

Le plan de form

COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL	7	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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. 	<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. /... 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Adapter son équilibre aux exercices et aux situations pour travailler sa monture au trot enlevé. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Adapter son équilibre lors d'un enchaînement de sauts. ▶ Stabiliser et adapter son équilibre aux profils et aux déclivités du terrain lors d'un enchaînement de sauts en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabiliser son équilibre assis lors de transitions rapprochées. ▶ Stabiliser son équilibre assis sur des déplacements latéraux au trot.
	6				<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabiliser son équilibre au trot enlevé sur des changements de direction et des variations d'amplitude. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabiliser son équilibre en enchaînant des sauts rapprochés. ▶ Rechercher son équilibre lors de sauts en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabiliser son équilibre assis lors de transitions. ▶ Rechercher son équilibre assis sur des déplacements latéraux au trot.
	5				<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabiliser son équilibre au trot enlevé en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabiliser son équilibre en enchaînant des sauts. ▶ Stabiliser son équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite. ▶ Découvrir son équilibre lors de sauts en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabiliser son équilibre au trot assis. ▶ Rechercher son équilibre assis lors de changements d'allure et sur des déplacements latéraux au pas.
	4	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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. ▶ Il prend en compte le comportement de son cheval, accorde ses aides, peut obtenir un pli intérieur sur la courbe. ▶ Il peut conserver un contact avec la bouche de son cheval ou s'en passer. 	<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. /... 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Rechercher son équilibre au trot enlevé sur des changements de direction et des variations d'amplitude. ▶ Rechercher son équilibre au trot enlevé en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabiliser son équilibre au galop. ▶ Stabiliser son équilibre en enchaînant des sauts isolés au galop. ▶ Rechercher son équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite. ▶ Rechercher son équilibre en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabiliser son équilibre assis au galop. ▶ Rechercher son équilibre assis en rythme.
	3				<ul style="list-style-type: none"> ▶ Trotter enlevé avec le diagonal désiré. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabiliser son équilibre au trot. ▶ Rechercher son équilibre sur des sauts isolés au trot et au galop. ▶ Découvrir son équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Rechercher son équilibre assis au trot et au galop.
	2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le cavalier découvre le cheval et la relation à pied et en selle avec lui. ▶ Il recherche une posture stable lui permettant d'utiliser ses aides en agissant par des actions simples. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Prendre confiance en ses capacités, en son cheval, en son enseignant et dans le milieu environnant, à pied comme à cheval. ▶ Gérer ses émotions et accepter le mouvement dans des situations sécurisées. ▶ Oser agir et s'impliquer dans ses apprentissages. ▶ Appliquer les consignes et les règles de sécurité. ▶ Respecter le cheval, autrui et l'environnement. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Explorer et identifier ses propres sensations, ainsi que celles provenant du cheval. ▶ Identifier l'effet de ses actions sur le cheval. ▶ Se représenter l'exercice. ▶ Mémoriser un tracé simple. ▶ Percevoir son tracé et sa vitesse. ▶ Découvrir et s'intéresser au comportement du cheval. /... 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Rechercher son équilibre au trot enlevé. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Rechercher son équilibre au trot et au galop. ▶ Découvrir son équilibre sur des sauts isolés. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabiliser son équilibre assis au pas. ▶ Découvrir son équilibre assis au trot et au galop.
	1				<ul style="list-style-type: none"> ▶ Trotter enlevé en rythme. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Rechercher son équilibre au pas. ▶ Découvrir son équilibre au trot et au galop. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Rechercher son équilibre assis au pas.
NIVEAUX DE GALOP®	COUPLE CAVALIER CHEVAL /PONEY		<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Percevoir, analyser, interpréter, ▶ Décider, anticiper, ▶ Mettre en place des stratégies, ▶ Se concentrer, ▶ Prendre en compte son ressenti et le comportement du cheval. 	S'équilibrer* au trot enlevé	S'équilibrer* sur ses étriers	S'équilibrer* assis
			AFFECTIFS / ÉMOTIONNELS & RELATIONNELS	COGNITIFS	(S') ÉQUILIBRER* S'installer		

*Dans le fondamental S'ÉQUILIBRER : *DÉCOUVRIR (son équilibre) : le cavalier découvre et explore un nouvel équilibre *RECHERCHER

ation du cavalier

<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maintenir la cadence de chaque allure dans des enchaînements de mouvements. ▶ Maintenir la vitesse la plus adaptée dans chaque allure lors d'enchaînements de mouvements aux trois allures. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Partir au galop sur le pied de son choix. ▶ Transition galop-pas-galop. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Adapter l'amplitude des foulées à l'enchaînement de sauts. ▶ Adapter la vitesse en fonction des difficultés du parcours en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Enchaîner des courbes larges et inverses au galop en conservant le même pied. ▶ Redresser le galop quelques foulées. ▶ Incurver son cheval sur des courbes serrées. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Diriger sur un tracé précis et choisi en enchaînant des sauts. ▶ Diriger au galop en enchaînant des sauts rapprochés en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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 enrêné. ▶ 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.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maintenir une cadence régulière au galop. ▶ Varier l'amplitude au trot assis et au galop. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ S'arrêter à partir du trot. ▶ Reculer de quelques pas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maintenir une cadence au galop en enchaînant des sauts. ▶ Maintenir une vitesse régulière en enchaînant des sauts en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Contrôler la rectitude de sa monture au trot en ligne droite. ▶ Incurver son cheval sur des courbes larges. ▶ Diriger aux trois allures en pli externe. ▶ Découvrir le contre galop. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Diriger au galop en enchaînant des sauts rapprochés. ▶ Diriger en enchaînant des sauts isolés en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maintenir une vitesse régulière dans chacune des trois allures. ▶ Varier l'amplitude au pas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Prendre le galop en un point précis. ▶ Trotter à partir de l'arrêt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maintenir une vitesse régulière au galop en enchaînant des sauts. ▶ Contrôler la vitesse et l'allure en enchaînant des sauts en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Enchaîner et inverser des courbes serrées au pas et au trot. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Diriger au galop en enchaînant des sauts. ▶ Diriger à l'abord et à la réception de sauts isolés en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Déplacer sa monture latéralement type cession à la jambe au pas. 	<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.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Varier sa vitesse au pas au trot enlevé et au galop. ▶ Chercher le contrôle et la régularité de sa vitesse dans chacune des trois allures. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Partir au galop du pas sur le bon pied. ▶ Rapprocher des changements d'allure sur un enchaînement de figures. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Régulariser sa vitesse et contrôler l'allure en enchaînant des sauts isolés. ▶ Régulariser la vitesse et contrôler l'allure en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Diriger sur des courbes larges au galop. ▶ Diriger en enchaînant des figures. ▶ Diriger sur des courbes aux trois allures avec un pli interne. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Diriger en enchaînant des sauts isolés. ▶ Diriger en terrain varié. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Déplacer les épaules de son cheval au pas. ▶ Déplacer les hanches de son cheval 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.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se déplacer en autonomie aux 3 allures. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Partir au galop sur le bon pied. ▶ Changer d'allure à un point précis. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Contrôler l'allure à l'abord et à la réception de sauts isolés. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Diriger sur des courbes serrées au trot et des lignes droites au galop. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Diriger à l'abord et à la réception de sauts isolés. 		<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.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Galoper. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Changer d'allure à volonté. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conserver l'allure à l'abord des sauts isolés. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Diriger sur des courbes larges et en ligne droite au trot. ▶ Diriger sur des courbes serrées 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.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Marcher. ▶ Trotter. ▶ Galoper quelques foulées. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ S'arrêter. ▶ Partir au pas et au trot. 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Diriger sur des courbes larges et en ligne droite au pas. ▶ Diriger sur un tracé simple au trot. 			<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. ▶ Éloigner son cheval de soi. ▶ Diriger en main au pas sur des courbes larges des deux côtés et en ligne droite.
Contrôler l'allure	Changer d'allure	Sauter	Diriger sur le plat	Diriger en sautant	Déplacer sa monture latéralement	À PIED
AVANCER			DIRIGER			
PSYCHOMOTEURS						

ECTS

(son équilibre) : le cavalier réagit par rapport à l'allure - *STABILISER (son équilibre) : le cavalier est opérationnel et fonctionne avec l'allure.