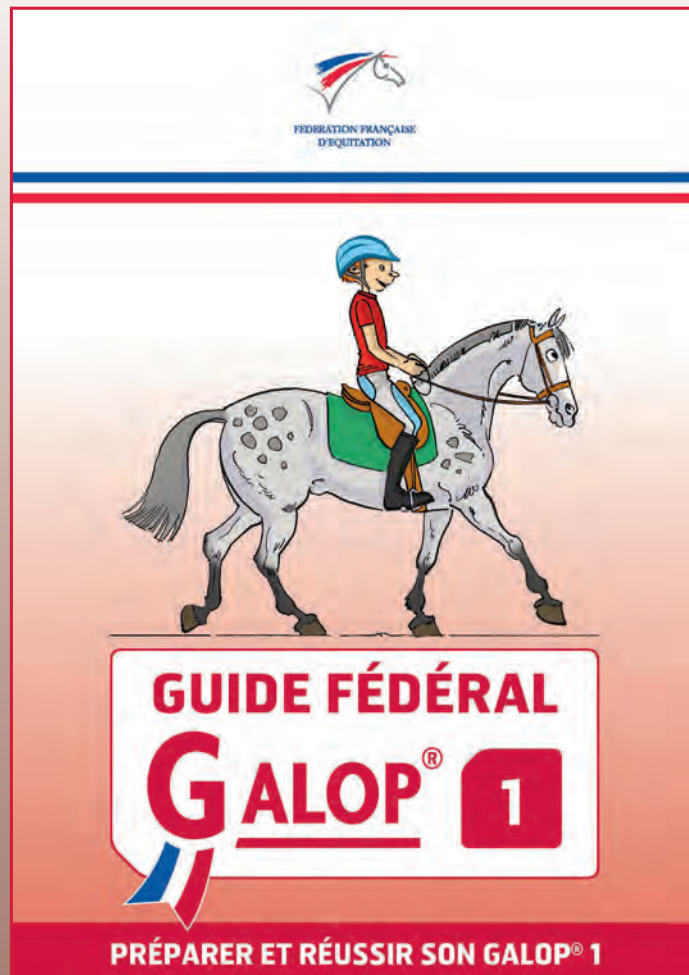




FEDERATION FRANÇAISE  
D'EQUITATION



# FICHES PÉDAGOGIQUES GALOP® 1

PROPOSITIONS D'ENSEIGNEMENT

## FICHE PEDAGOGIQUE MODE D'EMPLOI

**G :** ① **FICHE N°**  
**OBJECTIF GENERAL**

②

|  |                   |              |   |
|--|-------------------|--------------|---|
| Programme du Galop® : ③<br>Objectif de séance : ④<br>POINT CLE : ⑤ | Affectif          |              |   |
|  | Cognitif          |              |   |
|  | Psycho-<br>moteur | S'équilibrer | ⑥ |
|  |                   | Avancer      |   |
|  | Diriger           |              |   |

| Aménagements pédagogiques | Technique  |
|---------------------------|--|
| ⑦                         | <b>Situation dans l'apprentissage :</b><br><b>Pré requis :</b><br>Séance ⑧<br>Analyse technique :<br><b>Comportement attendu :</b> |
|                           | ⑨  |
|                           | ⑩  |

Variante(s) possible(s) ⑩

⑪

|             |                |
|-------------|----------------|
| Plus facile | Plus difficile |
|-------------|----------------|

| OBJECTIFS<br>INTERMEDIAIRES ⑫ | MISES EN SITUATION ⑬ | CONSIGNES POUR LE<br>CAVALIER ⑭ | OBSERVABLES ⑮ |
|-------------------------------|----------------------|---------------------------------|---------------|
|                               |                      |                                 |               |

① : Galop préparé et numéro de la fiche pour le niveau de Galop®. *La chronologie reste le choix de l'enseignant.*

② Titre de la fiche avec la couleur de référence du Galop / ③ Partie du Programme du Galop® en lien avec la séance

④ Objectif de la séance / ⑤ Point(s) clé(s) technique, affectif, cognitif ou comportemental de la séance

⑥ Les \*, de 1 à 3, indiquent dans quelle mesure les mises en situation proposées mobilisent chacun des cinq fondamentaux du plan de formation fédéral 2012.

⑦ Aménagements pédagogiques: quels dispositifs, quels repères, quel balisage permettent au cavalier d'être mis en situation active par rapport à l'objectif et de connaître le résultat de son action

⑧ **Situation dans l'apprentissage** : positionne la séance dans la préparation du Galop®: début, premier, second ou troisième tiers

**Pré requis** : précise les acquis nécessaires pour que les cavaliers profitent de la séance

**Séance** : précise ce qui va se passer d'important dans la séance

**Analyse technique** : précise le ou les points techniques abordés dans la séance

**Comportement attendu** : ce que le cavalier doit être capable de faire à la fin de la séance

⑨ Affectif et cognitif: précise ce qui va être important sur ces deux plans dans la séance

⑩ Variante(s) possible (s) : propose des situations différentes pour aborder le même objectif

⑪ Plus facile et plus difficile : propose des situations plus facile ou plus difficile pour le même objectif

⑫ Succession d'objectifs intermédiaires permettant de traiter le sujet et d'aboutir à l'objectif de séance et au comportement attendu

⑬ Mise en situation: situation ou exercice qui est proposé au cavalier

⑭ Consignes pour le cavalier : ce qui va lui être dit

⑮ Observables: éléments visuels observables permettant de valider le comportement attendu dans l'exercice



# RECUEIL DE FICHES PEDAGOGIQUES

## Introduction

### LE STATUT DE CES FICHES PEDAGOGIQUES

La Fédération Française d'Équitation organise la progression du cavalier sur la base du plan fédéral de formation du cavalier et des 9 Galops® qui le jalonnent. La FFE propose ce recueil de fiches pédagogiques permettant aux enseignants en activité ou en formation d'avoir des propositions de séances autour des grands

thèmes qui sont abordés pour couvrir la progression du cavalier du Galop®1 au Galop®4.

Ces fiches concernent un public adolescent ou adulte. Elles nécessitent une adaptation pour des publics plus jeunes.

### UNE ETAPE DANS LA FINALISATION DE CE PROJET

Vous trouverez dans cet ouvrage une trentaine de fiches par Galop®. Ces fiches sont proposées pour être expérimentées et faire l'objet de retours sur leur mise en œuvre afin de les enrichir ou de les modifier au regard de vos propositions et observations. Elles ne sont ni la norme, ni un standard et doivent faire l'objet par

l'utilisateur d'une expérimentation ou d'une réflexion. Les pratiques, les propositions et les expériences diverses doivent s'enrichir et évoluer en permanence dans la recherche de la meilleure façon de faire. La pédagogie donne lieu à des choix propres à chacun, au public auquel il s'adresse mais aussi au contexte dans lequel l'enseignant intervient.

### UNE PROGRESSION RAISONNEE

L'organisation et la structure des séances sont liées à leur durée et au contexte dans lequel elles se déroulent. Chaque enseignant maîtrise les objectifs à atteindre dans les Galops®, définis dans les programmes et le plan fédéral de formation du cavalier. Cela lui permet d'ordonner la succession de ses séances de façon structurée et cohérente.

L'ordre de succession des fiches proposé ici n'a pas de valeur de référence et chaque enseignant saura atteindre les objectifs par les voies de son choix. Certains accorderont plus d'importance et de temps à un objectif qu'à un autre et proposeront plus de séances sur le même objectif. D'autres proposeront des situations différentes pour aborder le même objectif avec de nouvelles variantes.

### AMENAGEMENTS PEDAGOGIQUES ET ANALYSE TECHNIQUE

Les fiches sont construites sur un cadre « à double entrée » : aménagement pédagogique et analyse technique, tous les deux essentiels. C'est leur combinaison qui permet à l'enseignant de mettre les cavaliers en activité dans une situation adaptée et optimale pour des acquisitions techniques justes.

L'aménagement pédagogique est un « déclencheur de comportement » efficace et permet à l'enseignant de

moduler la difficulté de la situation qu'il propose. Il concrétise les objectifs pédagogiques par des contrats demandés et permet au cavalier d'avoir connaissance du résultat de ses actions.

C'est aussi un moyen pour l'enseignant de se renouveler et de varier en permanence ses séances. Un aménagement pédagogique bien conçu contribue à rendre le cavalier acteur de ses apprentissages et plus autonome.

### LES DIMENSIONS AFFECTIVE ET COGNITIVE DE L'APPRENTISSAGE

Les fiches proposent de modéliser l'apprentissage en ajoutant aux trois fondamentaux psychomoteurs les dimensions affective, émotionnelle et relationnelle ainsi que la dimension cognitive plus liée à la connaissance et à la perception. L'analyse des apprentissages équestres

proposée dans les fiches ajoute ainsi ces deux dimensions essentielles aux trois fondamentaux déjà identifiés, afin que les propositions pédagogiques de l'enseignant prennent mieux en compte le cavalier dans sa globalité.

### LA MISE EN ŒUVRE

Ce recueil propose des outils méthodologiques pour aider les enseignants à concevoir et organiser leurs séances dans la recherche de leur qualité et de leur réussite mais

sans oublier que la dimension personnelle de chaque enseignant reste prépondérante pour les mettre en œuvre.





|                 |  |             |
|-----------------|--|-------------|
| <b>Fiche 1</b>  | Aborder le cheval, le découvrir et prendre confiance                     | <b>P 6</b>  |
| <b>Fiche 2</b>  | Mener son cheval ou son poney en main sur un tracé simple                | <b>P 7</b>  |
| <b>Fiche 3</b>  | Découvrir son équilibre au pas   | <b>P 8</b>  |
| <b>Fiche 4</b>  | Effectuer un pansage élémentaire. Seller et desseller son cheval         | <b>P 9</b>  |
| <b>Fiche 5</b>  | S'équilibrer assis au pas  | <b>P 10</b> |
| <b>Fiche 6</b>  | Rechercher son équilibre au pas, découvrir le trot                       | <b>P 11</b> |
| <b>Fiche 7</b>  | Obtenir une session élémentaire du cheval à pied                         | <b>P 12</b> |
| <b>Fiche 8</b>  | Trotter enlevé en rythme   | <b>P 13</b> |
| <b>Fiche 9</b>  | Contrôler l'allure, changer d'allure : s'arrêter, marcher, trotter       | <b>P 14</b> |
| <b>Fiche 10</b> | Diriger en main  | <b>P 15</b> |
| <b>Fiche 11</b> | Enchaîner et inverser des courbes au pas                                 | <b>P 16</b> |
| <b>Fiche 12</b> | Bilan. Révision des acquis   | <b>P 17</b> |
| <b>Fiche 13</b> | Découvrir le galop   | <b>P 18</b> |
| <b>Fiche 14</b> | Diriger au trot  | <b>P 19</b> |
| <b>Fiche 15</b> | Respecter des contrats de changements d'allure                           | <b>P 20</b> |
| <b>Fiche 16</b> | S'arrêter. Partir au pas et au trot Trotter enlevé sur des barres au sol | <b>P 21</b> |
| <b>Fiche 17</b> | Découvrir son équilibre assis au trot                                    | <b>P 22</b> |
| <b>Fiche 18</b> | Diriger sur des courbes larges et en ligne droite                        | <b>P 23</b> |
| <b>Fiche 19</b> | Changer d'allure   | <b>P 24</b> |
| <b>Fiche 20</b> | Rechercher son équilibre sur les étriers lors de variations d'allure     | <b>P 25</b> |
| <b>Fiche 21</b> | Marcher, trotter, galoper quelques foulées                               | <b>P 26</b> |
| <b>Fiche 22</b> | Révisions  | <b>P 27</b> |
| <b>Fiche 23</b> | S'équilibrer sur ses étriers sur des barres au sol au trot               | <b>P 28</b> |
| <b>Fiche 24</b> | Faire des jeux de Pony Games   | <b>P 29</b> |
| <b>Fiche 25</b> | Travail à pied. Diriger en main  | <b>P 30</b> |
| <b>Fiche 26</b> | Diriger sur des courbes larges   | <b>P 31</b> |
| <b>Fiche 27</b> | S'équilibrer au pas et au trot   | <b>P 32</b> |
| <b>Fiche 28</b> | S'équilibrer sur les étriers. Découvrir son équilibre sur des sauts      | <b>P 33</b> |



## FICHE PEDAGOGIQUE UTILISEE EXPLIQUEE

**G :** ① **FICHE N°**  
**OBJECTIF GENERAL**

②

|  |                   |              |   |
|--|-------------------|--------------|---|
| Programme du Galop® : ③<br>Objectif de séance : ④<br>POINT CLE : ⑤ | Affectif          |              |   |
|  | Cognitif          |              |   |
|  | Psycho-<br>moteur | S'équilibrer | ⑥ |
|  |                   | Avancer      |   |
|  | Diriger           |              |   |

| Aménagements pédagogiques | Technique  |
|---------------------------|--|
| ⑦                         | <b>Situation dans l'apprentissage :</b><br><b>Pré requis :</b><br>Séance<br>Analyse technique :<br><b>Comportement attendu :</b> |
|                           | ⑧  |
|                           | Affectif et cognitif   |
|                           | ⑨  |

Variante(s) possible(s) ⑩

|             |   |                |
|-------------|---|----------------|
| Plus facile | ⑪ | Plus difficile |
|             |   |                |

| OBJECTIFS<br>INTERMEDIAIRES ⑫ | MISES EN SITUATION ⑬ | CONSIGNES POUR LE<br>CAVALIER ⑭ | OBSERVABLES ⑮ |
|-------------------------------|----------------------|---------------------------------|---------------|
|                               |                      |                                 |               |

① : Galop préparé et numéro de la fiche pour le niveau de Galop®. *La chronologie reste le choix de l'enseignant.*

② Titre de la fiche avec la couleur de référence du Galop / ③ Partie du Programme du Galop® en lien avec la séance

④ Objectif de la séance / ⑤ Point(s) clé(s) technique, affectif, cognitif ou comportemental de la séance

⑥ Fondamentaux et charge proportionnelle de chacun dans cette séance (\* à \*\*\*) ; aux trois fondamentaux psychomoteurs (s'équilibrer, avancer, diriger), s'ajoutent la dimension affective (confiance en particulier) et cognitive (connaissance, raisonnement, perception) de l'apprentissage dans la logique du plan de formation fédéral édition 2012.

⑦ Aménagements pédagogiques: quels dispositifs, quels repères, quel balisage permettent au cavalier d'être mis en situation active par rapport à l'objectif et de connaître le résultat de son action

⑧ **.- Situation dans l'apprentissage positionne la séance dans la préparation du Galop®: début, premier, second ou troisième tiers**

- **Pré requis : précise les acquis nécessaires pour que les cavaliers profitent de cette séance**

- **Séance : précise ce qui va se passer d'important dans cette séance**

- **Analyse technique : précise le ou les points techniques abordés dans cette séance**

- **Comportement attendu : ce que le cavalier doit être capable de faire à la fin de la séance**

⑨ Affectif et cognitif: précise ce qui va être important sur ces deux plans dans cette séance

⑩ Variante(s) possible (s) : propose des situations différentes pour aborder le même objectif

⑪ Plus facile et plus difficile : propose des situations plus facile ou plus difficile pour le même objectif

⑫ Succession d'objectifs intermédiaires permettant de traiter le sujet et d'aboutir à l'objectif de séance et au comportement attendu

⑬ Mise en situation: situation ou exercice qui est proposé au cavalier

⑭ Consignes pour le cavalier: ce qui va lui être dit pour qu'il réalise l'exercice



|   |               |                   |     |
|---|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je mène mon cheval ou mon poney à pied sur un itinéraire simple et connu.<br>Objectif de séance : Je mène mon cheval ou mon poney en main.<br><b>POINT-CLE : REPERES TECHNIQUES ET COMPORTEMENTAUX POUR LE CONTROLE ELEMENTAIRE DU CHEVAL</b> | Affectif      | Mise en confiance | *** |
|   | Psycho-moteur | S'équilibrer      |     |
|   |               | Avancer           | **  |
|   |               | Diriger           | **  |

| Aménagements pédagogiques   | Technique  |
|---|--|
| Positionner des cerceaux, des cônes, des chandeliers, des barres... dans le manège afin de matérialiser les déplacements des cavaliers. | Situation dans l'apprentissage : cavalier débutant.<br>Analyse technique : se placer à gauche à côté du cheval (tête / épaules) et tenir les rênes ou la longe près de la tête dans la main droite et le flot dans la main gauche.<br>Pré requis : le cavalier a déjà découvert le cheval.<br>Séance : déplacer son cheval : avancer, s'arrêter, tourner.<br>Comportement attendu : mener le cheval en main en sécurité. |
|   | Affectif   |
|   | Le cavalier doit chercher le contrôle du cheval ou du poney : certains n'osent pas, d'autres sont trop énergiques.<br>Le cavalier dépasse ses éventuelles appréhensions : Exemple : tenir seul son cheval, se faire marcher sur les pieds, se faire bousculer, mordre...<br>Notion de base du principe d'action/cession.   |

Variante possible : Faire un jeu individuel ou par équipe.

| Plus facile  | Plus difficile   |
|--|--|
| Chevaux déjà sur le terrain.<br>Aide(s) pour assister.<br>Un cheval pour deux avec entraide. | Choisir son cerceau ou sa barre et prendre de l'autonomie.<br>Utilisation de barres au sol : arrêt devant, derrière.<br>S'arrêter avec un seul pied dans le cerceau.<br>Choisir le pied qui est dans le cerceau et placer son cheval.<br>Évoluer tous ensemble et gérer le groupe et les distances.<br>Changer de cheval, varier le tracé.<br>Se mettre de l'autre côté du cheval. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES              | MISES EN SITUATION  | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES  |
|---------------------------------------|---|---|--|
| Mener un cheval en main en sécurité.  | Marcher du box ou de l'attache au terrain de travail.     | Se positionner : rester à sa place et garder le cheval à la sienne.<br>Tenir les rênes ou la longe à la bonne longueur.   | Efficacité.<br>Comportement adapté.<br>Respect de la place cavalier / cheval.<br>Respect des distances avec les autres et de l'organisation du groupe. |
| Mener un cheval en main sur un tracé. | Diriger son cheval dans les aménagements disposés au sol. | Choisir son tracé ou le suivre s'il est imposé.<br>Regarder où on va.<br>Arrêter son cheval en faisant respecter son espace personnel.<br>Utiliser son corps avant sa main. | Efficacité.<br>Clarté des demandes.<br>Adaptation du comportement aux réactions du cheval.<br>Regard.  |



## OBJECTIF GENERAL

|   |                   |                   |     |
|---|-------------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je suis assis dans une bonne posture au pas, j'effectue des transitions simples, je dirige au pas.<br>Objectif de séance : Je découvre mon équilibre au pas.<br><b>POINT-CLE : CONFIANCE, DECONTRACTION</b> | Affectif          | Mise en confiance | **  |
|   | Psycho-<br>moteur | S'équilibrer      | *** |
|   |                   | Avancer           | **  |
|   |                   | Diriger           | *   |

| Aménagements pédagogiques  | Technique   |
|--|---|
| Chevaux « ordonnés » pour le monter.<br>Piste balisée.<br>Matériel à installer (plots, barres, cônes).<br>Dispositifs simples ou parallèles. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G1.<br>Analyse technique : le cavalier prend une bonne orientation et se lie aux mouvements du cheval.<br>Pré requis : premier contact avec le cheval déjà établi.<br>Séance : posture et décontraction.<br>Comportement attendu : se décontracter, s'orienter, relâcher ses jambes. |
|  | Affectif  |
|  | Confiance : oser agir, accepter le mouvement.   |

Variantes possibles : Découverte à la longe type voltige. Jeu d'équipe type pony games avec tracé parallèle en aller simple, parcours en reprise avec tracés individuels (ex : slalom avec un cavalier à gauche, un à droite).

| Plus facile   | Plus difficile  |
|---|---|
| Rester en déplacement derrière un « chef de reprise ».<br>Binôme avec un à pied, un à cheval. | Individualiser.<br>Tracé plus complexe.<br>Tracés parallèles. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                          | MISES EN SITUATION  | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES   |
|---|---|---|---|
| Monter.   | Monter en mettant le pied à l'étrier ou en utilisant un montoir.  | S'asseoir légèrement.<br>Éviter de toucher le dos du cheval avec la jambe.  | Technique respectée.<br>S'asseoir avec légèreté.<br>Aisance lors du passage au dessus de la croupe du cheval. |
| Se positionner à l'arrêt.                         | A l'arrêt, s'installer correctement dans sa selle.  | Maîtriser sa respiration pour se relâcher.<br>S'asseoir sur les fesses.<br>Buste redressé.<br>Jambes descendues et relâchées.<br>Regard libre.<br>Mains devant soi. | Respiration calme.<br>Décontraction générale.<br>Orientation du corps.  |
| Se positionner et agir pour marcher et s'arrêter. | Marcher au pas « en reprise » au début.<br>Alterner immobilité et mouvement.<br>Lâcher progressivement les éventuels moyens de tenue. | Se laisser aller dans le mouvement.<br>Se redresser pour s'arrêter.<br>Se servir de ses jambes pour avancer.  | Actions élémentaires des mains et des jambes.<br>Respiration calme.<br>Aller avec son cheval.                 |
| Se positionner et agir pour aborder le tourner.   | Quitter la piste.<br>Suivre un leader plus expérimenté sur un tracé.  | Regarder où l'on va, orienter ses 2 mains dans la direction à suivre.   | Couloir de rêne, encolure pas tordue.<br>Efficacité.<br>Relâchement du cavalier dans le mouvement.            |





|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : J'utilise une brosse sur l'ensemble de son corps, je le desselle, je le selle avec aide.<br>Objectif de séance : Je prépare, je selle et je desselle mon cheval au box (aidé).<br><b>POINT-CLE : CONFIANCE</b> | Affectif      | Mise en confiance | *** |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *   |
|  |               | Avancer           | *   |
|  |               | Diriger           | *   |

|   |  |
|---|--|
| Aménagements pédagogiques   | Technique  |
| Cheval ou poney libre dans le box.<br>Démonstration collective d'une ou de toutes les étapes. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G1.<br>Analyse technique : savoir utiliser le matériel de base.<br>Pré requis : confiance avec le cheval.<br>Séance : apprendre les gestes techniques pour seller, desseller.<br>Comportement attendu : seller et desseller son cheval avec aide. |
|   | Affectif   |
|   | Développer la confiance.<br>Lire le comportement du cheval.<br>Respecter le cheval et le matériel.   |

Variante possible : Matériel de voltige.

|   |  |
|---|--|
| Plus facile   | Plus difficile   |
| Chevaux à l'attache avant l'arrivée des cavaliers.<br>Travail en binôme.<br>Aide par des cavaliers confirmés.<br>Selles préparées devant les boxes. | Chevaux ou poneys en stabulation avec d'autres.<br>Seller, desseller seul son cheval.<br>Faire le nœud d'attache seul. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                              | MISES EN SITUATION  | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES   |
|---|---|---|---|
| Panser son cheval.                                    | S'organiser avec tout le matériel (poser le tapis, la selle...)<br>Entrer dans le box.<br>Aborder le cheval.<br>Mettre un licol.<br>(Reproduire le nœud d'attache).<br>Brosser. | Disposer le matériel correctement avant de s'en servir.<br>Capter l'attention, se positionner et s'approcher du cheval. | Aisance du cavalier autour du cheval.<br>Technique respectée.<br>Efficacité.<br>Adaptation au comportement du cheval. |
| Seller son cheval avec aide.<br>Reproduire avec aide. | Seller le cheval attaché dans le box ou à l'espace de préparation des chevaux.  | Vérifier le sens de pose.<br>Placement du matériel.<br>Sangler progressivement.<br>Vérifier (check liste).              | Matériel en place et vérifié.<br>Efficacité ou demande d'aide exprimée.   |
| Desseller son cheval.                                 | Enlever la selle dans le box ou à l'espace de préparation des chevaux.  | Dessangler et remonter la sangle.<br>Enlever la selle.<br>Ranger la selle et le tapis.                                  | Efficacité.<br>Chronologie des gestes dans le respect du cheval.<br>Technique respectée.                              |



## OBJECTIF GENERAL

|   |                   |                   |     |
|---|-------------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je suis assis dans une bonne posture au pas, j'effectue des transitions simples, je dirige au pas.<br>Objectif de séance : Je recherche mon équilibre au pas.<br><b>POINT-CLE : DECONTRACTION</b> | Affectif          | Mise en confiance | *** |
|   | Psycho-<br>moteur | S'équilibrer      | *** |
|   |                   | Avancer           | **  |
|   |                   | Diriger           | *   |

| Aménagements pédagogiques   | Technique   |
|---|---|
| Cerceaux ou cubes ou cônes ou plots ou chandeliers pour matérialiser la zone de monitoir.<br>Montoirs type cube.<br>Piste balisée.<br>Nœud aux rênes. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G1.<br>Analyse technique : rectifier les différents déséquilibres provoqués par des situations variées choisies.<br>Pré requis : le cavalier a découvert l'allure du pas.<br>Séance : bouger avec aisance et rester liant avec le cheval.<br>Comportement attendu : fonctionner avec le cheval, s'équilibrer latéralement. |
|   | Affectif  |
|   | Développer la confiance : se passer de moyen de tenue, respiration calme. Liberté des mouvements, accepter les déséquilibres pour mieux les compenser.  |

Variantes possibles : Alternier des situations de conduite élémentaires et d'équilibre ; ex : l'aller en slalom, le retour en touchant le haut d'un piquet, alternance de toucher de piquet/grand cône ou poser une tasse. Jeu du mime.

| Plus facile         | Plus difficile  |
|---------------------|---|
| Exercices en longe. | Utiliser un objet à faire passer d'une main à l'autre, sous sa jambe.<br>Jeu de ballon. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                                   | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES   |
|--|--|---|---|
| Monter seul à cheval.                                      | Monter individuellement sur le cheval à l'arrêt dans un balisage (monitoir ou pied à l'étrier).  | Se positionner.<br>Maintenir le cheval immobile (rênes ajustées, placer ses deux mains, s'asseoir avec légèreté sur la selle).  | Monitoir aisé.<br>Immobilité du cheval.<br>Respect du cheval.     |
| Rechercher son équilibre au pas.<br>Tourner.<br>S'arrêter. | Marcher au pas sur la piste.   | Lâcher une main puis l'autre et enfin les deux mains.<br>Engager le bassin dans la selle, épaules légèrement en arrière de la verticale.  | Tonicité du buste.<br>Décontraction des jambes.<br>Liant.         |
|  | Effectuer des mouvements, bouger les différentes parties de son corps. Exemples :<br>- se pencher vers l'avant puis vers l'arrière sans mobiliser ses jambes<br>- effectuer des rotations du buste<br>- effectuer des rotations d'un bras puis de l'autre (type dos crawlé)<br>- pédaler à l'envers pour orienter le bassin. | Faire un nœud aux rênes.<br>Se remettre en place entre chaque exercice.<br>Maintenir l'allure.<br>Tenir les deux rênes dans une main.<br>Relâcher ses jambes.<br>Revenir à la posture initiale entre les exercices. | Indépendance relative des parties du corps.<br>Liant.<br>Aisance. |



|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je suis assis dans une bonne posture au pas, j'effectue des transitions simples, je dirige au pas, je trotte.<br>Objectif de séance : Je découvre mon équilibre au trot.<br>POINT-CLE : confiance et décontraction | Affectif      | Mise en confiance | *** |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *** |
|  |               | Avancer           | **  |
|  |               | Diriger           | *   |

| Aménagements pédagogiques   | Technique  |
|---|--|
| Montoir, piquets de Pony Games, tasses, frites pour faire des branches basses etc.<br>Préparer deux slaloms en parallèle.<br>Utiliser un matériel léger garantissant la sécurité.<br>Faire un nœud aux rênes : ajuster les rênes puis faire un nœud juste derrière les mains. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G1.<br>Analyse technique : s'équilibrer au pas et au trot.<br>Pré requis : le cavalier est stable et confiant au pas.<br>Séance : découvrir le trot.<br>Comportement attendu : faire fonctionner son bassin avec l'allure, s'équilibrer latéralement. |
|   | Affectif   |
|   | Développer la confiance, aller dans le mouvement, oser.  |

Variantes possibles : Emmener les cavaliers en extérieur sur un itinéraire encadré = variante réservée pour une cavalerie très habituée à l'extérieur et avec un autre cavalier expérimenté pour serrer la file.

| Plus facile   | Plus difficile                                    |
|---|---|
| Promenade en main pour les cavaliers les plus impressionnés au pas.<br>Séance type voltige. | Augmenter la distance de trot.<br>Trotter enlevé. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES         | MISES EN SITUATION  | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES   |
|----------------------------------|---|---|---|
| Monter.                          | Monter sur le cheval à l'arrêt dans la zone de monitoir (monitoir à disposition).   | Maintenir le cheval immobile.   | Immobilité du cheval.<br>Légèreté du cavalier.<br>Autonomie du cavalier.                                      |
| Rechercher son équilibre au pas. | Rester sur la piste au pas et alterner pas/arrêt.<br>Doublé tous en même temps et changer de main.                            | Lâcher une rêne puis l'autre puis les deux.<br>Regarder où l'on va.<br>Couloir de rênes dans la direction du tourner.                                 | Confiance, décontraction.<br>Regard et orientation du corps.<br>Aisance.<br>Efficacité.                       |
|                                  | Effectuer à volonté les ateliers :<br>- passage d'une tasse d'un endroit à un autre.<br>- passage sous une « branche basse ». | Pour la prise des objets, tenir les deux rênes dans une main.<br>Pour les passages de branches basses, garder le bassin en place et fixer ses jambes. | Réussite des ateliers sans rupture d'allure.<br>Retour du cavalier à une bonne posture entre chaque exercice. |
| Découvrir le trot.               | En reprise : accélérer pour trotter tout doucement quelques foulées.  | Accélérer les épaules reculées.<br>Effectuer quelques foulées de tout petit trot.   | Oser.<br>Trotter décontracté très doucement.  |



**G1 FICHE N°7**  
**OBJECTIF GENERAL**

**Obtenir une cession élémentaire du cheval à pied**

|  |               |                   |    |
|--|---------------|-------------------|----|
| Programme du Galop® 1 : Je découvre le cheval et la relation à pied.<br>Objectif de séance : A pied, dans le manège, je manipule mon cheval et je le mène en main avec légèreté.<br><b>POINT-CLE : CONFIANCE EN SOI, EN SON CHEVAL, DOSAGE DES ACTIONS</b> | Affectif      | Mise en confiance | ** |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *  |
|  |               | Avancer           | ** |
|  |               | Diriger           | *  |

| Aménagements pédagogiques  | Technique   |
|--|---|
| Chevaux tenus en main dans le manège.<br>Aménager des zones d'arrêt.<br>Démonstrations collectives d'une ou de toutes les étapes.<br>Licol ajusté.<br>(utilisation souhaitable de licols « éthologiques ») | Situation dans l'apprentissage : G1 travail à pied.<br>Analyse technique : adapter son comportement et doser ses actions, agir sur le cheval.<br>Pré requis : mettre un licol abordé, mener en main.<br>Séance : Dosage des actions.<br>Comportement attendu : interagir, ressentir, percevoir. |
|  | <b>Affectif</b><br>Prendre confiance en soi, oser agir.<br>Respecter le cheval : notion élémentaire d'action et de cession.<br>Savoir faire respecter son espace personnel.<br>Transmettre son énergie au cheval.   |

Variante possible : Chevaux en filet (pas d'action sur le mors pour baisser la tête).

|             |                  |
|-------------|------------------|
| Plus facile | Plus difficile   |
|             | Trotter en main. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES     | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES  |
|------------------------------|--|---|--|
| Déplacer la tête du cheval.  | Faire baisser la tête du cheval à l'arrêt avec la longe du licol.<br>Amener la tête du cheval à droite puis à gauche avec sa main. | Rester à côté de l'épaule du cheval.<br>Exercer une pression sur la longe.<br>Exercer une pression latérale avec la main pour pousser ou amener la tête.  | Début d'efficacité.<br>Attention du cheval.<br>Adaptation au comportement du cheval.<br>Dosage.<br>Demande et cède dans ses actions. |
| Mener en main avec légèreté. | Faire avancer le cheval puis l'arrêter.<br>Repères de barres au sol : permet d'avoir un repère visuel précis lors des transitions. | Indiquer la direction vers l'avant avec sa main droite en restant à côté de l'épaule du cheval.<br>Etre énergique.<br>S'arrêter en utilisant son corps, sa voix et résister avec la main si besoin. | Gestes adaptés.<br>Réponse rapide du cheval.<br>Longe ou rênes semi détendues sauf si nécessité d'action.                            |



|   |                   |                   |     |
|---|-------------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je trotte enlevé en rythme sur un tracé simple.<br>Objectif de séance : Je découvre le trot enlevé.<br><b>POINT-CLE : EQUILIBRE AU DESSUS DE SES PIEDS, RYTHME, CONFIANCE DANS LE MOUVEMENT</b> | Affectif          | Mise en confiance | *** |
|   | Psycho-<br>moteur | S'équilibrer      | *** |
|   |                   | Avancer           | **  |
|   |                   | Diriger           |     |

|  |  |
|--|--|
| Aménagements pédagogiques  | Technique  |
| Moyen de tenue à prévoir : crinière ou collier ajusté assez court pour conserver les mains devant et basses. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G1.<br>Analyse technique : orientation, rythme.<br>Pré requis : le cavalier a découvert le-trot.<br>Séance : trotter enlevé.<br>Comportement attendu : trotter enlevé au dessus de ses pieds, trouver le rythme puis le garder. |
|  | Affectif   |
|  | Oser agir. Aller dans le mouvement.<br>S'impliquer dans ses apprentissages.  |

Variantes possibles : Séance avec musique et métronome. Séance en binôme : un cavalier donne le rythme à l'autre.

|   |   |
|---|---|
| Plus facile   | Plus difficile  |
| Calquer son fonctionnement sur un cavalier « expert ».<br>A la longe. | Allonger les temps de trot en équilibre.<br>Rapprocher les alternances équilibre / enlevé.<br>Mettre des barres au sol. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                         | MISES EN SITUATION  | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES  |
|--|---|---|--|
| Se positionner au-dessus de ses pieds à l'arrêt. | Se mettre en équilibre sur les étriers au dessus de sa selle à l'arrêt.<br>S'aider du collier.  | Incliner légèrement le buste vers l'avant en restant au dessus de ses pieds.<br>Descendre le poids du corps dans les étriers.<br>Regarder loin. | Rester au dessus de sa selle.<br>Stabilité.<br>Etrivières verticales.  |
| Se positionner au-dessus de ses pieds au pas.    | Se mettre en équilibre sur les étriers au dessus de sa selle au pas.                            | Idem + mains posées devant soi<br>Garder la tête haute.   | Rester au dessus de sa selle.<br>Stabilité.<br>Etrivières verticales.  |
| Se positionner au-dessus de ses pieds au trot.   | Se mettre en équilibre sur les étriers au dessus de sa selle au trot.                           | Idem + action des jambes pour trotter.  | Rester au dessus de sa selle.<br>Stabilité.<br>Etrivières verticales.  |
| Rechercher son équilibre au trot enlevé.         | A partir de l'équilibre au trot, descendre en rythme pour trotter enlevé.<br>Trouver le rythme. | Alterner les deux positions.<br>Rester au-dessus de ses pieds.<br>Trouver le rythme.  | Rester au dessus de sa selle en équilibre.<br>Rester en rythme au trot enlevé.<br>Stabilité.<br>Etrivières verticales. |
|  | Partir au trot.<br>Se mettre au trot enlevé.<br>Prendre et garder le rythme du trot enlevé.     | Se positionner.<br>Trouver le rythme, garder le rythme.<br>Suivre le tempo du trot.   | Rester en rythme au trot enlevé.<br>Stabilité.   |



**G1 FICHE N°9**  
**OBJECTIF GENERAL**

**Contrôler l'allure, changer d'allure : s'arrêter, marcher, trotter**

|   |               |                   |     |
|---|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : J'effectue des transitions simples et espacées entre l'arrêt, le pas et le trot.<br>Objectif de séance : Je change d'allure en respectant des contrats.<br><b>POINT-CLE : RECHERCHE DU CONTROLE. PRISE EN COMPTE DE SON ENVIRONNEMENT ET DES AUTRES CAVALIERS</b> | Affectif      | Mise en confiance | **  |
|   | Psycho-moteur | S'équilibrer      | **  |
|   |               | Avancer           | *** |
|   |               | Diriger           | *   |

| Aménagements pédagogiques      | Technique  |
|--------------------------------|--|
| Zones d'allures matérialisées. | Situation dans l'apprentissage : 1/3 préparation G1.<br>Analyse technique : actions des mains, actions des jambes.<br>Pré requis : le cavalier trotte.<br>Séance : action des jambes ou des mains alternativement.<br>Comportement attendu : se préparer, agir avec efficacité, cesser d'agir. |
|                                | Affectif   |
|                                | Oser agir.<br>Cesser d'agir, céder.<br>Prendre en compte les autres cavaliers.   |

Variantes possibles : Jeu des cerceaux musicaux avec arrêt complet à l'arrêt de la musique.  
 Jeu de la circulation avec des zones de transitions suffisamment grandes pour permettre aux cavaliers de préparer leurs transitions.

| Plus facile | Plus difficile  |
|-------------|---|
| A la longe. | Répartition des cavaliers dans tous les ateliers (autonomie, prise en compte des autres). |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES             | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES   |
|--------------------------------------|--|---|---|
| Partir au pas, s'arrêter.            | Respecter des consignes d'allure (données par l'enseignant ou par balisage).                       | Agir avec ses jambes pour avancer (gradation).<br>Ajuster ses rênes puis fermer les doigts sur les rênes en se grandissant pour s'arrêter, céder. | Préparation.<br>Respect des allures.<br>Adaptation au comportement du cheval. |
| Trotter, repasser au pas, s'arrêter. | Réaliser des contrats d'allure balisés : s'arrêter, marcher, trotter dans des zones matérialisées. | Anticiper et préparer pour respecter les contrats.<br>Agir puis céder avec ses jambes et ses mains.   | Idem + stabilité dans les transitions.  |
|                                      | Enchaîner les contrats d'allure balisés.   |   |   |



|  |                   |                   |     |
|--|-------------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je découvre la conduite du cheval à pied.<br>Objectif de séance : Je dirige en main au pas sur un tracé précis.<br><b>POINT-CLE : SECURITE A PIED, CONFIANCE</b> | Affectif          | Mise en confiance | **  |
|  | Psycho-<br>moteur | S'équilibrer      | **  |
|  |                   | Avancer           | **  |
|  |                   | Diriger           | *** |

|  |  |
|--|--|
| Aménagements pédagogiques  | Technique  |
| Chevaux en main dans le manège.<br>Aménager des zones.<br>Démonstrations collectives d'une ou de toutes les étapes.<br>Slalom avec des plots.<br>Portes avec deux plots (largeur mini 2,50 m). | Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G1.<br>Analyse technique : positionnement et moyens de communication en main.<br>Pré requis : positionnement, sécurité.<br>Séance : diriger en main.<br>Comportement attendu : être efficace et mesuré en menant en main. |
|  | Affectif   |
|  | Volonté et précision.<br>S'affirmer sans agressivité.<br>Transmettre son énergie au cheval.  |

Variantes possibles : Choisir son tracé. Jeu individuel.

|             |   |
|-------------|---|
| Plus facile | Plus difficile  |
|             | Situation chronométrée.<br>Slalom ou portes plus serrés.<br>Changer de chevaux. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                                  | MISES EN SITUATION                          | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES   |
|---|---|---|---|
| Diriger en main sur des courbes larges vers soi (gauche). | Dessiner une courbe balisée vers la gauche. | Rester entre le nez et l'épaule du cheval.<br>Déclencher le mouvement avec l'ensemble de son corps.<br>Indiquer et renforcer si besoin la direction avec sa main droite.  | Positionnement.<br>Respect du tracé et de la distance entre cavalier et cheval.<br>Efficacité.<br>Adaptation au comportement du cheval. |
| Diriger en main sur des courbes larges vers l'extérieur.  | Dessiner une courbe balisée vers la droite. | Rester entre le nez et l'épaule du cheval.<br>Déclencher le mouvement avec l'ensemble de son corps.<br>Indiquer et renforcer si besoin la direction avec sa main droite.<br>Pousser l'épaule du cheval dans la direction opposée si nécessaire. | Positionnement.<br>Respect du tracé et de la distance entre cavalier et cheval.<br>Efficacité.<br>Adaptation au comportement du cheval. |
| Alterner des courbes larges des deux côtés.               | Effectuer un slalom.<br>Passer les portes.  | Alternier les courbes.<br>Rester à sa place.<br>Maintenir le mouvement en avant.  | Idem.   |



|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je dirige au pas.<br>Objectif de séance : Le cavalier effectue au pas des changements de direction sur un parcours imposé.<br><b>POINT-CLE : GESTION DE LA DIRECTION</b> | Affectif      | Mise en confiance | *   |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *   |
|  |               | Avancer           | **  |
|  |               | Diriger           | *** |

| Aménagements pédagogiques   | Technique   |
|---|---|
| Baliser le tracé des exercices avec des portes matérialisées par des plots. | Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G1.<br>Analyse technique : le tourner et l'inversion de courbes avec le couloir des rênes.<br>Pré requis : le cavalier tourne sur des courbes larges sans enchaînement et inversion.<br>Séance : enchaîner et inverser des courbes au pas.<br>Comportement attendu : anticiper, agir sur ses deux rênes pour être efficace dans la direction au pas. |
|   | Affectif  |
|   | Oser agir.<br>Décider, avancer.<br>S'adapter au cheval.<br>Prendre en compte les autres cavaliers.  |

Variantes possibles : Jeux. Slaloms parallèles pour motiver.

| Plus facile                                      | Plus difficile  |
|--|---|
| Rester en reprise ou par petit groupe de 2 ou 3. | Tracés individuels.<br>Resserrer les courbes.<br>Effectuer des ateliers type Equifun (voir fiches Equifun sur ffe.com). Ex : le trèfle, le tournicoton.<br>Trotter. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION                                   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES  |
|--------------------------|--|---|--|
| Diriger sur un tracé.    | Passer individuellement dans des portes successives. | Préparer.<br>Regarder où l'on va.<br>Couloir de rênes.<br>Avancer.  | Efficacité.<br>Fluidité.                                   |
| Alterner les directions. | Réaliser un huit de chiffre puis une serpentine.     | Changer de direction : anticiper du regard et tourner ses épaules.<br>Écarter sa main pour aller vers la droite ou pour aller vers la gauche. | Orientation du corps à cheval.<br>Efficacité.<br>Fluidité. |
|                          | Réaliser un slalom.                                  | Alternier action droite et gauche.<br>Doser ses actions selon la réponse de son cheval.   | Orientation du corps à cheval.<br>Efficacité.<br>Fluidité. |





|   |
|---|
| <b>Aménagements pédagogiques</b>  |
| Réalisation individuelle d'un parcours en enchaînant différentes situations.<br>Peut se proposer comme une évaluation ou comme une révision.<br>Veiller à ce que les zones puissent être enchaînées ou servir d'ateliers modulaires.<br>La longueur des zones dépend du degré d'exigence recherchée : gagner en précision en respectant la manière. |

Variante possible : Parcours type PTV

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Plus facile</b> | <b>Plus difficile</b>  |
|                    | Parcours plus difficile.<br>Augmenter le temps de trot enlevé. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                             | MISES EN SITUATION   | OBSERVABLES  |
|--|--|--|
| 1 : Conduire son cheval en main sur un tracé précis. | Atelier 1 : Réaliser un slalom balisé à pied.  | Respect du tracé, efficacité.<br>Positionnement, place du cheval.<br>Fluidité. Aisance.<br>Adaptation au comportement du cheval. |
| 2 : Arrêter son cheval.<br>Monter à cheval.          | Atelier 2 : Arrêter son cheval dans un carré de barres.<br>Monter à cheval avec l'étrier en restant dans le carré. | Respect du tracé et de l'immobilité.<br>Technique respectée.<br>Monter avec aisance.<br>S'asseoir légèrement.                    |
| 3 : Partir au pas. Diriger son cheval.               | Atelier 3 : Marcher et slalomer.   | Action des jambes efficace et adaptée.<br>Respect du tracé.<br>Fluidité.<br>Aisance.   |
| 4 : Rechercher son équilibre au pas.                 | Atelier 4 : Réaliser un trèfle type.   | Respect du tracé.<br>Conserver le mouvement en avant.<br>Fluidité.   |
| 5 : Trotter enlevé en rythme.                        | Atelier 5 : Trotter enlevé en rythme dans une zone.  | Trotter enlevé en rythme.<br>Stabilité.<br>Etrivières verticales.  |



|   |                   |                   |     |
|---|-------------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je galope quelques foulées.<br>Objectif de séance : Le cavalier découvre le galop en équilibre sur les étriers.<br><b>POINT-CLE : CONFIANCE</b> | Affectif          | Mise en confiance | *** |
|   | Psycho-<br>moteur | S'équilibrer      | *** |
|   |                   | Avancer           | **  |
|   |                   | Diriger           |     |

| Aménagements pédagogiques  | Technique  |
|--|--|
| Prévoir un moyen de tenue : crinière ou collier ajusté assez court pour conserver les mains devant et basses.<br>Baliser la piste.<br>Adapter le temps du trot en équilibre au public de la séance (intensité).<br>Alternier temps de repos et temps de trot longs et réguliers.<br>Mise en situation très dépendante de la cavalerie, individuellement ou collectivement. | Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G1.<br>Analyse technique : équilibre au galop pour découvrir l'allure en confiance.<br>Pré requis : le cavalier est stable au pas et au trot enlevé et à l'aise en équilibre.<br>Séance : faire quelques foulées de galop.<br>Comportement attendu : galoper quelques foulées en confiance. |
|  | Affectif   |
|  | Oser. Aller dans le mouvement.   |

Variantes possibles : Longe. Jeu relais incitant à prendre le galop.

| Plus facile                               | Plus difficile  |
|---|---|
| Galop derrière un cavalier plus confirmé. | Galoper plus longtemps.<br>Répéter les temps de galops. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES  | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES   |
|---|--|---|---|
| Rechercher son équilibre sur les étriers au pas.  | Alternier attitude assise et en équilibre sur les étriers en marchant au pas sur la piste.                                 | Être au dessus de ses pieds.<br>Regarder loin.<br>Buste légèrement vers l'avant.<br>Rester proche de la selle.  | Équilibre stable.<br>Étrivières verticales.                                     |
| Rechercher son équilibre au trot.   | Alternier trot enlevé et trot en équilibre.  | Rester dynamique.<br>Alternier les deux positions.<br>Rester au-dessus de ses pieds.<br>Garder ses mains posées, poids du corps dans les talons.  | Stabilité.<br>Aisance.<br>Rythme au trot enlevé.<br>Verticalité de l'étrivière. |
| Partir au trot en se positionnant au dessus de ses pieds au trot et repasser au pas.<br>Répéter l'exercice. | Partir au trot et se mettre en équilibre sur les étriers sans contact avec la selle.<br>Repasser au pas, repartir au trot. | Se positionner proche de la selle en équilibre sur ses étriers.<br>Agir pour repasser au pas.<br>Prendre la crinière ou le moyen de tenue si besoin.  | Stabilité.<br>Pas de contact avec la selle en équilibre.                        |
| Découvrir son équilibre au galop.   | Galoper quelques foulées.  | A partir du pas ou du trot : reculer la jambe extérieure.<br>Agir avec ses jambes, galoper.<br>Si nécessaire : tenir le collier, fixer ses mains.<br>Repasser au trot après quelques foulées. | Idem + liant.<br>Aller avec le cheval.  |



|   |                      |                   |     |
|---|----------------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je dirige sur un tracé simple au trot.<br>Objectif de séance : Le cavalier effectue un enchaînement au trot.<br><b>POINT-CLE :AUTONOMIE DANS LA DIRECTION</b> | <b>Affectif</b>      | Mise en confiance | *   |
|   | <b>Psycho-moteur</b> | S'équilibrer      | *   |
|   |                      | Avancer           | **  |
|   |                      | Diriger           | *** |

|  |  |
|--|--|
| <b>Aménagements pédagogiques</b>   | <b>Technique</b>   |
| Installer des dispositifs de conduite balisés facilitant le mouvement en avant : type slalom de cônes, le swing, le serpent (Cf. Equifun).<br>Faire installer les dispositifs par les cavaliers avant la séance. | Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G1.<br>Analyse technique : le tourner, le couloir des rênes.<br>Pré requis : le cavalier est stable au trot enlevé.<br>Séance : enchaîner et alterner des courbes au trot.<br>Comportement attendu : anticiper et diriger avec précision. |
|  | <b>Affectif</b>  |
|  | Oser agir.<br>Dynamiser ou canaliser l'énergie des cavaliers.<br>S'adapter au cheval   |

Variantes possibles : Carrousel reprenant doublers, diagonales. Relais.

|   |  |
|---|--|
| <b>Plus facile</b>                                | <b>Plus difficile</b>                                    |
| L'enseignant pilote le couple sur chaque atelier. | Chronomètre.<br>Les jeux de compétition entre 2 équipes. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES    | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER   | OBSERVABLES   |
|-----------------------------|--|--|---|
| Diriger son cheval au pas.  | Exécuter individuellement au pas des dispositifs type :<br>- un slalom de 4 cônes<br>- le swing<br>- le serpent<br>...                         | Préparer.<br>Regarder où l'on veut aller, tourner avec ses 2 mains et garder ses jambes actives.   | Efficacité.<br>Absence d'encolure tordue.<br>Adaptation au comportement du cheval.                        |
| Diriger son cheval au trot. | Exécuter les mêmes dispositifs au trot enlevé (un dispositif après l'autre sans enchaînement avec courbes larges pour faciliter le mouvement). | Anticiper les changements de direction.<br>Synchroniser : regard, actions des 2 mains et des jambes.<br>Rester au trot enlevé.<br>Tourner sans ralentir. | Idem.<br>Trotter enlevé en rythme.<br>Conserver le mouvement en avant.<br>Stabilité.<br>Accord des aides. |
| Enchaîner au trot.          | Enchaîner les dispositifs au trot enlevé.  | Visualiser et mémoriser l'ensemble du parcours avant le départ.<br>Rester au trot.<br>Anticiper, préparer dans l'enchaînement.                           | Idem.   |



|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : J'effectue des transitions simples et espacées entre l'arrêt, le pas et le trot.<br>Objectif de séance : Le cavalier réalise puis enchaîne des transitions simples dans des zones matérialisées.<br><b>POINT-CLE : AUTONOMIE DANS LE MOUVEMENT</b> | Affectif      | Mise en confiance | **  |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *   |
|  |               | Avancer           | *** |
|  |               | Diriger           | *   |

| Aménagements pédagogiques  | Technique   |
|--|---|
| Aménager des zones d'allures à l'aide de cônes ou de barres. Veiller à ce que les zones puissent être enchaînées ou servir d'ateliers modulaires.<br>La longueur des zones dépend du degré d'exigence recherchée : gagner en précision en respectant la manière. | Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G1.<br>Analyse technique : action des aides pour accélérer et ralentir.<br>Pré requis : le cavalier est stable au pas et au trot.<br>Séance : contrôler l'allure, changer d'allure.<br>Comportement attendu : changer d'allure avec efficacité et mesure dans ses actions. |
|  | Affectif  |
|  | Oser agir, vouloir, décider.<br>Percevoir, doser, ajuster.  |

Variantes possibles : Jeu des chaises musicales. Jeu type circulation.

| Plus facile   | Plus difficile   |
|---|--|
| Réduire le nombre de transitions et allonger les zones. | Réduire la longueur des zones et les rapprocher.<br>Répéter.<br>Changer de cheval. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES  | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES  |
|---|--|---|--|
| Effectuer des transitions montantes et descendantes.                  | Mise en route en reprise : suivre les consignes d'allures.   | Pour avancer : agir avec ses jambes en avançant ses mains.<br>Pour ralentir : ajuster ses rênes, se redresser, fermer les doigts sur les rênes et relâcher les jambes.<br>Garder des distances. | Efficacité.<br>Stabilité.<br>Longueur des rênes adaptée à la demande.<br>Adaptation au comportement du cheval. |
| Effectuer des transitions montantes et descendantes individuellement. | Effectuer des transitions à la demande de l'enseignant puis dans des zones balisées.   | Idem.<br>S'adapter au comportement du cheval. Doser.  | Efficacité.<br>Fluidité dans les réalisations.<br>Adaptation des actions au comportement du cheval.            |
| Enchaîner individuellement un parcours balisé avec des transitions.   | Exécuter le parcours.<br>Zone 1 : Partir au pas de l'arrêt.<br>Zone 2 : Partir au trot (zone large).<br>Zone 3 : Retourner au pas.<br>Zone 4 : Partir au trot.<br>Zone 5 : Passer du trot au pas puis à l'arrêt. | Préparer chaque transition.<br>Entre chaque zone, contrôler l'allure de son cheval.   | Efficacité.<br>Fluidité.<br>Respect des zones et des tracés.<br>Adaptation au comportement du cheval.          |



|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je trotte enlevé en rythme et je galope quelques foulées.<br>Objectif de séance : Le cavalier maintient son équilibre sur les étriers malgré les variations d'allure.<br><b>POINT-CLE : STABILITE AU TROT ENLEVE</b> | Affectif      | Mise en confiance | *** |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *** |
|  |               | Avancer           | **  |
|  |               | Diriger           |     |

| Aménagements pédagogiques  | Technique  |
|--|--|
| Moyen de tenue utile : crinière ou collier ajusté assez court pour conserver les mains devant et basses.<br>Zones balisées pour des contrats d'allures (plots, barres...). | Situation dans l'apprentissage : 2/3 préparation G1.<br>Analyse technique : équilibre sur les étriers : être au dessus de ses pieds, près de sa selle, articulations du bas du corps semi fléchies.<br>Pré requis : le cavalier est stable au pas et au trot enlevé.<br>Séance : rester en équilibre sur des barres au sol au trot.<br>Comportement attendu : rester stable sur des barres au sol au trot. |
|  | Affectif   |
|  | Aller dans le mouvement.<br>Accepter le passage des barres au sol.   |

Variantes possibles : Utiliser des chemins extérieurs sécurisés. Terrain varié.

| Plus facile           | Plus difficile  |
|-----------------------|---|
| Barres au sol au pas. | Travail individuel.<br>Sans moyen de tenue.<br>Temps de galop plus longs. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                             | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES   |
|--|--|---|---|
| Rechercher son équilibre au pas puis au trot enlevé. | En reprise, alterner :<br>- assis et en équilibre sur les étriers au pas,<br>- trotter enlevé en rythme.                                     | Regarder loin devant soi.<br>Être au-dessus de ses pieds.   | Stabilité.<br>Aisance.  |
| Trotter enlevé en rythme.                            | Trotter enlevé sur un itinéraire défini et balisé comportant des changements de direction, des accélérations et des ralentissements au trot. | Anticiper du regard les changements de direction et rester d'aplomb sur ses deux pieds, talons sous les fesses. | Stabilité.<br>Étrivières verticales.<br>Trotter enlevé en rythme.                                 |
|  | Trotter enlevé sur une barre au sol.   | Être au dessus de ses pieds.<br>Trotter en rythme.<br>Garder ses mains posées devant sur l'encolure.            | Stabilité.<br>Mouvement en avant conservé.<br>Trotter enlevé en rythme.<br>Étrivières verticales. |
|  | Trotter enlevé sur plusieurs barres au sol non successives.  |   |   |
|  | Trotter enlevé sur plusieurs barres au sol successives.  |   |   |



|   |                   |                   |     |
|---|-------------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je trotte assis quelques foulées.<br>Objectif de séance : Le cavalier maintient son équilibre lors de variations d'exercices.<br><b>POINT-CLE : VARIATION D'EQUILIBRE</b> | Affectif          | Mise en confiance | *** |
|   | Psycho-<br>moteur | S'équilibrer      | *** |
|   |                   | Avancer           | **  |
|   |                   | Diriger           |     |

| Aménagements pédagogiques  | Technique   |
|--|---|
| Moyen de tenue à prévoir : crinière ou collier ajusté assez court pour conserver les mains devant et basses.<br>Travailler sur une allure lente et régulière sur la piste (Cf. jog).<br>Laisser se tenir à la selle pour le trot assis.<br>Redonner éventuellement des repères de rythme.<br>Orchestrer les changements d'équilibre en fonction du public. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : le cavalier est équilibré au pas et a découvert le rythme du trot.<br>Séance : provoquer des variations d'équilibre sollicitant des corrections du cavalier.<br>Analyse technique : orientation du bassin.<br>Comportement attendu : trotter assis quelques foulées en phase avec son cheval. |
|  | Affectif  |
|  | Accepter puis compenser le déséquilibre. Oser agir.<br>Accepter de rester sans étriers.   |

Variantes possibles : Séance à la longe. Jeu de remise des étriers le plus rapidement possible.

| Plus facile | Plus difficile                                  |
|-------------|---|
|             | Demande de changements d'équilibre plus rapide. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                                      | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER   | OBSERVABLES  |
|---|--|--|--|
| Rechercher son équilibre assis au pas.                        | Déchausser les étriers au pas : basculer les épaules en arrière, écarter les genoux et lever les jambes. | Laisser son bassin avancer dans la selle, s'asseoir sur ses fesses.  | <i>En position « normale »</i> :<br>Buste grandi et légèrement reculé.<br>Jambes descendues.<br>Liant.   |
| Découvrir son équilibre assis au trot.                        | Collectivement, sans étriers, effectuer un départ au tout petit trot assis.                              | Regarder loin.<br>Respirer profondément.<br>Soutenir son dos en gardant le bassin engagé dans la selle.  | Jambes descendues.<br>Buste reculé.<br>Décontraction générale.<br>Liant.   |
| Rechercher son équilibre sur les étriers au pas puis au trot. | Au pas : rechausser ses étriers, se mettre en équilibre.   | Appuyer progressivement sur ses pieds, être au-dessus de ses pieds, mettre du poids dans ses talons.<br>Orienter son buste vers l'avant, les mains devant soi.<br>Regard haut. | Stabilité.<br>Étrivières verticales.<br>Rester au dessus de sa selle.  |
| Passer d'un équilibre à l'autre au trot.                      | Alterner trot assis quelques foulées et trot enlevé.   | Se relâcher au trot assis, épaules derrières.<br>Mettre son poids sur les étriers, buste légèrement incliné vers l'avant au trot enlevé.                                       | Modification d'attitude assis : buste reculé, jambes relâchées.<br>En équilibre : buste orienté vers l'avant, étrivières verticales, fesses au dessus de la selle. |



|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je dirige au pas et au trot.<br>Objectif de séance : Le cavalier dirige au pas et au trot sur les figures élémentaires de manège.<br><b>POINT-CLE : CODIFICATION DES FIGURES DE MANEGE</b> | Affectif      | Mise en confiance | *   |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *   |
|  |               | Avancer           | **  |
|  |               | Diriger           | *** |

|  |  |
|--|--|
| Aménagements pédagogiques                                  | Technique  |
| Matérialiser les tracés par du matériel : plots, barres... | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : Le cavalier entretient le pas et le trot.<br>Il est stable et dirige au pas et au trot enlevé.<br>Séance : Précision et contrôle des courbes.<br>Analyse technique : Le couloir de rênes, l'anticipation et les adaptations des actions au comportement du cheval.<br>Comportement attendu : mémoriser et se représenter l'exercice ; anticiper, agir et s'adapter pour être précis. |
|  | Affectif   |
|  | Appliquer les consignes et les règles de sécurité.<br>Porter son attention sur l'environnement, sur le but à atteindre et sur le comportement de son cheval.   |

Variante possible : Carrousel.

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Plus facile                                | Plus difficile                |
| Travail par groupes ou derrière un leader. | Réaliser les figures au trot. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                          | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER   | OBSERVABLES   |
|---|--|--|---|
| Diriger sur des courbes larges.                   | Effectuer collectivement puis individuellement un cercle de 20m puis de 15m de diamètre au pas.<br>Conduire autour de plots en cercle.   | Regarder où l'on veut aller.<br>Couloir de rênes dans la direction.<br>Respecter le mouvement en avant du cheval.      | Respect du tracé.<br>Régularité de l'allure.<br>Pas d'encolure tordue.<br>Fluidité. |
| Alterner changement de direction et ligne droite. | Effectuer des doublers dans la largeur et la longueur au pas.<br>Effectuer tous en même temps des doublers dans la largeur.  | Idem +<br>Remettre son cheval droit après chaque exercice.<br>Anticiper le tracé que l'on souhaite réaliser du regard. | Respect du tracé.<br>Régularité de l'allure.<br>Pas d'encolure tordue.<br>Fluidité. |
| Diriger en enchaînant des courbes inverses.       | En reprise : doubler dans la largeur avec changement de main au pas puis au trot.<br>Doubler individuellement.<br>Effectuer une serpentine balisée de trois puis de quatre boucles au pas. | Idem +<br>Remettre son cheval droit avant d'inverser la courbe.  | Respect du tracé.<br>Régularité de l'allure.<br>Pas d'encolure tordue.<br>Fluidité. |
| Enchaîner individuellement des figures balisées.  | Effectuer un enchaînement de figures au pas : doublers, voltes puis enchaînement de tout le groupe en même temps.  | Anticiper du regard.<br>Être précis dans le tracé.<br>Garder le cheval actif.<br>Regarder les autres.                  | Idem.   |



|  |                   |                   |     |
|--|-------------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : J'effectue des transitions simples entre l'arrêt, le pas et le trot.<br>Objectif de séance : Le cavalier contrôle l'allure au pas et au trot en fonction des autres.<br><b>POINT-CLE : ACTION , EFFICACITE</b> | Affectif          | Mise en confiance | *   |
|  | Psycho-<br>moteur | S'équilibrer      | **  |
|  |                   | Avancer           | *** |
|  |                   | Diriger           | *   |

| Aménagements pédagogiques  | Technique   |
|--|---|
| Matérialiser les zones d'allure par des plots ou par des barres. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : le cavalier marche et trotte et peut effectuer des changements d'allure.<br>Séance : changer d'allure avec précision.<br>Analyse technique : usage des aides et dosage dans les transitions.<br>Comportement attendu : utiliser ses aides avec progressivité et efficacité. |
|  | <b>Affectif</b><br>Accepter le mouvement et contrôler l'allure.<br>Intégrer les autres cavaliers dans ses évolutions.   |

Variante possible : Travail individuel sur des ateliers avec des zones d'allure entre des bordures maraîchères.

| Plus facile  | Plus difficile  |
|--|---|
| Placer en leader un couple cheval/cavalier régulier dans l'allure. | Ajouter des figures simples.<br>Passer de 2 à 3 cavaliers au botte à botte. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES  | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES  |
|---|--|---|--|
| Maintenir l'allure.   | Partir au pas et au trot, maintenir l'allure sur la piste à distance indéterminée.                     | Garder les distances entre chaque cheval.<br>Utiliser les jambes pour demander et soutenir l'allure.<br>Utiliser le haut du corps et fermer ses doigts sur ses rênes pour ralentir. | Respect des allures.<br>Distances entre chaque cheval.                     |
| Faire varier la vitesse dans une même allure au pas et au trot.         | Respecter des zones d'accélération ou de ralentissement d'allure : exercice collectif puis individuel. | Agir.<br>Doser ses actions.<br>Respect des zones.   | Respect des zones.<br>Efficacité.<br>Adaptation au comportement du cheval. |
| Changer d'allure et varier la vitesse dans l'allure arrêt – pas – trot. | Marcher puis trotter alignés au botte à botte 2 par 2.   | Garder les distances.<br>Regarder les autres.<br>Se régler avec son binôme.   | Alignement et simultanéité des actions.<br>Réussite collective.            |





|  |          |                   |              |
|--|----------|-------------------|--------------|
| Programme du Galop® 1 : Je reste en équilibre sur mes étriers quelques foulées au pas et au trot.<br>Objectif de séance : Le cavalier recherche son équilibre aux trois allures en variant son attitude.<br><b>POINT-CLE : ORIENTATION ET FONCTIONNEMENT AU DESSUS DES ETRIERS</b> | Affectif | Mise en confiance | **           |
|  |          | Psycho-moteur     | S'équilibrer |
|  | Avancer  |                   | **           |
|  | Diriger  |                   | *            |

| Aménagements pédagogiques  | Technique  |
|--|--|
| Mise en situation très dépendante de la cavalerie : situation collective ou individuelle, notamment pour le galop. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : Le cavalier est stable au pas et au trot, il a un contrôle élémentaire de la vitesse et de la direction.<br>Séance : rester stable en variant les allures et la vitesse.<br>Analyse technique : usage des aides, stabilité dans les changements d'allure répétés et rapprochés.<br>Comportement attendu : s'équilibrer sur ses étriers au galop. |
|  | Affectif   |
|  | Agir avec dosage et efficacité.  |

Variantes possibles : Effectuer une sortie en extérieur sur des chemins encadrés en variant fréquemment les allures.  
Terrain varié.

| Plus facile           | Plus difficile  |
|-----------------------|---|
| Ajouter des colliers. | Galoper dès la première étape.<br>Multiplier les transitions.<br>Ajouter des barres au sol, du terrain varié. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                              | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES   |
|---|--|---|---|
| Rechercher son équilibre sur les étriers.             | Collectivement.<br>Marcher au pas assis puis se mettre en équilibre sur ses étriers, se rasseoir.<br>Trotter enlevé. | Assis : buste redressé, bassin engagé dans la selle, jambes descendues.<br>En équilibre : au dessus de ses pieds, poids dans les talons, buste légèrement penché en avant.<br>Trotter enlevé en rythme. | Stabilité dans les différents équilibres.   |
| Rechercher son équilibre lors de variations d'allure. | Enchaîner des transitions au pas et au trot enlevé sur demande de l'enseignant ou dans des zones balisées.           | Préparer avant d'agir.<br>Attendre que le cheval soit au trot pour se mettre au trot enlevé.<br>S'asseoir une ou deux foulées avant de passer au pas.   | Respect des allures et des zones de transition.<br>Stabilité.<br>Fluidité des transitions.<br>Adaptation au comportement du cheval. |
|   | Prendre le galop à partir du pas.  | Partir au galop du pas et se mettre en équilibre sur ses étriers au galop.<br>Galoper quelques foulées, repasser au trot puis au pas.   | Stabilité.<br>Fluidité des transitions.   |



|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : J'effectue des transitions simples et espacées et je galope quelques foulées.<br>Objectif de séance : Le cavalier est capable de contrôler l'allure dans une surface étendue : autonomie.<br><b>POINT-CLE : AUTONOMIE et CONFIANCE</b> | Affectif      | Mise en confiance | *** |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | **  |
|  |               | Avancer           | **  |
|  |               | Diriger           | **  |

| Aménagements pédagogiques   | Technique   |
|---|---|
| Surface réduite puis agrandie.<br>Sensibiliser aux règles de priorité.<br>Revenir dans la surface initiale pour le galop. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : le cavalier contrôle le trot et galope.<br>Séance : s'équilibrer dans des variations d'allure et gérer l'espace.<br>Analyse technique : anticipation des réactions du cheval.<br>Comportement attendu : diriger son cheval en autonomie et galoper. |
|   | Affectif  |
|   | Prendre conscience de l'importance de l'environnement.  |

Variante possible : Promenade sur un chemin aménagé à l'extérieur.

| Plus facile   | Plus difficile  |
|---|---|
| Rester sur une surface réduite.<br>Rester en reprise. | Donner plus d'autonomie à l'élève.<br>Galoper dans la grande surface. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                     | MISES EN SITUATION  | CONSIGNES POUR LE CAVALIER   | OBSERVABLES  |
|--|---|--|--|
| Contrôler l'allure dans une surface réduite. | Collectivement, garder ses distances au pas et au trot enlevé puis se répartir individuellement au pas et au trot enlevé.   | Regarder loin.<br>Tenir compte des conditions extérieures.<br>Ne pas laisser ni accélérer, ni ralentir : rester à sa place.                      | Contrôle du cheval.<br>Répartition dans la surface de travail.   |
| Contrôler l'allure dans une surface étendue. | Se répartir individuellement dans la totalité de la carrière au pas puis au trot enlevé.<br>Quitter la piste régulièrement. | Maintenir une allure régulière au pas et au trot.<br>Quitter la piste régulièrement.<br>Prendre en compte les autres cavaliers et les priorités. | Autonomie et initiative.<br>Quitter la piste.<br>Régularité de l'allure.<br>Précision de la direction.<br>Anticipation et prise en compte des autres.<br>Respect des règles de sécurité. |
| Contrôler le galop.                          | Revenir dans un espace réduit.<br>Galoper individuellement quelques foulées dans l'espace réduit.                           | Partir au galop du pas sans accélérer.<br>Garder un regard périphérique.<br>Conserver ses rênes ajustées.  | Maintien d'une allure régulière.<br>Prise d'informations visuelles.  |



|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : J'effectue des transitions simples et espacées et je galope quelques foulées.<br>Objectif de séance : Enchaîner des transitions et des courbes.<br>POINT-CLE : IMAGE DE SOI, VIDEO | Affectif      | Mise en confiance | *** |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *** |
|  |               | Avancer           | *** |
|  |               | Diriger           | *** |

| Aménagements pédagogiques   | Technique   |
|---|---|
| Distribution du texte de l'enchaînement (sauf choix d'un enchaînement dicté).<br>Caméra vidéo. Vidéo projecteur ou téléviseur pour visionner après la séance.<br>Laisser travailler les cavaliers en « semi-autonomie ».<br>Enchaînement type :<br>Départ de A : Arrêt sur la piste vers B<br>Avant C : Départ progressif au trot<br>EBE : Cercle en maintenant le trot<br>FXH : Diagonale au trot<br>Avant M : Départ au galop, une longueur au galop<br>Avant K : Reprendre le trot<br>EB : Doubler dans la largeur au trot, changer de main<br>Avant M : Reprendre progressivement le pas<br>CA : Doubler dans la longueur<br>Vers X : Arrêt au milieu du manège | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : Le cavalier contrôle la vitesse et la direction au pas, il galope.<br>Séance : Enchaîner un parcours comportant des contrats d'allure et de direction.<br>Analyse technique : Révision. |
|   | Affectif  |
|   | Analyser son image.<br>Prendre conscience du résultat de ses actions.<br>Contrôler ses émotions face à son image.   |

Variante possible : Parcours balisé sans utiliser les lettres.

| Plus facile               | Plus difficile                           |
|---------------------------|--|
| Enchaînement à plusieurs. | Commenter soi-même la restitution vidéo. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                      | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | GRILLE D'EVALUATION   |   |  |  |  |  |  |
|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|
| Détendre individuellement au pas et au trot.  | Passer des transitions simples. Enchaîner à volonté les figures de la reprise. | Revenir souvent vers l'enseignant. Prendre en compte l'espace de travail et les autres cavaliers : respect des priorités.                                 | <b>Figure    Mouvements à réaliser    Critères de réussite    A    NA</b> |   |  |  |  |  |  |
|   |  |   | <b>Evaluation de la compétence du cavalier pour avancer</b>               |   |  |  |  |  |  |
|   |  |   | 2   | Arrêt. Départ progressif au pas, puis au trot | Allures respectées<br>Fluidité des mouvements                    |  |  |  |  |
| Dérouler une reprise élémentaire. Etre filmé. | Effectuer individuellement la reprise. Cf. <i>texte ci-contre</i> .            | Maîtriser l'allure et la direction : être précis. Anticiper sur le tracé de sa reprise.   | 3/4/6/8   | Maintien de l'allure                          | Allures respectées   |  |  |  |  |
|   |  |   | 5/9   | Transition au pas                             | Fluidité des mouvements  |  |  |  |  |
|   |  |   | 7   | Départ progressif au trot                     | Allures respectées   |  |  |  |  |
| Visionner des reprises.                       | Regarder la vidéo.   | Analyser chaque-figure avec l'enseignant : les transitions, le contrôle de l'allure et de la direction, le maintien d'une synchronisation avec le cheval. | <b>Evaluation de la compétence du cavalier pour diriger</b>               |   |  |  |  |  |  |
|   |  |   | 1/8   | Conduite courbe / ligne droite                | Respect du tracé<br>Maintien de l'allure                         |  |  |  |  |
|   |  |   | 3/4   | Conduite au trot sur des courbes larges       | Respect du tracé<br>Maintien de l'allure                         |  |  |  |  |
|   |  |   | 6   | Conduite au pas sur des courbes serrées       | Respect du tracé<br>Maintien de l'allure                         |  |  |  |  |
|   |  |   |   |   | <b>Evaluation de la compétence du cavalier pour s'équilibrer</b> |  |  |  |  |
|   |  |   | 3/4/8   | Trot enlevé sur des courbes larges            | Stabilité du cavalier<br>Synchronisation avec l'allure           |  |  |  |  |
|   |  |   | 1/2/5/7   | Maintien de l'équilibre dans les transitions  | Stabilité du cavalier<br>Synchronisation avec l'allure           |  |  |  |  |



|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je reste en équilibre sur les étriers au trot.<br>Objectif de séance : Trotter en équilibre sur des barres au sol.<br><b>POINT-CLE : AMELIORATION DE L'EQUILIBRE AU TROT</b> | Affectif      | Mise en confiance | **  |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *** |
|  |               | Avancer           | *   |
|  |               | Diriger           | *   |

| Aménagements pédagogiques   | Technique  |
|---|--|
| Moyens de tenue à prévoir : collier, un brin de laine placé autour de l'encolure par cavalier.<br>Mettre en place un parcours simple. Zone avec une seule barre au sol ; zone avec plusieurs barres espacées de 10, 12 mètres ; zone avec plusieurs barres rapprochées : environ 1,20 m.<br>Faire reconnaître le parcours au pas. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : le cavalier reste en équilibre au trot.<br>Séance : rechercher des variations d'équilibre dans le franchissement de barres au sol.<br>Analyse technique : fonctionnement et stabilité en équilibre.<br>Comportement attendu : passer du trot enlevé au trot en équilibre sur les barres au sol avec aisance et sans perte d'équilibre. |
|   | Affectif   |
|   | Accepter le mouvement dans des conditions sécurisées.  |

Variantes possibles : Travail en extérieur sur des chemins non plats. Jeu.

| Plus facile  | Plus difficile  |
|--|---|
| Travail d'équilibre par zone sans barres au sol.<br>Utiliser le collier. | Raccourcir les étriers.<br>Multiplier les barres au sol. Parcours plus difficile. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                                 | MISES EN SITUATION  | CONSIGNES POUR LE CAVALIER   | OBSERVABLES  |
|--|---|--|--|
| S'équilibrer sur les étriers au pas.                     | A volonté, avancer les mains sur l'encolure jusqu'à la têtière puis les redescendre jusqu'au pommeau.                 | Au dessus de ses pieds.<br>Se lever en appuyant sur ses étriers, talons vers le bas et en inclinant son buste vers l'avant, avec le dos droit.   | Stabilité<br>Verticalité de l'étrivière.<br>Liberté de mouvement.  |
| S'équilibrer sur les étriers au trot.                    | Trotter enlevé puis en équilibre en tenant un brin de laine passé sous l'encolure.                                    | Tenir le brin de laine comme la rêne, garder une longueur symétrique.<br>Garder le brin de laine en main sans le casser.   | Maintien de l'équilibre en rythme avec le cheval.<br>Position des mains.<br>Pas de rupture du brin de laine.               |
| Effectuer un parcours en franchissant des barres au sol. | Au trot en équilibre, enchaîner le parcours comportant les zones de barres au sol.<br>Trotter enlevé entre les zones. | Maintenir ses mains à proximité du collier.<br>Maintenir son équilibre sur les étriers, poids du corps dans les talons lors du franchissement des barres : pas de contact avec la selle lors du passage de la ou des barres.<br>Rester souple. | Trot enlevé en rythme entre les barres.<br>Stabilité en équilibre, fesses au dessus de la selle.<br>Etrivières verticales. |



**OBJECTIF GENERAL**

|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je reste en équilibre sur les étriers au trot et au galop.<br>Objectif de séance : Le cavalier est capable de conserver son équilibre sur ses étriers sur un parcours de Pony Games.<br><b>POINT-CLE : AISANCE</b> | Affectif      | Mise en confiance | **  |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *** |
|  |               | Avancer           | *   |
|  |               | Diriger           | *   |

|   |   |
|---|---|
| Aménagements pédagogiques   | Technique   |
| Moyen de tenue possible : collier.<br>Organiser des couloirs définis pour le Pony Games : courbes à gauche et courbes à droite.<br>Aménager pour le jeu des deux tasses et des trois tasses.<br>Alternier éventuellement piquets longs et courts pour faire varier l'équilibre des cavaliers. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : le cavalier trotte enlevé et reste en équilibre au trot.<br>Séance : rechercher des variations d'équilibre dans l'utilisation des situations de Pony Games.<br>Analyse technique : stabilité, liberté des mouvements, précision et repères de conduite pour être efficace.<br>Comportement attendu : prendre et poser des objets au trot. |
|   | Affectif  |
|   | Acceptation du mouvement et contrôle des émotions.<br>Oser agir et s'impliquer dans le mouvement.   |

Variantes possibles : Découverte du Horse Ball. Course.

|  |                      |
|--|----------------------|
| Plus facile  | Plus difficile       |
| Mettre les piquets le long de la piste.<br>Baliser la piste pour aider à y rester. | Répéter les manches. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES  | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES  |
|---|--|---|--|
| Stabiliser son équilibre assis au pas.                            | Sur la piste, partir au pas les deux rênes dans une main.                              | Tenir les rênes alternativement avec la main droite ou la main gauche.<br>Diriger sa main, son regard et ses épaules vers la direction choisie.<br>Maintenir le mouvement en avant. | Indépendance des aides.<br>Latéralisation des cavaliers.   |
| Rechercher son équilibre au trot.                                 | Partir au trot enlevé puis en équilibre sur les étriers, les deux rênes dans une main. | Garder son équilibre sur les étriers.<br>Garder la main non directrice disponible sans l'agiter.<br>Passer dans les couloirs de Pony Games.   | Maintien de l'équilibre.<br>Indépendance d'action des deux mains.  |
| Rechercher son équilibre sur les étriers dans des lignes droites. | Effectuer le jeu des deux tasses au trot.  | Se mettre en équilibre pour saisir la tasse.<br>Maintenir le mouvement pour aller droit.<br>Tendre le bras pour préparer le poser de la tasse.                                      | Préparation et exécution de la prise et du poser de la tasse.<br>Maintien de l'équilibre.                  |
| Rechercher son équilibre sur les étriers sur des courbes.         | Effectuer le jeu des trois tasses au trot sans chronomètre.                            | Visualiser précisément le tracé.<br>Tourner les épaules et la main directrice.<br>Garder son rythme.  | Synchronisation des gestes avec l'allure du cheval.<br>Contrôle des émotions.<br>Acceptation du mouvement. |



|  |                      |                   |     |
|--|----------------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je mène mon cheval en main sur un tracé simple.<br>Objectif de séance : Le cavalier dirige son cheval en main sur une alternance de courbes larges.<br><b>POINT-CLE : CONTROLE EN MAIN. SECURITE</b> | <b>Affectif</b>      | Mise en confiance | *** |
|  | <b>Psycho-moteur</b> | S'équilibrer      |     |
|  |                      | Avancer           | *   |
|  |                      | Diriger           | **  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Aménagements pédagogiques</b>  | <b>Technique</b>   |
| Aménagement d'un slalom et d'un tournicoton permettant le passage du meneur et du cheval. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : le cavalier mène son cheval en main au pas.<br>Séance : alterner en main tous les types de courbes.<br>Analyse technique : conduite au sol des épaules par la main directrice.<br>Comportement attendu : mener en main avec efficacité et précision. |
|   | <b>Affectif</b>  |
|   | Prendre confiance en soi à pied.<br>Appliquer les règles de sécurité à pied.   |

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <b>Plus facile</b>  | <b>Plus difficile</b>              |
| Rester sur la piste.<br>Travail sur un contre changement de main. | Parcours plus compliqué et balisé. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                           | MISES EN SITUATION                                      | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES  |
|--|---|---|--|
| Diriger son cheval en main sur des courbes au pas. | Effectuer en main des courbes larges : le cercle.       | Rester entre le bout du nez et l'épaule du cheval.<br>Indiquer la direction à suivre avec le corps et la main intérieure pour attirer le bout du nez du cheval sans traction. | Régularité de l'allure.<br>Respect du tracé.<br>Adaptation au comportement du cheval.              |
|  | Effectuer en main des courbes inverses : le slalom.     | Sur les courbes inverses, envoyer le bout du nez vers la direction à suivre et pousser les épaules du cheval.   | Régularité de l'allure.<br>Respect du tracé.<br>Fluidité.<br>Adaptation au comportement du cheval. |
|  | Effectuer en main des courbes serrées : le tournicoton. | A pied, rester dans le cercle intérieur autour de la borne centrale : le cheval doit rester sur le cercle.  | Respect du tracé.<br>Régularité de l'allure.<br>Adaptation au comportement du cheval.<br>Fluidité. |



**OBJECTIF GENERAL**

|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je dirige mon cheval au pas puis au trot.<br>Objectif de séance : Le cavalier est capable d'enchaîner un parcours de type Equifun dans un manège.<br><b>POINT-CLE : AUTONOMIE DANS LA DIRECTION</b><br>Cette fiche fait référence aux exercices d'Equifun et peut prendre place après la fiche n°26 de travail à pied. | Affectif      | Mise en confiance | **  |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *   |
|  |               | Avancer           | *   |
|  |               | Diriger           | *** |

| Aménagements pédagogiques   | Technique   |
|---|---|
| Mettre en place dans le manège les trois ateliers d'Equifun suivants : le tournicoton, le slalom, le casse tête.<br>Organiser l'espace pour laisser les cavaliers aller d'atelier en atelier sans se gêner.<br>Laisser les cavaliers choisir leur enchaînement. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : Le cavalier marche et trotte<br>Séance : Rechercher des variations d'équilibre dans l'utilisation des situations de Pony Games.<br>Analyse technique : Amortissement par les articulations de la jambe.<br>Comportement attendu : décider son tracé |
|   | Affectif  |
|   | Acceptation du mouvement et contrôle des émotions.<br>Oser agir et s'impliquer dans le mouvement.   |

Variante possible : Découverte des figures de manège (voltes, doublers, etc.).

| Plus facile  | Plus difficile  |
|--|---|
| Enchaîner un parcours par petits groupes : entraide entre cavaliers. | Chronométrer.<br>Ajouter des éléments au casse tête.<br>Ouvrir des options lentes ou rapides. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES                   | MISES EN SITUATION   | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES  |
|--|--|---|--|
| Diriger son cheval sur des courbes au pas. | Travailler sur les ateliers d'Equifun :<br>le tournicoton = courbes directes.<br>le slalom = courbes inverses.<br>le casse-tête = choix du cavalier. | Préparer en visualisant le tracé idéal et l'effectuer en gardant son cheval actif.<br>Diriger son cheval dans le couloir des rênes.<br>Regarder où l'on va. | Respect du tracé.<br>Régularité de l'allure.<br>Adaptation au comportement du cheval.                    |
| Diriger son cheval au trot.                | Enchaîner un parcours élémentaire individuellement : arrêt dans un carré de barres, tournicoton au pas, slalom, casse-tête.                          | Visualiser un enchaînement de son choix.<br>Garder l'allure et le mouvement en avant.<br>Respecter le tracé de chaque atelier.                              | Respect du tracé.<br>Régularité de l'allure.<br>Adaptation au comportement du cheval. Fluidité du tracé. |



|  |               |                   |     |
|--|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je suis assis dans une bonne posture au pas. Je découvre mon équilibre au trot.<br>Objectif de séance : Le cavalier est capable d'adapter son équilibre sur des situations type TREC.<br><b>POINT-CLE : CONFIANCE, DECONTRACTION</b> | Affectif      | Mise en confiance | **  |
|  | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *** |
|  |               | Avancer           | **  |
|  |               | Diriger           | *   |

| Aménagements pédagogiques   | Technique  |
|---|--|
| Organiser l'espace pour laisser les cavaliers aller d'atelier en atelier sans se gêner.<br>Mettre en place un plan incliné transportable*.<br>Utiliser du matériel léger et non fixe pour matérialiser les branches basses. | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : le cavalier trotte.<br>Séance : rechercher des variations d'équilibre dans l'utilisation des situations de TREC.<br>Analyse technique : amortissement par les articulations de la jambe.<br>Comportement attendu : s'équilibrer dans des situations variées. |
|   | Affectif   |
|   | Acceptation du mouvement et contrôle des émotions.   |

Variantes possibles : Montées et descentes en extérieur. Séance type Horse Ball avec sangle de ramassage.

| Plus facile     | Plus difficile   |
|-----------------|--|
| Moyen de tenue. | Enchaîner les difficultés.<br>Accentuer les montées et descentes.<br>Prendre et poser des objets avant, après. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES   | MISES EN SITUATION  | CONSIGNES POUR LE CAVALIER   | OBSERVABLES  |
|--|---|--|--|
| Stabiliser son équilibre au pas.                                     | Se déplacer au pas individuellement dans la surface de travail, les deux rênes dans une main, sans les étriers.   | Déchausser et rechausser les étriers plusieurs fois sans modification de posture.<br>Amener la main dans la direction du déplacement.  | Buste grandi et légèrement reculé.<br>Jambes relâchées.<br>Pas sur la piste.   |
| Rechercher son équilibre au trot.                                    | En binôme, alterner tous ensemble quelques foulées de tout petit trot assis avec quelques foulées de trot enlevé. | Travailler en binôme : « copier » le trot du cavalier qui est devant soi puis changer de place.<br>Avancer son bassin dans la selle au trot assis.<br>Travailler en reportant son poids sur les étriers pour le trot enlevé. | Assis : buste grandi et reculé, jambes descendues et relâchées, bassin synchrone.<br><br>Enlevé : rythme, étrivières verticales. |
| Stabiliser son équilibre au pas sur un plan incliné.                 | Au pas, individuellement, passer sur un plan incliné.<br>Remettre au trot entre chaque passage.                   | Rester au pas sur le plan incliné.<br>Buste en avant dans la montée, légèrement reculé dans la descente.   | Régularité de l'allure.<br>Stabilité.<br>Bassin synchrone.   |
| Stabiliser son équilibre au pas en passant sous des branches basses. | Se baisser pour passer sous un bambou ou une frite type branche basse.  | A l'abord de la branche, se mettre en équilibre sur ses pieds et se cacher le long de l'encolure de son cheval.  | Maintien de l'allure.<br>Ne pas faire tomber la branche.<br>Stabilité.   |





|   |               |                   |     |
|---|---------------|-------------------|-----|
| Programme du Galop® 1 : Je reste en équilibre sur les étriers au trot.<br>Objectif de séance : S'équilibrer sur ses étriers au trot sur des barres au sol et sur un cavaletti.<br><b>POINT-CLE : CONFIANCE, DECONTRACTION</b> | Affectif      | Mise en confiance | **  |
|   | Psycho-moteur | S'équilibrer      | *** |
|   |               | Avancer           | **  |
|   |               | Diriger           | *   |

| Aménagements pédagogiques   | Technique  |
|---|--|
| Moyen de tenue utile : crinière ou collier ajusté assez court pour conserver les mains devant et basses.<br>Mettre en place plusieurs zones :<br>- sans obstacle,<br>- avec des barres au sol,<br>- avec une barre surélevée de 30 cm (barre de réglage souhaitable). | Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G1.<br>Pré requis : le cavalier est en équilibre sur les étriers au trot et il galope.<br>Séance : ouverture vers le Galop® 2, découverte de l'obstacle.<br>Analyse technique : équilibre sur un saut, confiance.<br>Comportement attendu : rester en équilibre, sur des barres au sol avec confiance. |
|   | Affectif   |
|   | Acceptation du mouvement et contrôle des émotions.<br>Prendre confiance en soi et en son cheval.   |

Variantes possibles : Terrain varié. Extérieur. Jeux.

| Plus facile                           | Plus difficile  |
|---------------------------------------|---|
| Rester sur des barres au sol au trot. | Multiplier les barres au sol.<br>Monter la hauteur de l'obstacle. |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES  | MISES EN SITUATION  | CONSIGNES POUR LE CAVALIER  | OBSERVABLES  |
|---|---|---|--|
| S'équilibrer sur ses étriers au pas puis au trot.   | Partir au pas et prendre les deux rênes dans une main.<br>Prendre le trot, récupérer ses rênes.<br>Alterner trot enlevé/trot arabe/trot en équilibre en se répartissant dans la carrière. | Alterner à volonté les trois positions.<br>Debout au trot arabe.<br>Déchausser les étriers au pas, entre 2 séries d'exercices.<br>Conserver les positions dans les zones prévues. | Les articulations de la jambe restent souples : chevilles/genoux.<br>Le poids du corps dans les talons.                        |
| S'équilibrer sur ses étriers au trot enlevé puis en équilibre lors du passage de barres au sol. | Franchir à volonté trois zones de barres au sol : barre isolée, barres éloignées, barres rapprochées.   | Rester en équilibre toute la zone pour passer sur la barre isolée ou les barres rapprochées ou les barres éloignées.  | Regard loin.<br>Régularité de l'allure.<br>Passage de chacun sur toutes les zones.<br>Maintien de l'équilibre sur les étriers. |
| S'équilibrer sur ses étriers lors du franchissement d'un obstacle.                              | Franchir la barre horizontale.  | Se mettre en équilibre mains devant soi et trotter pour passer la barre.  | Confiance.<br>Amortissement du saut.   |



**G :**            **FICHE N °**

**OBJECTIF GENERAL :**

|  |
|--|
|  |
|--|

|   |                   |              |  |
|---|-------------------|--------------|--|
| Programme du Galop® :<br>Objectif de séance :<br><b>POINT CLE :</b> | Affectif          |              |  |
|   | Cognitif          |              |  |
|   | Psycho-<br>moteur | S'équilibrer |  |
|   |                   | Avancer      |  |
|   | Diriger           |              |  |

| Aménagements pédagogiques | Technique   |
|---------------------------|---|
|                           | Situation dans l'apprentissage :<br>Pré requis :<br>Séance :<br>Analyse technique :<br>Comportement attendu : |
|                           | Affectif et cognitif  |
|                           |   |

Variante possible :

| Plus facile | Plus difficile |
|-------------|----------------|
|             |                |

| OBJECTIFS INTERMEDIAIRES | MISES EN SITUATION | CONSIGNES POUR LE CAVALIER | OBSERVABLES |
|--------------------------|--------------------|----------------------------|-------------|
|                          |                    |                            |             |
|                          |                    |                            |             |
|                          |                    |                            |             |
|                          |                    |                            |             |



### © Fédération Française d'Équitation - Octobre 2013

Ce recueil de fiches a été réalisé avec la contribution de Frédéric Bouix, Chantal Ceccaldi- Verhoeven, Pascal Dubois, Sophie Dubourg, Jean-Claude Gast, François Guihard, Danielle Lambert, Pascal Marry, Bernard Muret, Pierre Ollivier, Emmanuelle Schramm, Katia Servais.

**Réalisation** : FFE/Atmédia

Cet exemplaire est remis gratuitement aux adhérents de la FFE.

Il ne peut être vendu.

**Edition exclusive** : Fédération Française d'Équitation – Parc Equestre Fédéral -  
41600 Lamotte-Beuvron - France.

**Galop**® : marque déposée, propriété de la FFE.

**Photo** : FFE 2013/PSV.

**Dessins** : FFE/Charly Debray.

# OBJECTIF GALOP®

## VOS GUIDES FÉDÉRAUX



Les Galops® fédéraux proposent au cavalier et à l'enseignant un programme de formation structuré. Les Guides Galops® accompagnent le cavalier et son enseignant dans le parcours de formation qui permet de devenir cavalier et homme ou femme de cheval accompli(e).

### LES 6 CHAPITRES :

- ▶ Connaissances générales
- ▶ Connaissance du cheval
- ▶ S'occuper du cheval
- ▶ Pratique équestre à pied
- ▶ Pratique équestre à cheval
- ▶ Passer son Galop®

## COLLECTION DISCIPLINES

Les Guides fédéraux des disciplines et des activités s'adressent aux cavaliers et aux enseignants qui veulent découvrir une spécialité ou se perfectionner. Ils comportent des outils utiles pour s'approprier facilement l'activité.

### LES 5 CHAPITRES :

- ▶ Présentation
- ▶ Débuter l'activité avec des fiches séances
- ▶ Participer à des compétitions
- ▶ Organiser des compétitions
- ▶ Participer à l'encadrement



Vente en ligne

à la boutique FFE sur :  
<http://boutique.ffe.com/>