

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

Programme applicable au 1^{er} septembre 2012.

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

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

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

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

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

CONNAISSANCES GÉNÉRALES	S'OCCUPER DU CHEVAL
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Expliquer les aides pour tourner. ❖ Expliquer comment partir au galop par aides diagonales. ❖ Expliquer les conditions élémentaires du bon abord d'un obstacle : tracé, vitesse, équilibre. ❖ Dessiner sur un papier et nommer la demi- volte et la demi-volte renversée. ❖ Décrire la posture du cavalier assis et expliquer l'assiette. ❖ Expliquer la raison du changement de diagonal au trot enlevé ► Expliquer l'action des aides : agir, résister, céder. ► Identifier quelques disciplines équestres sportives et leurs caractéristiques, dont celles pratiquées dans son club. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ajuster le harnachement. ❖ Démonter, remonter et entretenir un filet • Effectuer un pansage complet de son cheval ou de son poney. • Curer les pieds postérieurs. • Doucher les membres. • Graisser les pieds. • Entretenir la litière. • Entretenir l'abreuvoir ou le lieu d'abreuvement.
CONNAISSANCE DU CHEVAL	
<ul style="list-style-type: none"> ► Expliquer la répartition des activités du cheval à l'état naturel. ► Expliquer ce que sont : le troupeau, la hiérarchie, la dominance, les affinités, l'instinct grégaire et leurs conséquences. ► Expliquer les différentes litières. ► Nommer et situer les parties extérieures du cheval. ► Nommer et situer les parties du sabot. ► Expliquer le rôle de l'entretien des pieds et de la ferrure. ► Expliquer le mécanisme du pas et du trot. ► Nommer et reconnaître 3 races de poneys et 3 races de chevaux minimum. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Reconnaître et nommer les différents épis : <ul style="list-style-type: none"> ○ de tête, ○ de crinière. ► Reconnaître, nommer et décrire : <ul style="list-style-type: none"> ○ les déclinaisons du bai : isabelle et souris, les déclinaisons de l'alezan : alezan brûlé, café au lait, palomino. ► Reconnaître et nommer les différentes marques blanches : <ul style="list-style-type: none"> ○ liste, ○ en tête, ○ balzane.
PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED	
<ul style="list-style-type: none"> • Mener son cheval ou son poney en main en enchaînant des courbes serrées au pas des deux côtés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reculer avec lui droit sur quelques foulées. • Déplacer ses épaules ou ses hanches sur plusieurs pas.
PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Trotter enlevé sur un diagonal défini et en changer à volonté. ❖ Déchausser et rechausser ses étriers au trot et au galop. ❖ Être stable en équilibre sur ses étriers au trot. ❖ Maintenir son équilibre sur ses étriers au pas et au galop. ❖ Être assis au trot et au galop en cherchant à conserver une bonne posture. ❖ Changer d'allure sur des transitions simples en un point précis : arrêt ⇔ pas ; pas ⇔ trot ; galop ⇔ trot. ❖ Partir au galop sur le bon pied du pas ou du trot sur une courbe. ❖ Accélérer et ralentir aux trois allures. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Obtenir une vitesse adaptée dans chaque allure. ❖ Diriger au trot sur un tracé précis comprenant des courbes serrées et au galop sur un tracé défini. ❖ Sauter un obstacle isolé de 60 cm environ en contrôlant l'allure et la direction à l'abord et à la réception. ❖ Enchaîner des obstacles isolés de 50 cm environ sur un tracé simple. ❖ Sauter sur la piste des dispositifs simples d'obstacles rapprochés d'environ 60 cm dans une bonne posture. ❖ Aller en extérieur et en terrain varié. <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">➔ Réaliser un parcours type Galop® 3.</p>