

# GALOPS DE VOLTIGE

## 1 à 4

S'ÉQUILIBRER

SE MOUVOIR

S'EXPRIMER

S'ÉQUILIBRER A CÔTÉ ET A CHEVAL

S'ÉQUILIBRER SEUL

S'ÉQUILIBRER A PLUSIEURS

SE MOUVOIR A CÔTÉ ET A CHEVAL

SE MOUVOIR SEUL

SE MOUVOIR A PLUSIEURS

S'EXPRIMER SEUL

S'EXPRIMER A PLUSIEURS

GALOPS

**OBJECTIFS GÉNÉRAUX**

Découvrir les trois allures aux deux mains.

**1**

Se déplacer près du cheval au pas et au trot.

S'équilibrer au pas à genoux en tenant les poignées.

Monter au pas avec une aide ou une parade. S'équilibrer au galop assis face avant en se tenant.

Passer une jambe par-dessus l'encolure pour descendre.

S'équilibrer en confiance au pas et au galop aux deux mains.

**2**

S'équilibrer au galop assis face avant en se lâchant.

S'équilibrer à genoux au pas en se lâchant.

Reproduire le rythme du galop, galop assis face avant avec une aide ou une parade au pas.

Changer d'orientation au pas. Passer chaque jambe par dessus l'encolure dans un rythme donné au pas.

Etre capable de participer à des jeux simples.

Utiliser la synchronie dans les allures pour l'exécution de mouvements aux deux mains.

**3**

S'équilibrer au galop en se tenant en amazone inférieure et extérieure aux deux mains.

Au pas, saut de sortie sur appuis bras à partir du demi-genoux.

S'asseoir face avant en avant du surfaix au galop. Se mettre à genoux au galop. Monter à 2 au pas.

S'équilibrer à genoux au pas en se lâchant.

Se mettre plusieurs fois à genoux au galop : en passant par l'ATR une foulée au moins, revenir assis et recommencer.

Etre capable, sur une musique instrumentale de son choix, de présenter au pas un enchaînement libre d'équipe de 3 mn de quelques figures libres à 1 voltigeur et de 6 figures à 2 voltigeurs sur les 4 orientations horizontales : avant, arrière, intérieur, extérieur et vers le haut (à genoux).

Etre à l'aise au galop assis dans les orientations et être capable d'enchaîner un libre d'équipe au pas aux 2 mains.

**4**

S'équilibrer face avant au galop avec passage de jambe par dessus l'encolure et retour.

S'équilibrer au pas debout. S'équilibrer à genoux 4 foulées de galop en tenant les poignées.

S'asseoir face arrière en avant du surfaix au pas. S'asseoir face arrière au galop. Monter à 3 voltigeurs au pas.

Au pas, à partir du demi à genoux, sortir en appui sur les bras vers l'ATR.

Etre capable d'improviser puis de composer un enchaînement libre d'équipe en musique de 45 s au pas de quelques figures libres sur les 5 orientations.

Etre capable d'improviser puis de composer un enchaînement libre d'équipe en musique de 3 mn au pas de quelques figures libres à 1 ou 2 voltigeurs, et de 6 figures libres à 3 voltigeurs sur les 5 orientations.

# GALOPS DE VOLTIGE

6, 7

GALOPS

OBJECTIFS  
GÉNÉRAUX

TRAVAIL  
À PIED

## S'ÉQUILIBRER

## SE MOUVOIR

## S'EXPRIMER

S'ÉQUILIBRER  
À CÔTÉ ET  
À CHEVAL

S'ÉQUILIBRER  
SEUL

S'ÉQUILIBRER  
À PLUSIEURS

SE MOUVOIR  
À CÔTÉ ET  
À CHEVAL

SE  
MOUVOIR  
SEUL

SE  
MOUVOIR  
À PLUSIEURS

S'EXPRIMER  
SEUL

S'EXPRIMER  
À PLUSIEURS

S'équilibrer au galop assis face arrière avec passage de jambe par dessus la croupe et retour.

S'équilibrer au pas et au galop sur une sortie faciale inférieure à partir du demi à genoux. S'équilibrer au galop debout face avant suivi d'une sortie active, vers l'intérieur, avec et sans contrat de foulées sans reprendre les poignées.

Monter avec une aide ou une parade au galop. S'asseoir face arrière en avant du surfaix au galop.

Construire une position de base.

S'exprimer à plusieurs lors d'un enchaînement libre d'équipe de 3 mn en musique, dans les 5 orientations : un nombre libre, au pas et au galop, de figures à 1 ou 2 voltigeurs, 2 mn au pas, 1 mn au galop.

S'exprimer en individuel dans les 5 orientations au galop en musique en 45 secondes.

S'équilibrer au galop dans les 4 phases du moulin avec un contrat de foulées.

S'équilibrer au pas puis au galop debout face arrière.

S'orienter tête en bas au pas puis au galop.

Au galop, poignées fermes, enchaîner plusieurs fois en appui bras tendus : à genoux, demi-accroupi, lancer de jambe, assis. Enchaîner au pas puis au galop les 6 orientations

S'exprimer dans un programme libre individuel au galop d'une minute en musique sur les 6 orientations, les figures statiques tenues 2 foulées.

S'exprimer à plusieurs dans un programme libre d'équipe en musique dans les 6 orientations de 3 mn dont 2 mn au pas et 1 mn au galop avec un nombre libre de figures à 1 ou 2 voltigeurs.

Longer aux 2 mains aux 3 allures, sous le contrôle de l'enseignant, un cheval ou poney de voltige dressé, enrêné et détendu

S'équilibrer au galop sur une sortie faciale inférieure à partir de l'assis vers l'ATR.

S'équilibrer au galop sur des figures à 2 comprenant au moins une hauteur debout.

Développer l'équilibre au galop. Exécuter l'entrée « A cheval » et « A terre/A cheval » au galop.

Prendre un élan face demi à genoux au galop. Prendre un élan face arrière au galop

Enchaîner plusieurs figures avec des portés à 2 et à 3 portés à 2 et à 3 au pas.

S'exprimer dans un programme libre individuel au galop d'une minute en musique sur les 6 orientations et les figures statiques tenues 3 foulées.

Au galop à 2 maxi, présenter un programme libre d'équipe en musique de 3 mn dont 2 mn au pas et 1 mn au galop avec un nombre libre de figures à 1 ou 2 voltigeurs (niveau Equipe D ou test 2), les figures statiques tenues 3 foulées

Longer, sous le contrôle de l'enseignant, à l'entraînement, un voltigeur à cheval ou à poney de voltige dressé, enrêné et aux 3 allures.

## PROGRAMME OFFICIEL **GALOP 1 de Voltige**

S'équilibrer	*
Se mouvoir	***
S'exprimer	*

Après avoir, **en équipe**, pansé et amené sa monture harnachée sur le terrain, **découvrir** les trois allures, **aux deux mains**.

### ÉQUITATION

#### S'ÉQUILIBRER

- ▼ S'équilibrer au galop assis, face avant, en se tenant
- ▼ S'équilibrer à genoux au pas, en tenant les poignées

▼	S'équilibrer
↔	Se mouvoir
👁	S'exprimer

#### SE MOUVOIR

- ↔ ↑ Amener sa monture harnachée en main sur le terrain
- ↔ ↓ Se déplacer près du cheval au pas et au trot
- ↔ ↓ Monter au pas avec une aide ou une parade
- ↔ ↓ Passer une jambe par-dessus l'encolure pour descendre

#### S'EXPRIMER

- 👁 🎵 Aborder sa monture en situation de voltige
- 👁 🎵 Être capable de participer à des jeux simples

FILIÈRE ADOLESCENTS-ADULTES	FILIÈRE JEUNES
<p style="text-align: center;"><b>SOINS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aborder, mettre un licol, attacher</li> <li>- Effectuer un pansage élémentaire</li> <li>- Désharnacher</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SOINS (en équipe)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer la monture (aborder, mettre un licol, attacher)</li> <li>- Passer le bouchon</li> <li>- Désharnacher</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>CONNAISSANCES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les parties du licol</li> <li>- Les principales parties de l'extérieur de la monture</li> <li>- Les robes</li> <li>- Le matériel du pansage élémentaire</li> <li>- Règles élémentaires de sécurité et de l'abord</li> <li>- Notion des différentes activités de voltige en cercle</li> <li>- Le harnachement de voltige</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CONNAISSANCES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les robes</li> <li>- Le matériel de pansage élémentaire</li> <li>- Règles élémentaires de sécurité et de l'abord</li> </ul>

# GALOP 1

## SOINS ET CONNAISSANCES

### SOINS

#### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Aborder, mettre un licol, attacher.

Effectuer un pansage élémentaire.

Desharnacher.

#### FILIERE JEUNES Soins en équipe

Préparer la monture (aborder, mettre un licol, attacher).

Passer le bouchon.

Désharnacher.

### CONNAISSANCES

#### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Les parties du licol.

Les principales parties de l'extérieur de la monture.

Les robes.

Le matériel de pansage élémentaire.

Les règles élémentaires de sécurité et de l'abord.

Notions des différentes activités de voltige en cercle.

Le harnachement de voltige.

#### FILIERE JEUNES

Les robes.

Le matériel de pansage élémentaire.

Les règles élémentaires de sécurité et de l'abord.

**VOLTIGEUR**

# GALOP 1 VOLTIGE

« Découvrir les 3 allures aux 2 mains »

## VOLTIGEUR

```
graph LR; A([VOLTIGEUR]) --> B[S'ÉQUILIBRER]; A --> C[SE MOUVOIR]; A --> D[S'EXPRIMER];
```

### S'ÉQUILIBRER

S'équilibrer au galop assis face avant en se tenant.

S'équilibrer au pas à genoux près du surfaix en tenant les poignées.

### SE MOUVOIR

Amener sa monture harnachée en main sur le terrain.

Se déplacer près du cheval au pas et au trot.

Monter au pas avec une aide ou une parade.

Passer une jambe par-dessus l'encolure pour descendre.

### S'EXPRIMER

Aborder sa monture en situation de voltige.

Etre capable de participer à des jeux simples.

# GALOP 1

« Découvrir les 3 allures aux 2 mains »

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

## OBSERVABLES

### S'ÉQUILIBRER

S'équilibrer au galop assis face avant ..... en se tenant.

Assis près du surfaix sur les fesses et épaules effacées.

S'équilibrer au pas à genoux près du surfaix en tenant les poignées.

Epaules au-dessus ou en avant des poignées.

Respect du dos du cheval.

### SE MOUVOIR

Amener sa monture harnachée en main sur le terrain.

Marche à la hauteur de l'épaule.

Se déplacer près du cheval au pas et au trot.

Les pieds du voltigeur associés aux antérieurs.

Monter au pas avec une aide ou une parade.

Appel efficace. Elévation du corps dans l'axe du déplacement. Amortis de l'assis.

Passer une jambe par-dessus l'encolure pour descendre.

Coordination générale du mouvement.

### S'EXPRIMER

Aborder sa monture en situation de voltige.

Abord franc et régulier en direction de l'avant-main.

Etre capable de participer à des jeux simples.

Participation active.

# PROGRAMME OFFICIEL **GALOP 2 de Voltige**

S'équilibrer	**
Se mouvoir	***
S'exprimer	*

Après avoir, **en équipe**, effectué un pansage complet et harnacher sa monture, **s'équilibrer en confiance** au pas et au galop, **aux deux mains**.

## ÉQUITATION

### S'ÉQUILIBRER

- ▼ S'équilibrer au galop assis, face avant, en se lâchant
- ▼ S'équilibrer à genoux au pas, en se lâchant

▼	S'équilibrer
↔	Se mouvoir
👁️	S'exprimer

### SE MOUVOIR

- ↔ ↓ Reproduire le rythme du galop après être monté avec une aide ou une parade au pas
- ↔ ↓ Changer d'orientation au pas
- ↔ ↓ Passer chaque jambe par-dessus l'encolure dans un rythme donné au pas

### S'EXPRIMER

- 👁️ 🎵 Être capable de participer à des jeux simples

<b>FILIÈRE ADOLESCENTS-ADULTES</b>	<b>FILIÈRE JEUNES</b>
<b>SOINS</b>	<b>SOINS (en équipe)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer un pansage complet</li> <li>- Participer activement au harnachement</li> <li>- Mettre et enlever un couverture</li> <li>- Entretenir le matériel</li> <li>- Enlever les protections de travail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etriller, passer le bouchon</li> <li>- Participer activement au harnachement</li> <li>- Participer activement à la pose et l'enlèvement de la couverture</li> <li>- Participer activement à l'entretien du matériel</li> </ul>
<b>CONNAISSANCES</b>	<b>CONNAISSANCES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les parties du filet, du surfaix et du matériel de longeage</li> <li>- Particularités des robes</li> <li>- Les protections de travail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le harnachement de voltige et de longeage</li> <li>- Reconnaître les protections de travail</li> <li>- Les parties du licol</li> </ul>

## GALOP 2

### SOINS ET CONNAISSANCES

#### SOINS

##### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

- Effectuer un pansage complet.
- Participer activement au harnachement.
- Mettre et enlever une couverture.
- Entretien du matériel.
- Enlever les protections de travail.

##### FILIERE JEUNES Soins en équipe

- Etriller, passer le bouchon.
- Participer activement au harnachement.
- Participer activement à la pose et l'enlèvement de la couverture.
- Participer activement à l'entretien du matériel.

#### CONNAISSANCES

##### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

- Les parties du filet, du surfaix et du matériel de longeage.
- Particularités des robes.
- Les protections de travail.

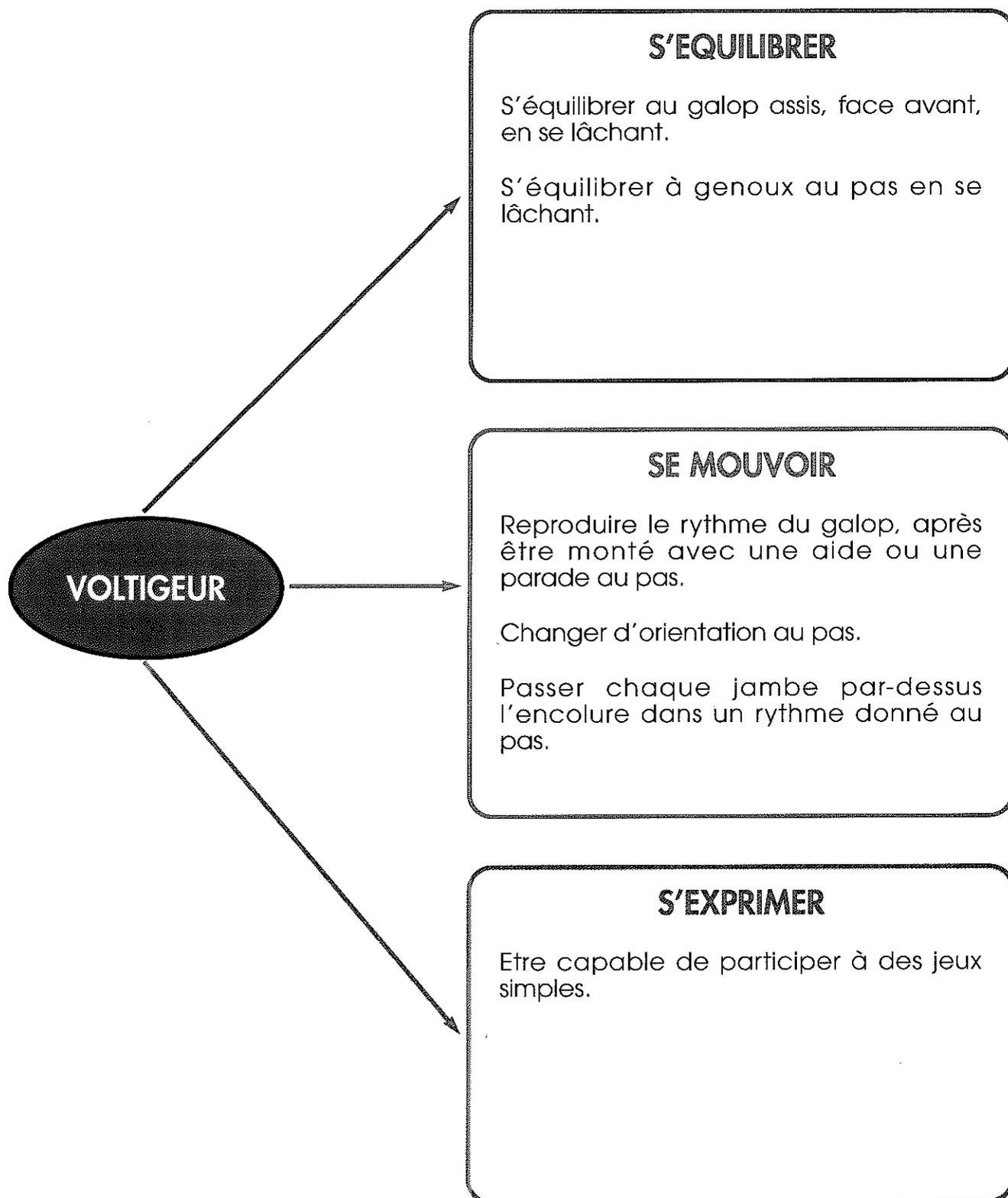
##### FILIERE JEUNES

- Le harnachement de voltige et de longeage.
- Reconnaître les protections de travail.
- Les parties du licol.

**VOLTIGEUR**

## **GALOP 2 VOLTIGE**

« S'équilibrer en confiance au pas et au galop aux deux mains »



## GALOP 2

« S'équilibrer en confiance au pas et au galop aux deux mains »

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

### OBSERVABLES

#### S'ÉQUILIBRER

S'équilibrer au galop assis, face avant, ..... en se lâchant.

Assis près du surfaix. Bassin liant. Jambes relâchées.

S'équilibrer à genoux au pas en se ..... lâchant.

Mise à genoux près du surfaix, appui sur l'ensemble tibia-coup de pied, buste se rapprochant de la verticale, dos aligné, en équilibre.

#### SE MOUVOIR

Reproduire le rythme du galop, après ..... être monté avec une aide ou une parade au pas.

Synchronisme avec l'allure.

Changer d'orientation au pas.....

Mouvement lent et continu.

Passer chaque jambe par-dessus ..... l'encolure dans un rythme donné au pas.

Régularité et coordination générale.

#### S'EXPRIMER

Etre capable de participer à des jeux..... simples.

Participation active.

PROGRAMME OFFICIEL **GALOP 3 de Voltige**

S'équilibrer	***
Se mouvoir	***
S'exprimer	**

Après avoir, **en équipe**, vérifié le bon état général de sa monture, **utiliser la dynamique du galop pour l'exécution de mouvements, aux deux mains.**

**ÉQUITATION**

**S'ÉQUILIBRER**

- ▼ S'équilibrer au galop en se tenant en amazone intérieure et extérieure aux deux mains
- ▼ Au pas, saut de sortie sur appuis bras à partir du demi à genoux
- ▼ S'équilibrer à deux sur des figures au pas

▼	S'équilibrer
↔	Se mouvoir
👁️	S'exprimer

**SE MOUVOIR**

- ↔ S'asseoir face avant en avant du surfaix au galop
- ↔ Se mettre à genoux au galop
- ↔ Se mettre plusieurs fois à genoux au galop : en passant par l'Appui Bras Tendus une foulée au moins, revenir assis et recommencer
- ↔ Monter à deux au pas

**S'EXPRIMER**

- 👁️ 🎵 Etre capable, sur une musique instrumentale de son choix, de présenter un enchaînement individuel libre de 30 secondes de quelques figures au pas sur les quatre orientations horizontales : avant, arrière, intérieur, extérieur et vers le haut (à genoux)
- 👁️ 🎵 Etre capable, sur une musique instrumentale de son choix, de présenter au pas un enchaînement libre d'équipe de 3 minutes de quelques figures libres à 1 voltigeur et de 6 figures à 2 voltigeurs sur les quatre orientations horizontales : avant, arrière, intérieur, extérieur et vers le haut (à genoux)

<b>FILIÈRE ADOLESCENTS-ADULTES</b>	<b>FILIÈRE JEUNES</b>
<b>SOINS</b>	<b>SOINS (en équipe)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspection des membres et soins élémentaires avant et après le travail</li> <li>- Entretenir une litière</li> <li>- Participer à la pose des protections de travail (guêtres, cloches, bandes de polo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enlever les protections de travail (guêtres, cloches, bandes de polo)</li> </ul>
<b>CONNAISSANCES</b>	<b>CONNAISSANCES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Description de la tête et des membres (extérieur)</li> <li>- Les allures (notions sur les vitesses et les mécanismes)</li> <li>- Importance de la respiration et de l'échauffement du voltigeur</li> <li>- Les figures statiques, les figures dynamiques,</li> <li>- Le lancer-bloquer</li> <li>- La compétition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparer son corps et celui de sa monture</li> <li>- Reconnaître les trois allures principales</li> <li>- La respiration du voltigeur</li> <li>- Le lancer-bloquer</li> <li>- La compétition</li> </ul>

## GALOP 3

### SOINS ET CONNAISSANCES

#### SOINS

##### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Inspection des membres et soins élémentaires avant et après le travail.

Entretien d'une litière.

Participer à la pose des protections de travail (guêtres, cloches, bandes de polo).

##### FILIERE JEUNES

Soins en équipe

Enlever les protections de travail (guêtres, cloches, bandes de polo).

#### CONNAISSANCES

##### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Description de la tête et des membres (extérieur).

Les allures (notions sur les vitesses et les mécanismes).

Importance de la respiration et de l'échauffement du voltigeur.

Les figures statiques, les figures dynamiques.

Le lancer-bloquer.

La compétition.

##### FILIERE JEUNES

Comparer son corps et celui de sa monture.

Reconnaître les trois allures principales.

La respiration du voltigeur

Le lancer-bloquer.

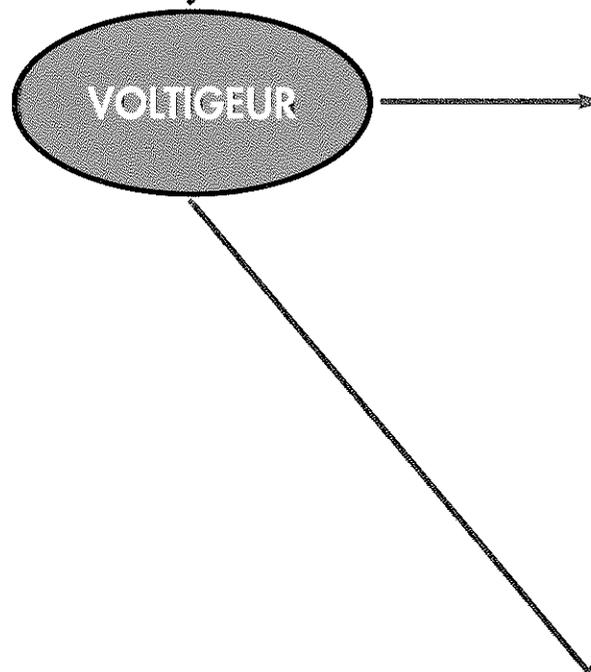
La compétition.

VOLTIGEUR

## **GALOP 3 VOLTIGE**

« Utiliser la dynamique du galop pour l'exécution de mouvements, aux deux mains »

### **VOLTIGEUR**



#### **S'ÉQUILIBRER**

S'équilibrer au galop en se tenant en amazone intérieure et extérieure aux deux mains.

Au pas, saut de sortie sur appuis bras à partir du demi-genoux.

S'équilibrer à deux sur des figures au pas.

#### **SE MOUVOIR**

S'asseoir face avant en avant du surfaix au galop.

Se mettre à genoux au galop près du surfaix.

Se mettre plusieurs fois à genoux au galop : en passant par l'Appui Bras Tendus une foulée au moins, revenir assis et recommencer.

Monter à deux au pas.

#### **S'EXPRIMER**

Etre capable, sur une musique instrumentale de son choix, de présenter un enchaînement individuel libre de 30 secondes de quelques figures au pas sur les quatre orientations horizontales : avant, arrière, intérieur, extérieur et vers le haut (à genoux).

Etre capable, sur une musique instrumentale de son choix, de présenter au pas un enchaînement libre d'équipe de 3 mn de quelques figures libres à 1 voltigeur et de 6 figures à 2 voltigeurs sur les 4 orientations horizontales : avant, arrière, intérieur, extérieur et vers le haut (à genoux).

## GALOP 3

« Utiliser la dynamique du galop pour l'exécution de mouvements aux deux mains »

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

### OBSERVABLES

#### S'ÉQUILIBRER

S'équilibrer au galop en se tenant en amazone intérieure et extérieure aux deux mains.	Assis près du surfaix en équilibre, les épaules orientées dans le sens du déplacement.
Au pas, saut de sortie sur appuis bras à partir du demi-genoux.	Demi à genoux près du surfaix : bras tendus, épaules avancées pendant toute la durée de l'exercice. Lancer-bloquer, jambe libre intérieure. Réception souple et active au sol.
S'équilibrer à deux sur des figures au pas	Respect du dos de la monture, équilibre et construction de la figure. Technique collective.

#### SE MOUVOIR

S'asseoir face avant en avant du surfaix au galop.	Déclenchement de la figure en phase avec la bascule du galop. Bassin fonctionnant librement.
Se mettre à genoux au galop près du surfaix.	Départ en phase avec l'allure, lancer-bloquer efficace, passage sur bras tendus, réception à genoux contrôlée et amortie (articulations des épaules, bassin, genoux).
Se mettre plusieurs fois à genoux au galop : en passant par l'Appui Bras Tendus une foulée au moins, revenir assis et recommencer.	Alignement mains-poignets, avant-bras-coudes, bras-épaules. Départ en phase avec l'allure. Retour à cheval avec les épaules en avant des appuis. Réceptions légères. Rythme de l'enchaînement.
Monter à deux au pas.	Prise de main : coordination des mouvements.

#### S'EXPRIMER

Etre capable, sur une musique instrumentale de son choix, de présenter un enchaînement individuel libre de 30 secondes de quelques figures au pas sur les quatre orientations horizontales : avant, arrière, intérieur, extérieur et vers le haut (à genoux).	Contrat rempli. Reste en mouvement tout au long de l'enchaînement.
Etre capable, sur une musique instrumentale de son choix, de présenter au pas un enchaînement libre d'équipe de 3 mn de quelques figures libres à 1 voltigeur et de 6 figures à 2 voltigeurs sur les 4 orientations horizontales : avant, arrière, intérieur, extérieur et vers le haut (à genoux).	Contrat rempli. Continuité du mouvement tout au long de l'enchaînement. Passage régulier des voltigeurs.

# PROGRAMME OFFICIEL GALOP 4 de Voltige

S'équilibrer	***
Se mouvoir	***
S'exprimer	**

Le voltigeur possédant une bonne connaissance : de l'entretien, des besoins, de la locomotion et du comportement de sa monture, doit être à l'aise au galop assis dans toutes les orientations, et doit être capable d'enchaîner un libre d'équipe au pas, aux deux mains.

## ÉQUITATION

### S'ÉQUILIBRER

- ▼ S'équilibrer face avant au galop avec passage de jambe par-dessus l'encolure, et retour
- ▼ S'équilibrer au pas debout
- ▼ S'équilibrer sur des figures à trois au pas
- ▼ S'équilibrer à genoux quatre foulées de galop en tenant les poignées

▼	S'équilibrer
↔	Se mouvoir
👁️	S'exprimer

### SE MOUVOIR

- ↔ S'asseoir face arrière en avant du surfaix au pas
- ↔ S'asseoir face arrière au galop
- ↔ Au pas, à partir du demi à genoux, sortir en appui sur les bras vers l'Appui Tendu Renversé (A.T.R.)
- ↔ Monter à trois voltigeurs au pas

### S'EXPRIMER

- 👁️ 🎵 Etre capable d'improviser puis de composer un enchaînement libre d'équipe en musique de 3 minutes au pas de quelques figures libres à 1 et 2 voltigeurs, et de 6 figures libres à 3 voltigeurs, sur les cinq orientations
- 👁️ 🎵 Etre capable d'improviser puis de composer un enchaînement libre individuel en musique de 45 secondes au pas de quelques figures libres sur les cinq orientations

FILIÈRE ADOLESCENTS-ADULTES	FILIÈRE JEUNES
<p style="text-align: center;"><b>SOINS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser des protections de transport</li> <li>- Marcher la monture de voltige en main après le travail ou en compétition</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SOINS (en équipe)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participer à la pose des protections de transport</li> <li>- Marcher la monture de voltige en main après le travail ou en compétition</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>CONNAISSANCES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Notions sur l'alimentation</li> <li>- Notion des soins quotidiens en compétition</li> <li>- Les protections de transport</li> <li>- Critères simples d'exécution de l'assis, le debout, le passage de jambes, l'à genou</li> <li>- La combativité</li> <li>- Rôle du longeur et connaissance du code de longage</li> <li>- Connaissance des rôles et fonctionnement des pistes de compétition et de détente</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CONNAISSANCES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître les protections de transport</li> <li>- Le cheval ou le poney de voltige en compétition : matériel et soins</li> <li>- Mécanismes des galops à gauche et à droite</li> <li>- La combativité</li> <li>- Les principaux codes du longage</li> </ul>

# GALOP 4

## SOINS ET CONNAISSANCES

### SOINS

#### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Poser des protections de transport.

Marcher la monture de voltige en main après le travail ou en compétition.

#### FILIERE JEUNES Soins en équipe

Participer à la pose des protections de transport.

Marcher la monture de voltige en main après le travail ou en compétition.

### CONNAISSANCES

#### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Notion sur l'alimentation.

Notion des soins quotidiens et en compétition.

Les protections de transport.

Critères simples d'exécution : l'entrée, l'assis, le passage de jambes, l'assis en 3/4 dame, l'à genoux, le debout, la sortie appui tendu renversé.

La combativité.

Rôle du longeur, connaissance du code de longeage.

Connaissance des rôles et fonctionnement des pistes de compétition et de détente.

#### FILIERE JEUNES

Reconnaître les protections de transport.

Le cheval ou le poney de voltige en compétition : matériel et soins

Mécanismes des galops à gauche et à droite.

La combativité.

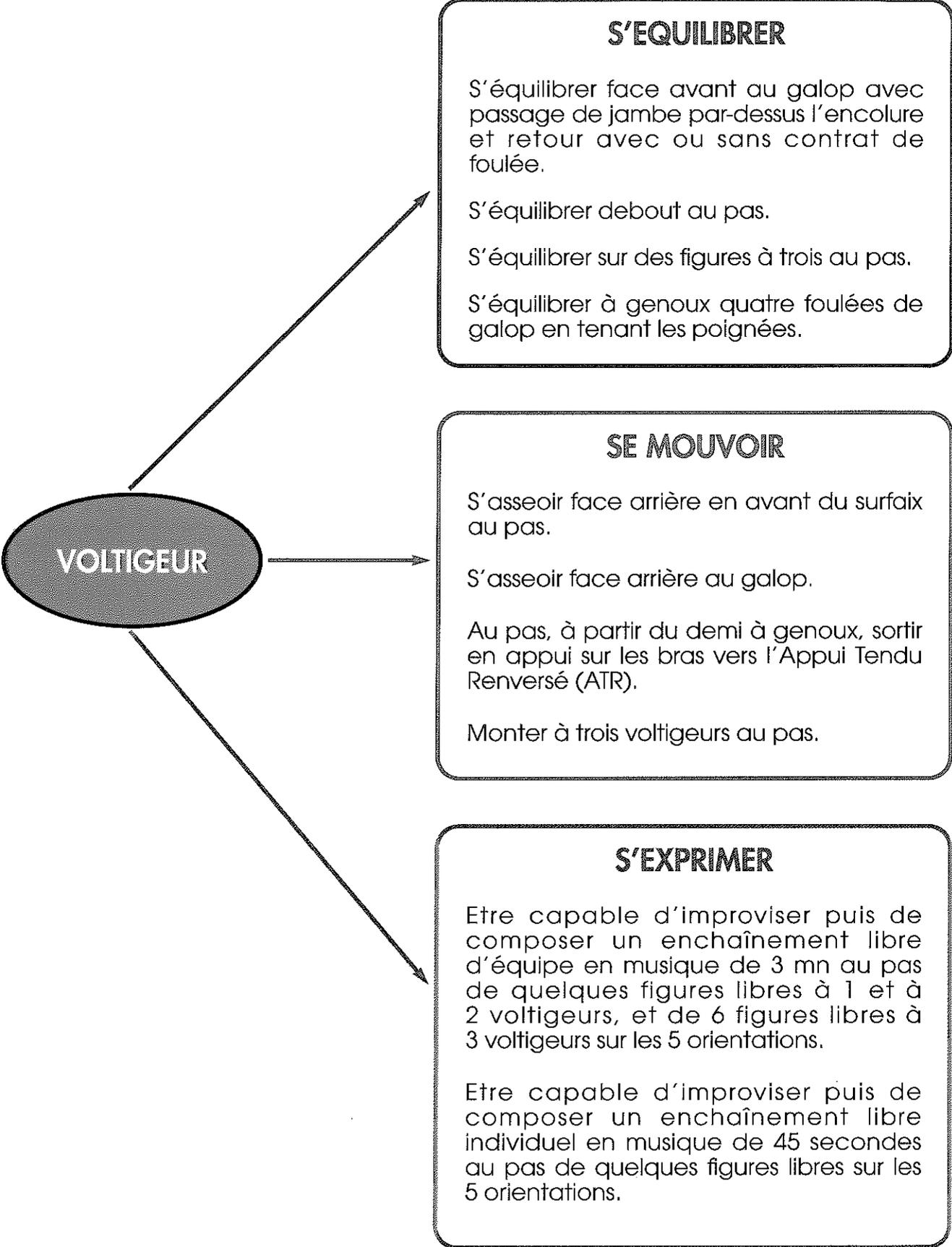
Les principaux codes de longeage.

VOLTIGEUR

## **GALOP 4 VOLTIGE**

« Etre à l'aise au galop assis dans toutes les orientations et être capable d'enchaîner un libre d'équipe au pas aux deux mains »

### **VOLTIGEUR**



#### **S'ÉQUILIBRER**

S'équilibrer face avant au galop avec passage de jambe par-dessus l'encolure et retour avec ou sans contrat de foulée.

S'équilibrer debout au pas.

S'équilibrer sur des figures à trois au pas.

S'équilibrer à genoux quatre foulées de galop en tenant les poignées.

#### **SE MOUVOIR**

S'asseoir face arrière en avant du surfaix au pas.

S'asseoir face arrière au galop.

Au pas, à partir du demi à genoux, sortir en appui sur les bras vers l'Appui Tendus Renversé (ATR).

Monter à trois voltigeurs au pas.

#### **S'EXPRIMER**

Etre capable d'improviser puis de composer un enchaînement libre d'équipe en musique de 3 mn au pas de quelques figures libres à 1 et à 2 voltigeurs, et de 6 figures libres à 3 voltigeurs sur les 5 orientations.

Etre capable d'improviser puis de composer un enchaînement libre individuel en musique de 45 secondes au pas de quelques figures libres sur les 5 orientations.

## GALOP 4

« Être à l'aise au galop assis dans toutes les orientations et être capable d'enchaîner un libre d'équipe au pas aux deux mains »

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

### OBSERVABLES

#### S'ÉQUILIBRER

S'équilibrer face avant au galop avec passage de jambe par-dessus l'encolure et retour avec ou sans contrat de foulée.	Passage de la jambe en un seul mouvement. Respect du contrat.
S'équilibrer debout au pas.	A genoux près du surfaix, pied à plat près du surfaix. Verticalité du buste, épaules et bras relâchées. Respect du dos de la monture.
S'équilibrer sur des figures à trois au pas.	Stabilité. Respect du dos de la monture, équilibre et construction de la figure. Technique collective.
S'équilibrer à genoux quatre foulées de galop en tenant les poignées.	Epaules en avant ou au-dessus des appuis et coup de pied et tibiaux restent en contact avec le cheval. Respect du dos du cheval.

#### SE MOUVOIR

S'asseoir face arrière en avant du surfaix au pas.	Continuité du mouvement. Grandissement du buste.
S'asseoir face arrière au galop.	Verticalité du buste. Continuité du mouvement. Grandissement du buste.
Au pas, à partir du demi à genoux, sortir en appui sur les bras vers l'Appui Tendu Renversé (ATR).	Alignement des mains-poignets, avant-bras-coudes, bras-épaules. Lancer bloquer efficace de la jambe intérieure, épaules en avant du surfaix pendant tout le mouvement. Gainage.
Monter à trois voltigeurs au pas.	Respect du dos de la monture. Equilibre général.

#### S'EXPRIMER

Être capable d'improviser puis de composer un enchaînement libre d'équipe en musique de 3 mn au pas de quelques figures libres à 1 et à 2 voltigeurs, et de 6 figures libres à 3 voltigeurs sur les 5 orientations.	Contrats remplis. Stabilité. Passage régulier des voltigeurs.
Être capable d'improviser puis de composer un enchaînement libre individuel en musique de 45 secondes au pas de quelques figures libres sur les 5 orientations.	Contrats remplis. Reste en mouvement tout au long de l'enchaînement.

## PROGRAMME OFFICIEL **Volige** de Voltige

S'équilibrer	**
Se mouvoir	***
S'exprimer	**

*Vous devez être capable d'utiliser votre autonomie sur des épreuves adaptées, dans cinq orientations aux deux mains.*

### ÉQUITATION

#### S'ÉQUILIBRER

- ▼ S'équilibrer au galop assis face arrière avec passage de jambe par-dessus la croupe et retour
- ▼ S'équilibrer au pas et au galop à partir du demi à genoux sur une sortie faciale intérieure
- ▼ S'équilibrer au galop debout face avant avec et sans contrat de foulée suivi d'une sortie active, vers l'intérieur, sans reprendre les poignées

▼	S'équilibrer
↔	Se mouvoir
👁️	S'exprimer

#### SE MOUVOIR

- ↔ ↑ Monter au galop avec une aide ou une parade, construire une position de base au pas puis au galop
- ↔ ↓ S'asseoir face arrière au galop en avant du surfaix

#### S'EXPRIMER

- 👁️ 🎵 S'exprimer en individuel dans les cinq orientations au galop en musique pendant 45 secondes
- 👁️ 🎵 S'exprimer à plusieurs, lors d'un enchaînement de libre d'équipe de 3 minutes en musique, dans les cinq orientations avec :
  - un nombre libre, au pas et au galop, de figures à un ou deux voltigeurs ;
  - 2 minutes au pas ;
  - 1 minute au galop

FILIÈRE ADOLESCENTS-ADULTES	FILIÈRE JEUNES
<b>SOINS</b>	<b>SOINS (en équipe)</b>
- Poser les bandes de repos	- Soigner les pieds et les membres (G3) - Soins quotidiens et en compétition (G4)
<b>CONNAISSANCES</b>	<b>CONNAISSANCES</b>
- Anatomie comparée (G3). Le squelette et les muscles - Les critères simples de notation des programmes imposés et des programmes libres - Les aplombs - Les allures - Les allures artificielles - Les allures défectueuses - Qualité des allures - L'assis, les différentes positions du bassin - Le gainage, la réception, les porter, les élans - « S'équilibrer », « Se mouvoir », « S'exprimer », précautions à prendre : influences sur la monture de voltige - Les positions des pieds et des jambes dans les courroies et les poignées	- Notion sur l'alimentation - Description du harnachement de voltige - Les principales parties de l'extérieur de la monture (G1) - Les positions des jambes et des pieds dans les courroies et les poignées - Connaissances sur les critères simples d'appréciation des imposés du G4 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'entrée</li> <li>- l'assis</li> <li>- les passages de jambes</li> <li>- l'assis en 3/4 dame</li> <li>- l'à genoux</li> <li>- le debout</li> <li>- la sortie en ATR</li> </ul> - Critères simples de notation des programmes imposés - L'assis et les différentes positions du bassin - L'échauffement du voltigeur

# CONNAISSANCES SOINS ET ENTRAÎNEMENTS

## SOINS

### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Poser les bandes de repos.

### FILIERE JEUNES Soins en équipe

Soigner les pieds et les membres.

Les soins quotidiens et en compétition.

## CONNAISSANCES

### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Anatomie comparée.

Le squelette et les muscles.

Les critères simples de notation des programmes imposés et des programmes libres.

Les aplombs.

Les allures : les allures artificielles, les allures défectueuses, qualités des allures.

L'assis et les différentes positions du bassin.

Le gainage, les réceptions, les porters, les élans.

S'équilibrer, se mouvoir, s'exprimer : influences sur la monture de voltige.

Les positions des pieds et des jambes dans les courroies et les poignées.

### FILIERE JEUNES

Les principales parties de l'extérieur de la monture.

Description du harnachement de voltige.

Notions sur l'alimentation.

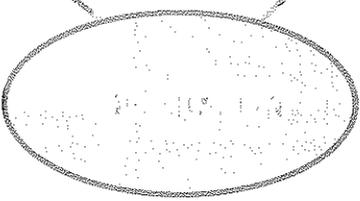
Les positions des jambes et des pieds dans les courroies et les poignées.

L'assis et les différentes positions du bassin.

Les critères simples de notation des programmes libres.

Connaissances sur les critères simples d'exécution des imposés du galop 4 : l'entrée, l'assis, les passages de jambes, l'assis en trois quarts dame, l'à genoux, le debout, la sortie en Appui Tendu Renversé.

L'échauffement du voltigeur.



**EXERCICES  
VOLONTÉ**

**CONSCIENCE**

**S'ÉQUILIBRER**

S'équilibrer au galop assis face arrière avec passage de jambe par-dessus la croupe et retour.

S'équilibrer au pas et au galop à partir du demi à genoux sur une sortie faciale intérieure.

S'équilibrer au galop debout face avant avec et sans contrat de foulées suivi d'une sortie active, vers l'intérieur, sans reprendre les poignées.

**SE MOUVOIR**

Monter au galop avec une aide ou une parade.

Construire une position de base au pas puis au galop.

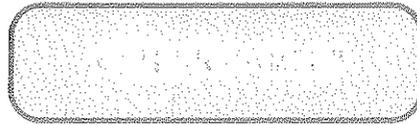
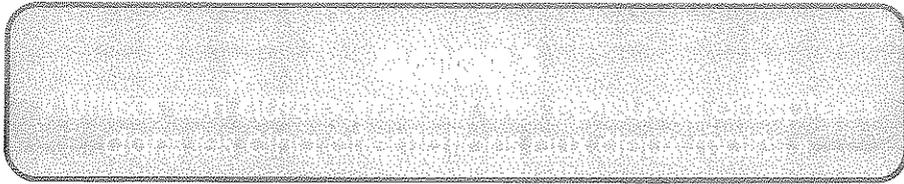
S'asseoir au galop face arrière en avant du surfaix.

**S'EXPRIMER**

S'exprimer en individuel dans les cinq orientations au galop en musique pendant 45 secondes.

S'exprimer à plusieurs, lors d'un enchaînement de libre d'équipe de 3 mn en musique, dans les 5 orientations avec :

- un nombre libre, au pas et au galop, de figures à un ou deux voltigeurs ;
- 2 mn au pas ;
- 1 mn au galop.



## S'ÉQUILIBRER

- S'équilibrer au galop assis face arrière avec ..... Grandissement du buste et fesses restant en contact.  
passage de jambe par-dessus la croupe et retour.
- S'équilibrer au pas et au galop à partir du demi ..... Alignement mains-poignets, avant-bras-coudes-épaules. Lancer bloquer efficace de la jambe extérieure, engorgement des épaules pendant toute la durée du mouvement, réception active et souple.  
à genoux sur une sortie faciale intérieure.
- S'équilibrer au galop debout face avant avec ..... Verticalité du buste, genoux fléchis dans le debout, équilibre général, continuité du mouvement, contrôle de la sortie et réception courue.  
et sans contrat de foulées suivi d'une sortie active, vers l'intérieur, sans reprendre les poignées.

## SE MOUVOIR

- Monter au galop avec une aide ou une parade ..... Epaules et hanches perpendiculaires à la monture. Epaules qui restent ou qui s'élèvent au-dessus de leur point de départ. Amorti de l'assis.
- Construire une position de base au pas puis au ..... Continuité dans l'élévation liant avec l'allure. Contrôle du mouvement dans la phase montante et descendante. Corps perpendiculaire au sens du déplacement.  
galop.
- S'asseoir au galop face arrière en avant du ..... Continuité du mouvement et relation avec l'allure.  
surfaix.

## S'EXPRIMER

- S'exprimer en individuel dans les cinq ..... Aisance et mobilité dans les transitions de orientations au galop en musique pendant 45 secondes. figure à figure.
- S'exprimer à plusieurs, lors d'un enchaînement ..... Aisance et mobilité dans les transitions de de libre d'équipe de 3 mn en musique, dans les 5 orientations avec : figure à figure.
- un nombre libre, au pas et au galop, de figures à un ou deux voltigeurs ;
  - 2 mn au pas ;
  - 1 mn au galop.

## PROGRAMME OFFICIEL **GALOP 4** de Voltige

S'équilibrer	**
Se mouvoir	***
S'exprimer	**

*Vous devez être capable d'utiliser votre autonomie sur des épreuves adaptées, dans les six orientations aux deux mains.*

### ÉQUITATION

#### S'ÉQUILIBRER

- ▼ S'équilibrer au galop dans les quatre phases du moulin en respectant un contrat de foulées
- ▼ S'équilibrer au pas puis au galop debout face arrière

▼	S'équilibrer
↔ ↓	Se mouvoir
👁	S'exprimer

#### SE MOUVOIR

- ↔ ↓ Prendre au pas puis au galop une orientation tête en bas
- ↔ ↓ Enchaîner au pas puis au galop les six orientations
- ↔ ↓ Enchaîner au galop en appui bras tendus sur les poignées : - à genoux
  - demi accroupi
  - lancer de jambe
  - assis

#### S'EXPRIMER

- 👁 🎵 S'exprimer au galop dans un programme libre individuel en musique d'une minute dans les six orientations, les figures statiques tenues 2 foulées
- 👁 🎵 S'exprimer à plusieurs dans un programme libre d'équipe en musique dans les six orientations de 3 minutes dont 2 minutes au pas, 1 minute au galop avec un nombre libre de figures à 1 et à 2 voltigeurs

#### TRAVAIL À PIED

Longer aux deux mains, aux 3 allures sous le contrôle de ton enseignant, un cheval ou poney de voltige dressé enrêné et détendu

FILIÈRE ADOLESCENTS-ADULTES	FILIÈRE JEUNES
<b>SOINS</b>	<b>SOINS (en équipe)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toiletter</li> <li>- Critères d'appréciation du pied et de la ferrure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser les bandes de repos</li> <li>- Entretenir la litière</li> <li>- Entretenir les harnachements</li> </ul>
<b>CONNAISSANCES</b>	<b>CONNAISSANCES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les boiteries</li> <li>- Anatomie et rôles du pied</li> <li>- Rôle de la ferrure</li> <li>- Les tendons et les ligaments</li> <li>- Les enrênements de voltige</li> <li>- Les six orientations</li> <li>- Connaissance sur les règlements de voltige en vigueur : l'inspection vétérinaire, le juge aux allures, le site de compétition, le déroulement d'une épreuve, le rôle du chef d'équipe</li> <li>- Le code de pointage</li> <li>- L'inspection vétérinaire, le juge aux allures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les aplombs</li> <li>- Les particularités des robes</li> <li>- Les allures</li> <li>- Les allures artificielles</li> <li>- Les allures défectueuses</li> <li>- Qualité des allures</li> <li>- L'alimentation</li> <li>- Les soins quotidiens et en compétition</li> <li>- Les six orientations</li> <li>- « S'équilibrer », « Se mouvoir », « S'exprimer », précautions à prendre et influences sur le comportement et la locomotion de la monture de voltige</li> <li>- Le gainage</li> <li>- Les critères simples de notation des programmes libres</li> <li>- Le chef d'équipe (cf. règlement de voltige en vigueur)</li> <li>- Rôle et fonctionnement des pistes de détente et de compétition</li> <li>- Les positions des pieds et des jambes dans les courroies et les poignées</li> <li>- L'inspection vétérinaire</li> <li>- Le juge aux allures</li> </ul>

# CALOP 6

## SOINS ET CONNAISSANCES

### SOINS

#### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Tolletter.

Critères d'appréciation du pied et de la ferrure.

#### FILIERE JEUNES Soins en équipe

Poser les bandes de repos.

Entretenir la litière.

Entretenir les harnachements.

### CONNAISSANCES

#### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Les boîtes.

Anatomie et rôle du pied.

Rôles de la ferrure.

Les tendons et les ligaments.

Les enrênements de voltige.

Les 6 orientations.

Connaissance sur les règlements de voltige en vigueur : l'inspection vétérinaire, le juge aux allures, le site de compétition, déroulement d'une épreuve et le rôle du chef d'équipe.

Le code de pointage.

L'inspection vétérinaire, le juge aux allures.

#### FILIERE JEUNES

Les aplombs.

Les particularités des robes.

Les allures :

les allures artificielles ;

les allures défectueuses ;

qualités des allures.

L'alimentation.

Les soins quotidiens et en compétition.

Les 6 orientations.

S'équilibrer, se mouvoir, s'exprimer : précautions à prendre et influences sur le comportement et la locomotion de la monture de voltige.

Le gainage.

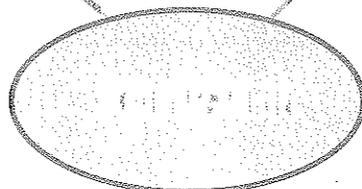
Les critères simples de notation des programmes libres.

Le chef d'équipe (cf. règlement voltige en vigueur).

Rôles et fonctionnement des pistes de détente et de compétition.

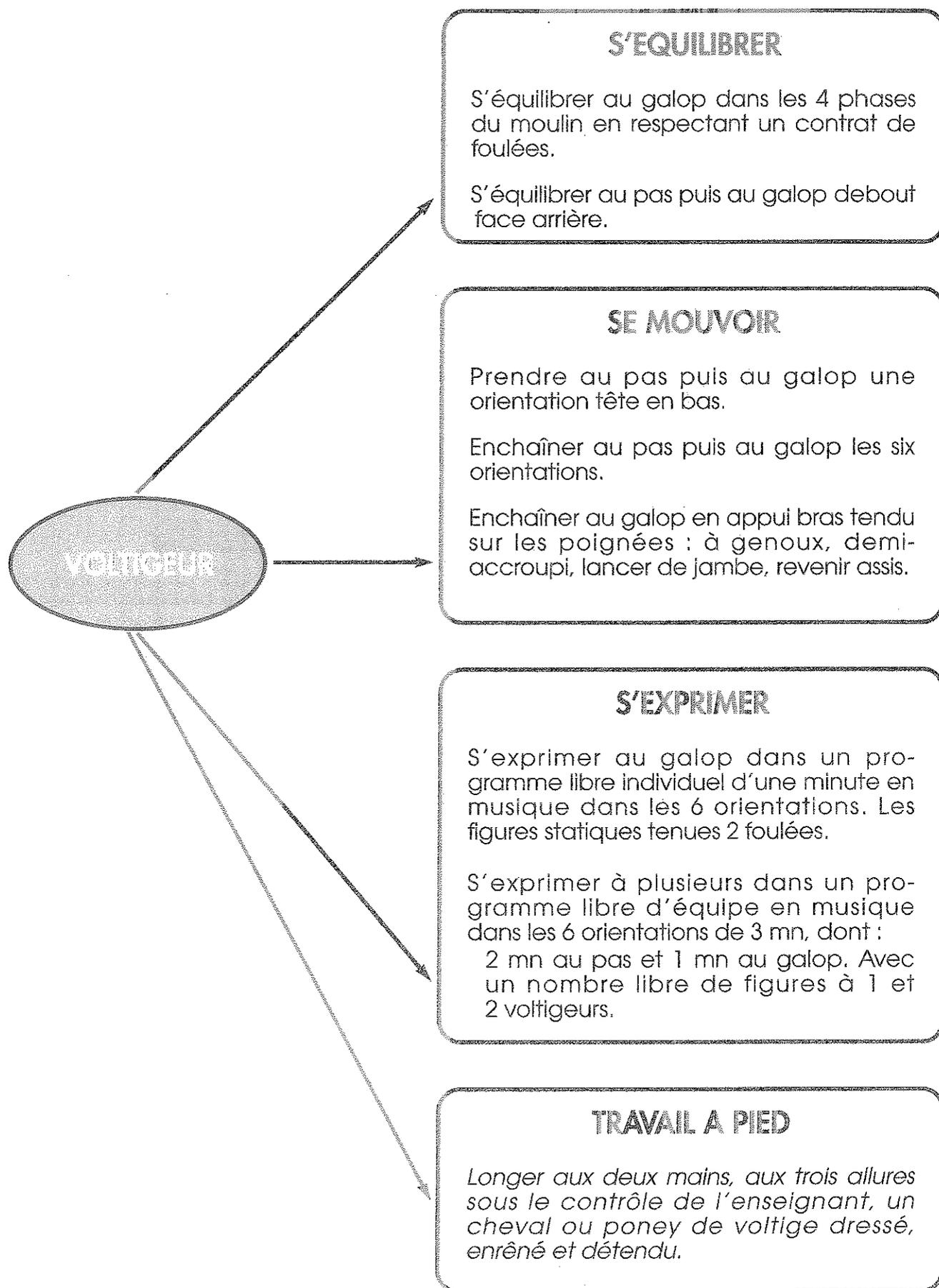
Les positions des pieds et des jambes dans les courroies et les poignées.

L'inspection vétérinaire, le juge aux allures.



## **GALOP 6 VOLTIGE**

Utiliser son autonomie sur des épreuves ordonnées dans les six orientations aux deux mains.



## GALOP 6

« Utiliser son autonomie sur des épreuves adaptées dans les six orientations aux deux mains »

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

### OBSERVABLES

#### S'ÉQUILIBRER

S'équilibrer au galop dans les 4 phases du moulin en respectant un contrat de foulées.

Respect du contrat de foulées fesses restant au contact dans les 4 phases. Tenue du dos. Jambe au contact en place et descendue. Tension de la jambe en mouvement. Place du regard. Amplitude et régularité des passages de jambes. Aisance dans les prises de poignées.

S'équilibrer au pas puis au galop debout face arrière.

Verticalité et redressement du buste, genoux fléchis et llants.

#### SE MOUVOIR

Prendre au pas puis au galop une orientation tête en bas.

Gainage, placement du dos. Adaptation du mode de descente et de remonté aux capacités musculaires.

Enchaîner au pas puis au galop les six orientations.

Souplesse, liant dans les différentes orientations. Respect du dos de la monture.

Enchaîner au galop en appui bras tendu sur les poignées : à genoux, demi-accroupi, lancer de jambe, revenir assis.

Alignement mains-poignets, avant-bras-coudes-épaules. Lancer bloquer efficace de la jambe extérieure. Mouvement continu. Épaules engagées pendant toute la durée du mouvement. Alignement du dos. Réception contrôlée.

#### S'EXPRIMER

S'exprimer au galop dans un programme libre individuel d'une minute en musique dans les 6 orientations. Les figures statiques tenues 2 foulées.

Respect du contrat et en accord avec le thème musical. Capacité à respirer pendant l'ensemble de la prestation.

S'exprimer à plusieurs dans un programme libre d'équipe en musique dans les six orientations de 3 mn, dont :

2 mn au pas et 1 mn au galop. Avec un nombre libre de figures à 1 et à 2 voltigeurs.

Respect du contrat et en accord avec le thème musical. Bonne gestion du temps, de l'espace, du collectif.

#### LE TRAVAIL A PIED

*Longer aux deux mains, aux trois allures sous le contrôle de l'enseignant, un cheval ou poney de voltige dressé, enrêné et détendu.*

## PROGRAMME OFFICIEL **GALOP 7 de Voltige**

S'équilibrer	**
Se mouvoir	***
S'exprimer	**

*Vous devez disposer d'un **niveau de pratique** vous permettant de **vous exprimer dans les sept figures imposées au galop, aux deux mains.***

### ÉQUITATION

#### S'ÉQUILIBRER

- ▼ S'équilibrer au galop sur une sortie faciale intérieure à partir de l'assis vers l'A.T.R.
- ▼ S'équilibrer au galop sur des figures à deux, comprenant au moins une hauteur debout

▼	S'équilibrer
↔	Se mouvoir
👁	S'exprimer

#### SE MOUVOIR

- ↔ ↑ Développer l'étendard au galop
- ↔ ↓ Prendre un élan face avant vers l'A.T.R. (Appui Tendu Renversé) à partir du demi à genoux au galop
- ↔ ↓ Prendre un élan face arrière au galop
- ↔ ↓ Enchaîner plusieurs figures avec des porter à deux et à trois au pas
- ↔ ↓ Exécuter au galop l'entrée " A cheval " et un " A terre/A cheval "

#### S'EXPRIMER

- 👁 🎵 S'exprimer dans un programme individuel libre au galop d'une minute en musique dans les six orientations, les figures statiques tenues 3 foulées
- 👁 🎵 Au galop, à deux maximum, présenter un programme libre d'équipe de 3 minutes en musique, un nombre libre de figures à 1 et 2 voltigeurs (niveau Equipe D ou Test 2) les figures statiques tenues 3 foulées

#### TRAVAIL À PIED

Longer sous le contrôle de ton enseignant à l'entraînement un voltigeur à cheval ou à poney dressé aux trois allures

<b>FILIÈRE ADOLESCENTS-ADULTES</b>	<b>FILIÈRE JEUNES</b>
<b>SOINS</b>	<b>SOINS (en équipe)</b>
<p><i>Les soins ci-après s'ajoutent à ceux des Galops 5 et 6</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Embarquer et débarquer un cheval ou un poney.</li> <li>- Poser les protections de travail (G2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser les protections de travail (G2)</li> <li>- Participer au toilettage</li> <li>- Présenter en main un cheval ou poney de voltige</li> <li>- Apprécier l'état du pied et de la ferrure</li> <li>- Participer à l'embarquement et au débarquement de la monture de voltige</li> </ul>
<b>CONNAISSANCES</b>	<b>CONNAISSANCES</b>
<p><i>Les thèmes ci-après s'ajoutent à ceux des Galops 5 et 6</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les différents équilibres du cheval ou du poney</li> <li>- La rectitude</li> <li>- L'hygiène et la santé de la monture de voltige</li> <li>- Notion sur les critères simples d'appréciation des 7 figures imposées du galop 7 : l'entrée, la position de base, l'étendard, le moulin (l'à terre/à cheval), le debout, les élans, la sortie faciale intérieure</li> <li>- La préparation mentale du voltigeur : la compétition, la maîtrise personnelle</li> <li>- Le pas de deux</li> <li>- Le longeur (cf. Règlement)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Généralités sur le squelette et les muscles</li> <li>- Notions sur les tendons</li> <li>- Les boiteries</li> <li>- Anatomie et rôles du pied, rôles de la ferrure</li> <li>- Notion sur les critères simples d'appréciation des 7 figures imposées du G7</li> <li>- Connaissance du règlement de voltige en vigueur</li> <li>- La visite vétérinaire, le juge aux allures</li> <li>- Le pas de deux</li> <li>- Les réceptions</li> <li>- Les porter</li> <li>- Les élans</li> <li>- Les enrênements de voltige</li> <li>- La préparation mentale du voltigeur : la compétition, la maîtrise personnelle</li> <li>- Description de la tête et des membres (G3)</li> <li>- L'hygiène et la santé de la monture de voltige</li> <li>- Le longeur (cf. règlement)</li> </ul>

# GALOP 7

## SOINS ET CONNAISSANCES

### SOINS

*Les soins ci-après s'ajoutent à ceux des galops 5 et 6*

#### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Embarquer et débarquer un cheval ou un poney.

Poser les protections de travail.

#### FILIERE JEUNES Soins en équipe

Participer au toilettage.

Présenter en main un cheval ou un poney de voltige.

Apprécier l'état du pied et de la ferrure.

Participer à l'embarquement et au débarquement de la monture.

Poser les protections de travail.

### CONNAISSANCES

*Les thèmes ci-après s'ajoutent à ceux des galops 5 et 6*

#### FILIERE ADOLESCENTS-ADULTES

Les différents équilibres du cheval ou du poney.

La rectitude.

L'hygiène et la santé de la monture de voltige.

Notion sur les critères simples d'appréciation des 7 figures imposées au galop 7 : l'entrée, la position de base, l'étendard, le moulin (l'à terre à cheval), le debout, les élans, la sortie faciale intérieure.

La préparation mentale du voltigeur : la compétition, la maîtrise personnelle.

Le pas de deux.

Le longeur (cf. règlement).

#### FILIERE JEUNES

Généralités sur le squelette et les muscles.

Notions sur les tendons.

Les boiteries.

Anatomie et rôle du pied.

Rôles de la ferrure.

Notions sur les enrênements de voltige.

Connaissances des règlements de voltige en vigueur.

Les six orientations.

La visite vétérinaire, le juge aux allures.

Le pas de deux.

L'hygiène et la santé de la monture de voltige.

Notions sur les critères d'appréciation des 7 figures imposées du galop 7.

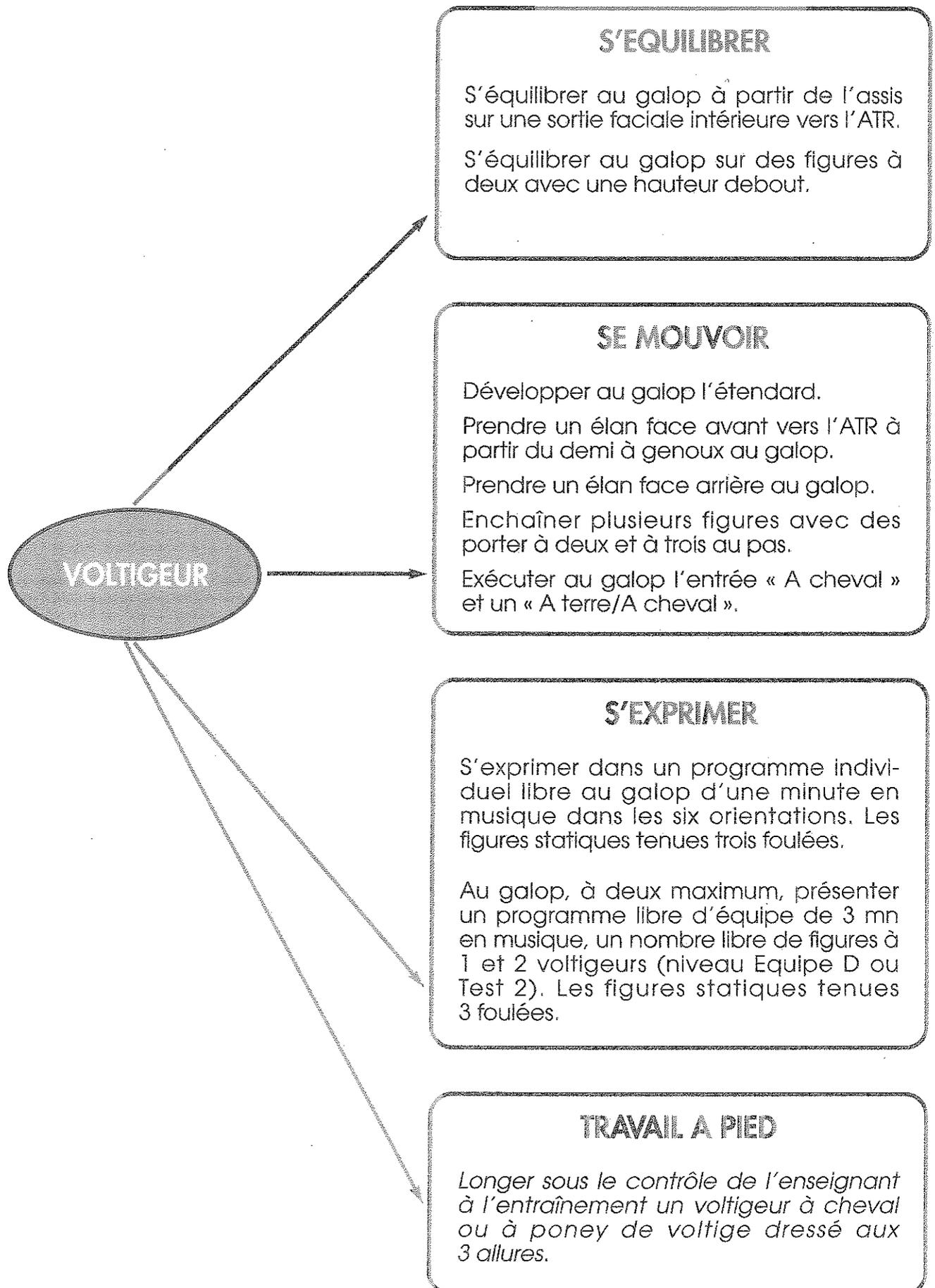
Les réceptions, les porters, les élans.

La préparation mentale du voltigeur : la compétition, la maîtrise personnelle.

VOLTIGEUR

## **GALOP 7 VOLTIGE**

« S'exprimer dans les sept figures imposées au galop  
aux deux mains »



## GALOP 7

« S'exprimer dans les sept figures imposées au galop aux deux mains »

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

### OBSERVABLES

#### S'ÉQUILIBRER

S'équilibrer au galop à partir de l'assis sur une sortie faciale intérieure vers l'ATR.	Départ en phase avec l'allure. Avancée des épaules. Bras tendus. Gainage. Alignement mains-poignets-avant-bras.
S'équilibrer au galop sur des figures à deux avec une hauteur debout.	Stabilité et liant dans les transitions. Qualité des mouvements. Sécurité des appuis efficaces et stables. Respect de la monture.

#### SE MOUVOIR

Développer au galop l'étendard	Mise à genoux loin du surfaix, bras et jambe en même temps. Equilibre dans la construction lente de la figure.
Prendre un élan face avant vers l'ATR à partir du demi à genoux au galop.	Demi à genoux près du surfaix. Main en pronation. Poignets, avant-bras, coude, épaule alignés. Gainage. Epaules engagées pendant toute la durée du mouvement. Maîtrise du mouvement dans le trajet aller et retour.
Prendre un élan face arrière au galop	Mains en pronation. Epaules engagées vers les oreilles de la monture. Réception contrôlée. Au sommet de la trajectoire du bassin les jambes sont toujours au-dessus de ce dernier.
Enchaîner plusieurs figures avec des porters à deux et à trois au pas.	Aisance dans les portés et liant dans les transitions de figure à figure. Gestion collective.
Exécuter au galop l'entrée « à cheval » et un « à terre / à cheval ».	Exécution en phase avec l'allure. Enchaînement. Epaules qui restent ou qui s'élèvent au-dessus de leur point de départ pendant tout le mouvement. Bras intérieur tonique. Lancer bloquer efficace. Reprise de contact avec le cheval douce et contrôlée.

#### S'EXPRIMER

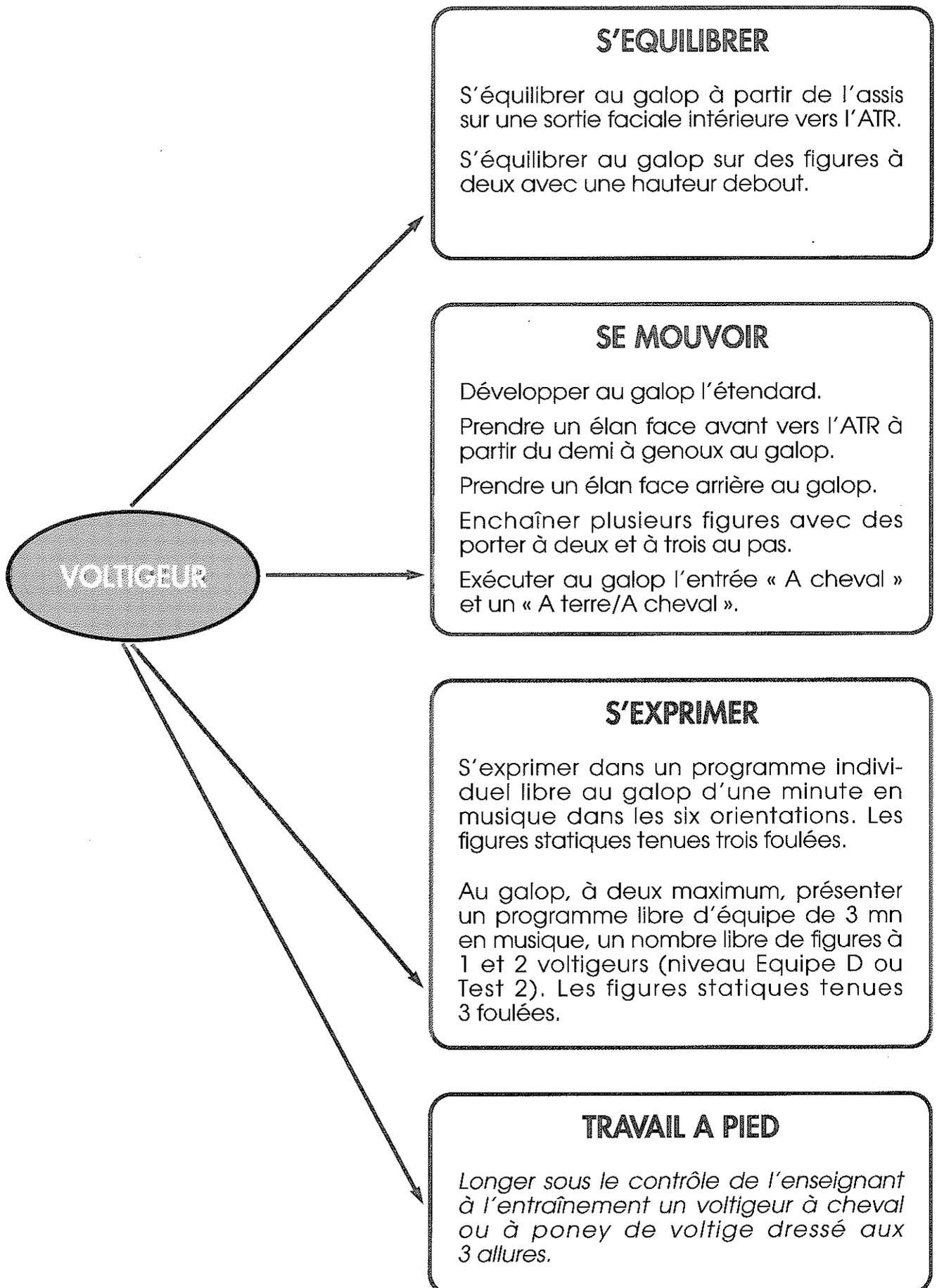
S'exprimer dans un programme individuel libre au galop d'une minute en musique dans les six orientations. Les figures statiques tenues trois foulées.	Respect du contrat et en accord avec le thème musical. Bonne lecture de la partition donnée par le cheval.
Au galop, à deux maximum, présenter un programme libre d'équipe de 3 mn en musique, un nombre libre de figures à 1 et 2 voltigeurs (niveau Equipe D ou Test 2) les figures statiques tenues 3 foulées.	Respect du contrat et en accord avec le thème musical. Mise en évidence du travail collectif.

#### LE TRAVAIL A PIED

Longer sous le contrôle de l'enseignant à l'entraînement un voltigeur à cheval ou à poney de voltige dressé aux 3 allures.

## **GALOP 7 VOLTIGE**

« S'exprimer dans les sept figures imposées au galop aux deux mains »



## GALOP 7

« S'exorimer dans les sept figures imposées au galop aux deux mains »

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

### OBSERVABLES

#### S'ÉQUILIBRER

- |  |   |
|--|---|
| S'équilibrer au galop à partir de l'assis sur une .....<br>sortie faciale inférieure vers l'ATR. | Départ en phase avec l'allure. Avancée des épaules. Bras tendus. Gainage. Alignement mains-poignets-avant-bras.                   |
| S'équilibrer au galop sur des figures à deux .....<br>avec une hauteur debout.                   | Stabilité et liant dans les transitions. Qualité des mouvements. Sécurité des appuis efficaces et stables. Respect de la monture. |

#### SE MOUVOIR

- |  |  |
|--|--|
| Développer au galop l'étendard .....   | Mise à genoux loin du surfaix, bras et jambe en même temps. Equilibre dans la construction lente de la figure.   |
| Prendre un élan face avant vers l'ATR à partir .....<br>du demi à genoux au galop. | Demi à genoux près du surfaix. Main en pronation. Poignets, avant-bras, coude, épaule alignés. Gainage. Epaules engagées pendant toute la durée du mouvement. Maîtrise du mouvement dans le trajet aller et retour.                                      |
| Prendre un élan face arrière au galop.....   | Mains en pronation. Epaules engagées vers les oreilles de la monture. Réception contrôlée. Au sommet de la trajectoire du bassin les jambes sont toujours au-dessus de ce dernier.   |
| Enchaîner plusieurs figures avec des porters .....<br>à deux et à trois au pas.    | Aisance dans les portés et liant dans les transitions de figure à figure. Gestion collective.  |
| Exécuter au galop l'entrée « à cheval » et un.....<br>« à terre / à cheval ».      | Exécution en phase avec l'allure. Enchaînement. Epaules qui restent ou qui s'élèvent au-dessus de leur point de départ pendant tout le mouvement. Bras intérieur tonique. Lancer bloquer efficace. Reprise de contact avec le cheval douce et contrôlée. |

#### S'EXPRIMER

- |   |  |
|---|--|
| S'exprimer dans un programme individuel libre .....<br>au galop d'une minute en musique dans les six orientations. Les figures statiques tenues trois foulées.  | Respect du contrat et en accord avec le thème musical. Bonne lecture de la partition donnée par le cheval. |
| Au galop, à deux maximum, présenter un .....<br>programme libre d'équipe de 3 mn en musique, un nombre libre de figures à 1 et 2 voltigeurs (niveau Equipe D ou Test 2) les figures statiques tenues 3 foulées. | Respect du contrat et en accord avec le thème musical. Mise en évidence du travail collectif.              |

#### LE TRAVAIL A PIED

Longer sous le contrôle de l'enseignant à l'entraînement un voltigeur à cheval ou à poney de voltige dressé aux 3 allures.