



COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL

<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le cavalier acquiert une posture lui permettant de se lier à son cheval et d'utiliser ses aides dans les différents équilibres aux trois allures et en sautant. - Il prend en compte le comportement de son cheval, accorde ses aides, peut obtenir un pli intérieur sur la courbe. - Il peut conserver un contact avec la bouche de son cheval ou s'en passer. ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Développer sa confiance en ses capacités, en son cheval dans différents milieux, à pied comme en selle. - Adapter son comportement au cheval et aux circonstances. - Gérer son autonomie en fonction de son niveau. - Gérer ses émotions dans des situations variées. - Prendre goût à l'effort. - Se responsabiliser sur le respect du cheval, d'autrui et de l'environnement. - S'approprier les consignes et les règles de sécurité. - S'évaluer et faire appel aux ressources utiles. ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Développer son ressenti. - Rechercher le dosage de ses actions en les adaptant au comportement du cheval. - Se représenter dans l'exercice et anticiper ses actions. - Visualiser et mémoriser un tracé ou un enchaînement. - Prendre les informations utiles concernant sa vitesse et son tracé. - Rechercher l'évaluation et l'analyse du résultat de ses actions. ... 	<p>4</p> <p>Rechercher son équilibre au trot enlevé sur des changements de direction et des variations d'amplitude.</p> <p>Rechercher son équilibre au trot enlevé en terrain varié.</p>	<p>Stabiliser son équilibre au galop.</p> <p>Stabiliser son équilibre en enchaînant des sauts isolés au galop.</p> <p>Rechercher son équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite</p> <p>Rechercher son équilibre en terrain varié.</p>	<p>Stabiliser son équilibre assis au galop.</p> <p>Galoper assis en rythme.</p>	<p>Varié sa vitesse au pas au trot enlevé et au galop.</p> <p>Chercher le contrôle et la régularité de sa vitesse dans chacune des trois allures.</p>	<p>Partir au galop du pas sur le bon pied.</p> <p>Rapprocher des changements d'allure sur un enchaînement de figures.</p>	<p>Régulariser sa vitesse et contrôler l'allure en enchaînant des sauts isolés.</p> <p>Régulariser la vitesse et contrôler l'allure en terrain varié.</p>	<p>Diriger sur des courbes larges au galop.</p> <p>Diriger en enchaînant des figures.</p> <p>Diriger sur des courbes aux trois allures avec un pli interne.</p>	<p>Diriger en enchaînant des sauts isolés.</p> <p>Diriger en terrain varié.</p>	<p>Déplacer les épaules de son cheval au pas.</p> <p>Déplacer les hanches de son cheval au pas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Marcher en main avec un contact moelleux et permanent. -Faire reculer son cheval en restant à distance. -Faire venir son cheval vers soi. -Franchir des embûches simples au pas en main: flaques d'eau, pont de van ou de camion, bâche, barres au sol, tronc... - Enchaîner en main des courbes larges et des lignes droites au trot. -Obtenir une flexion latérale de l'encolure. 																		
													<p>3</p>	<p>3</p> <p>Trotter enlevé avec le diagonal désiré.</p>	<p>Stabiliser son équilibre au trot.</p> <p>Rechercher son équilibre sur des sauts isolés au trot et au galop.</p> <p>Découvrir son équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite.</p>	<p>Rechercher son équilibre assis au trot et au galop.</p>	<p>Se déplacer en autonomie aux 3 allures.</p>	<p>Partir au galop sur le bon pied.</p> <p>Changer d'allure à un point précis.</p>	<p>Contrôler l'allure à l'abord et à la réception de sauts isolés.</p>	<p>Diriger sur des courbes serrées au trot et des lignes droites au galop.</p>	<p>Diriger à l'abord et à la réception de sauts isolés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adapter son positionnement par rapport à son cheval en sécurité. - Faire reculer son cheval en se déplaçant avec lui. - Enchaîner en main des courbes serrées au pas des deux côtés. - Déplacer les épaules et les hanches de quelques pas. 								
																							<p>2</p>	<p>2</p> <p>Rechercher son équilibre au trot enlevé.</p>	<p>Rechercher son équilibre au trot et au galop.</p> <p>Découvrir son équilibre sur des sauts isolés.</p>	<p>Stabiliser son équilibre assis au pas.</p> <p>Découvrir son équilibre assis au trot et au galop.</p>	<p>Galoper.</p>	<p>Changer d'allure à volonté.</p>	<p>Conservé l'allure à l'abord des sauts isolés.</p> <p>Diriger sur des courbes serrées au pas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trouver son positionnement par rapport à son cheval en sécurité. - Trotter en main. - Faire reculer son cheval. - Enchaîner en main au pas des courbes larges des deux côtés et des lignes droites. - Découvrir le déplacement des épaules et des hanches.
<p>Couple cavalier cheval /poney</p>	<p>Avoir confiance, oser, Se décontracter, moduler sa tonicité, Gérer ses émotions et ses tensions, S'investir, faire des efforts, Éprouver du plaisir et de la satisfaction, S'ajuster au cheval.</p>	<p>Percevoir, analyser, interpréter, Décider, anticiper, Mettre en place des stratégies, Se concentrer, Prendre en compte son ressenti et le comportement du cheval.</p>	<p>S'équilibrer* au trot enlevé</p>	<p>S'équilibrer* sur ses étriers</p>	<p>S'équilibrer* assis</p>	<p>Contrôler l'allure</p>	<p>Changer d'allure</p>	<p>Sauter</p>	<p>Diriger sur le plat</p>	<p>Diriger en sautant</p>	<p>Déplacer sa monture latéralement</p>	<p>A pied</p>																		
													<p>(S) EQUILIBRER*</p>			<p>AVANCER</p>			<p>DIRIGER</p>											
<p>Niveau de Galop®</p>	<p>AFFECTIFS / EMOTIONNELS ET RELATIONNELS</p>	<p>ASPECTS COGNITIFS</p>	<p>ASPECTS PSYCHOMOTEURS</p>																											

COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL

*Dans le fondamental S'EQUILIBRER : *DECOUVRIR (son équilibre) : le cavalier découvre et explore un nouvel équilibre *RECHERCHER (son équilibre) : le cavalier réagit par rapport à l'allure *STABILISER (son équilibre) : le cavalier est opérationnel et fonctionne avec l'allure.