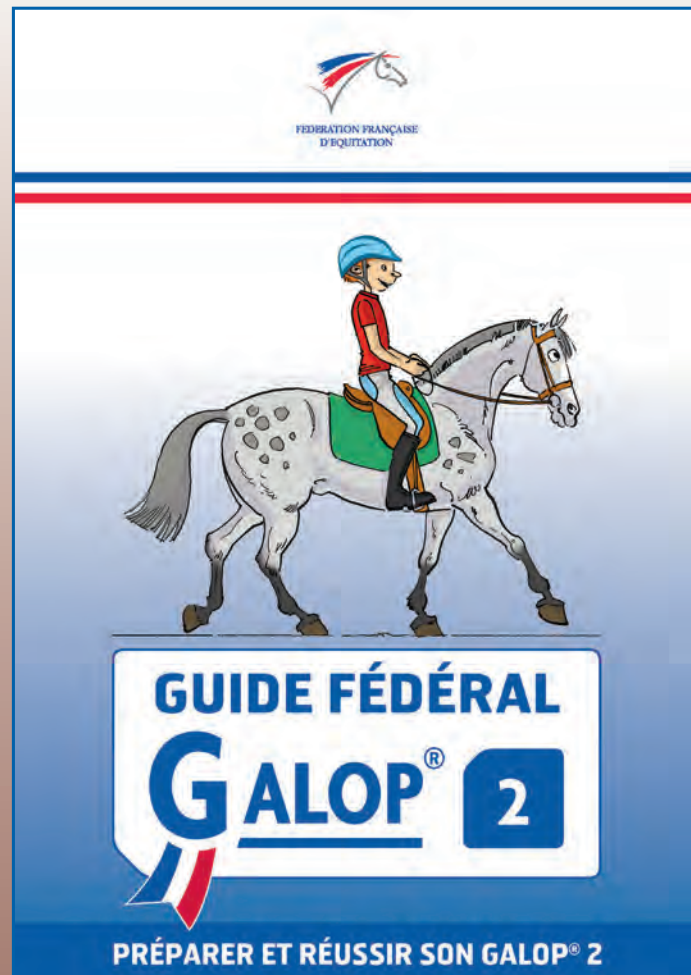




FEDERATION FRANÇAISE
D'EQUITATION



FICHES PÉDAGOGIQUES GALOP® 2

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 | Révisions | P 6 |
| Fiche 2 | Rechercher son équilibre au trot | P 7 |
| Fiche 3 | Partir au galop | P 8 |
| Fiche 4 | Changer d'allure à volonté | P 9 |
| Fiche 5 | Rechercher son équilibre sur les étriers au trot et au galop | P 10 |
| Fiche 6 | Rechercher son équilibre sur les étriers au trot enlevé et au galop | P 11 |
| Fiche 7 | Diriger sur des courbes au pas et au trot | P 12 |
| Fiche 8 | Diriger son cheval avec précision sur des figures de manège | P 13 |
| Fiche 9 | S'équilibrer sur des sauts isolés | P 14 |
| Fiche 10 | Contrôler l'allure à l'abord d'un saut | P 15 |
| Fiche 11 | Bilan. Révision des acquis | P 16 |
| Fiche 12 | Diriger sur des courbes larges et en ligne droite au trot | P 17 |
| Fiche 13 | Découvrir son équilibre assis au trot et au galop | P 18 |
| Fiche 14 | Rechercher son équilibre sur les étriers au trot et au galop | P 19 |
| Fiche 15 | Diriger sur des courbes serrées au pas et larges au trot | P 20 |
| Fiche 16 | Diriger sur des courbes serrées au pas et larges au trot | P 21 |
| Fiche 17 | Rechercher son équilibre au trot et au galop. | P 22 |
| Fiche 18 | Découvrir son équilibre sur des sauts isolés. | P 23 |
| Fiche 19 | Changer d'allure à volonté. | P 24 |
| Fiche 20 | Contrôler les allures. | P 25 |
| Fiche 21 | Changer d'allure à volonté. | P 26 |
| Fiche 22 | Découvrir son équilibre assis au trot et au galop. | P 27 |
| Fiche 23 | Découvrir son équilibre sur des sauts isolés . | P 28 |
| Fiche 24 | Contrôler l'allure à l'abord de sauts isolés. | P 29 |



| | | | |
|--|-------------------|--------------|-----|
| Objectif de séance : Révision du Programme du Galop® 1 POINT-CLE : REVISION , BILAN | Affectif | | *** |
| | Cognitif | | *** |
| | Psycho- moteur | S'équilibrer | *** |
| | | Avancer | *** |
| | Diriger | *** | |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|---|---|
| Zone de montoir. Zones d'allures de longueurs différentes : 2 zones au pas, 3 au trot. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G2. Pré requis : Galop® 1 Séance : évaluation initiale, révision du programme du G1 Analyse technique : mise en situation pour mettre en œuvre l'ensemble des acquis du G1. Comportement attendu : s'équilibrer assis au pas et au trot enlevé, contrôler la vitesse au trot, changer d'allure, diriger au trot. |
| | Affectif et cognitif |
| | Aller dans le mouvement. Oser agir. S'adapter au cheval. |

| | |
|---|----------------|
| Plus facile | Plus difficile |
| Refaire un enchaînement du Galop® 1 déjà exécuté. | Au trot assis. |

| OBJECTIFS INTERMEDIARES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|---|---|---|
| Préparer son cheval en autonomie. | Préparation en autonomie des chevaux (aide pour la selle). | Retrouver tous les éléments nécessaires à une bonne préparation des chevaux. Aborder le cheval au box. Mettre la selle et le filet. | Autonomie et confiance dans l'abord et le pansage. Technique respectée pour l'usage du matériel. Début d'autonomie pour seller. |
| Mener son cheval en main. | Marcher du box ou de l'attache au terrain de travail. | Garder ses distances. Rester à côté de l'épaule du cheval. Arrêter son cheval au milieu de la surface de travail. | Positionnement. Confiance. Efficacité. Comportement adapté à celui du cheval. |
| Monter sur son cheval. | Ressangler le cheval. Monter en autonomie (usage d'un montoir autorisé). Vérification par l'enseignant. | Ressangler. Maintenir le cheval immobile, rênes ajustées, sans toucher la croupe. S'asseoir avec légèreté. | Autonomie. Technique respectée. Immobilité conservée. Légèreté dans le contact avec la selle. |
| S'équilibrer en rythme avec les allures. Effectuer des transitions simples. | Respecter successivement des zones d'allure plus ou moins longues. Galoper individuellement. | Rester assis au pas. Trotter enlevé pour accompagner l'allure. Se mettre en équilibre sur les étriers au galop. | Stabilité. Respect des allures. Efficacité. Dosage adapté. |
| Contrôler l'allure et la direction. | Enchaîner et respecter les zones d'allures. | Choisir et définir un tracé entre chaque atelier. Utiliser le couloir des rênes pour diriger. | Respect des zones et des allures. Tracé contrôlé. Efficacité. Dosage adapté. |



OBJECTIF GENERAL

| | | | |
|---|-------------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je reste en rythme avec mon cheval au trot. Objectif de séance : Le cavalier adapte son rythme au trot lors de transitions en manège. POINT-CLE : DEVELOPPEMENT DES SENSATIONS AU TROT | Affectif | | ** |
| | Cognitif | | * |
| | Psycho- moteur | S'équilibrer | *** |
| | | Avancer | ** |
| Diriger | | * | |

| | |
|--|---|
| Aménagements pédagogiques | Technique |
| Utiliser un cavalier pour régler les allures. Travailler avec de l'interactivité. Jeux facilitant le mouvement en avant. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier trotte enlevé en rythme. Séance : améliorer son équilibre sur les étriers aux trois allures. Analyse technique : orientation et fonctionnement en équilibre sur ses étriers. Comportement attendu : être stable en équilibre aux trois allures. |
| | Affectif et cognitif |
| | Perception de son orientation et de son fonctionnement. |

Variantes possibles : Jeux de ballon type Horse Ball. Utilisation de dispositifs d'Equifun, de jeux de Pony Games (balles et cônes, 2 drapeaux).

| | |
|---|--|
| Plus facile | Plus difficile |
| Rester en reprise et utiliser une locomotive. Utiliser un collier réglé assez court pour conserver la place des mains. | Rapprocher les transitions trot ↔ galop, diriger au galop. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|--|--|---|
| Ressentir. | Marcher au pas. | Fermer les yeux et ressentir le cheval et les mouvements de son corps au pas. S'asseoir dans la selle ou rester en équilibre sur les étriers. Changer l'orientation de son corps. Garder les pieds sous les fesses dans les deux positions. Retrouver ce fonctionnement en gardant les yeux ouverts. | Investissement dans la recherche. Yeux fermés. Alternance des postions. Stabilité. Liant. |
| Maintenir son équilibre au trot enlevé. | Trotter enlevé les deux rênes dans une main près de leurs chevaux. | Regarder où l'on va. Conserver les mains posées sur l'encolure devant soi. Orienter ses épaules dans la direction. Diminuer les mouvements au maximum. | Stabilité. Fluidité. Liant. Sobriété des mouvements au trot enlevé. |
| Rester en équilibre lors de transitions entre allures. | Alterner assis au pas et trot enlevé. | Rester au dessus de ses pieds dans les deux attitudes. Modifier l'orientation du buste. | Stabilité dans chaque attitude. Facilité du passage d'une attitude à l'autre. |
| | Alterner trot enlevé et galop en équilibre sur les étriers. | Demander le départ dans un coin en décalant ses jambes. | Stabilité. Allant au galop. Étrivières verticales. |



| | | | |
|--|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je pars au galop et je le maintiens. Objectif de séance : Le cavalier effectue des départs au galop du trot et du pas en manège. POINT-CLE : PRECISION DES AIDES, ENVIE ET VOLONTE D'ALLER AU GALOP | Affectif | | ** |
| | Cognitif | | ** |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | ** |
| | | Avancer | *** |
| | Diriger | * | |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|--|--|
| Piste balisée avec aménagements type cônes et barres. Cette séance est très dépendante des habitudes de la cavalerie pour galoper et partir au galop : veillez à ce que les chevaux restent calmes et ne chauffent pas. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier galope. Séance : codification des aides du départ, dissociation des aides. Analyse technique : décaler ses jambes, agir jambes décalées. Comportement attendu : partir au galop sans accélération du trot ou du pas. |
| | Affectif & cognitif |
| | Oser agir. Aller dans le mouvement. |

Variantes possibles : Utilisation du jeu de la circulation avec un (ou des) objectif(s) par équipe pour créer une dynamique de groupe. Parcours parallèles avec retour (ou aller suivant la cavalerie) permettant une zone de départ + un temps de galop.

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| Plus facile | Plus difficile |
| A la longe. | Partir au galop sur la ligne droite. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|--|--|---|
| Marcher et trotter à volonté. | Varier les allures pas et trot dans une détente à volonté. | Agir avec les jambes. Utiliser la cravache derrière la jambe si le cheval ne répond pas. Laisser passer le cheval avec ses mains (demi contact sans action). | Activité du cheval. Réactivité du cheval. Graduation des aides et usage de la cravache si besoin. |
| Partir au galop du trot dans une courbe. | Partir au galop dans le coin. | Décaler ses aides Agir avec les jambes. Se mettre en équilibre Rester au galop au moins un grand côté. | Netteté du départ au galop. Pas d'accélération du trot. Galop conservé quelques foulées. Stabilité au galop. |
| Partir au galop à partir du pas. | Partir au galop dans le coin. | Décaler ses aides. Agir avec les jambes. Rester au galop au moins un grand côté. | Netteté du départ au galop. Ne trotte pas. Galop conservé quelques foulées. |



| | | | |
|--|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je change d'allure sur des transitions simples et progressives. Objectif de séance : Le cavalier respecte des zones d'allures imposées lors d'un enchaînement. POINT-CLE : MAINTIEN ET CONTROLE DE L'ALLURE | Affectif | | ** |
| | Cognitif | | ** |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | ** |
| | | Avancer | *** |
| | Diriger | * | |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|---|--|
| Formaliser les zones d'allure par des cônes de couleurs : - jaune : pas - vert : trot - rouge : galop. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier est capable de partir au trot et au galop. Séance : découverte des notions d'action/cession. Analyse technique : indépendance haut du corps /mains/bas du corps. Comportement attendu : synchronisation des demandes avec les allures. |
| | Affectif & cognitif |
| | Oser agir et découvrir l'effet de ses actions sur le cheval. Percevoir et agir sur sa vitesse. Prise de conscience de son énergie personnelle. |

Variantes possibles : Carrousel botte à botte ou jeu de la corde entre deux cavaliers. Course au pas le plus rapide et au trot le plus lent puis le plus rapide.

| | |
|---|-----------------------------|
| Plus facile | Plus difficile |
| Travail en reprise avec demandes de l'enseignant. | Intégrer une zone de galop. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|---------------------------------|---|--|--|
| Déclencher l'allure supérieure. | Effectuer à volonté des transitions montantes : - arrêt ⇔ pas - pas ⇔ trot | Action simultanée des deux jambes. Avancer les mains, ouvrir ses doigts. S'équilibrer dans le rythme de l'allure. | Obtention de nombreuses transitions. Indépendance haut du corps/bas du corps. Synchronisation de la demande avec l'allure. |
| Passer à l'allure inférieure. | Effectuer à volonté des transitions descendantes : - trot ⇔ pas - pas ⇔ arrêt | Redressement du haut du corps (épaules) puis action simultanée des deux mains. Anticiper sur l'adaptation de son équilibre à l'allure inférieure. Rechercher le mouvement dans l'allure inférieure. | Transitions fluides dans le respect de l'allure. Indépendance haut du corps/bas du corps. |
| Contrôler l'allure. | Effectuer des ralentissements et des accélérations dans l'allure au pas et au trot dans des zones définies. | Etablir l'allure après la transition en recherchant un rythme régulier. Pour ralentir : se redresser tout en restant dans le rythme. Pour accélérer : aller dans le mouvement avec tout son corps, agir avec ses deux jambes sans ralentir avec la main. | Synchronisation des demandes avec l'allure. Respect et efficacité des transitions dans l'allure. |
| | Enchaîner des zones d'allures imposées. | Préparer ses demandes. Agir avec précision. | Respect des zones d'allure. Fluidité des transitions. |



OBJECTIF GENERAL

| | | | |
|--|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : J'alterne l'équilibre assis et sur mes étriers au pas, au trot, au galop. Objectif de séance : Le cavalier travaille son attitude et son fonctionnement assis et sur les étriers au trot et au galop. POINT-CLE : RYTHME ET ÉQUILIBRE | Affectif | | * |
| | Cognitif | | *** |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | *** |
| | | Avancer | ** |
| | Diriger | * | |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|---|--|
| Munir les chevaux de colliers pour atténuer les gestes parasites des cavaliers. Mettre en place des ateliers (2 barres au sol, « branches basses », objets placés à différentes hauteurs). La référence d'équilibre au trot à ce niveau reste le trot enlevé qui doit être synchronisé avec l'allure. Laisser une phase de recherche et d'adaptation aux cavaliers puis induire un changement de comportement. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier a découvert l'équilibre assis et sur les étriers. Séance : renforcement de l'équilibre du cavalier. Analyse technique : recherche de la verticalité du cavalier, souplesse des articulations inférieures. Comportement attendu : passage fluide et dans l'allure d'une attitude à l'autre. |
| | Affectif et cognitif |
| | Explorer et identifier ses propres sensations. Prendre conscience de son attitude à cheval. |

Variantes possibles : Le Horse Ball pour les situations de passes, de réception du ballon et de tir ainsi que les phases sollicitant l'équilibre sur les étriers du cavalier. Le jeu des tasses en alternant piquets et cônes.

| | |
|---------------------------------|-------------------------|
| Plus facile | Plus difficile |
| Travail en longe sans commande. | Raccourcir les étriers. |

| OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|---|--|---|
| Situer son équilibre au pas. | Faire varier son équilibre assis puis sur les étriers au pas. | -1 ^{ère} phase : s'asseoir buste redressé – <i>3 points</i> , -2 ^{ème} phase : rester au contact de la selle mais avec le poids dans les étriers – <i>2 points et demi</i> , -3 ^{ème} phase : se mettre debout sur les étriers. | Respect d'une ligne épaules/hanches/talons. Progressivité du report de poids des fesses vers les talons. Verticalité des étrivières. Stabilité dans le passage d'une attitude à une autre. |
| Rester en équilibre sur ses étriers en variant son attitude. | Faire varier son équilibre au trot enlevé. | -1 ^{ère} phase : trotter enlevé en rythme avec son cheval, -2 ^{ème} phase : se mettre « debout » sur les étriers en tenant le collier (mains devant soi, regard lointain). Redescendre. | Respect d'une ligne épaules/hanches/talons. Progressivité du report de poids des fesses vers les talons. Verticalité des étrivières. Stabilité dans le passage d'une attitude à une autre. |
| Adapter son équilibre au pas à différentes situations. | Passer par binômes sur des ateliers : - barres au sol espacées, - branches basses, - saisie d'un objet les deux rênes dans une main. | Pour les barres : s'alléger au maximum en mettant du poids dans ses étriers. Pour les branches basses : mobiliser son haut du corps vers l'avant. Pour la prise de l'objet : s'asseoir d'aplomb dans la selle (pour un haut du corps disponible). | Stabilité. Respect des contrats de chaque situation. Efficacité. |
| Rester en équilibre sur ses étriers en variant son attitude. | Faire varier son équilibre au galop. | Galoper en équilibre près de sa selle Se mettre debout quelques foulées puis galoper « enlevé » en rythme avec l'allure. Revenir en équilibre près de sa selle. | Stabilité relative du cavalier au galop. Dynamisme des cavaliers. |



| | | | |
|--|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : J'alterne l'équilibre assis et sur mes étriers au pas, au trot, au galop. Objectif de séance : Le cavalier travaille son attitude et son fonctionnement sur les étriers au trot enlevé et au galop. POINT-CLE : AISANCE DU CAVALIER | Affectif | | ** |
| | Cognitif | | ** |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | *** |
| | | Avancer | ** |
| | Diriger | * | |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|--|--|
| Munir les chevaux de colliers pour atténuer les gestes parasites des cavaliers. Insister sur l'orientation du buste au trot enlevé pour se laisser porter par le cheval. Les barres ne sont disposées que pour provoquer l'adaptation de l'équilibre du cavalier. Si la cavalerie le permet, favoriser les départs au galop du pas. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier a découvert l'équilibre sur les étriers au trot et au galop. Séance : renforcement de l'équilibre du cavalier. Analyse technique : recherche de la verticalité du cavalier, souplesse des articulations inférieures. Comportement attendu : stabiliser son équilibre au galop. |
| | Affectif et cognitif |
| | Accepter le mouvement. Travailler sur des déséquilibres et des déstabilisations. |

Variantes possibles : Séance en longe ou en extérieur sur des pentes douces (cavalerie sûre en extérieur). Parcours parallèles incluant plusieurs difficultés (déplacements d'objets, PO, zones d'allures...).

| Plus facile | Plus difficile |
|---|--|
| Répéter le passage d'une barre espacée plutôt que le passage de plusieurs barres successives. | Surélever la barre au sol ou multiplier les barres au sol. |

| OBJECTIFS INTERMEDIARES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|---|---|---|---|
| Trotter enlevé en rythme. | Effectuer plusieurs départs au trot enlevé à volonté sur toute la surface de travail. | Regarder loin, mettre bien les mains devant soi. Laisser descendre son poids dans les talons. Synchroniser son rythme avec celui du cheval en se laissant porter dès le départ au trot. | Respect du rythme. Stabilité. Absence de mouvements parasites. Verticalité des étrivières. |
| Maintenir son équilibre au trot enlevé : - sur une barre isolée, - sur des barres espacées. | Effectuer plusieurs passages sur des barres disposées sur la piste. | Garder son regard loin devant sans se préoccuper de la barre au sol. Rester au trot enlevé pour amortir les mouvements du cheval. | Respect du rythme. Stabilité. Absence de mouvements parasites. Verticalité des étrivières. |
| S'équilibrer au galop. | Se mettre en équilibre au galop. | Regarder loin, mains devant soi (tenue éventuelle du collier). Laisser chaque cavalier adapter son équilibre proche ou loin de la selle en fonction de son physique. | Stabilité. Absence de mouvements parasites. Verticalité des étrivières. |
| Maintenir son équilibre sur une barre au sol. | Rester en équilibre en passant une barre au sol sur la piste. | Rester exclusivement centré sur son équilibre (tenue éventuelle du collier). Accompagner le mouvement du cheval. | Stabilité. Absence de mouvements parasites. Verticalité des étrivières. |



OBJECTIF GENERAL

| | | | |
|---|---------------|--------------|----|
| Programme du Galop® 2 : Je dirige au pas et au trot sur un tracé défini. Objectif de séance : Le cavalier dirige son cheval sur un tracé précis au pas et au trot. POINT-CLE : PRECISION DANS LA DIRECTION | Affectif | * | |
| | Cognitif | ** | |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | ** |
| | | Avancer | ** |
| Diriger | | *** | |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|--|--|
| Points d'orientation (panneaux, piquets d'Equifun, cônes et balles, cerceaux). Insister sur l'orientation du buste pour tourner. NB : l'utilisation de cerceaux permet une meilleure évaluation du contrôle de la précision du tracé. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier dirige sur des courbes larges au pas et au trot. Séance : précision dans la direction. Analyse technique : utilisation du couloir des rênes. Comportement attendu : diriger sur un tracé précis, interagir pour être précis. |
| | Affectif et cognitif |
| | Agir et découvrir l'effet de ses actions sur le cheval. Percevoir et réagir en fonction du cheval et de ses réactions. |

Variantes possibles : Séance d'Equifun éventuellement adaptée pour les adultes. Jeu de la circulation (pour les plus jeunes avec un objectif). Utilisation du slalom avec des portes en écartant les plots d'1m.

| Plus facile | Plus difficile |
|--|--|
| Travail successif ou inversé sur le slalom en reprise. | Enchaîner un slalom avec des courbes irrégulières, enchaîner plusieurs situations de conduite au trot assis. Parcours parallèles entre deux cavaliers ou par équipe. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|---|---|---|
| Diriger sur un tracé simple au pas puis au trot. | Alterner des lignes droites et des courbes au pas et au trot avec un repère d'objectif précis. | Prendre ses repères. Anticiper les successions de courbes et de lignes droites. Regarder loin, mettre bien les mains devant soi. Avancer en direction du point visé. | Respect des tracés et des allures. Absence de flottements ou d'à coups. Régularité de l'allure. Rectitude en ligne droite. |
| Diriger sur des courbes larges au pas. | Effectuer un slalom entre des cônes espacés: - une rêne dans chaque main, - les deux rênes dans une main. | Suivre de son regard le tracé à effectuer. A une main : utiliser un effet d'appui sans traverser le milieu de l'encolure. A deux mains : utiliser le couloir des rênes. | Respect du tracé. Régularité des courbes. |
| Diriger sur des courbes serrées au pas. | Effectuer un slalom décalé type Equifun. | Prendre des repères, visualiser son tracé. Utiliser le couloir de rênes. Conserver le mouvement en avant. Redresser puis changer de courbe. | Respect du tracé. Régularité des courbes. Adaptation au cheval. Corrections de tracé opportunes. |
| Diriger sur des courbes larges au trot. | Effectuer le slalom non décalé entre des cônes surmontés de balles, type Equifun. | Prendre des repères, visualiser son tracé. Utiliser le couloir de rênes. Conserver le mouvement en avant. Enchaîner les courbes sans lignes droites avec fluidité. | Respect du tracé. Régularité des courbes. Adaptation au cheval. Corrections de tracé opportunes. |



| | | | |
|--|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je mène mon cheval sur un tracé précis et mets en pratique les règles de circulation. Objectif de séance : Le cavalier mène son cheval en main au pas puis au trot en selle sur des figures simples de manège. POINT-CLE : COMPREHENSION, CONNAISSANCE, REALISATION | Affectif | | * |
| | Cognitif | | *** |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | * |
| | | Avancer | ** |
| | Diriger | *** | |

| | |
|---|---|
| Aménagements pédagogiques | Technique |
| Matérialiser chaque figure de manège par des barres et des cônes ou par un tracé au sol à la craie. Utiliser un tableau. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier a compris son positionnement à pied. Séance : connaissance des figures de manège élémentaires. Analyse technique : synchronisation des gestes avec le mouvement du cheval. Comportement attendu : mémoriser les noms et les tracés des figures, réguler et adapter ses actions par rapport à leurs effets pour être précis et efficace. |
| | Affectif et cognitif |
| | Visualiser, mémoriser. Percevoir son tracé et sa vitesse. S'adapter au comportement du cheval. |

Variante possible : Parcours en extérieur type TREC.

| | |
|--|---|
| Plus facile | Plus difficile |
| Travail en reprise, augmenter le balisage pour que les repères soient plus nombreux. | Diminuer le balisage en conservant les critères de précision, changer de chevaux, enchaîner des courbes inverses, enchaîner plusieurs figures, combiner des transitions et la précision des tracés. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|---|---|---|
| Contrôler son cheval en main. | Effectuer à pied des arrêts et des départs au pas. | Rester entre le nez et l'épaule du cheval. Avancer sa main pour partir, s'arrêter pour provoquer l'arrêt du cheval. Travailler en rythme avec son cheval. | Efficacité. Activité du cheval. Respect des espaces cheval et cavalier. Adaptation au comportement du cheval. |
| Conduire son cheval en main sur des courbes larges. | Effectuer à pied des cercles de 15m de diamètre : - à gauche, - à droite, - sur un huit. | Indiquer avec la main gauche la direction choisie. Synchroniser ses demandes avec les antérieurs du cheval. | Régularité de l'allure. Respect du tracé. Absence d'actions de tension de la longe sauf nécessité. Adaptation au comportement du cheval. |
| Conduire son cheval en main sur des courbes puis des lignes droites. | Effectuer à pied : - doubler dans la largeur, - demi-volte, - demi-volte renversée. | Repartir toujours dans le mouvement pour tracer une ligne droite. Anticiper l'action en rythme avec le cheval. | Respect du tracé. Régularité de l'allure. Absence d'à coups. Adaptation au comportement du cheval. |
| Reproduire à cheval des figures de manège. | Effectuer en binômes le tracé des figures mises en place (travail au pas, au trot). Un cavalier exécute, l'autre contrôle. | Utiliser le couloir des rênes pour indiquer la direction. Agir avec des effets d'ouverture pour maintenir le mouvement. | Utilisation du couloir des rênes. Respect du tracé. Correction efficace et rapide de toute déviation. |



| | | | |
|--|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je saute un petit obstacle sur la piste au trot et au galop. Objectif de séance : Le cavalier découvre son équilibre sur des sauts au trot et au galop. POINT-CLE : DECOUVERTE DU SAUT. CONTROLE DES EMOTIONS | Affectif | | *** |
| | Cognitif | | *** |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | *** |
| | | Avancer | ** |
| | Diriger | * | |

| | |
|---|--|
| Aménagements pédagogiques | Technique |
| Chevaux munis de colliers. Obstacles sur la piste et encadrés. Éviter la croix dont le milieu n'est pas sur la piste. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G2. Pré requis : G1. Le cavalier est en équilibre sur des barres à terre au trot et au galop. Séance : sauter. Analyse technique : équilibre sur le saut, confiance. Comportement attendu : franchir un obstacle en étant stable et confiant. |
| | Affectif et cognitif |
| | Aller dans le mouvement. Gérer ses émotions. |

Variantes possibles : Jeu avec des points en fonction des difficultés choisies (barres au sol, croisillon, barres surélevées). Tracé avec des déplacements d'objets après l'obstacle pour banaliser la situation et pour provoquer un rééquilibrage automatique du cavalier. Travail en terrain varié.

| | |
|--|--|
| Plus facile | Plus difficile |
| Rester sur des barres au sol, répéter les barres au sol. | Absence de moyen de tenue, étriers raccourcis. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|---|---|---|
| S'équilibrer sur ses étriers sur le plat. | Alternier au pas position assise et en équilibre sur les étriers. Alternier équilibre haut et équilibre bas. Alternier trot enlevé/trot en équilibre. S'équilibrer sur les étriers au galop. | Regarder loin devant soi, mains posées sur la crinière (ou sur le collier). Mettre progressivement son poids dans les étriers en orientant son buste vers l'avant et en restant bien au dessus de ses pieds. Plier et déplier ses articulations du bas du corps. A partir du trot enlevé, rester très près de sa selle sans y redescendre. Laisser jouer ses articulations en rythme avec l'allure. | Stabilité. Orientation du buste légèrement en avant. Verticalité des étrivières. Cavalier au dessus de ses pieds. Flexibilité des articulations du bas du corps. |
| S'équilibrer sur ses étriers lors du passage de barres au sol. | Effectuer au trot plusieurs passages sur des barres au sol. | Maintenir son équilibre sur les barres au sol en restant près du cheval. | Absence de contact des fesses avec la selle avant, pendant et après le saut. Verticalité des étrivières. Régularité de l'allure. Stabilité. |
| Découvrir son équilibre lors d'un saut isolé. | Effectuer un saut au trot sur un obstacle préréglé. Effectuer un saut au galop. | S'installer en équilibre de loin. Encaisser le saut. Rester souple. | Absence de contact des fesses avec la selle avant, pendant et après le saut. Verticalité des étrivières. Régularité de l'allure. Stabilité. Regard loin et respiration calme. |



| | | | |
|--|-------------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je saute un petit obstacle au trot. Objectif de séance : Le cavalier conserve le trot à l'abord d'un obstacle isolé. POINT-CLE : CONTROLE DES ALLURES | Affectif | | ** |
| | Cognitif | | ** |
| | Psycho- moteur | S'équilibrer | ** |
| | | Avancer | *** |
| | | Diriger | * |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|---|--|
| Barres au sol et obstacle sur la piste. Réglage du saut. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier saute et encaisse un petit obstacle en confiance. Séance : aborder au trot. Analyse technique : s'équilibrer et agir devant un obstacle. Comportement attendu : percevoir et agir en restant stable à l'abord d'un obstacle. |
| | Affectif et cognitif |
| | Percevoir sa vitesse et son allure. Percevoir l'intensité de ses actions et leurs effets. Aller dans le mouvement. |

Variantes possibles : Matérialiser une zone d'allure avant l'obstacle, organiser les zones de transitions après l'obstacle.

| Plus facile | Plus difficile |
|-------------------------------|--|
| Rester sur des barres au sol. | Raccourcir les étriers, consignes d'allure derrière l'obstacle, refaire sur plusieurs sauts, changer de chevaux. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|---|---|--|---|
| Contrôler l'allure sur le plat. | Effectuer des transitions sur le plat : - transitions ascendantes pas/trot. - transitions descendantes trot/pas/arrêt en utilisant des repères fixes. | Transitions ascendantes : agir avec ses jambes et avancer ses mains en accompagnant le mouvement avec ses épaules. Transitions descendantes : redresser ses épaules puis fermer les doigts sur les rênes. | Respect des allures. Absence d'à coups. Stabilité. |
| Conserver l'allure sur des barres au sol. | Rester au pas puis au trot en passant une puis plusieurs barres au sol. | Rester en équilibre sur ses étriers. Réguler ses actions pour conserver l'allure et une vitesse régulière. | Respect de l'allure. Régularité de la vitesse. Stabilité. Adaptation des actions et de leur dosage à la situation. |
| Conserver l'allure à l'abord d'un saut isolé. | Maintenir le cheval au trot devant l'obstacle. | Placer son regard loin et écouter l'allure de son cheval. Anticiper un éventuel ralentissement du cheval par l'utilisation de ses jambes et une éventuelle accélération par une fermeture souple des doigts sans perte d'équilibre. | Respect de l'allure. Régularité de la vitesse. Adaptation des actions au comportement du cheval. |



OBJECTIF GENERAL

Programme du Cycle 1 : Je suis capable de rester dans un équilibre stable au pas et au trot. Je dirige mon cheval au pas et au trot à pied et à cheval. Je choisis mon allure.

Objectif de séance : Le cavalier enchaîne des mouvements imposés.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Plus facile | Plus difficile |
| Barre à terre à la place du saut. | Faire deux fois en demandant un passage au galop assis et du trot assis dans un des passages. |

| |
|-------------------------------------|
| Aménagements pédagogiques |
| Parcours de 8 ateliers à enchaîner. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | OBSERVABLES |
|--|--|---|
| 1 : Conduire son cheval en main sur un tracé précis. | Atelier 1 : Réaliser un slalom balisé à pied. | Respect du tracé. Positionnement. Fluidité. Aisance. |
| 2 : Arrêter son cheval. Monter. | Atelier 2 : Arrêter son cheval dans un carré de barres. Monter à cheval avec l'étrier ou avec le montoir en autonomie en restant dans le carré. | Respect de l'immobilité. Technique respectée. Contact avec la selle en légèreté. |
| 3 : Partir au pas. Diriger son cheval. | Atelier 3 : Marcher et effectuer le slalom. | Respect de l'allure. Respect du tracé. Régularité du tracé. Absence de torsion de l'encolure. |
| 4 : Trotter enlevé. | Atelier 4 : Partir au trot enlevé dans la zone entre les cônes. | Départ au trot dans la zone. Respect du rythme au trot enlevé. Stabilité. |
| 5 : Diriger au trot. | Atelier 5 : Effectuer un slalom large au trot enlevé. | Respect de l'allure. Régularité de la vitesse. Régularité du tracé. Absence de torsion de l'encolure. |
| 6 : Partir au galop. | Atelier 6 : Partir au galop dans le coin du trot ou du pas, au choix du cavalier. | Respect de l'allure. Netteté du départ. Stabilité. |
| 7 : Galoper. | Atelier 7 : Rester au galop un tour complet en équilibre ou assis au choix du cavalier. | Respect de l'allure. Stabilité. Respiration calme. |
| 7 : Repasser au trot. | Atelier 7 : Repasser au trot enlevé et dessiner un cercle. | Absence d'à coups dans la transition. Respect de l'allure. Respect du tracé. Régularité du tracé. Régularité de la vitesse. Stabilité. |
| 8 : Franchir un petit obstacle au trot. | Atelier 8 : Passer un petit obstacle le long de la piste. | Stabilité. Respiration calme, regard. |



| | | | |
|---|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je dirige au pas et au trot sur un parcours défini. Objectif de séance : Le cavalier se déplace à pied et à cheval en autonomie au pas et au trot en manège. POINT-CLE : AUTONOMIE DANS LA DIRECTION | Affectif | | ** |
| | Cognitif | | *** |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | * |
| | | Avancer | ** |
| | Diriger | *** | |

| | |
|--|---|
| Aménagements pédagogiques | Technique |
| Placer des plots un peu partout pour que les cavaliers puissent prévoir des tracés divers en les contournant | Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier galope et dirige sur des courbes larges au trot. |
| Aménagement d'une zone de départ au galop dans un coin du manège. | Séance : aisance dans la direction. Analyse technique : prise d'information, actions pour tourner. Comportement attendu : se repérer, anticiper, diriger en prenant en compte l'effet de ses actions. |
| | Affectif & cognitif |
| | Respecter les règles de circulation et de priorité. Percevoir et agir sur son tracé et sa vitesse. |

Variante possible : Mise en place d'un carrousel.

| | |
|--------------------------------------|--|
| Plus facile | Plus difficile |
| Imposer des tracés individuellement. | Trot assis, imposer un temps maximum sans changement de direction. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|---|---|---|
| Déplacer son cheval en main. Trotter en main quelques foulées | Marcher les chevaux en main dans la totalité de l'espace. Trotter en main quelques foulées. | Respecter sa place et son espace par rapport à celui du cheval. Prendre en compte le déplacement des autres cavaliers. Rester entre le nez et l'épaule du cheval. Agir énergiquement sur la longe si le cheval ne part pas. Cesser toute tension dès qu'il cède. | Répartition des cavaliers dans l'espace. Progressivité des actions. Cession claire. Contact léger. |
| Diriger son cheval au pas et au trot en selle en autonomie. | Monter. Se déplacer dans le manège en restant à la même main au pas puis au trot. Se déplacer dans le manège à volonté au pas et au trot. | Individualiser son déplacement en respectant les distances. Prévoir ses déplacements et anticiper ceux des autres. Varier les allures et les tracés. Intégrer des changements de main dans ses déplacements. Imaginer et anticiper du regard le tracé du déplacement. | Activité des cavaliers. Variété des déplacements. Respect des espaces. |
| Galoper dans une zone. | Partir au galop individuellement dans une zone définie. | Partir au galop dans la zone définie. Anticiper sur le déplacement des autres cavaliers qui doivent rester en mouvement. | Respect des autres cavaliers dans l'alternance des passages dans la zone et dans l'anticipation de la possibilité de galoper. |



OBJECTIF GENERAL

| | | | |
|--|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je trotte assis dans une bonne posture. Objectif de séance : Le cavalier trotte assis quelques foulées dans une bonne posture, avec un bassin synchrone. POINT-CLE : MOBILISATION DU BASSIN | Affectif | | ** |
| | Cognitif | | * |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | *** |
| | | Avancer | * |
| | Diriger | * | |

| | |
|---|---|
| Aménagements pédagogiques | Technique |
| Utiliser un trot lent et régulier (type jog). | Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier est assis dans une bonne posture au pas et trotte enlevé, il a déjà découvert le trot assis. Séance : trotter assis. Analyse technique : buste grand et légèrement reculé, jambes descendues, fonctionnement du bassin synchrone avec l'allure. Comportement attendu : s'orienter et avoir un bassin synchrone avec l'allure au petit trot. Mobiliser son bassin. |
| | Affectif et cognitif |
| | Percevoir le mécanisme des allures. Percevoir son schéma corporel et moduler sa tonicité musculaire. |

Variante possible : Travail individualisé à la longe.

| | |
|-------------|----------------|
| Plus facile | Plus difficile |
| | Sans étriers. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|---|--|--|---|
| Mobiliser son bassin à l'arrêt. | Allonger le pas, le ralentir. | Garder les jambes descendues et décontractées. Grandir son buste et le reculer légèrement. « Rouler » sur les ischions pour activer le pas et accompagner le dos du cheval. | Ouverture des omoplates. Mobilité du bassin. Mouvement synchrone du bassin. |
| Mobiliser son bassin lors de transitions d'allures. | Effectuer plusieurs départs assis : pas / tout petit trot. | Grandir son buste et le reculer légèrement. Enclencher l'allure avec le bassin plus qu'avec les jambes. Respirer lors du passage à l'allure supérieure. | Mobilité synchrone du bassin. Absence d'actions impulsives des jambes. Confort du cavalier. |
| Découvrir son équilibre assis au galop. | Effectuer un temps de galop assis. | Garder un galop régulier. Installer le cheval pour ne pas avoir besoin de le solliciter. Grandir son buste et le reculer légèrement. Mouvement ample et lent du bassin qui se termine par une avancée du sternum. | Mobilité synchrone du bassin. Soutien du buste. Avancée du sternum à chaque foulée. |



| | | | |
|---|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : J'alterne l'équilibre assis et sur mes étriers au pas, au trot et au galop. Objectif de séance : Le cavalier recherche son équilibre sur les étriers lors des variations d'allure au trot et au galop. POINT-CLE : CONTROLE DE L'ÉQUILIBRE DANS L'ALLURE | Affectif | | * |
| | Cognitif | | *** |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | *** |
| | | Avancer | ** |
| | Diriger | * | |

| | |
|----------------------------|---|
| Aménagements pédagogiques | Technique |
| Chevaux munis de colliers. | Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier a découvert son équilibre sur les étriers au trot et au galop. Séance : adapter son équilibre aux différentes allures. Analyse technique : indépendance haut du corps / bas du corps, souplesse des articulations de la jambe. Comportement attendu : rester stable dans les différents équilibres et dans les différentes allures. |
| | Affectif & cognitif |
| | Explorer et identifier ses propres sensations. Prise de conscience du schéma corporel. |

Variantes possibles : Horse Ball ou exercices de Pony Games avec prise et poser d'objet.

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| Plus facile | Plus difficile |
| Garder un moyen de tenue. | Raccourcir les étriers. |

| OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|--|--|--|
| S'équilibrer sur les étriers au pas et au trot. | Effectuer des transferts d'équilibre sur les étriers au pas puis au trot. | Placer ses mains devant soi, le regard loin. Partir de la posture assise, mettre progressivement du poids sur les étriers et avancer progressivement les épaules jusqu'à ne plus avoir contact avec la selle. | Stabilité dans les différents équilibres. Étrivières verticales. Respect de la ligne épaule/hanche/talon. Progressivité du passage aux différents équilibres. |
| S'équilibrer sur les étriers au galop. | Effectuer un temps de galop en équilibre sur les étriers. | Poser sa main sur le collier. Se mettre en équilibre « loin » de la selle puis se rapprocher progressivement jusqu'au contact. | Verticalité de l'étrivière. Respect de la ligne épaule/hanche/talon. |
| S'équilibrer sur les étriers lors des variations d'allure. | Effectuer des transitions en restant en équilibre sur les étriers. | Tenir les deux rênes dans une main. Grandir le haut du corps dans les ralentissements. Se rapprocher de la selle dans les accélérations. | Stabilité dans les transitions. Étrivières verticales. Transitions sans heurts. |
| | Se déplacer dans toute la surface de travail en adaptant son équilibre à l'allure. | Garder les deux rênes dans une main. Varier régulièrement l'allure. | |



| | | | |
|--|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je dirige au pas et au trot sur un tracé simple. Objectif de séance : Le cavalier respecte un tracé précis au pas et au trot. POINT-CLE : USAGE DU COULOIR DE RENES | Affectif | | ** |
| | Cognitif | | * |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | * |
| | | Avancer | ** |
| | | Diriger | *** |

| | |
|---|---|
| Aménagements pédagogiques | Technique |
| Matérialiser le tracé de la serpentine de trois boucles avec une alternance de cônes ou de cerceaux pour les courbes et de barres au sol pour les lignes droites. Aménager un carré de barres de 15 m de côté pour permettre entre chaque coin de remettre le cheval en avant et droit. Préciser éventuellement par une porte large entre deux cônes le tracé à effectuer au galop. | Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier est capable de diriger sur des courbes larges au trot. Séance : enchaînement imposé de difficultés de conduite. Analyse technique : utilisation du couloir des rênes. Comportement attendu : conduire avec précision. |
| | Affectif & cognitif |
| | Agir et découvrir l'effet de ses actions sur le cheval. Percevoir son tracé et sa vitesse. Réguler ses actions par rapport à leurs effets. |

Variante possible : Enchaînement d'un parcours de difficultés choisies dans l'Equifun.

| | |
|--|--|
| Plus facile | Plus difficile |
| Travail de précision sur une courbe sans alternance. | Ajouter une boucle à la serpentine, travailler sans aménagement, trot assis. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|---|--|---|---|
| Diriger sur des courbes larges au pas. | Effectuer des courbes larges au pas : serpentine avec aménagement de l'espace puis sans aménagement. | Regarder précisément l'endroit où l'on veut aller. Décaler le couloir de ses rênes dans la direction à suivre. | Régularité du tracé. Respect du tracé. Épaules perpendiculaires à la direction. Absence de torsion d'encolure. |
| Diriger sur des courbes serrées au pas. | Travailler autour d'un carré de barres puis à l'intérieur. | Regarder où l'on va. Garder l'activité du pas. Tourner les épaules plus que la tête du cheval avec les deux rênes. | Respect du tracé. Régularité du mouvement. |
| Diriger sur des courbes au trot. | Conduire sur un tracé de serpentine de 4 boucles. | Passer d'une action vers la droite à une action vers la gauche après avoir redresser sur une portion de ligne droite entre les courbes. | Respect du tracé. Régularité du tracé. Ligne droite entre chaque courbe. |
| Diriger au galop. | Quitter la piste au galop. | Regarder où l'on veut aller. | Respect du tracé. Pas de pli. |



| | | | |
|--|---------------|--------------|----|
| <p>Programme du Galop® 2 : Je dirige au pas et au trot sur un tracé défini incluant cercle, volte, diagonale et doubler. Objectif de séance : Le cavalier enchaîne des mouvements imposés. POINT-CLE : ENCHAÎNEMENT IMPOSE DE DIFFICULTES DE CONDUITE</p> | Affectif | ** | |
| | Cognitif | *** | |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | * |
| | | Avancer | ** |
| | Diriger | *** | |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|---|---|
| Reprise à enchaîner : - doubler dans la longueur avec changement de main, - départ au trot, - volte au trot au milieu de la longueur, - serpentine de trois boucles sur l'ensemble de la surface, - retour au pas, - demi-volte, - départ au galop progressif dans un tournant, - demi-cercle au galop de piste à piste, - reprendre progressivement le trot, - diagonale au trot, - reprendre le pas. | Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier est capable de diriger sur des courbes larges au trot et serrées au pas. Séance : enchaînement de figures. Analyse technique : préparation et réalisation précise de mouvements définis. Comportement attendu : dessiner des figures de manège. |
| | Affectif & cognitif |
| | Se représenter l'exercice et anticiper pour agir. Visualiser et mémoriser un tracé simple. |

Variantes possibles : Faire le miroir, carrousel.

| | |
|---|--|
| Plus facile | Plus difficile |
| Aménager l'espace pour préciser les tracés. En reprise. | Exécution individuelle tous les cavaliers simultanément. |

| 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 en utilisant ses deux mains : couloir de rênes. S'assurer du maintien du mouvement en avant et toujours rechercher la ligne droite entre deux courbes. | Régularité du tracé. Variété des tracés choisis. |
| Conduire son cheval avec précision au pas et au trot. | Suivre individuellement le tracé des figures élémentaires de manège : doubler avec et sans changement de main, volte, serpentine, diagonale, demi-volte. | Anticiper du regard le tracé souhaité : - chaque ligne droite sera tracée en augmentant le mouvement en avant, - dans chaque courbe, usage du couloir des rênes, - la rêne extérieure règle l'intensité de la courbe. | Respect du tracé. Régularité du tracé. Régularité de l'allure sur la courbe. Accélération en ligne droite. |
| Conduire son cheval sur un enchaînement. | Effectuer individuellement la reprise dictée par l'enseignant. | Rester attentif à la direction, dessiner le tracé de la figure. Oser agir. | Respect du tracé. Régularité du tracé. Régularité de l'allure sur la courbe. Accélération en ligne droite. |



OBJECTIF GENERAL

| | | | |
|---|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : J'alterne l'équilibre assis et sur les étriers au pas, au trot et au galop. Objectif de séance : Le cavalier travaille son équilibre en prenant et en posant des objets dans le mouvement au pas et au trot. POINT-CLE : AUTONOMIE ET CONTROLE DE L'ALLURE | Affectif | | ** |
| | Cognitif | | ** |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | *** |
| | | Avancer | ** |
| | Diriger | ** | |

| | |
|--|--|
| Aménagements pédagogiques | Technique |
| Aménager plusieurs couloirs de Pony Games. Faire un nœud aux rênes. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier est capable de varier son équilibre sur les étriers sur le plat. Séance : anticipation et préparation des variations d'équilibre. Analyse technique : indépendance haut du corps /mains/bas du corps. Comportement attendu : rester stable, efficace et précis en se penchant au trot. |
| | Affectif & cognitif |
| | Prendre en compte le milieu environnant. Prendre confiance en soi, en son enseignant et dans le milieu environnant, à pied comme à cheval. Percevoir et agir sur son équilibre, son tracé. |

Variante possible : Séance de Horse Ball.

| | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Plus facile | Plus difficile |
| Un aide donne les objets au cavalier. | Variations de la hauteur des piquets. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|---|---|---|
| S'équilibrer latéralement au pas et au trot. | Effectuer des transitions entre allures et dans l'allure les deux rênes dans une main. Effectuer des courbes larges en gardant les deux rênes dans une main. | Prendre les deux rênes dans une main et travailler sans contact. Orienter ses épaules dans le sens du mouvement pour accélérer, à l'inverse pour ralentir. Tourner son buste pour provoquer le changement de direction. Rester équilibré sur ses deux pieds en recréant du mouvement pour aller droit. | Verticalité des étrivières. Stabilité. |
| Variation son équilibre latéral. | Effectuer le jeu des deux tasses. | Mettre son cheval en ligne, regarder droit et loin. Dégager sa main pour être disponible pour saisir la tasse puis prévoir le poser sur le piquet suivant. Garder la main tenant les rênes souple. | Respect de l'allure. Prise de la tasse. Remise de la tasse. Rectitude entre les piquets. |



OBJECTIF GENERAL

| | | | |
|---|-------------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je saute un petit obstacle sur la piste au trot et au galop. Objectif de séance : Sauter. POINT-CLE : CONFIANCE ET STABILITE | Affectif | | *** |
| | Cognitif | | ** |
| | Psycho- moteur | S'équilibrer | *** |
| | | Avancer | ** |
| | | Diriger | * |

| | |
|--|---|
| Aménagements pédagogiques | Technique |
| Munir les chevaux de colliers. Aménager le long de la piste un couloir d'obstacles. Rechercher un petit saut en sécurité dans une cadence régulière. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier a découvert l'obstacle. Séance : sauter et répéter des sauts. Analyse technique : regarder loin et aligner les épaules/hanches/talons. Comportement attendu : rester stable et encaisser les sauts. |
| | Affectif et cognitif |
| | Oser. |

Variante possible : Terrain varié.

| | |
|-------------|---|
| Plus facile | Plus difficile |
| | Ligne de gymnastique avec des sauts rapprochés. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|---|---|--|--|
| S'équilibrer sur les étriers sur le plat | Effectuer au pas et au trot des changements de répartition de poids dans les étriers : - au pas : assis puis sur les étriers en élevant ses fesses, - au trot : trot enlevé puis en équilibre sur les étriers, - au galop : départ et maintien de l'équilibre dans l'allure. | Regarder loin devant soi en tenant sa tête. Laisser les mains devant soi. Varier la répartition de son poids entre la selle et les étriers et la hauteur de ses fesses par rapport à la selle. | Verticalité des étrivières. Variations régulières de l'équilibre. Stabilité. |
| S'équilibrer sur les étriers lors du franchissement de barres au sol. | Maintenir son équilibre sur les étriers lors du franchissement de barres au sol (3 barres). | Aborder le dispositif en équilibre sur les étriers. Jouer avec ses articulations pour amortir les « secousses » liées au franchissement des barres. | Stabilité Fonctionnement du Z. |
| S'équilibrer lors du franchissement d'un petit obstacle. | Rechercher son équilibre au trot sur un obstacle préréglé. Maintenir son équilibre au galop lors d'un petit saut. | Même attitude de base. Rester proche du cheval en se synchronisant avec son galop. Poser ses mains sur le collier. Regarder loin devant et aller dans le mouvement. | Stabilité Retour rapide à l'équilibre de base. Idem. |



OBJECTIF GENERAL

| | | | |
|--|-------------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je change d'allure sur des transitions simples et progressives. Objectif de séance : Le cavalier respecte et adapte son allure pour franchir des embûches. POINT-CLE : MAINTIEN ET CONTROLE DE L'ALLURE | Affectif | | ** |
| | Cognitif | | ** |
| | Psycho- moteur | S'équilibrer | ** |
| | | Avancer | *** |
| | | Diriger | * |

| | |
|--|--|
| Aménagements pédagogiques | Technique |
| Mettre en place des embûches obligeant le cavalier à soutenir le mouvement du cheval : - barres au sol - branches basses - couloir de cônes en entonnoir - slalom large. Ces différentes difficultés doivent pouvoir être enchaînées avec des transitions pas-trot-pas. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier est capable de changer d'allure. Séance : prise en compte de l'environnement par rapport aux allures. Analyse technique : indépendance haut du corps/mains/bas du corps. Comportement attendu : adaptation des allures au parcours imposé. |
| | Affectif & cognitif |
| | Prendre en confiance en soi, en son enseignant et dans le milieu environnant à pied comme à cheval. Percevoir et agir sur sa vitesse. |

Variante possible : Organisation d'une séance d'Equifun adaptée à l'âge et à la motivation des cavaliers.

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| Plus facile | Plus difficile |
| Travail collectif. | Enchaînement avec chronomètre. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|---|---|---|
| Contrôler l'allure de son cheval à pied. | Effectuer des transitions à pied montantes jusqu'au trot et descendantes jusqu'à l'arrêt. | Synchroniser son pas avec celui du cheval. Déclencher le mouvement avec l'ensemble de son corps et inciter le cheval à suivre la main droite. Ralentir le mouvement en se redressant. | Synchronisation cheval/cavalier Adaptation du comportement au cheval. |
| Changer d'allure en selle. | Effectuer en autonomie des variations entre allures. | Prendre en compte l'environnement. Rester attentif et conserver le contact avec le cheval. Garder l'indépendance entre haut du corps et bas du corps. Doser ses actions. | Efficacité. Transitions fluides dans le céder. |
| Adapter l'allure à l'environnement. | Maintenir les allures demandées malgré les embûches proposées : - barres au sol, - couloir de cônes, - slalom large. | Se fixer le tracé à respecter (cheval droit). Encourager le cheval avec ses jambes. | Synchronisation des demandes avec l'allure. Respect et efficacité des transitions dans l'allure. |
| | Enchaîner l'ensemble des embûches à allure libre. | Choisir l'allure entre les embûches et pour le passage des embûches. Préparer ses transitions. | Activité du cavalier. Préparation des transitions. Choix des allures au regard des embûches. |



| | | | |
|--|-------------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je change d'allure sur des transitions simples. Objectif de séance : Le cavalier contrôle les allures dans un grand espace. POINT-CLE : AUTONOMIE ET CONTROLE DE L'ALLURE | Affectif | | *** |
| | Cognitif | | ** |
| | Psycho- moteur | S'équilibrer | ** |
| | | Avancer | *** |
| | Diriger | * | |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|--|---|
| Aménager dans une carrière de taille 60x20m minimum, idéalement plus, un espace réduit pour le début du cours ; cet espace doit être facilement ouvert. Répartir dans la surface de travail des embûches de type Equifun (slalom, couloir de barres, « casse tête »). Choisir une cavalerie calme et routinée à l'extérieur. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier contrôle l'allure dans un espace réduit. Séance : contrôler l'allure dans un grand espace ou en milieu ouvert. Analyse technique : action des aides, prise de repères dans un grand espace. Comportement attendu : contrôler l'allure et se repérer dans un grand espace. |
| | Affectif & cognitif |
| | Prendre en compte le milieu environnant. Percevoir et agir sur sa vitesse. |

Variante possible : Organisation d'une sortie encadrée à l'extérieur.

| Plus facile | Plus difficile |
|---|--|
| Répétition des situations sur une petite surface. | Travail similaire dans une prairie fermée. Galoper dans la partie large. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|-----------------------------------|--|---|--|
| Diriger au pas et au trot. | Effectuer successivement, dans l'espace de travail habituel et à la demande de l'enseignant, des doublers, des cercles et des serpentines. Effectuer le même travail mais individuellement. | Bien visualiser individuellement le tracé demandé. Se servir du couloir des rênes. Varier les courbes. Agrandir et rétrécir ses courbes à volonté. | Respect du tracé et de l'allure. Stabilité. Respect des distances. |
| Diriger en autonomie. | Se répartir dans un grand espace (carrière de concours) et évoluer à volonté. | Prendre en compte les autres cavaliers. Doser ses actions au minimum pour garder l'efficacité. | Respect des distances. Respect du code de circulation en manège. |
| Diriger sur des imposés de tracé. | Les cavaliers effectuent à volonté trois ateliers répartis dans la surface de travail : - un slalom, - un couloir de cônes, - un « casse tête ». | Garder un mouvement permanent. (trot ou pas en fonction de ce que l'on ressent). Doser ses actions pour être efficace mais sobre. | Respect du tracé. Respect de l'allure choisie. Responsabilisation de chacun. |



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 dans une zone définie. POINT-CLE : SYNCHRONISATION DES DEMANDES AU RYTHME DE L'ALLURE | Affectif | | * |
| | Cognitif | | * |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | ** |
| | | Avancer | *** |
| | | Diriger | ** |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|--|--|
| Matérialiser des zones d'allure : - zones de pas - zones de trot plus longues - zone de galop à partir d'un coin. Matérialiser des zones de transitions entre allures. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier change d'allure. Séance : accélérer et ralentir dans l'allure. Analyse technique : action des aides, perception de la vitesse, de l'amplitude et de la cadence. Comportement attendu : obtenir des accélérations et des ralentissements dans l'allure et des changements d'allure fluides. |
| | Affectif & cognitif |
| | Agir et découvrir l'effet de ses actions sur le cheval. Percevoir son tracé et sa vitesse. Réguler ses actions par rapport à leurs effets. |

Variante possible : Carrousel.

| Plus facile | Plus difficile |
|---|---|
| Travail en binôme en synchronisant ses allures. | Enchaîner les différentes zones d'allure, de variations entre allures et dans l'allure. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|---|--|---|
| Maintenir l'allure au pas et au trot. | Maintenir une vitesse régulière au pas et au trot dans une zone définie. | Déclencher l'allure par l'action des deux jambes avant la zone. Maintenir l'allure dans la zone en agissant en rythme avec l'allure. | Régularité de l'allure. |
| Effectuer des transitions simples entre allures. | Dans les zones précisées, effectuer les transitions : - pas/trot - trot/pas - pas/arrêt/pas. | Agir pour passer à l'allure inférieure en se grandissant puis en fermant ses doigts sur les rênes. Agir pour passer à l'allure supérieure en ouvrant ses doigts puis en agissant avec ses jambes. | Respect des zones de transition. Absence de heurts dans les transitions. |
| 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. Conserver l'allure. |
| Contrôler son allure. | Faire une course parallèle : - au pas le plus rapide. - au trot le plus lent. | Oser agir. | Efficacité. Conserver l'allure. |



OBJECTIF GENERAL

| | | | |
|--|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je suis assis au trot et au galop en cherchant à conserver une bonne posture. Objectif de séance : Le cavalier est capable d'alterner les postures sur les étriers et assis au pas et au trot. POINT-CLE : PERCEPTION D'ÉQUILIBRE DU CAVALIER | Affectif | | *** |
| | Cognitif | | * |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | *** |
| | | Avancer | ** |
| | | Diriger | * |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|---|---|
| Munir les chevaux de colliers. Revenir sur le mécanisme des allures en relation avec le fonctionnement du cavalier. Rechercher des cadences lentes et régulières. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier cherche une bonne posture au trot et au galop. Séance : s'asseoir au trot. Analyse technique : mobilisation du bassin, orientation du buste, descente des jambes. Comportement attendu : s'asseoir au trot. |
| | Affectif & cognitif |
| | Explorer et identifier ses propres sensations ainsi que celles provenant du cheval. Prendre confiance en soi, en son cheval dans le milieu environnant. |

Variante possible : Séance individualisée à la longe.

| | |
|-----------------|--------------------------------|
| Plus facile | Plus difficile |
| Rester au trot. | Travailler assis sans étriers. |

| OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|---|---|---|
| Maintenir son équilibre au pas et au trot. | Marcher au pas sans étriers. Rehausser les étriers. Trotter enlevé. | S'asseoir le plus proche possible du cheval en grandissant le haut du corps. Se laisse porter par le cheval. Respirer profondément. Se laisser porter par le dos du cheval pour rester en rythme avec le cheval. Porter le regard loin devant soi. | Fonctionnement en lien avec l'allure (bascule du bassin). Synchronisation rapide avec le rythme du cheval. Fluidité du mouvement du cavalier. |
| Mettre son poids dans les étriers. | Au pas, passer d'un équilibre assis à un équilibre sur les étriers. Alternier trot enlevé/trot en équilibre sur les étriers. | Passer progressivement le poids de son corps dans l'étrier en basculant légèrement son buste tonique vers l'avant. Rouler d'arrière en avant sur ses ischions. Cesser dès que le poids du corps n'est plus dans la selle. Se mettre en appui sur les étriers avec contact avec la selle – <i>2 points et demi</i> . Suivre le mouvement du cheval à partir de cette attitude. | Respect de la verticalité de l'étrivière et de l'axe épaule/hanches /talons. |
| Mettre son poids dans la selle. | Rechercher de la profondeur dans la selle au pas. Partir au trot assis. | Laisser descendre ses jambes. Basculer légèrement le buste vers l'arrière sans remonter les jambes. Se laisser porter par le cheval sans appui sur les étriers. Respirer profondément. Rester assis le plus longtemps possible. | Orientation du bassin. Fonctionnement en cadence avec l'allure. Confort du cavalier. |



OBJECTIF GENERAL

| | | | |
|--|-------------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je saute un petit obstacle au trot et au galop sur la piste. Objectif de séance : Sauter. POINT-CLE : ÉQUILIBRE ET CONFIANCE LORS DU FRANCHISSEMENT D'UN PETIT OBSTACLE | Affectif | | *** |
| | Cognitif | | * |
| | Psycho- moteur | S'équilibrer | *** |
| | | Avancer | ** |
| | Diriger | * | |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|--|---|
| Munir les chevaux de colliers. Délimiter un couloir le long de la piste encadrant un petit obstacle. Répéter les sauts en confiance sans monter l'obstacle (50 cm maximum). Mettre une barre de réglage pour le saut au trot et placer l'obstacle à 20 m de la sortie de la longueur. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier est capable d'accompagner un petit saut au trot. Séance : équilibre du cavalier sur un petit saut. Analyse technique : maintien de la ligne épaules / hanches / talons sur le saut. Comportement attendu : confiance et décontraction pour amortir le saut. |
| | Affectif & cognitif |
| | Explorer et ressentir la sensation de saut chez le cheval. Prendre confiance en soi, en son cheval dans le milieu environnant. Aller dans le mouvement. |

Variantes possibles : En extérieur, montées et descentes, franchissement d'un tronc au trot.

| | |
|-----------------|--|
| Plus facile | Plus difficile |
| Rester au trot. | Enchaîner saut au trot et au galop sur une ligne pré-réglée. |

| OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|---|---|---|---|
| S'équilibrer sur ses étriers au trot. | Effectuer plusieurs départs au trot enlevé. Passer en équilibre sur les étriers au trot. | Mettre les deux rênes dans une main. Mettre son poids dans les étriers au pas avant de déclencher le trot. Rester au trot enlevé en rythme avec le cheval (les deux rênes dans une main). Fixer son regard loin devant. Pas de contact avec la selle. | Orientation du buste du cavalier et du jeu des articulations basses. Liant dans l'équilibre avec le mouvement du cheval. |
| S'équilibrer sur ses étriers au trot sur des barres au sol. | Effectuer plusieurs passages sur une/deux/trois barres au sol. | Maintenir ses articulations souples sur le passage des barres. Maintenir son regard loin devant soi, ses mains posées sur le collier. | Etrivières verticales. Alignement épaules / hanches / talons. |
| S'équilibrer sur ses étriers au trot en sautant. | Franchir en équilibre un obstacle au trot. | Regarder loin devant soi, mains posées sur le collier. Mettre le poids de son corps sur les étriers. | Accompagnement du saut. Stabilité du cavalier. |
| S'équilibrer sur ses étriers lors du franchissement d'un obstacle au galop. | Rester en équilibre lors du franchissement d'un obstacle au galop. | Se contenter de suivre le mouvement du cheval. Revenir rapidement à son équilibre initial sur les étriers. | Stabilité du cavalier. Maintien de l'équilibre avant et après le saut. |



OBJECTIF GENERAL

| | | | |
|--|---------------|--------------|-----|
| Programme du Galop® 2 : Je saute un petit obstacle au trot et au galop sur la piste en contrôlant l'allure. Objectif de séance : Sauter. POINT-CLE : CONFIANCE , ENVIE ET STABILITE | Affectif | | *** |
| | Cognitif | | * |
| | Psycho-moteur | S'équilibrer | ** |
| | | Avancer | *** |
| | Diriger | * | |

| Aménagements pédagogiques | Technique |
|---|--|
| Munir les chevaux de colliers. Monter un obstacle à prendre au trot sur la piste. Mettre des barres au sol à franchir au trot sur la diagonale Délimiter un couloir le long de la piste encadrant un petit obstacle à franchir au galop. Répéter les sauts en confiance sans monter l'obstacle (50 cm maximum). | Situation dans l'apprentissage : 3/3 préparation G2. Pré requis : le cavalier est capable d'accompagner un petit saut au trot et au galop. Séance : contrôle de l'allure à l'abord. Analyse technique : contrôle de l'allure à l'abord d'un saut isolé. Équilibre indépendant du contrôle d'allure. Comportement attendu : confiance et décontraction. |
| | Affectif & cognitif |
| | Prendre confiance en soi, en son cheval dans le milieu environnant. Aller dans le mouvement. |

Variante possible : En extérieur, montées et descentes, franchissement d'un tronc au trot.

| Plus facile | Plus difficile |
|-----------------|--|
| Rester au trot. | Enchaîner saut au trot et au galop sur un parcours sans difficultés de conduite. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--|---|---|--|
| Contrôler l'allure au pas et au trot. | Entretenir une allure régulière au pas et au trot enlevé. | S'attacher à conserver un rythme régulier. Rênes ajustées, regard lointain. Se redresser en cas d'accélération. | Orientation du buste du cavalier et du jeu des articulations basses. |
| Maintenir le galop sur le plat. | Partir au galop et maintenir l'allure. | Se rapprocher de la selle pour se servir de ses jambes. Se grandir sur les étriers pour ralentir son cheval. | Etrivières verticales. Maintien de l'allure. Réactivité du cavalier. |
| Contrôler le trot à l'abord d'un saut isolé. | Rester au trot en passant trois barres au sol. Sauter un obstacle isolé au trot : - avec une barre de réglage - sans barre de réglage. | Se mettre dans un équilibre proche de la selle. Rester en rythme avec le cheval. Aborder l'obstacle en maintenant le cheval au trot sans s'accrocher aux rênes. Reprendre le trot à la réception en se redressant sur les étriers. | Maintien du trot. Accompagnement du saut. Stabilité du cavalier. |
| Maintenir le galop sur un saut isolé. | Conserver le galop pour effectuer le saut d'un obstacle isolé. | Rester en équilibre sur ses pieds après avoir assuré la mise en avant de son cheval. Porter son regard loin devant soi. | Stabilité du cavalier. Maintien de l'équilibre avant et après le saut. |



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/>