

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

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

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

Les parties communes à tous les types de Galops® sont identifiées : • pour le module commun A et ▶ pour le module commun B.

Les parties spécifiques aux Galops de Cavalier sont identifiées avec ❖.

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

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

### CONNAISSANCES GÉNÉRALES

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

### S'OCCUPER DU CHEVAL

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

### CONNAISSANCE DU CHEVAL

- ▶ Expliquer la répartition des activités du cheval à l'état naturel.
- ▶ Expliquer ce que sont : le troupeau, la hiérarchie, la dominance, les affinités, l'instinct grégaire et leurs conséquences.
- ▶ Expliquer les différentes litières.
- ▶ 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.
- ▶ Nommer et reconnaître 3 races de poneys et 3 races de chevaux minimum.
- ▶ 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.
- ▶ Reconnaître et nommer les différentes marques blanches :
  - liste,
  - en tête,
  - balzane.

### PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

- Mener son cheval ou son poney en main en enchaînant des courbes serrées au pas des deux côtés.
- Reculer avec lui droit sur quelques foulées.
- Déplacer ses épaules ou ses hanches sur plusieurs pas.

### 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 ; galop ⇄ trot.
- ❖ 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 d'obstacles rapprochés d'environ 60 cm dans une bonne posture.
- ❖ Aller en extérieur et en terrain varié.

→ Réaliser un parcours type Galop® 3