design	P9, p10, p11, p12, p13, p14

Remerciements

Pour les séances photos

- ▶ À Martin Denisot, Gilles Denisot,
- ▶ Aux centres équestres et poney-clubs et à leurs cavaliers : Centre Équestre de Chaville, Club Hippique des Étangs de Meudon, Écurie Amaury Paul, Ferme d'Otefond, Haras de Jardy, Haras de la Cense, Poney-Club de Brimborion, Poney-Club de Darel en Agenais, Poney-Club d'Orléans, Vercors à Cheval et Poney-Club de Vinauger.

Pour leur participation à la définition des contenus des programmes des Galops® et à la rédaction de l'ouvrage

- ▶ À Martine Hausberger (CNRS), Lea Lansade (IFCE), Claire Neveu et Hélène Roche, en ce qui concerne les éléments concernant les connaissances scientifiques et l'éthologie du cheval.
- ▶ À Anne-Sophie Goachet, Véronique Julliard (Agrosup Dijon) et Samy Julliard (LM TO FIELD), 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 Marion Renault (IFCE), en ce qui concerne l'identification des chevaux.

Mentions légales

© Fédération Française d'Équitation – 4^{ème} édition d'octobre 2017

Le seul Guide Officiel, édité exclusivement par la Fédération Française d'Équitation pour la préparation du Galop®3 de la Fédération Française d'Équitation.

Ouvrage collectif rédigé sous la direction de la FFE, Serge Lecomte, Président, avec la contribution de Danielle Lambert, Pierre Ollivier, Sophie Dubourg, Anne-Sophie Grossin, Camille Martin, Bernard Muret, Emmanuelle Schramm et Élodie Brunaud pour l'iconographie, protégé 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 : atmédia - 02 38 78 04 78. Impression : Corlet.

Dépôt légal : octobre 2017. ISBN 978-2-9534502-5-5

Galop® marque déposée, propriété de la FFE.

PROGRAMME OFFICIEL DU GALOP® 4

Conduite, contrôle et saut

Le Galop® 4 se compose de la partie spécifique du Galop® 4, plus de la partie commune à tous les Galops® 4.

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

- ▶ Équiper un cheval ou un poney pour le travail et le transport et soigner les membres.
- ▶ À pied : réaliser en main un parcours incluant des embûches simples avec des contrats d'allures et de tracé.
- ▶ En selle :
 - Évoluer aux 3 allures assis ou en équilibre sur ses étriers en contrôlant la vitesse et la direction avec ou sans un contact avec la bouche du cheval ou du poney.
 - Adopter une posture juste dans les différentes situations aux 3 allures, en extérieur et sur des sauts.
 - Déplacer les épaules et les hanches au pas et partir au galop du pas sur le bon pied en ligne droite.
 - Enchaîner un parcours de 8 à 10 obstacles isolés à environ 70 cm.
 - Enchaîner avec précision des mouvements simples aux 3 allures et varier l'amplitude au trot enlevé et au galop.
 - Effectuer une analyse de sa prestation à cheval.

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

- ▶ Nommer et reconnaître les mors de filet usuels.
- ▶ Expliquer l'accord des aides.
- ▶ Expliquer les règles de sécurité à appliquer en aire de travail et à l'extérieur.
- ▶ Expliquer ce qu'est un pli et l'incurvation.

PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

- ▶ Marcher en main quelques foulées en conservant un contact moelleux et permanent sur les deux rênes.
- ▶ Faire reculer son cheval ou son poney en restant à distance.
- ▶ Faire venir le cheval vers soi.
- ▶ Obtenir une flexion latérale de l'encolure des deux côtés.
- ▶ Trotter en main sur des lignes droites et des courbes larges.
- ▶ Franchir des passages délicats au pas : type flaques, bâches, plans inclinés, pont de van ou de camion...

CONNAISSANCE DU CHEVAL

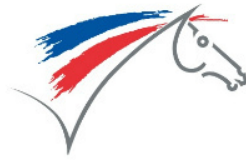
- ▶ Expliquer comment veiller au bien-être des chevaux.
- ▶ Procéder à une identification de base : déterminer sur un cheval ou un poney : son sexe, sa robe, ses marques, ses épis.
- ▶ Nommer les différentes parties du livret signalétique : carte d'identité + carnet de santé.
- ▶ Citer et expliquer les soins périodiques obligatoires – vaccination – et recommandés – vermifugation, soins dentaires...
- ▶ Citer les principales normes physiologiques du cheval : température, rythme cardiaque.
- ▶ Identifier les signes de maladie : prostration, agitation, comportement inhabituel, inappétence, jetage, etc.
- ▶ Expliquer le mécanisme du galop à droite et à gauche et les reconnaître.
- ▶ Décrire les besoins du cheval en fourrages, concentrés et minéraux.
- ▶ Savoir reconnaître les grandes familles d'aliments à distribuer : fourrages, concentrés et compléments minéraux.
- ▶ Savoir reconnaître les principaux aliments à éviter : les végétaux toxiques et les contaminants alimentaires.

PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

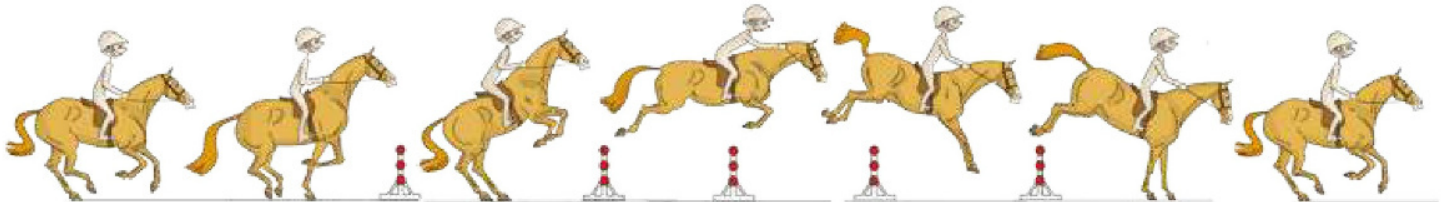
- ▶ Trotter enlevé dans une bonne posture lors de changements de direction ou d'amplitude.
- ▶ Galoper enlevé.
- ▶ Être stable en équilibre sur ses étriers au galop et sur des dispositifs de sauts rapprochés à environ 80 cm.
- ▶ Trotter, galoper et enchaîner des mouvements simples assis dans une bonne posture.
- ▶ Prendre et conserver un contact permanent et moelleux avec la bouche de son cheval ou de son poney aux trois allures.
- ▶ Pouvoir à volonté évoluer sans contact avec la bouche de son cheval ou son poney aux trois allures.
- ▶ Partir au galop du pas sur le bon pied en ligne droite.
- ▶ Varier la vitesse (l'amplitude) au trot enlevé et au galop.
- ▶ Maintenir une vitesse régulière sur un enchaînement de courbes et lignes droites au galop.
- ▶ Diriger sur des courbes aux trois allures avec un pli interne.
- ▶ Déplacer les épaules de son cheval d'un quart de tour au pas.
- ▶ Déplacer les hanches de son cheval d'un quart de tour au pas.
- ▶ Contrôler l'allure, la vitesse et la direction sur un enchaînement de sauts isolés à environ 70 cm.
- ▶ Contrôler l'allure, la vitesse et la direction en terrain varié.
- ➔ Réaliser une reprise combinée ou une reprise de dressage et un parcours de CSO de niveau Club 4 ou de hunter Galop® 4 ou épreuve Poney équivalente.
- ➔ Effectuer une sortie en extérieur aux trois allures.

S'OCCUPER DU CHEVAL

- ▶ Mettre et enlever des protections de travail : protège-boulets, guêtres et cloches.
- ▶ Mettre et enlever une couverture ou une chemise.
- ▶ Mettre et enlever des protections de transport.
- ▶ Inspecter et soigner les membres avant et après le travail.



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION
EDITIONS FFE



LA RÉFÉRENCE FÉDÉRALE POUR LA PRÉPARATION DES GALOPS®

Les **Guides Fédéraux des Galops®** de la Fédération Française d'Équitation proposent un chemin d'acquisitions à parcourir par le cavalier, dans sa pratique à cheval, dans sa pratique à pied, les soins et la manipulation du cheval ou du poney.

Conforme au programme des Galops®.

Avec les questionnaires pour tester ses connaissances et réussir son Galop®3.

- ▶ **Connaissances générales** présente le panorama des disciplines équestres, les figures de manège et l'entretien du lieu de vie du cheval.
- ▶ **Connaissance du cheval** explique la vie en groupe des chevaux. Le chapitre approfondit les connaissances d'hippologie : robes, marques, épis, parties du corps et du sabot. Il présente les races, le rôle de l'entretien des pieds et le mécanisme du pas et du trot.
- ▶ **S'occuper du cheval** est centré sur le pansage et sur le harnachement et son entretien.
- ▶ **Pratique équestre à pied** approfondit les déplacements en main, mener sur courbes, reculer droit, faire pivoter les épaules et les hanches.
- ▶ **Pratique équestre à cheval** fait le point sur les principes équestres de base et développe les changements d'allure, de pied et de direction... avant d'aborder les sorties en extérieur et le saut d'obstacles.



© Fédération Française d'Équitation – 4^{ème} édition - octobre 2017

Parc Équestre Fédéral - 41600 LAMOTTE-BEUVRON - 02 54 94 46 00

www.ffe.com

10 Euros
ISBN 978-2-9534502-5-5