



COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL

<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le cavalier acquiert une posture lui permettant de se lier à son cheval et d'utiliser ses aides dans les différents équilibres aux trois allures et en sautant.</li> <li>- Il prend en compte le comportement de son cheval, accorde ses aides, peut obtenir un pli intérieur sur la courbe.</li> <li>- Il peut conserver un contact avec la bouche de son cheval ou s'en passer.</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer sa confiance en ses capacités, en son cheval dans différents milieux, à pied comme en selle.</li> <li>- Adapter son comportement au cheval et aux circonstances.</li> <li>- Gérer son autonomie en fonction de son niveau.</li> <li>- Gérer ses émotions dans des situations variées.</li> <li>- Prendre goût à l'effort.</li> <li>- Se responsabiliser sur le respect du cheval, d'autrui et de l'environnement.</li> <li>- S'approprier les consignes et les règles de sécurité.</li> <li>- S'évaluer et faire appel aux ressources utiles.</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer son ressenti.</li> <li>- Rechercher le dosage de ses actions en les adaptant au comportement du cheval.</li> <li>- Se représenter dans l'exercice et anticiper ses actions.</li> <li>- Visualiser et mémoriser un tracé ou un enchaînement.</li> <li>- Prendre les informations utiles concernant sa vitesse et son tracé.</li> <li>- Rechercher l'évaluation et l'analyse du résultat de ses actions.</li> <li>...</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <p>Rechercher son équilibre au trot enlevé sur des changements de direction et des variations d'amplitude.</p> <p>Rechercher son équilibre au trot enlevé en terrain varié.</p>	<p>Stabiliser son équilibre au galop.</p> <p>Stabiliser son équilibre en enchaînant des sauts isolés au galop.</p> <p>Rechercher son équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite</p> <p>Rechercher son équilibre en terrain varié.</p>	<p>Stabiliser son équilibre assis au galop.</p> <p>Galoper assis en rythme.</p>	<p>Varié sa vitesse au pas au trot enlevé et au galop.</p> <p>Chercher le contrôle et la régularité de sa vitesse dans chacune des trois allures.</p>	<p>Partir au galop du pas sur le bon pied.</p> <p>Rapprocher des changements d'allure sur un enchaînement de figures.</p>	<p>Régulariser sa vitesse et contrôler l'allure en enchaînant des sauts isolés.</p> <p>Régulariser la vitesse et contrôler l'allure en terrain varié.</p>	<p>Diriger sur des courbes larges au galop.</p> <p>Diriger en enchaînant des figures.</p> <p>Diriger sur des courbes aux trois allures avec un pli interne.</p>	<p>Diriger en enchaînant des sauts isolés.</p> <p>Diriger en terrain varié.</p>	<p>Déplacer les épaules de son cheval au pas.</p> <p>Déplacer les hanches de son cheval au pas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Marcher en main avec un contact moelleux et permanent.</li> <li>-Faire reculer son cheval en restant à distance.</li> <li>-Faire venir son cheval vers soi.</li> <li>-Franchir des embûches simples au pas en main: flaques d'eau, pont de van ou de camion, bâche, barres au sol, tronc...</li> <li>- Enchaîner en main des courbes larges et des lignes droites au trot.</li> <li>-Obtenir une flexion latérale de l'encolure.</li> </ul>																		
													<p><b>3</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>Trotter enlevé avec le diagonal désiré.</p>	<p>Stabiliser son équilibre au trot.</p> <p>Rechercher son équilibre sur des sauts isolés au trot et au galop.</p> <p>Découvrir son équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite.</p>	<p>Rechercher son équilibre assis au trot et au galop.</p>	<p>Se déplacer en autonomie aux 3 allures.</p>	<p>Partir au galop sur le bon pied.</p> <p>Changer d'allure à un point précis.</p>	<p>Contrôler l'allure à l'abord et à la réception de sauts isolés.</p>	<p>Diriger sur des courbes serrées au trot et des lignes droites au galop.</p>	<p>Diriger à l'abord et à la réception de sauts isolés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter son positionnement par rapport à son cheval en sécurité.</li> <li>- Faire reculer son cheval en se déplaçant avec lui.</li> <li>- Enchaîner en main des courbes serrées au pas des deux côtés.</li> <li>- Déplacer les épaules et les hanches de quelques pas.</li> </ul>								
																							<p><b>2</b></p>	<p>Rechercher son équilibre au trot enlevé.</p>	<p>Rechercher son équilibre au trot et au galop.</p> <p>Découvrir son équilibre sur des sauts isolés.</p>	<p>Stabiliser son équilibre assis au pas.</p> <p>Découvrir son équilibre assis au trot et au galop.</p>	<p>Galoper.</p>	<p>Changer d'allure à volonté.</p>	<p>Conservé l'allure à l'abord des sauts isolés.</p> <p>Diriger sur des courbes larges et en ligne droite au trot.</p> <p>Diriger sur des courbes serrées au pas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouver son positionnement par rapport à son cheval en sécurité.</li> <li>- Trotter en main.</li> <li>- Faire reculer son cheval.</li> <li>- Enchaîner en main au pas des courbes larges des deux côtés et des lignes droites.</li> <li>- Découvrir le déplacement des épaules et des hanches.</li> </ul>
<p><b>Couple cavalier cheval /poney</b></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>	<p>S'équilibrer* au trot enlevé</p>	<p>S'équilibrer* sur ses étriers</p>	<p>S'équilibrer* assis</p>	<p>Contrôler l'allure</p>	<p>Changer d'allure</p>	<p>Sauter</p>	<p>Diriger sur le plat</p>	<p>Diriger en sautant</p>	<p>Déplacer sa monture latéralement</p>	<p><b>A pied</b></p>																		
													<p>(S) EQUILIBRER*</p>			<p>AVANCER</p>			<p>DIRIGER</p>											
<p>Niveau de Galop®</p>	<p>AFFECTIFS / EMOTIONNELS ET RELATIONNELS</p>	<p>ASPECTS COGNITIFS</p>	<p>ASPECTS PSYCHOMOTEURS</p>																											

COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL

\*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.