



COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL

<p>7</p> <p>Le cavalier s'adapte au comportement de son cheval et utilise avec justesse sa posture pour communiquer et interagir avec lui. Il coordonne et dose ses aides pour avoir un cheval rond, actif et sur la main. Il incurve et oriente son cheval sur le tracé à suivre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ S'engager dans des situations techniques nouvelles avec confiance et implication. ✓ Se comporter avec respect, mesure et responsabilité envers le cheval, autrui et l'environnement. ✓ Agir avec tact et à propos. ✓ Coopérer avec l'enseignant et les autres. ✓ Éprouver du plaisir et de la satisfaction dans la recherche de la qualité de ses réalisations. /... 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Percevoir le comportement, l'orientation et la locomotion du cheval. ✓ Adapter ses actions au comportement du cheval ou du poney. ✓ Gérer sa vitesse et son tracé. ✓ Se fixer des objectifs et s'auto-évaluer. ✓ Évaluer et analyser le résultat de ses actions. ✓ Adapter ses objectifs à ses capacités et aux circonstances. /... 	Adapter son équilibre aux exercices et aux situations pour travailler sa monture au trot enlevé	Adapter son équilibre lors d'un enchaînement de sauts.	Stabiliser son équilibre assis lors de transitions rapprochées.	Maintenir la cadence de chaque allure dans des enchaînements de mouvements.	Partir au galop sur le pied de son choix.	Adapter l'amplitude des foulées à l'enchaînement de sauts	Enchaîner des courbes larges et inverses au galop en conservant le même pied.	Diriger sur un tracé précis et choisi en enchaînant des sauts.	Déplacer sa monture latéralement du côté convexe type épaule en dedans au pas et au trot.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Travailler à la longe un cheval ou un poney entraîné. ✓ Utiliser les longues rênes au pas et au trot en cercle et en ligne droite, de côté ou derrière et changer de main. ✓ Marcher le cheval en main dans une mise en main élémentaire. ✓ Embarquer et débarquer un cheval dans un camion et dans un van. 			
			<p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Développer sa confiance en ses capacités, en son cheval dans différents milieux, à pied comme en selle. ✓ Adapter son comportement au cheval et aux circonstances. ✓ Gérer son autonomie en fonction de son niveau. ✓ Gérer ses émotions dans des situations variées. ✓ Prendre goût à l'effort. ✓ Se responsabiliser sur le respect du cheval, d'autrui et de l'environnement. ✓ S'approprier les consignes et les règles de sécurité. ✓ S'évaluer et faire appel aux ressources utiles. /... 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Développer son ressenti. ✓ Rechercher le dosage de ses actions en les adaptant au comportement du cheval. ✓ Se représenter dans l'exercice et anticiper ses actions. ✓ Visualiser et mémoriser un tracé ou un enchaînement. ✓ Prendre les informations utiles concernant sa vitesse et son tracé. ✓ Rechercher l'évaluation et l'analyse du résultat de ses actions. /... 	Stabiliser son équilibre au trot enlevé sur des changements de direction et des variations d'amplitude.	Stabiliser son équilibre en enchaînement des sauts rapprochés.	Stabiliser son équilibre assis lors de transitions.	Maintenir une cadence régulière au galop.	S'arrêter à partir du trot. Reculer de quelques pas	Maintenir une cadence au galop en enchaînement des sauts	Contrôler la rectitude de sa monture au trot en ligne droite.	Diriger au galop en enchaînant des sauts rapprochés.	Déplacer sa monture latéralement type cession à la jambe au trot.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Longer aux trois allures un cheval ou un poney détendu. ✓ Déplacer le cercle à la longe. ✓ Faire sauter un petit obstacle à la longe. ✓ Faire marcher et trotter un cheval aux longues rênes sur le cercle et changer de main
						Stabiliser son équilibre au trot enlevé en terrain varié	Rechercher son équilibre lors de sauts en terrain varié.	Rechercher son équilibre assis sur des déplacements latéraux au trot.	Varier l'amplitude au trot assis et au galop.	Maintenir une vitesse régulière en enchaînant des sauts en terrain varié	Diriger aux trois allures en pli externe. Découvrir le contre galop	Diriger en enchaînant des sauts isolés en terrain varié.		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Présenter seul un cheval en main au pas et au trot. ✓ S'initier au travail à la longe au pas, au trot, et à l'arrêt. ✓ S'initier au travail aux longues rênes sur le cercle au pas. ✓ Embarquer et débarquer un cheval dans un camion ou dans un van. 	
						Rechercher son équilibre au trot enlevé sur des changements de direction et des variations d'amplitude.	Stabiliser son équilibre en enchaînement des sauts.	Stabiliser son équilibre au trot assis.	Maintenir une vitesse régulière dans chacune des trois allures.	Prendre le galop en un point précis.	Maintenir une vitesse régulière au galop en enchaînant des sauts	Enchaîner et inverser des courbes serrées au pas et au trot.	Diriger au galop en enchaînant des sauts.	Déplacer sa monture latéralement type cession à la jambe au pas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Marcher en main avec un contact moelleux et permanent. ✓ Faire reculer son cheval en restant à distance. ✓ Faire venir son cheval vers soi. ✓ Franchir des embûches simples au pas en main: flaques d'eau, pont de van ou de camion, bâche, barres au sol, tronc... ✓ Enchaîner en main des courbes larges et des lignes droites au trot. ✓ Obtenir une flexion latérale de l'encolure.
						Rechercher son équilibre au trot enlevé en terrain varié	Stabiliser son équilibre au galop.	Stabiliser son équilibre en enchaînement des sauts isolés au galop.	Varier sa vitesse au pas au trot enlevé et au galop.	Partir au galop du pas sur le bon pied.	Régulariser sa vitesse et contrôler l'allure en enchaînant des sauts isolés.	Diriger sur des courbes larges au galop.	Diriger en enchaînant des sauts isolés.	Déplacer les épaules de son cheval au pas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adapter son positionnement par rapport à son cheval en sécurité. ✓ Faire reculer son cheval en se déplaçant avec lui. ✓ Enchaîner en main des courbes serrées au pas des deux côtés. ✓ Déplacer les épaules et les hanches de quelques pas.
						Rechercher son équilibre au trot enlevé en terrain varié	Rechercher son équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite.	Rechercher son équilibre assis au galop.	Chercher le contrôle et la régularité de sa vitesse dans chacune des trois allures.	Rapprocher des changements d'allure sur un enchaînement de figures.	Régulariser la vitesse et contrôler l'allure en terrain varié	Diriger sur des courbes aux trois allures avec un pli interne	Diriger en terrain varié.	Déplacer les hanches de son cheval au pas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trouver son positionnement par rapport à son cheval en sécurité. ✓ Trotter en main. ✓ Faire reculer son cheval. ✓ Enchaîner en main au pas des courbes larges des deux côtés et des lignes droites. ✓ Découvrir le déplacement des épaules et des hanches.
						Trotter enlevé avec le diagonal désiré.	Stabiliser son équilibre au trot.	Rechercher son équilibre sur des sauts isolés au trot et au galop	Se déplacer en autonomie aux 3 allures.	Partir au galop sur le bon pied.	Contrôler l'allure à l'abord et à la réception de sauts isolés	Diriger sur des courbes serrées au trot et des lignes droites au galop.	Diriger à l'abord et à la réception de sauts isolés		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se représenter les deux espaces personnels. ✓ Chercher son positionnement par rapport à son cheval en sécurité. ✓ Avancer au pas. ✓ S'arrêter. ✓ Eloigner son cheval de soi. ✓ Diriger en main au pas sur des courbes larges des deux côtés et en ligne droite.
Rechercher son équilibre au trot enlevé.	Rechercher son équilibre au trot et au galop.	Stabiliser son équilibre assis au pas.	Galoper.	Changer d'allure à volonté.	Conservé l'allure à l'abord des sauts isolés	Diriger sur des courbes larges et en ligne droite au trot.	Diriger sur des courbes serrées au pas.								
Trotter enlevé en rythme.	Rechercher son équilibre au pas.	Rechercher son équilibre assis au pas.	Marcher.	S'arrêter.		Diriger sur des courbes larges et en ligne droite au pas.	Diriger sur un tracé simple au trot.								
<p>Couple cavalier cheval /poney</p>	<p>Avoir confiance, oser, Se décontracter, moduler sa tonicité, Gérer ses émotions et ses tensions, S'investir, faire des efforts, Éprouver du plaisir et de la satisfaction, S'ajuster au cheval.</p>	<p>Percevoir, analyser, interpréter, Décider, anticiper, Mettre en place des stratégies, Se concentrer, Prendre en compte son ressenti et le comportement du cheval.</p>	S'équilibrer* au trot enlevé	S'équilibrer* sur ses étriers	S'équilibrer* assis	Contrôler l'allure	Changer d'allure	Sauter	Diriger sur le plat	Diriger en sautant	Déplacer sa monture latéralement	<p>A pied</p>			
	AFFECTIFS / EMOTIONNELS ET RELATIONNELS	COGNITIFS	PSYCHOMOTEURS												
Niveau de Galop®	Aspects														

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

