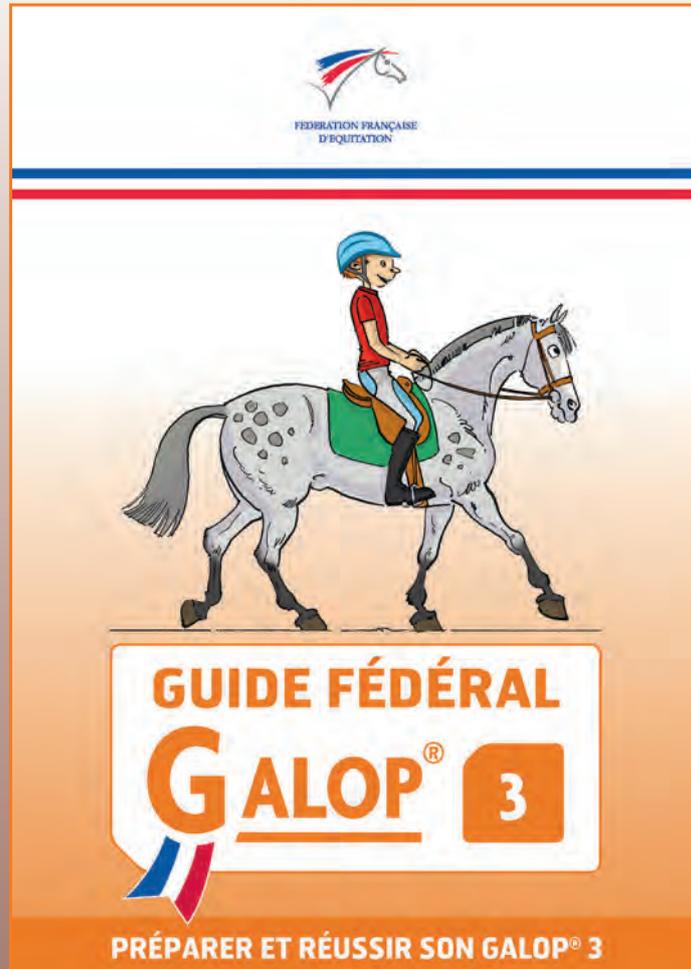




FEDERATION FRANÇAISE
D'EQUITATION



FICHES PÉDAGOGIQUES GALOP® 3

PROPOSITIONS D'ENSEIGNEMENT

FICHE PEDAGOGIQUE MODE D'EMPLOI

G : ① **FICHE N°**
OBJECTIF GENERAL

②

Programme du Galop® : ③ Objectif de séance : ④ POINT CLE : ⑤	Affectif		
	Cognitif		
	Psycho- moteur	S'équilibrer	⑥
		Avancer	
	Diriger		

Aménagements pédagogiques	Technique
⑦	Situation dans l'apprentissage : Pré requis : Séance Analyse technique : Comportement attendu :
	⑧
	Affectif et cognitif
	⑨

Variante(s) possible(s) ⑩

⑪

Plus facile	Plus difficile
-------------	----------------

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES ⑫	MISES EN SITUATION ⑬	CONSIGNES POUR LE CAVALIER ⑭	OBSERVABLES ⑮

① : Galop préparé et numéro de la fiche pour le niveau de Galop®. *La chronologie reste le choix de l'enseignant.*

② Titre de la fiche avec la couleur de référence du Galop / ③ Partie du Programme du Galop® en lien avec la séance

④ Objectif de la séance / ⑤ Point(s) clé(s) technique, affectif, cognitif ou comportemental de la séance

⑥ Les *, de 1 à 3, indiquent dans quelle mesure les mises en situation proposées mobilisent chacun des cinq fondamentaux du plan de formation fédéral 2012.

⑦ Aménagements pédagogiques: quels dispositifs, quels repères, quel balisage permettent au cavalier d'être mis en situation active par rapport à l'objectif et de connaître le résultat de son action

⑧ **Situation dans l'apprentissage** : positionne la séance dans la préparation du Galop®: début, premier, second ou troisième tiers

Pré requis : précise les acquis nécessaires pour que les cavaliers profitent de la séance

Séance : précise ce qui va se passer d'important dans la séance

Analyse technique : précise le ou les points techniques abordés dans la séance

Comportement attendu : ce que le cavalier doit être capable de faire à la fin de la séance

⑨ Affectif et cognitif: précise ce qui va être important sur ces deux plans dans la séance

⑩ Variante(s) possible (s) : propose des situations différentes pour aborder le même objectif

⑪ Plus facile et plus difficile : propose des situations plus facile ou plus difficile pour le même objectif

⑫ Succession d'objectifs intermédiaires permettant de traiter le sujet et d'aboutir à l'objectif de séance et au comportement attendu

⑬ Mise en situation: situation ou exercice qui est proposé au cavalier

⑭ Consignes pour le cavalier : ce qui va lui être dit

⑮ Observables: éléments visuels observables permettant de valider le comportement attendu dans l'exercice



RECUEIL DE FICHES PEDAGOGIQUES

Introduction

LE STATUT DE CES FICHES PEDAGOGIQUES

La Fédération Française d'Équitation organise la progression du cavalier sur la base du plan fédéral de formation du cavalier et des 9 Galops® qui le jalonnent. La FFE propose ce recueil de fiches pédagogiques permettant aux enseignants en activité ou en formation d'avoir des propositions de séances autour des grands

thèmes qui sont abordés pour couvrir la progression du cavalier du Galop®1 au Galop®4. Ces fiches concernent un public adolescent ou adulte. Elles nécessitent une adaptation pour des publics plus jeunes.

UNE ETAPE DANS LA FINALISATION DE CE PROJET

Vous trouverez dans cet ouvrage une trentaine de fiches par Galop®. Ces fiches sont proposées pour être expérimentées et faire l'objet de retours sur leur mise en œuvre afin de les enrichir ou de les modifier au regard de vos propositions et observations. Elles ne sont ni la norme, ni un standard et doivent faire l'objet par

l'utilisateur d'une expérimentation ou d'une réflexion. Les pratiques, les propositions et les expériences diverses doivent s'enrichir et évoluer en permanence dans la recherche de la meilleure façon de faire. La pédagogie donne lieu à des choix propres à chacun, au public auquel il s'adresse mais aussi au contexte dans lequel l'enseignant intervient.

UNE PROGRESSION RAISONNEE

L'organisation et la structure des séances sont liées à leur durée et au contexte dans lequel elles se déroulent. Chaque enseignant maîtrise les objectifs à atteindre dans les Galops®, définis dans les programmes et le plan fédéral de formation du cavalier. Cela lui permet d'ordonner la succession de ses séances de façon structurée et cohérente.

L'ordre de succession des fiches proposé ici n'a pas de valeur de référence et chaque enseignant saura atteindre les objectifs par les voies de son choix. Certains accorderont plus d'importance et de temps à un objectif qu'à un autre et proposeront plus de séances sur le même objectif. D'autres proposeront des situations différentes pour aborder le même objectif avec de nouvelles variantes.

AMENAGEMENTS PEDAGOGIQUES ET ANALYSE TECHNIQUE

Les fiches sont construites sur un cadre « à double entrée » : aménagement pédagogique et analyse technique, tous les deux essentiels. C'est leur combinaison qui permet à l'enseignant de mettre les cavaliers en activité dans une situation adaptée et optimale pour des acquisitions techniques justes.

L'aménagement pédagogique est un « déclencheur de comportement » efficace et permet à l'enseignant de

moduler la difficulté de la situation qu'il propose. Il concrétise les objectifs pédagogiques par des contrats demandés et permet au cavalier d'avoir connaissance du résultat de ses actions.

C'est aussi un moyen pour l'enseignant de se renouveler et de varier en permanence ses séances. Un aménagement pédagogique bien conçu contribue à rendre le cavalier acteur de ses apprentissages et plus autonome.

LES DIMENSIONS AFFECTIVE ET COGNITIVE DE L'APPRENTISSAGE

Les fiches proposent de modéliser l'apprentissage en ajoutant aux trois fondamentaux psychomoteurs les dimensions affective, émotionnelle et relationnelle ainsi que la dimension cognitive plus liée à la connaissance et à la perception. L'analyse des apprentissages équestres

proposée dans les fiches ajoute ainsi ces deux dimensions essentielles aux trois fondamentaux déjà identifiés, afin que les propositions pédagogiques de l'enseignant prennent mieux en compte le cavalier dans sa globalité.

LA MISE EN ŒUVRE

Ce recueil propose des outils méthodologiques pour aider les enseignants à concevoir et organiser leurs séances dans la recherche de leur qualité et de leur réussite mais

sans oublier que la dimension personnelle de chaque enseignant reste prépondérante pour les mettre en œuvre.





Fiche 1	Evaluation initiale	P 6
Fiche 2	Stabiliser son équilibre sur les étriers	P 7
Fiche 3	Changer d'allure à volonté	P 8
Fiche 4	Partir au galop sur le bon pied	P 9
Fiche 5	Trotter enlevé avec le diagonal désiré	P 10
Fiche 6	Diriger sur des courbes serrées au pas et au trot, des lignes droites au galop	P 11
Fiche 7	Etre stable sur ses étriers au trot. Maintenir son équilibre au galop	P 12
Fiche 8	Rechercher son équilibre sur des sauts isolés au trot et au galop	P 13
Fiche 9	Partir au galop sur le bon pied	P 14
Fiche 10	Diriger en enchaînant des sauts isolés	P 15
Fiche 11	Diriger en enchaînant des sauts isolés	P 16
Fiche 12	Diriger à pied et à cheval	P 17
Fiche 13	Rechercher son équilibre assis au trot et au galop	P 18
Fiche 14	Rechercher son équilibre assis au trot et au galop	P 19
Fiche 15	Varié la vitesse aux trois allures	P 20
Fiche 16	Diriger sur des courbes serrées au pas et au trot, des lignes droites au galop	P 21
Fiche 17	Découverte des Pony Games	P 22
Fiche 18	Contrôler l'allure à l'extérieur	P 23
Fiche 19	Etre stable sur ses étriers au trot. Maintenir son équilibre au galop	P 24
Fiche 20	Rechercher son équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite	P 25
Fiche 21	Etre stable sur ses étriers au trot. Maintenir son équilibre au galop	P 26
Fiche 22	Diriger sur des courbes serrées au pas et au trot, des lignes droites au galop	P 27
Fiche 23	Partir au galop sur le bon pied	P 28
Fiche 24	Diriger sur des courbes au pas et au trot, des lignes droites au galop	P 29
Fiche 25	Diriger en enchaînant des sauts isolés	P 30
Fiche 26	Etre stable sur ses étriers au trot. Maintenir son équilibre au galop	P 31



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 2 : Je retrouve mes apprentissages du Galop® 2. Objectif de séance : Le cavalier agit par des actions simples au pas et au trot en manège. POINT-CLE : REMISE EN ROUTE DU CAVALIER	Affectif	***	
	Cognitif	***	
	Psycho- moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	***
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Zones d'allures pas ⇔ trot ⇔ galop.	Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est du niveau Galop® 2. Séance : évaluation initiale. Analyse technique : vérification des acquis/bases du G2. Comportement attendu : s'adapter au comportement du cheval se placer et agir avec cohérence
	Affectif et cognitif Gérer ses émotions. Appliquer les consignes. Percevoir et agir sur son tracé et sa vitesse.

Variante possible : Séance d'Equifun.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
S'équilibrer en rythme avec les allures.	Alterner attitude assise et sur les étriers.	Refaire un check up de sa position. Se laisser porter dans l'allure au pas et au trot. Veiller à rester au dessus de ses pieds au trot enlevé.	Regard lointain. Alignement épaules/hanches/talons. Pieds parallèles au corps du cheval.
Se déplacer sur un tracé libre.	Se répartir sur l'ensemble de la surface de travail.	Garder des distances. Rester à la même allure sans jamais se suivre.	Respect des distances de sécurité. Répartition des cavaliers sans rupture d'allure.
Effectuer des transitions simples.	Passer successivement dans des zones d'allure imposée.	Passer les transitions ascendantes en allant avec son cheval. Passer les transitions descendantes en redressant le buste puis en fermant ses doigts sur les rênes. Se mettre en équilibre sur les étriers au galop.	Qualité d'équilibre dynamique (synchronisation avec l'allure). Respect des allures. Efficacité. Dosage adapté. Confiance du cavalier dans le mouvement.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 3 : Je peux maintenir mon équilibre et rester stable sur mes étriers lors de variations d'allures au trot et au galop. Objectif de séance : Le cavalier maintient et adapte son équilibre lors de variations d'allures dans le manège. POINT-CLE : SYNCHRONISATION DE L'EQUILIBRE SUR LES ETRIERES AVEC LES ALLURES DU CHEVAL	Affectif	*	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Moyen de tenue utile : collier ajusté assez court pour conserver les mains devant et basses. Etriers raccourcis d'un trou.	Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est capable de se mettre en équilibre sur ses étriers. Séance : recherche de stabilité dans les transitions. Analyse technique : maîtrise des articulations basses, amortissement dans l'axe vertical. Comportement attendu : être stable en équilibre
	Affectif Respecter le mouvement du cheval et agir avec. Oser agir dans le sens du mouvement.

Variante possible : Séance à l'extérieur avec des montées et des descentes.

Plus facile	Plus difficile
Maintien de l'équilibre sans variation d'allure.	Transitions rapprochées. Transitions du pas au galop, accélération et ralentissement au galop.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
S'équilibrer en rythme avec les allures au pas et au trot.	Alterner attitude en équilibre sur les étriers et en équilibre deux points.	Repartir son poids dans ses talons jusqu'à perdre contact avec la selle. Se laisser porter dans l'allure au pas et au trot. Veiller à rester au dessus de ses pieds au trot enlevé.	Regard lointain, mains devant soi. Alignement épaules/hanches/talons. Pieds parallèles au corps du cheval.
S'équilibrer sur les étriers lors de variations d'allures.	Adapter son équilibre à des accélérations ou des ralentissements dans l'allure.	Lors des accélérations : accompagner avec son buste vers l'avant, garder les mains devant soi. Lors des ralentissements : se grandir vers le haut en restant le plus vertical possible puis fermer les doigts sur les rênes.	Fluidité des transitions sans rupture d'allure. Maintien de la posture de base sur les étriers.
S'équilibrer sur les étriers lors de transitions entre allures.	Rester dans un équilibre dynamique en passant du trot au galop, du galop au trot.	Passer les transitions ascendantes en allant avec son cheval. Passer les transitions descendantes en redressant le buste puis en fermant ses doigts sur les rênes. Se mettre en équilibre sur les étriers au galop.	Qualité d'équilibre dynamique (synchronisation avec l'allure). Respect des allures.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 2 : Je change d'allure sur des transitions simples et progressives, je maintiens le galop. Objectif de séance : Le cavalier est capable d'accélérer puis de ralentir l'allure lors d'un carrousel. POINT-CLE : SYNCHRONISATION DES DEMANDES AVEC LE RYTHME DE L'ALLURE	Affectif	*	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	**	

Aménagements pédagogiques	Technique
	Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est capable de déclencher chaque allure. Séance : travail sur l'accélération et le ralentissement de l'allure. Analyse technique : accompagnement et découverte de la notion de rythme de l'allure. Comportement attendu : contrôler l'allure
	Affectif & cognitif
	Prendre en compte son environnement. Percevoir son tracé et sa vitesse. Accepter les mouvements dans des situations définies.

Variante possible : Mise en place d'un parcours avec des zones d'allure.

Plus facile	Plus difficile
Travail sur un carrousel de cavaliers agissant individuellement.	Passer de deux à trois cavaliers au botte à botte.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Effectuer des transitions simples entre allures.	A volonté dans la surface de travail, effectuer des transitions : - pas/trot - trot /pas - pas/arrêt/pas.	Déclencher l'allure par l'action des deux jambes. Maintenir l'allure en agissant en rythme avec l'allure. Prendre en compte les autres cavaliers.	Régularité de l'allure. Respect des distances. Coudes déliés, mains devant soi.
Régler l'allure au pas et au trot.	Travailler en binôme au botte à botte au pas puis au trot.	Regarder son binôme. Trouver une allure régulière pour les deux chevaux.	Respect et régularité des allures. Alignement des binômes.
Changer de vitesse dans l'allure.	Dans une zone élargie : - demander d'accélérer le pas - demander de ralentir le trot.	Se grandir simplement pour ralentir. Agir en cadence avec l'allure pour accélérer Appliquer mains sans jambes/jambes sans mains.	Efficacité des demandes. Respect des notions d'action/cession. Respect de l'alignement des cavaliers.
Contrôler son allure.	Enchaîner en reprise au botte à botte des transitions simples.	Oser agir.	Harmonie du carrousel (respect des distances et alignement des cavaliers).



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 3 : Je peux à volonté partir au galop à droite ou à gauche. Objectif de séance : Le cavalier est capable de déclencher le départ au galop sur le bon pied du pas ou du trot sur une courbe. POINT-CLE : RESSENTIR LA POSITION DU CHEVAL ET LE MECANISME DU GALOP	Affectif	*	
	Cognitif	***	
	Psycho- moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	**	

Aménagements pédagogiques	Technique
Cerceaux pour déterminer une zone d'arrêt. Poser des bandes de couleurs différentes sur chaque latéral. Cônes à placer avant, au milieu et à la sortie du tournant de la largeur du manège. Couloir de barres sur la diagonale. Privilégier en fonction de la cavalerie les départs du pas ou du trot.	Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est stable au trot et au galop. Séance : départ au galop. Analyse technique : indépendance des aides, début de latéralisation. Comportement attendu : Partir au galop et savoir sur quel pied le cheval galope.
	Affectif & cognitif
	Agir et découvrir l'effet de ses actions sur le cheval. Accepter le mouvement dans des situations définies.

Plus facile	Plus difficile
Départ du pas dans le tournant.	Enchaîner départ à droite puis départ à gauche sur un huit de chiffre.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Observer le cheval au galop.	Présenter un cheval au galop à la longe ou monté.	Identifier le poser successif des membres. Détailer le mécanisme du galop à droite ou du galop à gauche.	Identification de l'avance d'un latéral sur l'autre et de la place des épaules à l'extérieur et des hanches à l'intérieur.
Mobiliser les hanches et les épaules du cheval à pied.	A partir de l'arrêt dans le cerceau : - pousser les hanches du cheval - pousser les épaules du cheval.	Pousser les hanches du cheval en agissant perpendiculairement en arrière de la sangle. Pousser les épaules en remontant sa main vers l'épaule extérieure.	Déplacement des épaules ou des hanches du cheval.
Remettre en place à cheval les acquis précédents.	Au pas individuellement, pousser alternativement les hanches et les épaules.	Remplacer l'action à pied par l'action de la jambe. Retrouver à cheval l'action de la main.	Découvrir la sensation de mobilisation des hanches et des épaules. Indépendance des aides.
Partir au galop du trot.	Sur un cercle et aux deux mains, demander plusieurs départs au galop du trot. Deux sous groupes : - un part au galop - un identifie le nombre et les cavaliers galopant correctement.	Se grandir simplement pour ralentir. Mettre les hanches du cheval à l'intérieur en utilisant sa jambe extérieure. Soutenir les épaules vers l'extérieur en utilisant sa main intérieure. Observer l'avancée du latéral pour déterminer le pied du galop.	Efficacité des demandes. Répétition des départs au galop sur le bon pied. Justesse des observations.
	Partir au galop dans une courbe à la sortie du cercle.	Mettre en place les aides de départ au galop à la fin du cercle.	Respect de la zone de départ. Galop sur le bon pied.
Partir au galop du pas.	A la sortie des barres situées sur la diagonale, demander un départ au galop dans la courbe.	Mettre le cheval en avant dans le couloir des barres. Se redresser à la sortie des barres. Placer sa jambe extérieure, soutenir l'épaule intérieure et fermer ses jambes.	Respect de la zone de départ. Pied sur lequel galope le cheval.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 3 : Je peux adapter le diagonal avec lequel je trotte enlevé. Objectif de séance : Le cavalier identifie le diagonal sur lequel il trotte et peut en changer à volonté. POINT-CLE : SYNCHRONISATION AVEC LE CHEVAL	Affectif	*	
	Cognitif	**	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Rubans adhésifs de couleur le long de l'épaule du cheval (une couleur pour chaque diagonal). Bandes de polo de couleurs différentes sur chaque diagonal pour un cheval.	Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est stable au trot enlevé. Séance : recherche de synchronisation avec le cheval. Analyse technique : visualisation du mécanisme du trot et adaptation au rythme du cheval. Comportement attendu : trotter enlevé avec chaque diagonal et être capable d'en changer à volonté.
	Affectif
	Respecter le mouvement du cheval et agir avec. Oser agir dans le sens du mouvement.

Variante possible : Séance en musique permettant la synchronisation avec l'allure.

Plus facile	Plus difficile
Voltige.	Variations dictées par l'enseignant. Travail en binômes (juge – élève).

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Trotter enlevé en rythme.	Multiplier les départs au trot enlevé à main droite et à main gauche.	Repartir son poids dans ses talons. Se laisser porter dans l'allure au pas et au trot. Veiller à rester au dessus de ses pieds au trot enlevé.	Regard lointain, mains devant soi. Alignement épaules/hanches/talons Pieds parallèles au corps du cheval. Respect du rythme avec le cheval.
Identifier le mécanisme des allures.	Observer le mécanisme des allures au trot.	Observer le fonctionnement des membres du cheval grâce aux bandes de polo. Associer le fonctionnement de l'épaule et du diagonal.	Richesse des observations.
Identifier le diagonal sur lequel on trotte.	Partir au trot et dire sur quel diagonal ils trottent.	Partir au trot puis regarder le ruban adhésif sur l'épaule du cheval. Maintenir le trot sur ce diagonal.	Rapidité et justesse de l'identification du diagonal. Maintien du trot sur ce diagonal.
Changer de diagonal à volonté.	Partir au trot et changer de diagonal.	Partir au trot, identifier sur quel diagonal on trotte. Changer de diagonal en comptant deux temps en équilibre ou assis.	Fluidité du mouvement et synchronisation avec le cheval.
Adapter le diagonal sur lequel on trotte aux déplacements dans le manège.	Trotter en autonomie dans le manège.	Travailler sur un trot régulier. Changer régulièrement de direction sur des courbes larges. Toujours trotter avec l'épaule extérieure du cheval.	Choix du diagonal avec lequel le cavalier trotte. Maintien du rythme du trot.



Programme du Galop® 3 : Je dirige au pas, au trot sur un tracé défini incluant cercle, volte, diagonale et doubler. Objectif de séance : Le cavalier enchaîne des figures imposées au pas et au trot avec précision. POINT-CLE : PRECISION DANS LA CONDUITE	Affectif	**	
	Cognitif	***	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	*
		Avancer	**
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Fanions type concours pour donner des points de repère précis. Ajouter éventuellement des repères intermédiaires comme des barres au sol.	Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est capable de diriger sur des courbes larges au trot et au pas. Séance : enchaînement de figures. Analyse technique : couloir des rênes et utilisation de la rêne extérieure régulatrice. Comportement attendu : diriger avec précision
	Affectif & cognitif
	Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions, la visualisation et la mémorisation d'un tracé simple.

Variante possible : Jeu avec une équipe réalisant un marquage au sol et comptabilisant chaque sortie du tracé, l'autre équipe devant respecter le tracé et les allures.

Plus facile	Plus difficile
Travail avec des repères visuels (plots ou cerceaux au sol).	Enchaîner courbes serrées et lignes droites sur des demi-voltes ou une serpentine de trois boucles.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Conduire son cheval individuellement au pas et au trot.	Se déplacer à la même main au pas et au trot sur l'ensemble de la surface de travail. Se déplacer en autonomie dans la surface de travail.	Prendre des repères avant de tourner. Prendre en compte les autres cavaliers. Tourner sur des courbes larges. S'assurer du maintien du mouvement en avant et toujours rechercher la ligne droite entre deux courbes.	Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval. Précision dans les tracés imaginés. Alternance régulière lignes droites / lignes courbes.
Conduire son cheval avec précision sur des lignes droites au trot.	Suivre individuellement le tracé des figures élémentaires de manège : - diagonale, - doubler avec et sans changement de main.	Anticiper du regard le tracé souhaité. Tracer chaque ligne droite en appuyant le mouvement en avant. Indiquer la direction à suivre avec la rêne intérieure dans chaque courbe en conservant le couloir des rênes. Régler l'intensité de l'action avec la rêne extérieure.	Respect du tracé des figures. Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval.
Conduire son cheval avec précision sur des courbes larges puis serrées au trot.	Dessiner des cercles de 20m puis de 10m au trot.	Dessiner le tracé de la figure. Se fixer un même point de départ et d'arrivée. Imaginer un ensemble de déplacements fluides.	Respect des repères par demi-cercles.
Diriger son cheval en ligne droite au galop.	Sortir de la piste au galop pour passer entre deux barres parallèles à la piste.	Anticiper le tracé du regard. Diriger son cheval en canalisant ses épaules hors de la piste dès la largeur avec ses deux mains.	Maintien de l'allure. Passage entre les barres.



Programme du Galop® 3 : Je suis à l'aise au trot enlevé et peut rester en équilibre au galop. Objectif de séance : Le cavalier adapte rapidement son équilibre au trot et au galop. POINT-CLE : CONFIANCE ET EQUILIBRE DANS LE MOUVEMENT	Affectif		**
	Cognitif		*
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Colliers placés sur l'encolure pour placer les mains du cavalier et l'aider à se stabiliser.	Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est stable au trot enlevé. Séance : recherche de synchronisation avec le cheval. Analyse technique : visualisation du mécanisme du trot et adaptation au rythme du cheval. Comportement attendu : trotter enlevé avec chaque diagonal et être capable d'en changer à volonté.
	Affectif
	Respecter le mouvement du cheval et agir avec. Oser agir dans le sens du mouvement.

Variante possible : Séance de Horse Ball.

Plus facile	Plus difficile
Maintien de l'équilibre sans variation d'allure.	Transitions rapprochées. Transitions du pas au galop, accélération et ralentissement au galop.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Adapter le diagonal sur lequel on trotte au déplacement dans le manège.	Trotter en autonomie dans le manège.	Travailler sur un trot régulier. Changer régulièrement de direction sur des courbes larges. Toujours trotter avec l'épaule extérieure du cheval.	Regard lointain, mains devant soi. Alignement épaules/hanches/talons. Respect du rythme avec le cheval.
Travailler en équilibre sur ses étriers.	Rester en équilibre sur les étriers dans une zone précise.	Regarder loin devant soi, les bras déliés. Freiner son retour dans la selle pour rester en équilibre.	Plus de poids dans la selle. Aisance et spontanéité dans la recherche de l'équilibre.
Maintenir son équilibre au galop.	Sortir de la zone en équilibre et rester en équilibre au galop.	Dans le départ, reculer simplement sa jambe extérieure. Maintenir les mains devant soi, le poids du corps dans les talons, le genou liant.	Aisance dans le départ. Orientation générale du corps du cavalier. Maintien du galop en équilibre diagonal.
Alterner trot enlevé et galop en équilibre sur les étriers.	Partir au trot puis au galop aux deux mains.	Partir au trot puis au galop dans la zone. Regarder loin pour changer de direction, se redresser pour reprendre le trot enlevé puis remettre du poids dans ses talons pour retrouver l'équilibre au galop.	Fluidité des mouvements et synchronisation avec le cheval. Confiance dans le mouvement.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 3 : Je suis stable lors du franchissement d'un obstacle élémentaire. Objectif de séance : Le cavalier franchit un obstacle au trot et au galop en restant stable. POINT-CLE : MAINTIEN DE L'EQUILIBRE A L'OBSTACLE	Affectif	***	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Colliers placés sur l'encolure pour placer les mains du cavalier et l'aider à se stabiliser. Etriers raccourcis d'un trou. Couloir d'obstacle placé le long de la piste, la hauteur de l'obstacle ne doit pas être le critère de réussite. Si la cavalerie le permet, utiliser des barres de réglages à l'abord de l'obstacle.	Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est stable au trot enlevé et maintient son équilibre au galop. Séance : découverte de l'équilibre à l'obstacle. Analyse technique : accompagnement du saut, maintien de la verticalité du cavalier. Comportement attendu : Être stable sur un saut simple
	Affectif Prendre confiance en soi et en son cheval. Contrôler ses émotions et accepter le mouvement dans des conditions sécurisées.

Plus facile	Plus difficile
Abord de l'obstacle au trot. Franchissements de barres au sol.	Surélévation des deux barres.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Alternier trot enlevé et galop en équilibre sur les étriers.	Partir au trot puis au galop aux deux mains.	Partir au trot puis au galop dans la zone. Regarder loin pour changer de direction, se redresser pour reprendre le trot enlevé puis remettre du poids dans ses talons pour retrouver l'équilibre au galop.	Regard lointain, mains devant soi. Alignement épaules/hanches/talons. Respect du rythme avec le cheval. Fluidité des mouvements.
Travailler en équilibre sur ses étriers à l'obstacle au trot.	Rester en équilibre sur les étriers au trot sur une barre au sol puis deux barres. Passer la première barre au trot puis passer au pas avant la deuxième.	Regarder loin devant soi, les bras déliés. Freiner son retour dans la selle pour rester en équilibre. Se rapprocher de la selle en redressant le buste pour reprendre le pas.	Plus de poids dans la selle. Aisance et spontanéité dans la recherche de l'équilibre. Fluidité du retour au pas sur la deuxième barre.
Travailler en équilibre sur ses étriers à l'obstacle au trot.	Rester en équilibre pour passer une barre au trot (50 cm maxi). Repasser au pas avant la deuxième barre.	Maintenir sa posture, respirer pour se décontracter. Passer la transition en se redressant pour franchir la deuxième barre au pas.	Stabilité du cavalier. Décontraction et confiance.
Travailler en équilibre sur ses étriers à l'obstacle au galop.	Rester en équilibre pour passer une barre au galop (50 cm maxi).	Maintenir les mains devant soi, le poids du corps dans les talons, le genou liant. A la réception, se redresser pour franchir la deuxième barre au sol au trot.	Orientation générale du corps du cavalier. Décontraction et confiance.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 2 : Je garde une allure régulière à l'abord et à la réception d'un obstacle isolé. Objectif de séance : Le cavalier maintient une allure régulière à l'abord et à la réception d'un obstacle isolé. POINT-CLE : RESPECT D'UNE CADENCE ET D'UNE VITESSE A L'OBSTACLE	Affectif	**	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Barres au sol sur la piste, sur la diagonale et aménagement d'un obstacle sur la piste. Encadrer les obstacles.	Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est en équilibre sur ses étriers à l'obstacle. Séance : maintien de l'allure à l'obstacle. Analyse technique : indépendance des aides, équilibre dès la réception. Comportement attendu : contrôler l'allure devant et derrière l'obstacle.
	Affectif & cognitif
	Accepter le mouvement dans des situations définies. Percevoir sa vitesse (notion élémentaire de cadence).

Plus facile	Plus difficile
Mécanisation sur un seul système de barres au sol.	Maintenir le galop entre deux obstacles.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Maintenir une allure régulière sur des barres au sol.	Passer les barres au sol à allure régulière au pas puis au trot.	Rester avec le mouvement du cheval, coudes dépliés, mains devant soi. Respecter un rythme régulier. Ralentir ou accélérer l'allure à la réception pour corriger une éventuelle irrégularité à l'abord.	Respect des allures au pas et au trot. Synchronisation avec le cheval. Perception de la cadence.
Maintenir une allure régulière à l'abord d'un obstacle au trot.	Après avoir passer des barres au trot sur la diagonale, aborder dans la même allure un obstacle situé sur la piste.	Trouver sa cadence sur le plat, la maintenir sur les barres au sol puis devant l'obstacle. Se grandir vers le haut si le cheval accélère, se rapprocher de la selle pour soutenir l'allure si le cheval ralentit.	Régularité de la cadence du cheval. Maintien de la verticalité du cavalier.
Maintenir une allure régulière à la réception d'un obstacle au trot puis au galop.	A la réception d'un obstacle abordé au trot, repasser des barres au sol au trot puis au galop.	Retrouver rapidement la cadence de référence du cheval à l'abord. A la réception, se redresser pour retrouver le rythme.	Perception du rythme du cheval. Confiance en soi.
Enchaîner zones d'allures et obstacles avec des transitions.	Sur un cercle et aux deux mains, demander plusieurs départs au galop du trot. Deux sous groupes : - un sous groupe part au galop - un sous groupe identifie le nombre et les cavaliers galopant correctement.	Anticiper du regard la difficulté suivante. Installer son cheval dans l'allure choisie avant d'aborder la difficulté. Revenir rapidement à l'allure inférieure.	Respect des zones d'allure. Fluidité des demandes. Synchronisation de l'équilibre du cavalier avec les allures choisies.



OBJECTIF GENERAL

<p>Programme du Galop® 3 : Je dirige en sautant à l'abord et à la réception d'un obstacle simple.</p> <p>Objectif de séance : Le cavalier respecte un tracé de l'abord à la réception d'un obstacle.</p> <p>POINT-CLE : CONDUITE EN SAUTANT</p>	Affectif	***	
	Cognitif	**	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	*
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
<p>Cônes pour donner des points de repères précis à l'abord et à la réception.</p> <p>Remplacer progressivement les cônes par des cerceaux et des balles de tennis pour laisser le cavalier se fixer d'autres points de repères.</p> <p>Utiliser des barres de longueurs différentes avec des chandeliers ou posées sur des cubes (moins d'encadrement).</p>	<p>Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G3.</p> <p>Pré requis : le cavalier est capable de diriger sur des courbes larges au trot.</p> <p>Séance : enchaînement de figures.</p> <p>Analyse technique : association de la rêne intérieure et de la rêne extérieure pour tourner à l'obstacle.</p> <p>Comportement attendu : prendre des repères visuels et être précis sur un tracé entre les obstacles.</p>
	<p>Affectif & cognitif</p> <p>Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions, la visualisation et la mémorisation d'un tracé simple.</p> <p>Contrôler ses émotions et se centrer sur la conduite à l'obstacle.</p>

Plus facile	Plus difficile
Travail sur des barres au sol de largeurs différentes.	Enchaîner deux obstacles au galop. Réduire le front de l'obstacle.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Conduire son cheval avec précision sur des courbes larges puis serrées au pas et au trot.	Dessiner individuellement des figures de manège au pas et au trot.	Anticiper du regard le tracé souhaité. Tracer chaque ligne droite en appuyant le mouvement en avant. Indiquer la direction à suivre avec le couloir des rênes dans la courbe. Régler l'intensité de l'action avec la rêne extérieure.	Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval. Précision dans les tracés imaginés. Alternance régulière lignes droites / lignes courbes.
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au trot.	Conduire son cheval droit de l'abord à la réception d'un obstacle isolé au trot. Réduire la largeur de l'obstacle (barre de 3m)	Regarder loin devant soi le tracé matérialisé. Tracer chaque ligne droite en gardant une allure régulière. Diriger le cheval au centre de l'obstacle.	Respect de la ligne droite. Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval. Respect des repères par demi-cercles.
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au galop.	Conduire son cheval droit de l'abord à la réception d'un obstacle isolé au galop.	Maintenir le galop. Garder son équilibre sur les étriers.	
Conduire son cheval d'un obstacle à franchir au trot à un obstacle à franchir au galop.	Enchaîner obstacle au trot et obstacle au galop en respectant un tracé.	Anticiper le tracé du regard. Diriger son cheval en canalisant ses épaules avec ses deux mains.	Maintien des allures. Passage sans heurt entre les repères.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 3 : J'enchaîne un parcours comprenant des transitions d'allures. Objectif de séance : Le cavalier réalise un parcours avec des transitions. POINT-CLE : CONTRÔLE DE L'ALLURE ET DE LA DIRECTION EN ENCHAÎNANT DE SAUTS	Affectif		***
	Cognitif		**
	Psycho- moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Cônes pour donner des points de repères précis pour les zones d'allures. Travailler en binôme avec un cavalier juge et un cavalier exécutant.	Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est capable de conduire et de contrôler l'allure lors d'un enchaînement. Séance : enchaînement d'imposés de tracé et d'allure. Analyse technique : couloir des rênes contrôle des épaules. Comportement attendu : anticiper et contrôler l'allure et la direction.
	Affectif & cognitif Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions, la visualisation et la mémorisation d'un tracé simple. Contrôler ses émotions et se centrer sur la conduite à l'obstacle.

Plus facile	Plus difficile
Rester à allure constante au trot, voire au galop.	Augmenter le nombre des obstacles. Multiplier les zones d'allure.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au trot.	Conduire son cheval droit de l'abord à la réception d'un obstacle isolé au trot.	Anticiper du regard le tracé souhaité. Tracer chaque ligne droite en appuyant le mouvement en avant. Indiquer la direction à suivre avec le couloir des rênes courbe. Régler l'intensité de l'action avec la rêne extérieure.	Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval. Précision dans les tracés imaginés. Alternance régulière lignes droites / lignes courbes.
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au galop.	Conduire son cheval droit de l'abord à la réception d'un obstacle isolé au galop.	Maintenir le galop. Garder son équilibre sur les étriers.	Respect de la ligne droite. Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval.
Passer une transition descendante à la réception d'un obstacle.	A la réception d'un obstacle franchi au galop, repasser au trot dans la zone.	Se redresser dès la réception. Garder le cheval droit.	Synchronisation des actions du cavalier avec l'allure. Respect de la zone.
Diriger en enchaînant des sauts au trot et au galop.	Enchaîner un parcours type hunter « figures imposées ».	Anticiper le tracé du regard. Préparer ses transitions.	Maintien des allures. Passage sans heurts entre les repères.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 3 : J'enchaîne des difficultés de conduite et de gestion d'allure intégrant des obstacles élémentaires. Objectif de séance : Le cavalier réalise un parcours d'Equifun à pied puis à cheval. POINT-CLE : CONTRÔLE DE L'ALLURE ET DE LA DIRECTION A PIED PUIS A CHEVAL	Affectif		***
	Cognitif		**
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Mise en place des difficultés du règlement d'Equifun : Le Serpent Les Portes Le Tournicoton Le ZED. Mettre en place un carré de barres servant pour marquer l'immobilité au montoir. Cette séance peut servir d'évaluation formative de fin de 2/3 de préparation Galop® 3.	Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est capable de conduire et de contrôler l'allure lors d'un enchaînement. Séance : enchaînement d'imposés de tracé et d'allure à pied et à cheval. Analyse technique : place dans la conduite du cheval à pied. Contrôle des épaules Comportement attendu : être précis et s'adapter au cheval . Affectif & cognitif Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions, la visualisation et la mémorisation d'un tracé simple. Contrôler ses émotions et se centrer sur la conduite sur des difficultés.

Plus facile	Plus difficile
Supprimer le chronomètre. Enchaîner par équipe.	Mises en place d'ateliers supplémentaires.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Conduire son cheval à pied.	Après avoir mené son cheval en main dans l'ensemble de la surface de travail, effectuer des arrêts et découvrir les ateliers.	Anticiper du regard le tracé souhaité. Rester entre la tête et l'épaule du cheval. Tourner en poussant les épaules du cheval	Régularité et fluidité du mouvement. Synchronisation avec le rythme du cheval. Respect des espaces personnels cheval/cavalier.
Conduire son cheval aux trois allures.	Même mise en situation que précédemment : tester les ateliers en binômes.	Regarder loin devant. Conservé une allure régulière de la porte d'entrée à la porte de sortie de chaque difficulté. Anticiper les réactions du cheval.	Recherche du mouvement en avant. Régularité et fluidité du mouvement (manière). Respect de la locomotion du cheval.
Diriger en enchaînant des difficultés à pied puis à cheval.	Enchaîner le parcours d'Equifun.	Anticiper le tracé du regard. Préparer ses transitions.	Maintien des allures. Passage sans heurts entre les repères.



Programme du Galop® 3 : Je recherche ma stabilité au trot assis et au galop. Objectif de séance : Le cavalier reste assis au trot et au galop en restant stable à la longe puis individuellement. POINT-CLE : RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE ASSIS	Affectif	***	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Colliers placés sur l'encolure pour placer les mains du cavalier et l'aider à se stabiliser. Les étriers sont déchaussés en début de séance et peuvent être retrouvés pour stabiliser l'équilibre latéral du cavalier (attention au réglage précis des étriers). Cheval confortable au trot allant dans des allures lentes.	Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier contrôle la vitesse au trot et au galop. Séance : recherche de l'équilibre assis. Analyse technique : accompagnement avec le bassin sans accroche des mains, maintien de la verticalité du cavalier. Comportement attendu : maintenir une stabilité élémentaire en restant assis.
	Affectif Prendre confiance en soi et en son cheval. Contrôler ses émotions et accepter le mouvement dans des conditions sécurisées.

Plus facile	Plus difficile
Utilisation de selles creuses.	Séance de longe avec un surfaix de voltige.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Se positionner assis à l'arrêt et au pas sans étriers.	Se concentrer sur la posture.	Garder le dos droit et rouler sur les ischions pour mettre son poids sur les fesses. Regarder loin, gonfler la poitrine.	Alignement épaules/hanches/talons. Respect du rythme avec le cheval.
Maintenir la posture assise lors d'un départ au trot sans étriers.	Rester en équilibre assis en effectuant plusieurs transitions pas ↔ trot à volonté.	Regarder loin devant soi, les bras déliés. Conservé les hanches et cuisses ouvertes. Laisser ses épaules basculer vers l'arrière en gardant un dos tonique.	Acceptation du mouvement. Mobilisation du bassin sans accroche des mains.
Rechercher son équilibre assis au trot.	Rester assis au trot lent derrière un leader.	Maintenir sa posture, respirer pour se décontracter.	Stabilité du cavalier. Décontraction et confiance.
Rechercher son équilibre assis au galop à la longe.	Passer successivement à la longe.	Maintenir les mains devant soi, le poids du corps sur les fesses, le genou liant.	Orientation générale du corps du cavalier. Décontraction et confiance.
Recherche de son équilibre assis en autonomie.	Évoluer en équilibre assis à l'allure de leur choix.	Faire soi-même le tour de sa posture pour explorer et identifier ses propres sensations. Revenir régulièrement au pas sans étriers.	Recherche du mouvement (galop assis). Confiance du cavalier.



Programme du Galop® 3 : J'accompagne mon cheval en restant assis stable au trot et au galop. Objectif de séance : Le cavalier reste assis au trot et au galop en restant stable dans des variations d'allure. POINT-CLE : RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE ASSIS	Affectif		***
	Cognitif		*
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Les étriers sont déchaussés en début de séance et peuvent être retrouvés pour stabiliser l'équilibre latéral du cavalier (attention au réglage précis des étriers). Cheval confortable au trot allant dans des allures lentes.	Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier contrôle la vitesse au trot et au galop. Séance : recherche de l'équilibre assis. Analyse technique : accompagnement avec le bassin sans accroche des mains, maintien de la verticalité du cavalier. Comportement attendu : être stable assis.
	Affectif
	Prendre confiance en soi et en son cheval. Contrôler ses émotions et accepter le mouvement dans des conditions sécurisées.

Plus facile	Plus difficile
Séance à la longe. Utilisation de selles creuses.	Allonger les temps de travail au trot assis. Transition pas/galop.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Recherche de son équilibre assis en autonomie.	Évoluer en équilibre assis à l'allure de son choix.	Faire soi-même le tour de sa posture pour explorer et identifier ses propres sensations. Revenir régulièrement au pas sans étriers.	Alignement épaules/hanches/talons. Respect du rythme avec le cheval.
Rechercher son équilibre assis lors des transitions ascendantes.	Rester en équilibre assis en effectuant plusieurs transitions : - pas/trot à volonté - trot/galop dans une zone fixée par l'enseignant.	Laisser ses épaules basculer vers l'arrière en gardant un dos tonique. Regarder loin devant soi, les bras déliés. Conserver les hanches et cuisses ouvertes.	Acceptation du mouvement. Mobilisation du bassin sans accroche des mains.
Rechercher son équilibre assis lors des transitions descendantes.	Rester en équilibre assis en effectuant plusieurs transitions : - pas/arrêt et trot/pas à volonté - galop/trot dans une zone fixée par l'enseignant.	Maintenir sa posture, respirer pour se décontracter. Se lier aux mouvements de l'allure inférieure en mobilisant son bassin.	Stabilité du cavalier. Décontraction et confiance.
Enchaîner les variations d'allure.	Effectuer des transitions variées à la demande de l'enseignant.	Anticiper pour mieux se centrer sur son fonctionnement.	Orientation générale du corps du cavalier. Décontraction et confiance.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 2 : Je peux faire varier ma vitesse dans chaque allure. Objectif de séance : Le cavalier est capable d'accélérer puis de ralentir l'allure en tenant compte de l'environnement. POINT-CLE : SYNCHRONISER SES DEMANDES EN RYTHME AVEC L'ALLURE	Affectif	*	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Fanions et barres pour délimiter les zones d'allure de la 2 ^{ème} situation puis les zones de départ et d'arrivée de la 3 ^{ème} situation. Chronomètre pour course individuelle.	Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est capable de maintenir une cadence régulière dans chaque allure. Séance : travail sur l'accélération et le ralentissement de l'allure. Analyse technique : indépendance des aides haut du corps/bas du corps, synchronisation des mouvements au rythme des allures. Comportement attendu : s'adapter au cheval et être efficace
	Affectif & cognitif Prendre en compte son environnement. Percevoir sa vitesse. Accepter les mouvements dans des situations définies.

Variante possible : Possibilité de mettre en place un jeu par équipe avec des points pour chaque cavalier (les autres cavaliers sont actifs et peuvent conseiller après avoir observé leur coéquipier).

Plus facile	Plus difficile
Travail sur un carrousel de cavaliers. Courses individuelles.	Enchaînement avec variations d'allure en utilisant des barres au sol.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Contrôler son allure.	Enchaîner en reprise au botte à botte des transitions simples.	Déclencher l'allure par l'action des deux jambes. Maintenir l'allure en agissant en rythme avec l'allure. Prendre en compte les autres cavaliers.	Régularité de l'allure. Alignement sur l'autre cavalier. Coudes déliés, mains devant soi.
Changer de vitesse dans l'allure individuellement.	Dans une zone élargie : - demander d'accélérer le pas puis le trot - demander de ralentir le pas puis le trot.	Se grandir simplement pour ralentir. Agir en cadence avec l'allure pour accélérer Appliquer mains sans jambes/jambes sans mains.	Efficacité des demandes. Respect des notions d'action/cession. Respect de l'alignement des cavaliers.
Moduler l'allure en fonction des autres cavaliers.	Effectuer des courses en binôme ou trois par trois : - au pas le plus rapide - au trot le plus lent - au trot le plus rapide.	Commencer par ressentir le mécanisme de l'allure. Oser agir.	Respect des allures. Efficacité et fluidité des demandes.
Varier l'allure au galop.	Enchaîner individuellement un cercle dans la largeur du manège puis une longueur en développant le galop, un cercle puis une longueur à galop constant.	Varier son équilibre en se rapprochant de la selle pour allonger le galop, en restant au dessus de ses pieds pour garder un galop constant. Regarder loin, bras déliés.	Jeu du cavalier dans son axe vertical. Recherche du mouvement.



G3 FICHE N°16
OBJECTIF GENERAL

Diriger sur des courbes serrées au pas et au trot, des lignes droites au galop

<p>Programme du Galop® 3 : J'utilise alternativement effet d'ouverture et effet d'appui pour diriger avec précision.</p> <p>Objectif de séance : Le cavalier mobilise les épaules du cheval à pied et à cheval.</p> <p>POINT-CLE : RECHERCHE DE PRECISION DANS LA CONDUITE</p>	Affectif	*	
	Cognitif	***	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	*
		Avancer	**
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Aménagement d'un carré de barres avec des plots dans les angles. Portes à franchir en dehors de piste au trot et au galop.	<p>Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3.</p> <p>Pré requis : le cavalier est capable de diriger sur des courbes larges au trot et au pas.</p> <p>Séance : conduite sur pli intérieur ou extérieur.</p> <p>Analyse technique : utilisation de l'effet d'appui pour déplacer les épaules du cheval.</p> <p>Comportement attendu : réguler ses actions pour diriger</p>
	<p>Affectif & cognitif</p> <p>Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions.</p> <p>Rechercher le dosage de ses actions en les adaptant au comportement du cheval.</p>

Variante possible : Equitation de travail avec les deux rênes dans une main.

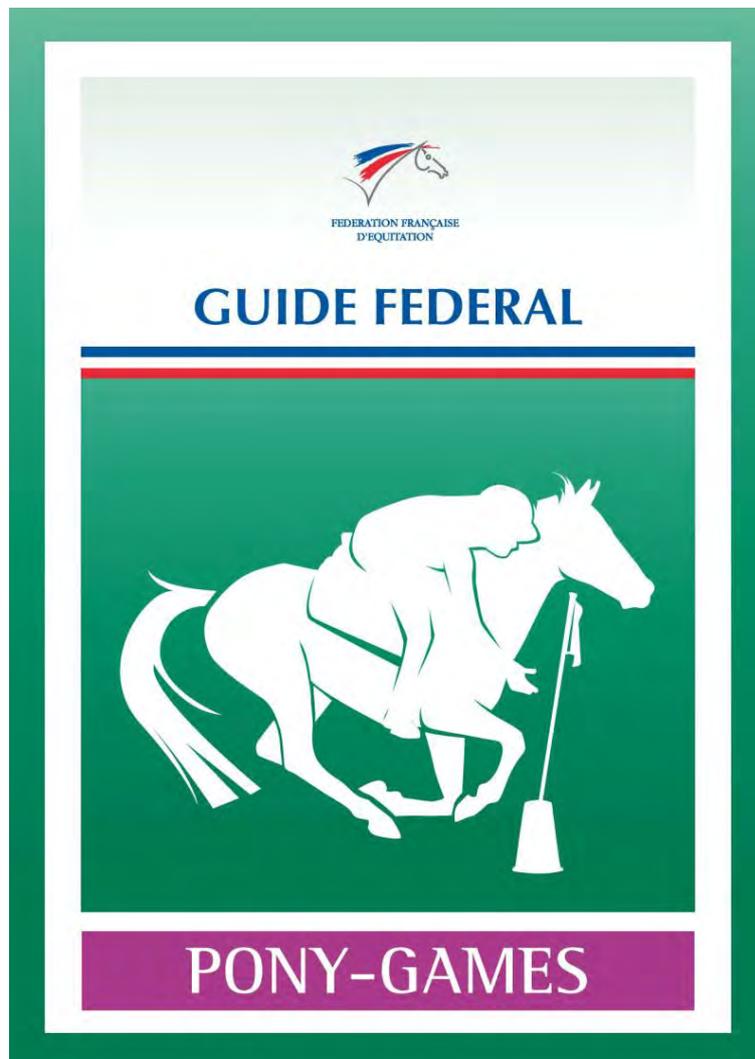
Plus facile	Plus difficile
Travail avec des repères visuels (plots ou cerceaux au sol).	Travail au galop avec agrandissement du cercle.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Mobiliser les épaules du cheval à pied.	<p>Amener le cheval à tourner vers l'intérieur.</p> <p>Amener le cheval à tourner vers l'extérieur.</p>	<p>Observer le déplacement des antérieurs du cheval.</p> <p>Synchroniser ses mouvements avec ceux des antérieurs.</p> <p>Attirer l'antérieur en ouvrant la main vers soi.</p> <p>Repousser l'antérieur en remontant la main en direction de l'oreille opposée.</p>	<p>Régularité et fluidité du mouvement.</p> <p>Respect de la locomotion du cheval.</p> <p>Respect des distances.</p>
Diriger son cheval en alternant effet d'ouverture et d'appui.	<p>Tracer une demi-volte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en utilisant un effet d'ouverture - en utilisant un effet d'appui 	<p>En effet d'ouverture : attirer l'antérieur vers l'intérieur avec la main intérieure, régler l'intensité de l'action avec la main extérieure.</p> <p>En effet d'appui : pousser l'antérieur vers l'extérieur avec la main intérieure, régler l'intensité de l'action avec la main extérieure</p> <p>Tracer chaque ligne droite en appuyant le mouvement en avant.</p>	<p>Synchronisation avec le rythme des épaules.</p> <p>Maintien du mouvement en avant.</p>
Mobiliser les épaules du cheval.	Tracer au pas et au trot un carré.	<p>Dessiner le tracé de la figure :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en utilisant l'effet d'ouverture - en utilisant l'effet d'appui. 	<p>Respect des repères.</p> <p>Maintien du mouvement en avant.</p>
Diriger son cheval au trot et au galop.	Sortir de la piste au trot et au galop pour passer entre deux plots.	<p>Anticiper le tracé du regard.</p> <p>Diriger son cheval en canalisant ses épaules hors de la piste avec ses deux mains.</p> <p>Ajuster la courbe en utilisant effet d'ouverture ou d'appui.</p>	<p>Maintien de l'allure.</p> <p>Passage entre les plots.</p>



<p>Programme du Galop® 3 : J'évolue aux trois allures dans une bonne posture assise ou en équilibre sur mes étriers suivant les situations.</p> <p>Objectif de séance : Le cavalier fait jouer son équilibre, dirige et recherche le mouvement lors d'une séance de Pony Games.</p> <p>POINT-CLE : UTILISATION DES ACQUIS DANS UNE SEANCE LUDIQUE</p>	Affectif	***	
	Cognitif	***	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	***
	Diriger	***	

Pour cette séance, les enseignants sont invités à consulter le Guide Fédéral du Pony Games, disponible à la Fédération Française d'Équitation. Ils y trouveront une approche pédagogique et technique adaptée ainsi que des plans de séances pratiques.



<p>Programme du Galop® 2 : Je peux aller en extérieur. Objectif de séance : Le cavalier est capable de maîtriser l'allure en extérieur. POINT-CLE : SECURITE A L'EXTERIEUR</p>	Affectif		***
	Cognitif		*
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
		Diriger	*

Aménagements pédagogiques	Technique
<p>Le travail en carrière ou dans le manège permet d'évaluer le degré de « fraîcheur » de la cavalerie. Surface idéale : spring garden. Définir un espace d'exercice non clos.</p>	<p>Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est capable de maintenir une cadence régulière dans chaque allure dans un espace clos. Séance : travail sur le contrôle de l'allure à l'extérieur. Analyse technique : indépendance des aides haut du corps/bas du corps, synchronisation des mouvements au rythme des allures. Comportement attendu : être efficace et décontracté</p>
	<p>Affectif & cognitif</p> <p>Prendre en compte son environnement. Accepter les mouvements dans des situations définies.</p>

Variante possible : Promenade avec variations d'allure (serre file éventuel).

Plus facile	Plus difficile
Rester dans la carrière.	Galoper individuellement à l'extérieur.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Contrôler son allure dans une aire fermée.	Enchaîner individuellement et à volonté des transitions simples pas ↔ trot.	Déclencher l'allure par l'action des deux jambes. Maintenir l'allure en agissant en rythme avec l'allure. Prendre en compte les autres cavaliers.	Régularité de l'allure. Coudes déliés, mains devant soi. Prise en compte des autres cavaliers, respect des distances.
Varié l'allure au galop dans une aire fermée.	Enchaîner individuellement cercle/longueur/cercle en restant au galop.	Regarder loin, bras déliés. Rester proche de la selle.	Jeu du cavalier dans son axe vertical. Recherche du mouvement.
Contrôler son allure à l'extérieur.	Se répartir dans la surface extérieure par groupe de 2 ou 3 cavaliers. Passer progressivement et successivement du pas au trot et inversement jusqu'à l'arrêt.	Oser agir. Changer régulièrement de leader du groupe. Respecter ses distances.	Respect des allures. Efficacité et fluidité des demandes.
	Effectuer un passage dans des bordures maraîchères sur 50m : - au pas le plus rapide - au trot le plus lent.	Prendre le rythme de l'allure, se relâcher pour garder un contact souple. Ralentir son trot en se « verticalisant » au trot enlevé.	Contrôle de l'allure. Décontraction des cavaliers.
	Investir individuellement la totalité de l'espace.	Prendre en compte les déplacements des autres cavaliers. Travailler dans des allures lentes.	Respect des espaces entre les chevaux. Recherche du mouvement chez les cavaliers.



<p>Programme du Galop® 3 : J'adapte mon équilibre à diverses situations dans le cadre d'une sortie extérieure.</p> <p>Objectif de séance : Le cavalier découvre sa place à cheval lors d'une sortie extérieure. (plans inclinés montants et descendants, contre haut, contre bas, branches basses, tronc...)</p> <p>POINT-CLE : CONFIANCE ET EQUILIBRE EN EXTERIEUR</p>	Affectif	***	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	***
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
<p>Colliers sur l'encolure pour placer les mains du cavalier et l'aider à se stabiliser.</p> <p>Dans un Spring Garden : cercle matérialisé au sol pour immobilité. doline. contre haut et Contre bas à 40 cm. maniabilité en selle.</p> <p>Tous ces aménagements sont décrits avec précision dans le règlement du TREC adapté au niveau Club.</p>	<p>Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3.</p> <p>Pré requis : le cavalier est stable sur ses étriers au trot et maintient son équilibre au galop en manège ; il gère l'allure en extérieur.</p> <p>Séance : adaptation de sa posture et de la gestion des allures à l'équitation d'extérieur.</p> <p>Analyse technique : mobilisation des articulations du cavalier.</p> <p>Comportement attendu : être stable et décontracté en terrain varié</p>
	Affectif
	<p>Prendre conscience de son environnement, découvrir l'anticipation de ses actions.</p> <p>Prendre connaissance du résultat de ses actions.</p> <p>Oser agir dans le sens du mouvement.</p>

Variante possible : Promenade sur un itinéraire reconnu.

Plus facile	Plus difficile
Aménagement de l'espace en carrière.	Intégrer le galop dans l'enchaînement.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Travailler au trot enlevé en extérieur.	Se déplacer au trot sur une surface déterminée.	Lâcher les deux rênes pour tester son équilibre. Rester en rythme avec son cheval.	Respect du mouvement. Confiance. Respect des consignes d'équilibre.
Maîtriser son cheval à l'extérieur.	Immobiliser son cheval rênes détendues dans un cercle de 2,50m de diamètre.	Se redresser pour arrêter son cheval. Céder dans son contact dès immobilité jusqu'à laisser les rênes se détendre.	Immobilité sans sortie du cercle. Rènes détendues.
Travailler en équilibre sur ses étriers au trot	Franchir la doline	Dans la montée : fixer le regard loin, mettre du poids dans ses étriers pour s'alléger, placer les mains devant soi. Dans la descente : redresser son buste vers l'arrière et laisser le bas du corps accompagner la descente.	Stabilité du cavalier (respect de la ligne épaule/hanche/talon). Maintien de l'allure. Mobilisation du bassin du cavalier.
	Passer un contrehaut puis un contre bas.	Sur le contrehaut : rester en équilibre sur ses étriers. Sur le contrebas : laisser descendre le cheval en regardant loin devant soi.	
Diriger à l'extérieur en maîtrisant l'allure	Franchir une embûche type maniabilité TREC club.	Conduire son cheval dans le couloir des rênes. Maintenir une allure régulière.	Respect du tracé des barres au sol. Maintien de l'allure.



Programme du Galop® 3 : Je reste en équilibre lors du franchissement d'un dispositif d'une ligne d'obstacles. Objectif de séance : Le cavalier saute sur la piste un dispositif simple d'obstacles rapprochés. POINT-CLE : FONCTIONNEMENT DES ARTICULATIONS ET AMELIORATION DE L'EQUILIBRE A L'OBSTACLE	Affectif		***
	Cognitif		*
	Psycho- moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
		Diriger	*

Aménagements pédagogiques	Technique
Colliers sur l'encolure pour placer les mains du cavalier et l'aider à se stabiliser. Etriers raccourcis d'un trou. Couloir d'obstacles placé le long de la piste, la hauteur de l'obstacle ne doit pas être le critère de réussite. Travailler sur une ligne de gymnastique à deux foulées puis à une foulée (deux foulées environ 8,50m à 9,50m/une foulée 5,80 m à 6,50m), l'entrée se fait au trot.	Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est stable au trot enlevé et maintient son équilibre au galop. Séance : recherche de l'équilibre sur des sauts répétés. Analyse technique : flexibilité des articulations inférieures. Comportement attendu : être stable et décontracté
	Affectif Prendre confiance en soi et en son cheval. Contrôler ses émotions et accepter le mouvement dans des conditions sécurisées.

Plus facile	Plus difficile
Franchissement de barres au sol.	Ajout d'un quatrième obstacle. Entrée de la ligne au galop.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Alterner trot enlevé et galop en équilibre sur les étriers.	Partir au trot puis au galop aux deux mains.	Partir au trot puis au galop dans la zone. Regarder loin pour changer de direction, se redresser pour reprendre le trot enlevé puis remettre du poids dans ses talons pour retrouver l'équilibre au galop.	Regard lointain, mains devant soi. Alignement épaules/hanches/talons. Respect du rythme avec le cheval. Fluidité des mouvements.
Travailler en équilibre sur ses étriers sur des barres au sol au trot.	Rester en équilibre sur les étriers sur une barre au sol, puis deux barres rapprochées au trot.	Regarder loin devant soi, les bras déliés. Freiner son retour dans la selle pour rester en équilibre. Se rapprocher de la selle en redressant le buste pour reprendre le pas.	Plus de poids dans la selle. Aisance et spontanéité dans la recherche de l'équilibre. Fluidité du retour au pas après la deuxième barre.
Travailler en équilibre sur ses étriers à l'obstacle au trot.	Rester en équilibre pour passer une barre au trot (50 cm maxi).	Maintenir sa posture, respirer pour se décontracter. Reprendre le pas après les barres.	Stabilité du cavalier. Décontraction et confiance.
Maintenir l'équilibre sur ses étriers sur une ligne d'obstacles au trot.	Rester en équilibre pour passer deux barres puis trois barres espacées de deux foulées puis d'une au trot (50 cm maxi).	Maintenir les mains devant soi, le poids du corps dans les talons, le genou liant. A la réception, maintenir son équilibre sur les étriers sans s'accrocher.	Orientation générale du corps du cavalier. Retour à la posture initiale après le saut. Décontraction et confiance.



<p>Programme du Galop® 3 : Je suis à l'aise au trot enlevé et peut rester en équilibre au galop. Objectif de séance : Le cavalier adapte son équilibre au trot et au galop lors d'une séance de Horse Ball. POINT-CLE : CONFIANCE ET EQUILIBRE DANS LE MOUVEMENT</p>	Affectif		**
	Cognitif		**
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
<p>Colliers sur l'encolure pour placer les mains du cavalier et l'aider à se stabiliser. 2 ballons de Horse Ball, sangles de ramassage, 2 poubelles, 4 barres. Pas de ramassage au sol à ce niveau. Réduire la surface pour garantir la sécurité et réduire la prise de vitesse des chevaux et poneys.</p>	<p>Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est stable au trot enlevé. Séance : recherche de synchronisation avec le cheval. Analyse technique : mobilisation des articulations du cavalier. Comportement attendu : être stable</p>
	Affectif
	<p>Prendre conscience de son environnement, découvrir l'anticipation de ses actions. Prendre connaissance du résultat de ses actions. Oser agir dans le sens du mouvement</p>

Variante possible : Séance de Pony Games.

Plus facile	Plus difficile
<p>Passes de l'élève à l'enseignant à l'arrêt.</p>	<p>Premier exercice chronométré. Botte à botte au galop.</p>

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
<p>Travailler en équilibre sur ses étriers au pas.</p>	<p>2 ateliers par demi-groupe : - Rester en équilibre sur les étriers pour recevoir et s'envoyer le ballon -Ramasser le ballon sur la poubelle.</p>	<p>Regarder loin devant soi, les bras déliés, orienter le buste dans la direction recherchée. Freiner son retour dans la selle pour rester en équilibre. Réceptionner et envoyer le ballon avec ses deux mains. Mettre son cheval droit entre les barres, laisser descendre son bassin vers son talon pour ramasser le ballon puis se redresser.</p>	<p>Aisance et spontanéité dans la recherche de l'équilibre. Mobilité du buste, fixité des jambes. Nombre de passes et de ramassages exécutés.</p>
<p>Travailler en équilibre sur ses étriers au trot.</p>	<p>Effectuer des allers retours au botte à botte en se faisant des passes.</p>	<p>Lâcher les deux rênes pour faire les passes. Prendre et donner la balle en équilibre. Tourner son buste pour donner et réceptionner le ballon.</p>	<p>Respect du mouvement. Confiance. Respect des consignes d'équilibre.</p>
<p>Travailler en équilibre sur ses étriers au trot. Maintenir son équilibre au galop.</p>	<p>Enchaîner une phase de jeu (3 passes obligatoires, déposer le ballon dans la poubelle).</p>	<p>Communiquer avec les autres cavaliers. Equilibre obligatoire pour comptabiliser la passe.</p>	<p>Participation générale, élaboration de stratégie. Tentative de jeu au galop.</p>



Programme du Galop® 3 : J'utilise alternativement effet d'ouverture et effet d'appui pour diriger avec précision. Objectif de séance : Le cavalier met en place le tracé de la reprise Club3 Préliminaire. POINT-CLE : RESPECT D'UN TRACE	Affectif		**
	Cognitif		***
	Psycho-moteur	S'équilibrer	*
		Avancer	**
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Rectangle de dressage. 1 ^{ère} situation avec des cerceaux au sol pour marquer chaque quart de cercle.	Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est capable de diriger sur des courbes serrées au trot et au pas. Séance : respect d'un tracé imposé dans l'espace. Analyse technique : couloir de rênes. Rêne de pli et rêne régulatrice . Comportement attendu : enchaîner des mouvements avec précision.
	Affectif & cognitif Découvrir l'effet de ses actions sur la précision d'un tracé. Rechercher le dosage de ses actions en les adaptant au comportement du cheval.

Plus facile	Plus difficile
Travail avec des repères visuels (plots ou cerceaux au sol).	Travail sur des courbes serrées en incluant une serpentine.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Diriger son cheval au pas et au trot en variant effet d'ouverture et d'appui.	Tracer un cercle de 20 m de diamètre avec 4 repères : - en utilisant un effet d'ouverture - en utilisant un effet d'appui.	Fermeture des doigts sur la rêne intérieure pour obtenir un pli et orienter le mouvement. Déplacer le couloir sans traverser l'encolure et amener les épaules vers l'intérieur ou l'extérieur. Régler l'intensité de l'action avec la main extérieure. Avancer sa main intérieure pour vérifier la qualité du contact lorsque le cheval est sur le bon tracé.	Décomposition du cercle en 4 quarts. Synchronisation avec le rythme des épaules. Respect du tracé lors de l'avancée de la main intérieure. Maintien du mouvement en avant.
Diriger son cheval au galop.	Effectuer le même cercle que précédemment au galop.	Synchroniser son action avec le rythme du cheval. Anticiper le tracé du regard.	Qualité du tracé. Maintien de l'allure.
Diriger son cheval au trot et au galop.	Enchaîner aux deux mains cercle au trot/diagonale/cercle au galop.	Anticiper le tracé du regard. Diriger son cheval en dirigeant ses épaules avec ses deux mains. Ajuster la courbe en utilisant le couloir des rênes	Respect et régularité des allures. Qualité des tracés.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 3 : Je pars au galop sur le bon pied du pas ou du trot. Objectif de séance : Le cavalier déclenche le départ au galop du pas ou du trot dans une zone définie. POINT-CLE : PRECISION DANS LE DEPART AU GALOP	Affectif	*	
	Cognitif	***	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	**	

Aménagements pédagogiques	Technique
Cerceaux pour déterminer une zone d'arrêt. Poser des bandes de couleurs différentes sur chaque latéral. Cônes à placer avant, au milieu et à la sortie du tournant de la largeur du manège. Couloir de barres sur la diagonale. Privilégier en fonction de la cavalerie départ du pas ou du trot.	Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier part au galop et identifie le pied sur lequel il galope. Séance : départ au galop dans la reprise Club3 Préliminaire. Analyse technique : synchronisation de la demande de départ pour acquérir de la précision. Comportement attendu : demander le galop sur un pied
	Affectif & cognitif Agir et découvrir l'effet de ses actions sur le cheval. Adapter ses demandes à des exigences extérieures (tracé d'une reprise).

Plus facile	Plus difficile
Départ du pas dans le tournant.	Enchaîner départ à droite puis départ à gauche sur un huit de chiffre.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Partir au galop du trot.	Demander plusieurs départs au galop du trot sur un cercle et aux deux mains. Deux sous groupes : - un sous groupe part au galop. - un sous groupe identifie le nombre et les cavaliers galopant correctement.	Se grandir simplement pour ralentir. Mettre les hanches du cheval à l'intérieur en utilisant sa jambe extérieure. Soutenir les épaules vers l'extérieur en utilisant sa main intérieure. Observer l'avancée du latéral pour déterminer le pied du galop.	Efficacité des demandes. Répétition des départs au galop sur le bon pied. Justesse des observations.
	Partir au galop dans une courbe à la sortie de la diagonale.	Mettre en place les aides du départ au galop à la fin de la diagonale.	Respect de la zone de départ. Galop sur le bon pied.
Partir au galop du pas.	Demander un départ au galop dans la courbe à la sortie des barres situées sur la diagonale.	Mettre le cheval en avant dans le couloir des barres. Se redresser à la sortie des barres. Placer sa jambe extérieure, soutenir l'épaule intérieure et fermer ses jambes.	Respect de la zone de départ. Pied sur lequel galope le cheval.
Enchaîner départ au galop à droite et départ au galop à gauche.	Partir au galop du trot sur le cercle et enchaîner transition au trot/diagonale au trot/départ au galop/cercle au galop.	Confirmer son galop après le départ en veillant à son rythme. Equilibrer son cheval après chaque transition avant un nouveau départ.	Fluidité des transitions. Obtention du galop sur le bon pied. Tracé du cercle final.



Programme du Galop® 3 : Je découvre une nouvelle discipline, le Dressage. Objectif de séance : Le cavalier déroule la reprise Club 3 Préliminaire. POINT-CLE : DEROULEMENT D'UNE REPRISE	Affectif		**
	Cognitif		***
	Psycho- moteur	S'équilibrer	*
		Avancer	**
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Rectangle de dressage. Vidéo pour effectuer une restitution. Protocoles de dressage : chaque cavalier juge une reprise avec l'enseignant. NB : Renforcer une image positive du cavalier.	Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est capable de diriger sur des courbes serrées au trot et au pas, de partir au galop à volonté du trot. Séance : Respect d'un tracé imposé et d'allures imposées dans l'espace. Analyse technique : utilisation du couloir de rênes pour affiner le tracé. Rêne de pli rêne de contrôle. Anticipation sur les réactions du cheval. Comportement attendu : diriger avec précision en pli intérieur
	Affectif & cognitif Ressentir Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions, la visualisation et la mémorisation d'un tracé simple. Découvrir son image à cheval.

Plus facile	Plus difficile
Pas de jugement entre cavaliers.	Organisation ou sortie en compétition officielle.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Diriger son cheval au pas et au trot en variant effet d'ouverture et d'appui.	Détendre son cheval sur des tracés simples.	Fermeture des doigts sur la rêne intérieure pour obtenir un pli et orienter le mouvement. Déplacer le couloir sans traverser l'encolure et amener les épaules vers l'intérieur ou l'extérieur. Régler l'intensité de l'action avec la main extérieure. Avancer sa main intérieure pour vérifier la qualité du contact lorsque le cheval est sur le bon tracé.	Décomposition du cercle en 4 quarts. Synchronisation avec le rythme des épaules. Respect du tracé lors de l'avancée de la main intérieure. Maintien du mouvement en avant.
Diriger son cheval au galop.	Effectuer le même travail que précédemment au galop.	Synchroniser son action avec le rythme du cheval. Prévoir le tracé plus en avance.	Qualité du tracé. Maintien de l'allure.
Dérouler en enchaînant transitions d'allures et tracés simples.	Enchaîner la reprise Club3 Préliminaire.	Anticiper le tracé du regard. Diriger son cheval en avec ses deux mains. Ajuster la courbe	Protocole de jugement de la reprise club (cf. règlement).
Découvrir son image à cheval.	Donner ses impressions lors de la restitution vidéo.		Objectivité des jugements. Plaisir du cavalier.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 3 : J'enchaîne plusieurs sauts en gardant une allure fluide et régulière. Objectif de séance : Le cavalier réalise un parcours avec des transitions. POINT-CLE : ENCHAÎNER EN CONTROLANT L'ALLURE ET LA DIRECTION.	Affectif		***
	Cognitif		**
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Travailler en binôme avec un cavalier juge et un cavalier exécutant. Parcours mis en place à partir du travail sur le plat de la reprise Club 3 préliminaire : - C : cercle au trot enlevé - Diagonale : saut au trot, départ au galop - A : cercle au galop - Diagonale : ligne au galop avec obstacle moins large en fin de diagonale - Retour au trot, ligne de trois obstacles avec entrée au trot - Demi-volte avec saut au galop - Obstacle sur la piste au galop - A : cercle d'arrivée au galop.	Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3. Pré requis : le cavalier est capable de conduire et de contrôler l'allure lors d'un enchaînement, il est en équilibre sur ses étriers. Séance : enchaînement d'imposés de tracé et d'allure. Analyse technique : indépendance entre aides de contrôle d'allure et de direction. Comportement attendu : anticiper et contrôler l'allure et la direction.
	Affectif & cognitif
	Contrôler ses émotions et se centrer sur l'enchaînement à l'obstacle. Reconnaître l'utilité du travail sur le plat pour aller sauter.

Plus facile	Plus difficile
Rester à allure constante au trot, voire au galop.	Augmenter le nombre des obstacles.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au trot.	Conduire son cheval droit de l'abord à la réception d'un obstacle isolé au trot.	Anticiper du regard le tracé souhaité. Tracer chaque ligne droite en appuyant le mouvement en avant. Fermeture des doigts sur la rêne intérieure pour obtenir un pli et orienter le mouvement. Déplacer le couloir sans traverser l'encolure et amener les épaules vers l'intérieur ou l'extérieur. Régler l'intensité de l'action avec la main extérieure.	Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval. Précision dans les tracés imaginés. Alternance régulière lignes droites / lignes courbes.
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au galop.	Conduire son cheval droit de l'abord à la réception d'un obstacle isolé au galop.	Maintenir le galop. Garder son équilibre sur les étriers.	Respect de la ligne droite. Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval.
Diriger en enchaînant des sauts au trot et au galop.	Enchaîner un parcours type hunter « figures imposées ».	Anticiper le tracé du regard. Préparer ses transitions.	Maintien des allures. Passage sans heurts entre les repères.



<p>Programme du Galop® 3 : J'adapte mon équilibre à diverses situations dans le cadre d'une sortie extérieure.</p> <p>Objectif de séance : Le cavalier découvre sa place à cheval lors d'une sortie extérieure. (plans inclinés montants et descendants, contre haut, contre bas, branches basses, tronc...)</p> <p>POINT-CLE : CONFIANCE ET EQUILIBRE EN EXTERIEUR</p>	Affectif		***
	Cognitif		*
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
		Diriger	*

Aménagements pédagogiques	Technique
<p>Colliers sur l'encolure pour placer les mains du cavalier et l'aider à se stabiliser.</p> <p>Dans un Spring Garden : plans inclinés contre haut et contre bas à 40 cm tronc de 40 cm.</p>	<p>Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G3.</p> <p>Pré requis : le cavalier est stable sur ses étriers au trot et maintient son équilibre au galop en manège.</p> <p>Séance : recherche d'adaptation à l'équitation d'extérieur.</p> <p>Analyse technique : mobilisation des articulations du cavalier.</p> <p>Comportement attendu : être stable et décontracté sur des obstacles d'extérieur</p>
	Affectif
	<p>Prendre conscience de son environnement, découvrir l'anticipation de ses actions.</p> <p>Prendre connaissance du résultat de ses actions.</p> <p>Oser agir dans le sens du mouvement</p>

Variante possible : Promenade sur itinéraire reconnu.

Plus facile	Plus difficile
Aménagement de l'espace en carrière.	Intégrer le galop dans l'enchaînement.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Travailler au trot enlevé en extérieur.	Se déplacer au trot sur une surface déterminée.	Lâcher les deux rênes pour tester son équilibre. Rester en rythme avec son cheval.	Respect du mouvement. Confiance. Respect des consignes d'équilibre.
Travailler en équilibre sur ses étriers au trot.	Passer un plan incliné dans un sens puis dans l'autre au pas puis au trot.	Dans la montée : fixer le regard loin, mettre du poids dans ses étriers pour s'alléger, placer les mains devant soi. Dans la descente : redresser son buste vers l'arrière et laisser le bas du corps accompagner la descente.	Stabilité du cavalier (respect de la ligne épaule/hanche/talon). Maintien de l'allure.
	Passer un contrehaut puis un contre bas.	Sur le contrehaut : rester en équilibre sur ses étriers. Sur le contrebas : laisser descendre le cheval en regardant loin devant soi.	
	Passer sous des branches basses.	Anticiper avec ses articulations en descendant sur ses jambes et en mettant ses épaules en avant.	
Travailler en équilibre sur ses étriers en sautant.	Passer un tronc au trot.	Se mettre en équilibre au dessus de ses pieds avant le tronc et maintenir cet équilibre durant le saut. Se redresser rapidement.	Fluidité dans le mouvement du cavalier. Reproduction des acquisitions mises en place dans le manège.



G : FICHE N °

OBJECTIF GENERAL :

--

Programme du Galop® : Objectif de séance : POINT CLE :	Affectif		
	Cognitif		
	Psycho- moteur	S'équilibrer	
		Avancer	
	Diriger		

Aménagements pédagogiques	Technique
	Situation dans l'apprentissage : Pré requis : Séance : Analyse technique : Comportement attendu :
	Affectif et cognitif

Variante possible :

Plus facile	Plus difficile

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES



© Fédération Française d'Équitation - Octobre 2013

Ce recueil de fiches a été réalisé avec la contribution de Frédéric Bouix, Chantal Ceccaldi- Verhoeven, Pascal Dubois, Sophie Dubourg, Jean-Claude Gast, François Guihard, Danielle Lambert, Pascal Marry, Bernard Muret, Pierre Ollivier, Emmanuelle Schramm, Katia Servais.

Réalisation : FFE/Atmédia

Cet exemplaire est remis gratuitement aux adhérents de la FFE.

Il ne peut être vendu.

Edition exclusive : Fédération Française d'Équitation – Parc Equestre Fédéral -
41600 Lamotte-Beuvron - France.

Galop® : marque déposée, propriété de la FFE.

Photo : FFE 2013/PSV.

Dessins : FFE/Charly Debray.

OBJECTIF GALOP®

VOS GUIDES FÉDÉRAUX



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 :

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

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



Vente en ligne

à la boutique FFE sur :
<http://boutique.ffe.com/>