

## **Poney Club des 5 Arpents**

Anne-Sophie RIGUET

Rue des 5 Arpents - 45 370 Cléry Saint André

06.07.13.35.40

www.pc5a.ffe.com

# Galop 1

*Pleine Nature*

### **PROGRAMME OFFICIEL**

#### **REGLES DE PRUDENCE ET DE SECURITE**

- Citer les règles élémentaires de sécurité à mettre en pratique à pied
- Citer les règles élémentaires de sécurité à mettre en pratique à cheval

#### **CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT**

- Les différents paysages de France : littoraux, de montagne, ruraux, urbains, méditerranéens, tropicaux.
- Biodiversité régionale : reconnaître 4 espèces végétales (arbres, cultures, plantes...) et 2 animaux sauvages.

#### **S'OCCUPER DU CHEVAL ET DE SON MATERIEL**

- Identifier les principaux types de filets et bridons de randonnées
- Nommer les principales parties de la selle

#### **PRATIQUE EQUESTRE A CHEVAL**

- Participer à une promenade au pas
- Rester en équilibre sur ses étriers quelques foulées au pas et au trot en terrain varié
- Réaliser un parcours type Galop 1 de Pleine Nature

#### **TOPOGRAPHIE ET ORIENTATION**

- Expliquer ce qu'est une carte et à quoi elle sert
- Se repérer dans un espace connu à l'aide d'un plan simple

## Poney Club des 5 Arpents

Anne-Sophie RIGUET

Rue des 5 Arpents - 45 370 Cléry Saint André

06.07.13.35.40

www.pc5a.ffe.com

# Galop 2

Pleine Nature

### PROGRAMME OFFICIEL

#### **REGLES DE PRUDENCE ET DE SECURITE**

- Citer 5 comportements du cavalier randonneur respectueux de l'environnement

#### **CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT**

- Biodiversité régionale : reconnaître 8 espèces végétales (arbres, cultures, plantes...) et 5 animaux sauvages

#### **S'OCCUPER DU CHEVAL ET DE SON MATERIEL**

- Nommer les parties de la selle
- Identifier les différents tapis de randonnée
- Mettre un filet par-dessus un licol

#### **TOPOGRAPHIE ET ORIENTATION**

- Identifier les différentes couleurs sur une carte et ce qu'elles représentent
- Nommer les points cardinaux
- Trouver le nord
- Se déplacer avec un plan simple orienté dans un espace connu
- Utiliser un GPS

#### **PRATIQUE EQUESTRE A CHEVAL**

- Participer à une promenade au pas et au trot
- Rester en équilibre sur ses étriers au trot en terrain varié
- Diriger au pas et au trot sur un tracé défini incluant slalom et bordures maraichères
- Sauter un petit tronc d'environ 40cm oreillé au trot
- Réaliser un parcours type Galop 2 de Pleine Nature.

## **Poney Club des 5 Arpents**

Anne-Sophie RIGUET

Rue des 5 Arpents - 45 370 Cléry Saint André

06.07.13.35.40

[www.pc5a.ffe.com](http://www.pc5a.ffe.com)

# Galop 3

*Pleine Nature*

### **PROGRAMME OFFICIEL**

#### **REGLES DE PRUDENCE ET DE SECURITE**

- Pouvoir communiquer les consignes et les informations dans le groupe en extérieur

#### **CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT**

- Repérer les indices de présence de la faune sauvage de sa région
- Respecter son habitat

#### **TOPOGRAPHIE ET ORIENTATION**

- Orienter la carte en utilisant les points remarquables
- Expliquer le nord magnétique et le nord géographique
- Orienter la carte avec une boussole
- Se représenter sommairement les pentes sur une carte

#### **PRATIQUE EQUESTRE A CHEVAL**

- Monter à droite avec avantage dans un cercle de 2.5m de diamètre
- Conduire son cheval à une main au pas
- Sauter un obstacle naturel isolé de 60cm maxi
- Franchir un contre-bas de 50cm maxi
- Enchaîner des dispositifs isolés sur un tracé simple en contrôlant l'allure et la direction
- Participer à une promenade aux 3 allures
- Réaliser un parcours type Galop 3 de Pleine Nature

#### **S'OCCUPER DU CHEVAL ET DE SON MATERIEL**

- Faire un nœud d'encolure
- Faire un nœud d'arrêt
- Attacher la longe sur la selle
- Gérer une pause, le cheval en filet
- Attacher son cheval sur une ligne d'attache
- Etirer les antérieurs après avoir sanglé pour éviter le pli de sangle
- Dessangler progressivement

## **PROGRAMME OFFICIEL**

### **REGLES DE PRUDENCE ET DE SECURITE**

- Respecter les règles de sécurité pour traverser une route : en ville, en campagne, avec et sans visibilité
- Respecter les principales règles de circulation en milieu rural
- Respecter les règles de courtoisie avec les autres usagers

### **CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT**

- Connaître et reconnaître les plantes toxiques que l'on peut rencontrer dans la région et prévenir les risques
- La faune en France

### **S'OCCUPER DU CHEVAL ET DE SON MATERIEL**

- Installer des sacoches, fontes
- Fixer du matériel sur sa selle
- Réaliser de petits dépannages
- Repérer et anticiper l'apparition d'une gonfle
- Savoir réagir en cas de prise de longe
- Inspecter le cheval et lui prodiguer les soins spécifiques avant le départ, à l'étape et à l'arrivée d'une promenade ou d'une randonnée
- Repérer les signaux d'alerte
- Le bon usage des protections

### **TOPOGRAPHIE ET ORIENTATION**

- Calculer les distances en utilisant l'échelle de la carte
- Décrire une boussole et expliquer son utilisation
- Utiliser les outils numériques notamment GeoCheval

# Galop 4

## *Pleine Nature*

### **PRATIQUE EQUESTRE A CHEVAL**

- Décrire le TREC, ses différents tests, mode de classement et différentes épreuves
- Décrire la posture et le fonctionnement du cavalier d'extérieur
- Monter à droite sans avantage dans un cercle de 2,5m de diamètre
- Evoluer à volonté sans contact avec la bouche de son cheval ou de son poney aux trois allures
- Etre stable en équilibre sur ses étriers au trot et au galop en terrain varié et sur des dispositifs rapprochés type TREC
- Trotter, galoper et enchaîner des dispositifs assis dans une bonne posture
- Maintenir une vitesse régulière sur des dispositifs type TREC au galop
- Contrôler l'allure, la vitesse et la direction sur un enchaînement de dispositifs type TREC isolés
- Varier l'amplitude au pas et au galop
- Conduire son cheval à une main sur des courbes inverses au trot
- Conduire son cheval à une main sur des courbes serrées au pas
- Conduire dans une maniabilité surélevée
- Ouvrir et refermer une porte type corde
- Sauter un fossé à bord franc de 60cm de large
- Se déplacer en groupe de cavaliers sur une portion de promenade sur des sentiers connus en suivant la carte et en utilisant une boussole
- Randonner au moins une journée
- Réaliser un parcours type Galop 4 de Pleine Nature