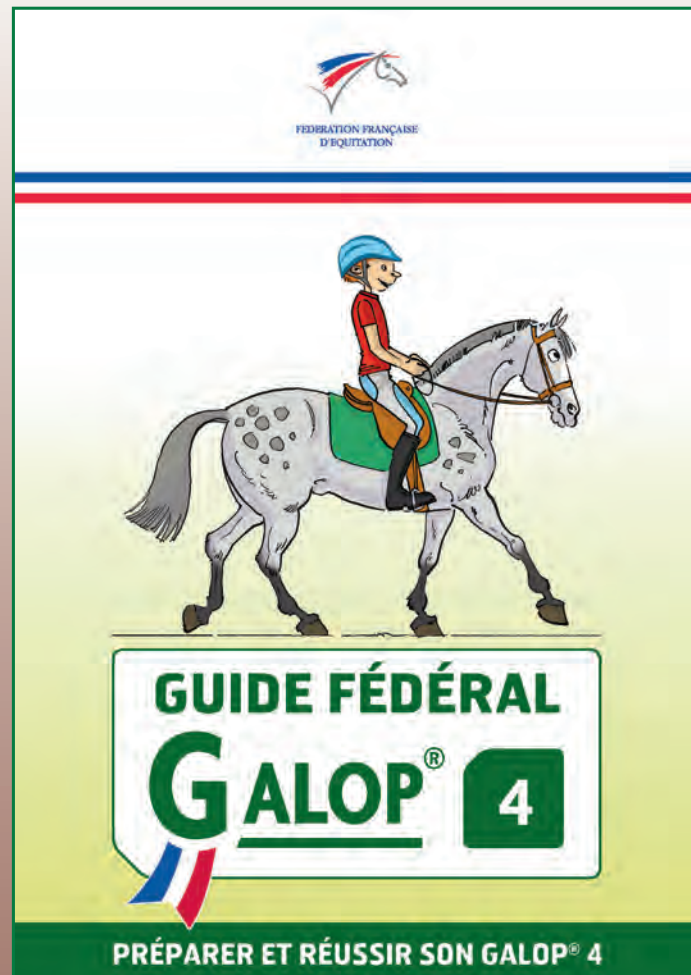




FEDERATION FRANÇAISE
D'EQUITATION



FICHES PÉDAGOGIQUES GALOP® 4

PROPOSITIONS D'ENSEIGNEMENT

FICHE PEDAGOGIQUE MODE D'EMPLOI

G : ① **FICHE N°**
OBJECTIF GENERAL

②

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

Aménagements pédagogiques	Technique
⑦	Situation dans l'apprentissage : Pré requis : Séance Analyse technique : Comportement attendu :
	⑧
	Affectif et cognitif
	⑨

Variante(s) possible(s) ⑩

⑪

Plus facile	Plus difficile

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES ⑫	MISES EN SITUATION ⑬	CONSIGNES POUR LE 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.





Fiche 1	Evaluation initiale sur le plat	P 6
Fiche 2	Evaluation initiale à l'obstacle	P 7
Fiche 3	Variation l'amplitude au trot et au galop	P 8
Fiche 4	Partir au galop du pas sur le bon pied	P 9
Fiche 5	Stabiliser son équilibre assis au galop	P 10
Fiche 6	Découverte des Pony Games	P 11
Fiche 7	Rechercher son équilibre au trot enlevé sur des changements de direction et des variations d'amplitude	P 12
Fiche 8	Rechercher son équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite	P 13
Fiche 9	Contrôler la vitesse et l'allure en enchaînant des sauts isolés	P 14
Fiche 10	Diriger en enchaînant des sauts isolés	P 15
Fiche 11	Diriger en enchaînant des sauts isolés	P 16
Fiche 12	Diriger en enchaînant des sauts isolés	P 17
Fiche 13	Diriger des courbes avec un pli interne	P 18
Fiche 14	Déplacer les hanches au pas	P 19
Fiche 15	Diriger sur des courbes aux trois allures avec un pli interne	P 20
Fiche 16	Diriger sur des courbes aux trois allures avec un pli interne	P 21
Fiche 17	Contrôler la vitesse et l'allure en enchaînant des sauts isolés	P 22
Fiche 18	Contrôler la vitesse et l'allure en enchaînant des sauts isolés	P 23
Fiche 19	Evoluer en autonomie aux trois allures	P 24
Fiche 20	Diriger en enchaînant des sauts isolés	P 25
Fiche 21	Stabiliser son équilibre assis au galop : galoper en rythme	P 26
Fiche 22	Rechercher son équilibre en terrain varié	P 27
Fiche 23	Diriger sur des courbes	P 28
Fiche 24	Déplacer les épaules et les hanches au pas	P 29



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 4 : Je retrouve mes apprentissages sur le plat du Galop® 3. Objectif de séance : Le cavalier évolue dans une bonne posture en manège comme à l'extérieur, trotte enlevé sur le bon diagonal et part au galop sur le bon pied. POINT-CLE : REMISE EN ROUTE DU CAVALIER	Affectif	***	
	Cognitif	***	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	***
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
	Situation dans l'apprentissage : 1/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est du niveau Galop® 3. Séance : évaluation initiale. Analyse technique : vérification des acquis/bases du Galop® 3. Comportement attendu : Affectif et cognitif Gérer ses émotions. Appliquer les consignes. Percevoir et agir sur son tracé et sa vitesse.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
S'équilibrer en rythme avec les allures.	Alterner attitude assise et sur les étriers.	Refaire un check up de sa position. Se laisser porter dans l'allure au pas et au trot. Veiller à rester au dessus de ses pieds au trot enlevé.	Regard lointain. Alignement épaules/hanches/talons. Pieds parallèles au corps du cheval. Respect du diagonal avec lequel le cavalier trotte.
Passer des transitions simples avec précision.	Passer successivement dans des zones d'allure imposée.	Passer les transitions descendantes en allant avec son cheval. Passer les transitions descendantes en redressant le buste puis en fermant ses doigts sur les rênes. Se mettre en équilibre sur les étriers au galop.	Qualité d'équilibre dynamique (synchronisation avec l'allure). Respect des allures. Précision des transitions.
Diriger au trot sur un tracé précis.	Enchaîner des courbes serrées au trot et larges au galop.	Fermeture des doigts sur la rêne intérieure pour obtenir un pli et orienter le mouvement. Déplacer le couloir sans traverser l'encolure et amener les épaules vers l'intérieur ou l'extérieur. Régler l'intensité de l'action avec la main extérieure. Anticiper le tracé de ses figures. Dessiner ses courbes en respectant les allures.	Précision des tracés. Respect des allures. Connaissances des figures de manège de base.
Aller en extérieur.	Finir la séance par un temps de récupération à l'extérieur.	Garder les distances. Adapter sa posture aux éventuelles variations de terrain.	Confiance et maîtrise à l'extérieur.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 4 : Je retrouve mes apprentissages à l'obstacle du Galop® 3. Objectif de séance : Le cavalier enchaîne des obstacles isolés sur un tracé simple. POINT-CLE : REMISE EN ROUTE DU CAVALIER	Affectif	***	
	Cognitif	***	
	Psycho- moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Ligne d'obstacles le long de la piste. Obstacles simples sur la diagonale, obstacles bien appelés.	Situation dans l'apprentissage : 1/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est du niveau Galop® 3. Séance : évaluation initiale. Analyse technique : vérification des acquis/bases du Galop® 3. Comportement attendu.
	Affectif et cognitif Gérer ses émotions. Appliquer les consignes. Percevoir et agir sur son tracé et sa vitesse.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
S'équilibrer sur ses étriers sur un dispositif d'obstacles rapprochés.	Franchir un obstacle isolé au trot.	Refaire un check up de sa position. Se laisser porter dans l'allure, proche de la selle au trot. Veiller à rester au dessus de ses pieds, les mains devant soi.	Regard lointain. Alignement épaules/hanches/talons. Pieds parallèles au corps du cheval.
	Maintenir son équilibre sur une ligne de 2 obstacles espacés de deux foulées.	Maintenir son regard lointain. Revenir rapidement en place au dessus de ses pieds à la réception. Accompagner le cheval avec sa main.	Fluidité de fonctionnement.
Contrôler l'allure à l'abord et à la réception d'un obstacle au galop.	Travailler à maintenir une allure constante à l'abord et à la réception d'un obstacle isolé de 60 cm.	Faire un cercle pour mettre le cheval dans l'allure souhaitée. Accompagner le cheval dans sa courbe. Se redresser devant la barre. Revenir au contrôle à la réception, reprendre son galop de référence.	Qualité d'équilibre dynamique (synchronisation avec l'allure). Respect des allures.
Diriger sur une courbe en sautant.	Enchaîner deux obstacles de 50 cm sur une courbe.	Porter son regard du centre du premier obstacle au centre du deuxième obstacle. Dessiner sa courbe en faisant avancer son cheval dans le couloir des rênes.	Centrage des deux obstacles. Régularité et fluidité de la courbe.
Enchaîner un dispositif d'obstacles simples.	Enchaîner les dispositifs précédents et des obstacles isolés.	Anticiper le tracé de ses courbes. Dessiner ses courbes en respectant les allures.	Précision des tracés. Régularité des allures.



Programme du Galop® 4 : Je peux faire varier l'amplitude sur une même cadence. Objectif de séance : Le cavalier est capable de prendre ou de réduire l'amplitude au trot enlevé. POINT-CLE : DECOUVERTE DES NOTIONS DE CADENCE ET D'AMPLITUDE	Affectif		*
	Cognitif		*
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
		Diriger	*

Aménagements pédagogiques	Technique
Cette séance peut débuter par une séquence à pied pour mettre les cavaliers en rythme avec les chevaux (au pas et au trot). Barres au sol pour matérialiser une cadence régulière puis pour varier l'amplitude.	Situation dans l'apprentissage : 1/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est capable de maintenir une cadence régulière dans chaque allure. Séance : travail sur la variation d'amplitude. Analyse technique : indépendance des aides haut du corps/ bas du corps, synchronisation des mouvements à la cadence des allures. Comportement attendu : Être capable de varier l'amplitude en restant vigilant sur la cadence .
	Affectif & cognitif Percevoir sa vitesse. Prendre les informations utiles concernant sa vitesse.

Variante possible : travail en musique pour travailler le rythme des cavaliers.

Plus facile	Plus difficile
Rester sur la notion de cadence sans varier l'amplitude.	Enchaînement d'un parcours avec variations d'allure en utilisant des barres au sol. Travail sur les barres au galop (espace standard : 2,60 m à 3,00 m).

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Maintenir une cadence régulière.	Passer une barre au pas sans modification de cadence. Enchaîner au pas puis au trot 3 ou 4 barres au sol.	Ecouter le poser des membres au sol. Maintenir l'allure en agissant avec ses deux jambes en rythme avec l'allure, coudes déliés, mains devant soi. Rester au trot enlevé pour passer les barres au sol.	Régularité de la cadence. Régularité de la cadence. Maintien du rythme du trot enlevé.
Prendre de l'amplitude au trot.	Dans une zone élargie : passer 3 barres espacées de 1,15 m à 1,35 m puis 3 barres espacées de 1,30 m à 1,45 m.	Agir en cadence avec l'allure pour accélérer. Appliquer mains sans jambes/jambes sans mains.	Efficacité des demandes. Respect des espacements entre les barres. Respect de la rectitude du cheval.
Réduire l'amplitude au trot.	Passer la ligne précédente en sens inverse d'une amplitude importante à une amplitude modérée.	Se grandir dans son trot enlevé. Réduire l'amplitude progressivement sur chaque foulée.	Efficacité des demandes. Respect des espacements entre les barres. Respect de la rectitude du cheval.
Maintenir cadence et amplitude au galop.	Passer deux barres au sol réparties de part et d'autre d'un cercle au galop.	Prendre le galop à l'extérieur du cercle puis enchaîner sur le cercle. Regarder loin. Délier ses bras.	Jeu du cavalier dans son axe vertical. Maintien de l'allure. Régularité du galop.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 4 : Je pars au galop sur le bon pied du pas. Objectif de séance : Le cavalier déclenche le départ au galop du pas dans une zone définie. POINT-CLE : PRECISION DANS LE DEPART AU GALOP	Affectif	*	
	Cognitif	***	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	**	

Aménagements pédagogiques	Technique
Couloir de 2 barres sur la diagonale. Couloirs de 2 barres sur deux largeurs pour dessiner une serpentine de trois boucles.	Situation dans l'apprentissage : 1/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier part au galop et identifie le pied sur lequel il galope. Séance : gestion de la cadence et de l'équilibre dans le départ au galop. Analyse technique : indépendance des aides et latéralisation du cavalier. Comportement attendu : partir au galop sur un pied avec précision .
	Affectif & cognitif Se représenter l'exercice et anticiper ses actions. Agir et découvrir l'effet de ses actions sur le cheval. Adapter ses demandes à des exigences extérieures (tracé d'une reprise).

Plus facile	Plus difficile
Enchaîner départ à droite puis départ à gauche sur un huit de chiffre.	Départ au galop alternativement à droite ou à gauche sur la ligne du milieu.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Partir au galop du trot.	Sur un cercle et aux deux mains, demander plusieurs départs au galop du trot : - un départ sur la piste - un départ entre les barres.	Se grandir simplement pour ralentir. Mettre les hanches du cheval à l'intérieur en utilisant sa jambe extérieure. Soutenir les épaules vers l'extérieur en utilisant sa main intérieure. Observer l'avancée du latéral pour déterminer le pied du galop.	Efficacité des demandes. Répétition des départs au galop sur le bon pied. Justesse des observations.
Partir au galop du pas.	Dans les barres situées sur la diagonale, demander un départ au galop du pas.	Mettre le cheval en avant dans le couloir des barres. Se redresser à l'entrée des barres. Placer sa jambe extérieure, soutenir l'épaule intérieure et fermer ses jambes.	Respect de la zone de départ. Pied sur lequel galope le cheval.
Enchaîner départ au galop à droite et départ au galop à gauche.	Partir au galop du pas sur le cercle, transition au trot entre les premières barres, départ au galop entre les deuxièmes barres. Même travail avec transition au pas entre les deux systèmes de barres.	Confirmer son galop après le départ en veillant à sa cadence. Equilibrer son cheval après chaque transition avant un nouveau départ.	Fluidité des transitions. Respect des zones. Obtention du galop sur le bon pied.



Programme du Galop® 4 : J'accompagne mon cheval en restant assis stable au trot et au galop. Objectif de séance : Le cavalier trotte assis en rythme. POINT-CLE : STABILISATION DE L'EQUILIBRE ASSIS	Affectif	***	
	Cognitif	*	
	Psycho- moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Utiliser une cavalerie stable et à allure lente et rasante. Insérer entre chaque objectif des moments de repos au pas.	Situation dans l'apprentissage : 1/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier a découvert le trot et le galop assis. Séance : stabilisation de l'équilibre assis. Analyse technique : orientation du bassin, maintien de la verticalité du cavalier. Comportement attendu : être assis dans une bonne posture au trot
	Affectif Contrôler ses émotions et accepter le mouvement dans des conditions sécurisées. Prendre confiance en soi, en son cheval.

Plus facile	Plus difficile
Séance à la longe. Utilisation de selles creuses.	Passage d'un obstacle simple.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Se mettre en rythme avec son cheval.	Marcher au pas sans étriers.	Se centrer sur le poser des membres du cheval. Laisser descendre ses cuisses sur le plat.	Orientation du bassin. Relâchement du cavalier.
Stabiliser son équilibre assis au trot.	Rester en équilibre assis au trot en se déplaçant dans l'ensemble de la surface de travail.	Faire soi même le tour de sa posture pour explorer et identifier ses propres sensations. Respirer pour se décontracter. Laisser passer le mouvement à l'allure inférieure en mobilisant son bassin.	Alignement épaules/hanches/talons. Respect du rythme avec le cheval.
Mobiliser son équilibre assis au trot et au galop.	Franchir : - au trot : 3 ou 4 barres au sol - au galop : 1 ou 2 barres au sol.	Encaisser le rebond supplémentaire en orientant son bassin en rétroversion. Respirer pour se relâcher.	Orientation générale du corps du cavalier. Stabilité du cavalier.
Stabiliser son équilibre assis au galop.	Partir au galop du pas sur un cercle et maintenir le galop assis.	Laisser ses épaules basculer vers l'arrière en gardant un dos tonique. Regarder loin devant soi. Déliver ses bras. Ouvrir hanches et cuisses. Respirer profondément.	Acceptation du mouvement. Mobilisation du bassin sans accroche des mains. Pieds parallèles au corps du cheval.

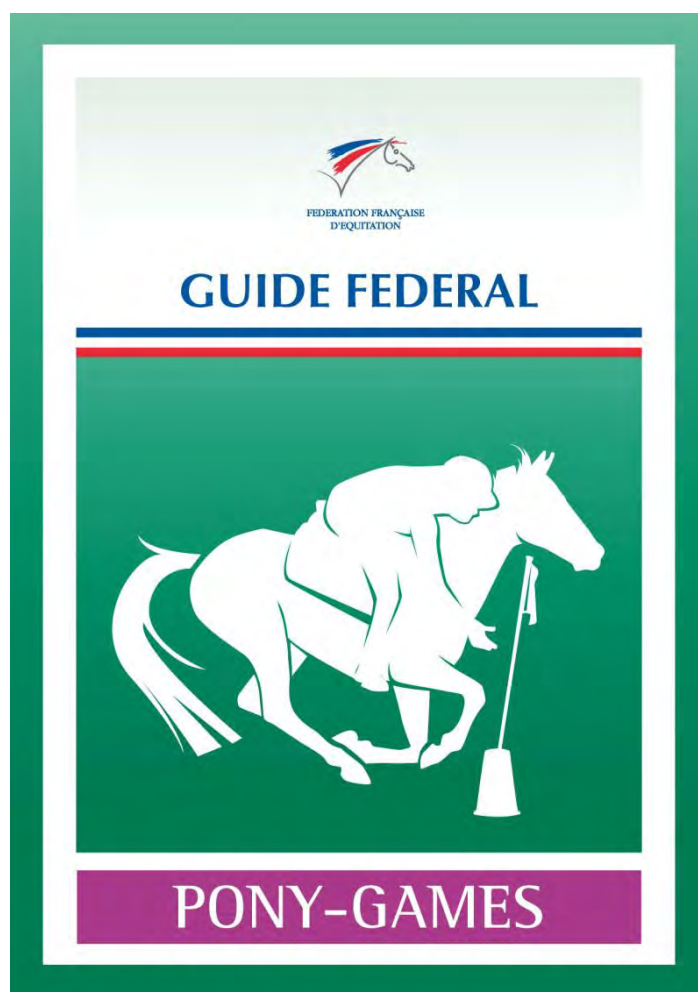


OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 4 : J'évolue aux trois allures dans une bonne posture assise ou en équilibre sur mes étriers suivant les situations. Objectif de séance : Le cavalier fait jouer son équilibre, dirige et recherche le mouvement lors d'une séance de Pony Games. POINT-CLE : RECHERCHE DE L'INDEPENDANCE DES AIDES (LATERALISATION DU CAVALIER)	Affectif	***	
	Cognitif	***	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	***
	Diriger	***	

Pour cette séance, les enseignants sont invités à consulter le Guide Fédéral du Pony Games, disponible à la Fédération Française d'Équitation. Ils y trouveront une approche pédagogique et technique adaptée pour des cavaliers confirmés – jeux type les deux tasses, le basket, les cinq drapeaux, les deux bouteilles – ainsi que des plans de séances pratiques.

Variante possible : Horse Ball.



G4 FICHE N°7
OBJECTIF GENERAL

Rechercher son équilibre au trot enlevé sur des changements de direction et des variations d'amplitude

<p>Programme du Galop® 4 : Je maintiens un équilibre régulier au trot enlevé dans des changements de direction et des variations de vitesse.</p> <p>Objectif de séance : Le cavalier adapte rapidement son équilibre au trot enlevé.</p> <p>POINT-CLE : CONFIANCE ET EQUILIBRE DANS LE MOUVEMENT</p>	Affectif		**
	Cognitif		*
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
		Diriger	*

Aménagements pédagogiques	Technique
Brins de laine placés en collier pour attester de la régularité de l'équilibre du cavalier.	<p>Situation dans l'apprentissage : 1/3 de préparation G4.</p> <p>Pré requis : le cavalier est stable au trot enlevé.</p> <p>Séance : recherche de synchronisation avec le cheval.</p> <p>Analyse technique : se remettre en question pour mieux maîtriser l'automatisme du geste.</p> <p>Comportement attendu : être stable et efficace au trot enlevé</p>
	Affectif
	Respecter le mouvement du cheval et agir avec. Rechercher le dosage de ses actions pour atteindre ses objectifs.

Variantes possibles : Séance de Horse Ball

Plus facile	Plus difficile
Maintien de l'équilibre sans variation d'allure. Séance sans obstacles.	Transitions rapprochées. Transitions du pas au galop, accélération et ralentissement au galop. Serrer la courbe devant le vertical à aborder au trot.

OBJECTIFS INTERMEDIARES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Alterner trot enlevé et galop en équilibre sur les étriers.	Partir au trot puis au galop aux deux mains.	Tenir le brin de laine. Regarder loin. Délivrer ses bras. Respecter l'axe épaule/hanche/talon. Se redresser pour reprendre le trot enlevé puis remettre du poids dans ses étriers pour retrouver l'équilibre au galop.	Fluidité des mouvements et synchronisation avec le cheval. Confiance dans le mouvement.
Adapter le trot enlevé à des variations d'amplitude.	Trotter enlevé sur des barres au sol avec des espacements variables.	Travailler sur un trot régulier. Prendre de l'amplitude en accompagnant avec ses épaules. Réduire l'amplitude en se redressant tout en s'approchant de la selle.	Regard lointain, mains devant soi. Alignement épaules/hanches/talons. Respect du rythme avec le cheval.
Adapter le trot enlevé à des variations de direction.	Enchaîner une serpentine de trois boucles allant jusqu'à la ligne du milieu.	Reporter du poids sur le pied extérieur. Changer de diagonal à chaque changement de main. Tourner le regard et les épaules sur chaque boucle.	Aisance et spontanéité dans la recherche de l'équilibre.
Adapter le trot enlevé à l'abord d'un obstacle.	Rester au trot enlevé à l'abord d'un vertical.	Dans la zone d'abord, rester le plus neutre possible. Maintenir les mains devant soi, le poids du corps dans les talons, le genou liant.	Respect d'une cadence régulière à l'abord. Accompagnement au dessus du saut.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 4 : Je suis stable en équilibre lors du franchissement d'un dispositif d'obstacles rapprochés.

Objectif de séance : Le cavalier en équilibre sur ses étriers accompagne les sauts sur un dispositif simple d'obstacles rapprochés.

POINT-CLE : AMELIORATION DE L'EQUILIBRE A L'OBSTACLE

Affectif		***
Cognitif		*
Psycho- moteur	S'équilibrer	***
	Avancer	**
	Diriger	*

Aménagements pédagogiques	Technique
<p>Colliers sur l'encolure pour placer les mains du cavalier et l'aider à se stabiliser.</p> <p>Etriers raccourcis d'un trou.</p> <p>Couloir d'obstacles placé le long de la piste, la hauteur de l'obstacle ne doit pas être le critère de réussite (60 cm).</p> <p>Travailler sur une ligne de gymnastique à deux foulées puis à une foulée (deux foulées environ 8,50m à 9,50m/une foulée 5,80 m à 6,50m), l'entrée se faisant au trot.</p> <p>L'oxer de l'enchaînement final doit présenter trois plans et être bien appelé (obstacle type hunter style : Cf. règlement).</p>	<p>Situation dans l'apprentissage : 1/3 de préparation G4.</p> <p>Pré requis : le cavalier est stable au trot enlevé et maintient son équilibre au galop.</p> <p>Séance : recherche de l'équilibre sur des sauts répétés.</p> <p>Analyse technique : flexibilité des articulations inférieures.</p> <p>Comportement attendu : être stable et décontracté sur des dispositifs de saut rapprochés</p> <p>Affectif</p> <p>Prendre confiance en soi et en son cheval.</p> <p>Contrôler ses émotions et accepter le mouvement dans des conditions sécurisées.</p>

Variante possible : Pony Games (développement de l'équilibre sur les étriers).

Plus facile	Plus difficile
Pas d'enchaînement.	Mettre les deux rênes dans une main pour passer la ligne. Raccourcir les étriers pour provoquer une flexion plus importante des articulations.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Alterner trot enlevé et galop en équilibre sur les étriers.	Partir au trot puis au galop aux deux mains.	Partir au trot puis au galop dans la zone Regarder loin pour changer de direction, se redresser pour reprendre le trot enlevé puis remettre du poids dans ses talons pour retrouver l'équilibre au galop.	Regard lointain, mains devant soi. Alignement épaules/hanches/talons. Respect du rythme avec le cheval. Fluidité des mouvements.
Travailler en équilibre sur ses étriers à l'obstacle au trot.	Rester en équilibre pour passer une barre au trot (50 cm maxi).	Maintenir sa posture, respirer pour se décontracter. Reprendre le pas après les barres.	Stabilité du cavalier. Décontraction et confiance.
Maintenir l'équilibre sur ses étriers sur une ligne d'obstacles au trot.	Rester en équilibre pour passer trois barres puis quatre barres espacées d'une au trot (50 cm maxi). Répéter le même exercice, la ligne se terminant par un oxer.	Maintenir les mains devant soi, le poids du corps dans les talons, le genou liant. A la réception, maintenir son équilibre sur les étriers sans s'accrocher.	Orientation générale du corps du cavalier. Retour à la posture initiale après le saut. Décontraction et confiance.
Maintenir l'équilibre sur ses étriers sur un obstacle au galop.	Enchaîner la ligne précédente et un oxer placé sans difficulté de conduite sur la diagonale.	Rester patient pour attendre son saut. Maintenir son regard devant soi sans s'accrocher aux rênes.	Accompagnement du saut. Régularité de l'allure.



Programme du Galop® 4 : Je contrôle l'allure et la vitesse sur un enchaînement de sauts isolés. Objectif de séance : Le cavalier maintient une allure régulière à l'abord et à la réception d'un obstacle isolé. POINT-CLE : NOTION DE CONTROLE DE L'ALLURE A L'OBSTACLE	Affectif	**	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Placer les obstacles sans difficulté de conduite. Aménager des zones d'allures puis des cercles à l'abord et à la réception d'un obstacle simple puis préparer un enchaînement simple sans difficulté de conduite mais avec des zones d'allures précises.	Situation dans l'apprentissage : 2/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est en équilibre sur ses étriers à l'obstacle et contrôle l'allure sur le plat. Séance : contrôle de l'allure à l'obstacle. Analyse technique : indépendance des aides, équilibre dès la réception. Comportement attendu : contrôler l'allure devant et derrière l'obstacle.
	Affectif & cognitif Accepter le mouvement dans des situations définies. Percevoir sa vitesse (notion élémentaire de cadence). Maîtrise de son émotivité.

Plus facile	Plus difficile
Mécanisation sur un seul système de barres au sol. Travail de transitions trot- galop sur le plat.	Varier les allures lors de l'enchaînement.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Maintenir une allure régulière sur des barres au sol.	Passer les barres au sol à allure régulière au pas puis au trot.	Rester avec le mouvement du cheval, coudes dépliés, mains devant soi. Respecter un rythme régulier. Ralentir ou accélérer l'allure à la réception pour corriger une éventuelle irrégularité à l'abord.	Respect des allures au pas et au trot. Synchronisation avec le cheval. Perception de la cadence.
Maintenir une allure régulière à l'abord et à la réception d'un obstacle simple au trot.	Aborder dans la même allure un obstacle au trot puis au galop.	Trouver sa cadence sur le plat sur un cercle, la maintenir devant l'obstacle et la retrouver le plus rapidement possible. Se grandir vers le haut si le cheval accélère, se rapprocher de la selle pour soutenir l'allure si le cheval ralentit.	Régularité de la cadence du cheval. Maintien de la verticalité du cavalier.
Passer une transition sur un cercle à l'abord d'un obstacle.	Effectuer un cercle au galop puis reprendre le trot pour aborder un obstacle au trot. Effectuer un cercle au trot, passer une transition montante au galop pour aborder un obstacle sur une cadence régulière.	Retrouver rapidement la cadence de l'allure de référence du cheval à l'abord. Contrôler rapidement la nouvelle allure. A la réception, se redresser pour retrouver le rythme.	Perception du rythme du cheval. Patience dans ses abords à l'obstacle. Contrôle et régularité de l'allure à l'abord.
Passer une transition sur un cercle à la réception d'un obstacle.	Effectuer un cercle au galop à la réception d'un obstacle simple puis reprendre le trot. Reprendre le trot avant la zone de cercle, faire le cercle au trot et ressortir de la zone au galop.	Anticiper du regard la difficulté suivante. Revenir rapidement à l'allure antérieure en se redressant. Travailler avec son équilibre puis avec sa main.	Respect des zones d'allure. Fluidité des demandes. Synchronisation de l'équilibre du cavalier avec les allures choisies.
Contrôler l'allure dans un enchaînement élémentaire.	Enchaîner deux obstacles après un cercle de départ au galop.	Maintenir et contrôler l'activité et les allures du cheval par son équilibre et l'action éventuelle de ses aides mains/jambes. Identifier le pied sur lequel galope le cheval à la réception, réagir pour galoper sur le bon pied dans la courbe en reprenant éventuellement le trot.	Respect du pied sur lequel doit tourner le cheval. Régularité des allures (cadence, amplitude).



<p>Programme du Galop® 4 : Je contrôle le tracé sur un enchaînement d'obstacles isolés. Objectif de séance : Le cavalier est capable de respecter un axe de l'abord à la réception d'un obstacle. POINT-CLE : RECHERCHE DE LA RECTITUDE DANS LA CONDUITE LORS D'UNE SEANCE D'OBSTACLE</p>	Affectif	***	
	Cognitif	**	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	*
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
<p>Cônes pour donner des points de repères précis à l'abord et à la réception. Remplacer progressivement les cônes par des cerceaux et des balles de tennis pour laisser le cavalier se fixer d'autres points de repères. Utiliser des barres de longueur différentes avec des chandeliers ou posées sur des cubes (moins d'encadrement).</p>	<p>Situation dans l'apprentissage : 2/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est capable de diriger sur des courbes larges au galop. Séance : recherche de rectitude à l'obstacle. Analyse technique : association de la rêne intérieure et de la rêne extérieure pour tourner à l'obstacle. Comportement attendu : diriger avec précision en enchaînant des sauts .</p>
	<p>Affectif & cognitif</p> <p>Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions, la visualisation et la mémorisation d'un tracé simple. Contrôler ses émotions et se centrer sur la conduite à l'obstacle.</p>

Plus facile	Plus difficile
Travail sur des barres au sol de largeurs différentes.	Enchaîner tout au galop. Réduire la largeur des obstacles et des passages imposés.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au galop.	Conduire son cheval droit de l'abord à la réception d'un obstacle isolé au galop.	Anticiper du regard le tracé souhaité. Tracer chaque ligne droite en appuyant le mouvement en avant. Fermeture des doigts sur la rêne intérieure pour obtenir un pli et orienter le mouvement. Déplacer le couloir sans traverser l'encolure et amener les épaules vers l'intérieur ou l'extérieur. Régler l'intensité de l'action avec la main extérieure.	Respect de la ligne droite. Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval. Respect des repères par demi-cercles.
	Idem en réduisant la largeur du front de l'obstacle (barre de 3m).		
Maintenir un axe à l'obstacle.	Aborder un obstacle de biais au trot puis au galop.	Anticiper le tracé du regard. Diriger son cheval en canalisant ses épaules avec ses deux mains. Diriger le cheval au centre de l'obstacle.	Maintien des allures. Passage sans heurts entre les repères.
Maintenir un axe lors d'un enchaînement d'obstacles.	Enchaîner un parcours avec des difficultés de direction à l'allure de son choix.	Prendre des repères et visualiser son tracé. Anticiper sur la recherche de l'axe de l'obstacle suivant.	Mémorisation du tracé et respect des repères fixés. Franchissement sans heurts.



OBJECTIF GENERAL

<p>Programme du Galop® 4 : Je contrôle l'allure, la vitesse et la direction sur un enchaînement de sauts isolés.</p> <p>Objectif de séance : Je réalise un enchaînement alternant conduite, transitions et sauts type Hunter.</p> <p>POINT-CLE : ENCHAÎNER EN CONTROLANT L'ALLURE ET LA DIRECTION</p>	Affectif	***	
	Cognitif	**	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
<p>Mettre en place un parcours de type Hunter figures imposées Club 3 (hauteur 60cm, sans combinaison). Cf. règlement en ligne sur le site ffe.com.</p> <p>Avant la séance d'enchaînement libre à l'obstacle, cette séance permet de vérifier les acquis du cavalier au cours de ce cycle d'apprentissage.</p> <p>Cônes, barres.</p>	<p>Situation dans l'apprentissage : 2/3 de préparation G4.</p> <p>Pré requis : le cavalier est capable de conduire et de contrôler l'allure lors d'un enchaînement.</p> <p>Séance : enchaînement d'imposés d'allures et de tracé.</p> <p>Analyse technique : indépendance entre aides de contrôle d'allure et de direction. Découverte de la notion de contrat de foulées.</p> <p>Comportement attendu : diriger avec précision en enchaînant des sauts</p>
	<p>Affectif & cognitif</p> <p>Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions, la visualisation et la mémorisation d'un tracé simple.</p> <p>Contrôler ses émotions à l'obstacle.</p>

Plus facile	Plus difficile
Isoler les difficultés du parcours et allonger les distances entre les obstacles et dans les zones.	Augmenter le nombre des obstacles. Raccourcir les zones de transition.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Maintenir son cheval à l'abord et à la réception d'un obstacle dans une allure régulière.	<p>Rester au trot à l'abord et retrouver le trot dans une zone à la réception.</p> <p>Rester dans un galop régulier de l'abord à la réception d'un saut isolé.</p>	<p>Tracer chaque ligne droite en appuyant le mouvement en avant.</p> <p>Rester patient dans ses abords.</p> <p>Revenir au dessus de ses pieds dès la réception.</p>	<p>Régularité et fluidité du mouvement.</p> <p>Respect de la locomotion du cheval.</p> <p>Verticalité et fixité du cavalier pendant le saut.</p>
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au galop.	Conduire son cheval au trot puis au galop sur un tracé matérialisé.	<p>Maintenir le galop.</p> <p>Canaliser le mouvement du cheval entre la main intérieure directrice et la main extérieure régulatrice.</p>	<p>Respect du tracé.</p> <p>Régularité et fluidité du mouvement.</p>
Enchaîner en variant les allures et les directions. des sauts au galop.	Enchaîner un parcours type Club 3 Hunter figures imposées.	<p>Anticiper les difficultés proposées.</p> <p>Préparer ses courbes et contrôler l'allure.</p>	<p>Maintien des allures.</p> <p>Qualité du tracé.</p> <p>Manière utilisée pour l'exécution des difficultés.</p>



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 4 : Je contrôle l'allure, la vitesse et la direction sur un enchaînement de sauts isolés. Objectif de séance : Le cavalier réalise un parcours de sauts d'obstacles de type Club 4 CSO. POINT-CLE : ENCHAINER EN CONTROLANT L'ALLURE ET LA DIRECTION	Affectif	***	
	Cognitif	**	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Mettre en place un parcours de type CSO Club 3 (tournants larges, hauteur 0,50 cm) sans combinaison. Après débriefing, recommencer la totalité de l'enchaînement.	Situation dans l'apprentissage : 2/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est capable de conduire et de contrôler l'allure lors d'un enchaînement. Séance : enchaînement imposé d'obstacles. Analyse technique : indépendance entre aides de contrôle d'allure et de direction. Comportement attendu : diriger avec précision en enchaînant des sauts
	Affectif & cognitif Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions, la visualisation et la mémorisation d'un tracé simple. Contrôler ses émotions à l'obstacle.

Plus facile	Plus difficile
Rompre l'enchaînement en plusieurs parties.	Augmenter le nombre des obstacles. Serrer les courbes.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au trot.	Conduire son cheval droit de l'abord à la réception d'un obstacle isolé au trot.	Anticiper du regard le tracé souhaité. Tracer chaque ligne droite en appuyant le mouvement en avant. Indiquer la direction à suivre avec la rêne intérieure dans chaque courbe. Régler l'intensité de l'action avec la rêne extérieure.	Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval. Précision dans les tracés imaginés.
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au galop.	Conduire son cheval droit de l'abord à la réception d'un obstacle isolé au galop.	Maintenir le galop. Garder son équilibre sur les étriers.	Respect de la ligne droite. Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval.
Diriger en enchaînant des sauts au galop.	Enchaîner un parcours type Club 4 CSO.	Anticiper le tracé du regard. Préparer ses courbes et contrôler l'allure.	Maintien des allures. Qualité du tracé.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 4 : J'utilise alternativement effet d'ouverture et effet d'appui pour diriger avec précision. Objectif de séance : Le cavalier mobilise les épaules du cheval à pied et à cheval. POINT-CLE : RECHERCHE DE PRECISION DANS LA CONDUITE	Affectif		*
	Cognitif		***
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	**
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Cônes pour visualiser les différentes parties du cercle. Éventail de barres au sol pour le trot ou le galop (barres peintes avec une zone au centre).	Situation dans l'apprentissage : 2/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est capable de diriger sur des courbes larges au trot et au pas. Séance : conduite sur pli intérieur, notion élémentaire. Analyse technique : utilisation de l'effet d'appui pour déplacer les épaules du cheval. Comportement attendu : diriger avec le couloir des rênes en pli intérieur .
	Affectif & cognitif
	Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions. Synchroniser ses actions avec la locomotion du cheval.

Variante possible : Equitation de travail les deux rênes dans une main.

Plus facile	Plus difficile
Travail avec des repères visuels (plots ou cerceaux au sol).	Travail au galop sur l'éventail de barres au sol.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Mobiliser les épaules du cheval à pied.	Amener le cheval à tourner vers l'intérieur. Amener le cheval à tourner vers l'extérieur.	Observer le déplacement des antérieurs du cheval. Synchroniser ses mouvements avec ceux des antérieurs. Fermeture des doigts sur la rêne intérieure pour obtenir un pli et orienter le mouvement. Déplacer le couloir sans traverser l'encolure et amener les épaules vers l'intérieur ou l'extérieur. Régler l'intensité de l'action avec la main extérieure.	Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval. Respect des distances.
Diriger son cheval en variant effet d'ouverture et d'appui.	Tracer un cercle au trot avec des repères : - de 20 m de diamètre - de 15 m - de 10 m au pas. Revenir sur le cercle de 20 m au galop.	Travailler le cercle par moitié : - 1 ^{ère} moitié : demander la courbe vers l'intérieur (escargot vers le centre) - 2 ^{ème} moitié : demander la courbe vers l'extérieur (escargot vers l'extérieur) Chercher à le faire tout en pli intérieur ou tout en pli extérieur	Synchronisation avec le rythme des épaules. Maintien du mouvement en avant.
Mobiliser les épaules du cheval.	Passer dans les coins.	Pli intérieur Régulation main extérieure Jambe intérieure à la sangle très active	Pli intérieur Absence d'effet d'opposition Respect des repères. Maintien du mouvement en avant.
Diriger son cheval au trot.	Passer au trot sur un éventail de barres au sol.	Anticiper le tracé du regard. Diriger son cheval en canalisant ses épaules hors de la piste avec ses deux mains. Ajuster la courbe en utilisant le couloir des rênes	Maintien de l'allure. Passage au milieu des barres.



Programme du Galop® 4 : J'apprends à bouger les hanches du cheval. Objectif de séance : Le cavalier mobilise les hanches du cheval à pied et à cheval. POINT-CLE : DECOUVERTE DU DEPLACEMENT DES HANCHES	Affectif	*	
	Cognitif	***	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	*
		Avancer	**
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Utilisation d'une cravache pour chasser les hanches à pied.	Situation dans l'apprentissage : 2/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est capable de maintenir les épaules du cheval. Séance : déplacement élémentaire des hanches. Analyse technique : utilisation de la jambe isolée pour pousser les hanches. Comportement attendu : sdéplacer les hanches .
	Affectif & cognitif Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions. Synchroniser ses actions avec la locomotion du cheval.

Plus facile	Plus difficile
Travail avec des repères visuels (plots ou cerceaux au sol). Travail par binôme (un cavalier et un aide à pied).	Chasser les hanches au trot.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Mobiliser les hanches du cheval à pied.	Fixer les épaules du cheval. Pousser le postérieur du cheval à l'arrêt puis au pas.	Tenir la tête du cheval à soi. Synchroniser ses mouvements avec ceux des postérieurs. Pousser le postérieur en agissant perpendiculairement en arrière de la sangle. Agir en cadence avec le lever du postérieur.	Respect de la sécurité. Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval.
Déplacer les hanches à cheval.	A l'arrêt puis au pas, pousser les hanches pied par pied.	Action perpendiculaire de la jambe. Agir en rythme avec le postérieur. Poser la main sur la pointe de la hanche pour sentir le mouvement des hanches.	Déplacement des postérieurs du cheval. Synchronisation avec le rythme des hanches.
Mobiliser les hanches à l'extérieur.	Faire déraiper les hanches à la sortie d'un demi-cercle (demi-volte renversée).	Mettre le cheval en avant dans le couloir des deux jambes sur la ligne droite. Partir sur la courbe et agir perpendiculairement pour faire déraiper les hanches.	Maintien du mouvement en avant. Sensation du déplacement des hanches.
Mobiliser les hanches à l'intérieur.	Partir au galop du pas à droite puis à gauche.	Décaler les hanches vers l'intérieur avec une jambe isolée extérieure. Déclencher le galop avec la jambe intérieure.	Spontanéité des départs. Respect du pied sur lequel le cheval galope.



Programme du Galop® 4 : J'enchaîne avec précision des mouvements simples aux trois allures. Objectif de séance : Le cavalier travaille sur des éléments de la reprise Club3 Grand Prix. POINT-CLE : MISE EN APPLICATION DE LA DECOUVERTE DU CONTROLE DES EPAULES	Affectif	*	
	Cognitif	**	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	*
		Avancer	**
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Eléments permettant de repérer précisément le diamètre des cercles et des boucles de la serpentine.	Situation dans l'apprentissage : 2/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est capable d'utiliser alternativement effets d'ouverture et d'appui. Séance : respect d'un tracé imposé dans l'espace. Analyse technique : découverte des notions de pli et de rectitude. Comportement attendu : diriger avec précision en pli interne. Affectif & cognitif Découvrir l'effet de ses actions sur la précision d'un tracé. Rechercher le dosage de ses actions en les adaptant au comportement du cheval. Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions.

Plus facile	Plus difficile
Travail avec des repères visuels (plots ou cerceaux au sol).	

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Diriger son cheval avec précision au pas et au trot.	Tracer un cercle de 15m de diamètre au trot avec un pli interne. Tracer un cercle de 20 m de diamètre au galop avec un pli interne.	En effet d'ouverture : attirer l'antérieur vers l'intérieur avec la main intérieure, régler l'intensité de l'action avec la main extérieure. En effet d'appui : pousser l'antérieur vers l'extérieur avec la main intérieure, régler l'intensité de l'action avec la main extérieure. Avancer sa main intérieure pour vérifier la qualité du contact lorsque le cheval est sur le bon tracé.	Décomposition du cercle en 4 quarts. Synchronisation avec le rythme des épaules. Respect du tracé lors de l'avancée de la main intérieure. Maintien du mouvement en avant.
Alterner courbes et lignes droites.	Enchaîner cercles et diagonales au trot. Enchaîner cercle au galop / diagonale au trot / cercle au galop.	Faire les coins pour préparer sa diagonale. Synchroniser son action avec le rythme du cheval. Aller droit en recherchant le mouvement en avant, canalisé par les mains du cavalier.	Qualité du tracé. Rectitude. Maintien de l'allure.
Alterner les changements de plis.	Dessiner une serpentine de trois boucles au trot.	Anticiper le tracé du regard. Diriger son cheval en canalisant ses épaules. Passer progressivement d'un pli sur l'autre.	Respect et régularité des allures. Qualité et fluidité du tracé.



G4 FICHE N°16
OBJECTIF GENERAL

Diriger sur des courbes aux trois allures avec un pli interne

<p>Programme du Galop® 4 : J'enchaîne avec précision des mouvements simples aux trois allures.</p> <p>Objectif de séance : Le cavalier déroule la reprise Club3 Grand Prix.</p> <p>POINT-CLE : REALISER UNE REPRISE DE DRESSAGE</p>	Affectif	***	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	**
	Diriger	**	

Aménagements pédagogiques	Technique
<p>Rectangle de dressage.</p> <p>Vidéo pour effectuer une restitution.</p> <p>Protocoles de dressage : chaque cavalier juge une reprise avec l'enseignant.</p> <p>NB : Renforcer une image positive du cavalier.</p>	<p>Situation dans l'apprentissage : 2/3 de préparation G4.</p> <p>Pré requis : le cavalier est capable de réaliser isolément chaque mouvement de la reprise.</p> <p>Séance : respect d'un enchaînement imposé dans l'espace.</p> <p>Analyse technique : utilisation de ses acquis dans la présentation d'une reprise.</p> <p>Comportement attendu : présenter son cheval sur un enchaînement de mouvements .</p>
	<p>Affectif & cognitif</p> <p>Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions.</p> <p>Prendre connaissance du résultat de ses actions.</p>

Plus facile	Plus difficile
Déroulement sous tutelle de l'enseignant (reprise dictée et intervention de l'enseignant durant le déroulement).	Visionnage vidéo et commentaire de sa propre performance. Jugement entre cavaliers.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Diriger son cheval avec précision au pas et au trot.	<p>Tracer un cercle de 15m de diamètre au trot avec un pli interne.</p> <p>Tracer un cercle de 20 m de diamètre au galop avec un pli interne.</p>	<p>En effet d'ouverture : attirer l'antérieur vers l'intérieur avec la main intérieure, régler l'intensité de l'action avec la main extérieure.</p> <p>En effet d'appui : pousser l'antérieur vers l'extérieur avec la main intérieure, régler l'intensité de l'action avec la main extérieure.</p> <p>Avancer sa main intérieure pour vérifier la qualité du contact lorsque le cheval est sur le bon tracé.</p>	<p>Décomposition du cercle en 4 quarts.</p> <p>Synchronisation avec le rythme des épaules.</p> <p>Respect du tracé lors de l'avancée de la main intérieure.</p> <p>Maintien du mouvement en avant.</p>
Alterner courbes et lignes droites.	<p>Enchaîner cercles et diagonales au trot.</p> <p>Enchaîner cercle au galop / diagonale au trot / cercle au galop.</p>	<p>Faire les coins pour préparer sa diagonale.</p> <p>Synchroniser son action avec le rythme du cheval.</p> <p>Aller droit en recherchant le mouvement en avant, canalisé par les mains du cavalier.</p>	<p>Qualité du tracé.</p> <p>Rectitude.</p> <p>Maintien de l'allure.</p>
Dérouler en enchaînant transitions d'allures et tracés simples.	Enchaîner la reprise Club 3 Grand Prix.	<p>Anticiper le tracé du regard.</p> <p>Diriger son cheval en canalisant ses épaules hors de la piste avec ses deux mains.</p> <p>Ajuster les courbes en utilisant effets d'ouverture ou d'appui.</p>	Protocole de jugement de la reprise Club (Cf. règlement sur le site ffe.com).
Découvrir son image à cheval.	Donner ses impressions lors de la restitution vidéo.		Objectivité des jugements. Plaisir du cavalier.



<p>Programme du Galop® 4 : Je respecte une cadence régulière à l'obstacle. Objectif de séance : Le cavalier maintient une allure régulière à l'abord et à la réception d'un obstacle isolé. POINT-CLE : NOTION DE CONTROLE DE L'ALLURE A L'OBSTACLE</p>	Affectif	**	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Placer les obstacles sans difficulté de conduite. Mettre en place une ligne avec des repères de centrage.	<p>Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est en équilibre sur ses étriers à l'obstacle et contrôle l'allure sur le plat. Séance : contrôle de la cadence à l'obstacle. Analyse technique : dissociation entre aides du cavalier et équilibre, synchronisation avec l'allure. Comportement attendu : contrôler l'allure en sautant.</p>
	<p>Affectif & cognitif</p>
	<p>Percevoir sa vitesse (notion élémentaire de cadence). Maîtriser son émotivité.</p>

Variante possible : Travail en musique avec le métronome.

Plus facile	Plus difficile
Mécanisation sur un seul système de barres au sol. Mettre une barre au sol pour marquer chaque foulée.	Varié les lignes pour varier le nombre de foulées.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Maintenir une allure régulière sur des barres au sol.	Passer les barres au sol à allure régulière au pas puis au trot.	Rester avec le mouvement du cheval, coudes dépliés, mains devant soi. Respecter un rythme régulier. Ralentir ou accélérer l'allure à la réception pour corriger une éventuelle irrégularité à l'abord.	Respect des allures Synchronisation avec le cheval. Perception de la cadence.
	Passer les barres au sol à allure régulière au pas puis au galop.	Se rapprocher de la selle pour être disponible pour agir.	
Maintenir une allure régulière à l'abord et à la réception d'un obstacle simple.	Enchaîner en ligne droite les barres au sol puis un vertical.	Installer sa cadence sur les barres au sol, la maintenir devant l'obstacle et la retrouver le plus rapidement possible. Se grandir vers le haut si le cheval accélère, se rapprocher de la selle pour soutenir l'allure si le cheval ralentit.	Régularité de la cadence du cheval. Maintien de la verticalité du cavalier.
Maintenir une cadence régulière dans une ligne.	Franchir une ligne de deux obstacles espacés de 17 à 17,50m.	Retrouver rapidement la cadence de l'allure de référence du cheval à l'abord.	Perception du rythme du cheval. Patience dans ses abords à l'obstacle. Contrôle et régularité de l'allure à l'abord. Appréciation du nombre de foulées.
	Franchir une ligne de deux obstacles espacés de 21 à 22m.	A la réception, se redresser pour retrouver le rythme. Compter les foulées à haute voix.	



<p>Programme du Galop® 4 : Je respecte une cadence régulière à l'obstacle.</p> <p>Objectif de séance : Le cavalier adapte son équilibre aux différents types de profil d'obstacles.</p> <p>POINT-CLE : NOTION DE CONTROLE DE L'ALLURE A L'OBSTACLE</p>	Affectif	**	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
<p>Placer les obstacles sans difficulté de conduite.</p> <p>Reprendre au départ la ligne de la fiche précédente et adapter les différents profils (partir d'une distance standard confortable pour la cavalerie).</p> <p>Chercher de la largeur pour la spa (fiches de sécurité), aider les chevaux sur le profil vertical en mettant un sous-bassement.</p>	<p>Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G4.</p> <p>Pré requis : le cavalier est en équilibre sur ses étriers à l'obstacle et est capable de maintenir une cadence régulière à l'obstacle.</p> <p>Séance : variation de l'équilibre à l'obstacle.</p> <p>Analyse technique : maîtrise de l'équilibre en fonction des profils.</p> <p>Comportement attendu : contrôler l'allure en sautant.</p>
	<p>Affectif & cognitif</p> <p>Prendre les informations utiles pour varier son équilibre.</p> <p>Maîtriser son émotivité, rester patient.</p> <p>Connaître les différents profils d'obstacles.</p> <p>Visualiser les différents types de trajectoire.</p>

Variante possible : Variation d'équilibre en terrain varié.

Plus facile	Plus difficile
Mécanisation sur un seul système de barres au sol. Mettre une barre au sol pour marquer chaque foulée.	Variation des lignes pour varier le nombre de foulées.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Maintenir une allure régulière à l'abord et à la réception d'un obstacle simple.	Enchaîner en ligne droite les barres au sol puis un vertical.	Installer sa cadence sur les barres au sol, la maintenir devant l'obstacle et la retrouver le plus rapidement possible. Se grandir vers le haut si le cheval accélère, se rapprocher de la selle pour soutenir l'allure si le cheval ralentit.	Régularité de la cadence du cheval. Maintien de la verticalité du cavalier.
Maintenir une cadence régulière dans une ligne.	Franchir une ligne de deux obstacles espacés de 21 à 22m.	Retrouver rapidement la cadence de l'allure de référence du cheval à l'abord. A la réception, se redresser pour retrouver le rythme. Compter les foulées à haute voix.	Perception du rythme du cheval. Patience dans ses abords à l'obstacle. Contrôle et régularité de l'allure à l'abord. Appréciation du nombre de foulées.
Variation de son équilibre pour franchir un obstacle large.	Travailler sur la ligne précédente mais monter un spa en sortie de ligne.	Maintenir la même cadence. Se rapprocher de la selle pour trouver un équilibre dynamique. Déplier ses bras, regarder loin pour aller chercher de l'amplitude.	Accompagnement du cheval. Adaptation de la trajectoire et du profil.
Variation de son équilibre pour franchir un obstacle vertical.	Travailler sur la ligne précédente mais monter un vertical en sortie de ligne.	Maintenir la même cadence. Se grandir en restant vertical, rester patient. Regarder loin pour reculer ses épaules.	Variation de l'équilibre du cheval. Adaptation de la trajectoire et du profil.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 4 : J'organise le travail de mon cheval sur des mouvements simples aux trois allures. Objectif de séance : Le cavalier est capable de détendre son cheval pour une compétition Club. POINT-CLE : REALISER UNE DETENTE POUR UN CONCOURS CLUB	Affectif		***
	Cognitif		**
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	**
		Diriger	**

Aménagements pédagogiques	Technique
	Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est capable de contrôler l'allure et la direction. Séance : organisation logique du travail du cheval. Analyse technique : utilisation de ses acquis dans l'analyse des réactions du cheval. Comportement attendu : être autonome dans la conduite d'un travail
	Affectif & cognitif Rechercher le dosage de ses actions en les adaptant au comportement du cheval pour atteindre ses objectifs. Rechercher l'analyse de ses actions pour prendre les décisions nécessaires.

Plus facile	Plus difficile
Déroulement sous tutelle de l'enseignant.	Travailler sur l'analyse des premiers sauts.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Détendre son cheval et analyser son niveau d'énergie.	Travailler sur une allure régulière dans le confort du cheval : pas, trot, galop.	Rester à l'écoute du cheval pour analyser son niveau d'énergie : - rassurer sur une cadence lente les chevaux chauds - animer progressivement les chevaux froids - prendre en considération les autres couples chevaux / cavaliers - prévoir ses tracés longtemps à l'avance.	Respect des distances entre les chevaux. Autonomie de gestion des allures. Qualité de stabilisation des allures du cheval.
Vérifier le contrôle du mouvement en avant.	Enchaîner des transitions ascendantes et descendantes.	Passer dans les coins pour préparer sa diagonale. Synchroniser son action avec le rythme du cheval. Aller droit en recherchant le mouvement en avant, canalisé par les mains du cavalier.	Soumission progressive du cheval. Fluidité et efficacité des demandes du cavalier.
Vérifier le contrôle de la direction.	Alterner courbes larges et serrées au pas et au trot, courbes larges au galop.	Anticiper le tracé du regard. Se fixer un point à atteindre. Canaliser le mouvement du cheval dans le couloir des rênes.	Régularité des tracés. Maintien du mouvement dans les courbes.
Analyser le travail mis en place.	Exposer ses choix aux autres cavaliers.	Structurer ses remarques autour des objectifs abordés. Eviter l'affectif.	Objectivité des jugements. Autonomie du cavalier.



OBJECTIF GENERAL

<p>Programme du Galop® 4 : Je contrôle l'allure, la vitesse et la direction sur un enchaînement de sauts isolés.</p> <p>Objectif de séance : Le cavalier réalise un parcours de sauts d'obstacles de type Club 4 CSO.</p> <p>POINT-CLE : ENCHAÎNER EN CONTROLANT L'ALLURE ET LA DIRECTION</p>	Affectif	***	
	Cognitif	**	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	**
		Avancer	***
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Mettre en place un parcours de type Club 4 (tournants larges, hauteur 0,60 cm) sans combinaison mais en variant les profils. Caméra permettant une restitution immédiate avant de recommencer le parcours, salle de club équipée pour vidéo.	<p>Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G4.</p> <p>Pré requis : le cavalier est capable de conduire et de contrôler l'allure lors d'un enchaînement.</p> <p>Séance : enchaînement imposés d'obstacles.</p> <p>Analyse technique : indépendance entre aides de contrôle d'allure et de direction.</p> <p>Comportement attendu : diriger avec précision sur des enchaînements de sauts</p>
	<p>Affectif & cognitif</p> <p>Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions, la visualisation et la mémorisation d'un tracé simple.</p> <p>Contrôler ses émotions à l'obstacle.</p>

Plus facile	Plus difficile
Rompre l'enchaînement en plusieurs parties.	Augmenter le nombre des obstacles. Serrer les courbes.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au trot.	Conduire son cheval droit de l'abord à la réception d'un obstacle isolé au trot.	Anticiper du regard le tracé souhaité. Tracer chaque ligne droite en appuyant le mouvement en avant. Indiquer la direction à suivre avec la le couloir des rênes dans chaque courbe. Régler l'intensité de l'action avec la rêne extérieure.	Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval. Précision dans les tracés imaginés.
Conduire son cheval à l'abord et à la réception d'un saut isolé au galop.	Conduire son cheval droit de l'abord à la réception d'un obstacle isolé au galop.	Maintenir le galop. Garder son équilibre sur les étriers.	Respect de la ligne droite. Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval.
Diriger en enchaînant des sauts au galop.	Enchaîner un parcours type club 4 CSO avec des profils variés.	Anticiper le tracé du regard. Préparer ses courbes et contrôler l'allure.	Régularité de la cadence. Qualité du tracé. Adaptation de l'équilibre.
Visualiser et analyser sa performance.	Regarder et commenter son parcours en vidéo.	Partir des fondamentaux pour commenter son parcours.	Contrôle de son affectivité. Finesse de son analyse.



Programme du Galop® 4 : J'accompagne mon cheval en restant assis stable au galop. Objectif de séance : Le cavalier galope assis en rythme. POINT-CLE : STABILISATION DE L'EQUILIBRE ASSIS	Affectif		***
	Cognitif		*
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Alternance de longs temps de travail à allure régulière au trot et au galop et des phases de récupération au pas. Insister sur la respiration des cavaliers.	Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier a découvert le trot et le galop assis. Séance : stabilisation de l'équilibre assis. Analyse technique : orientation du bassin, maintien de la verticalité du cavalier. Comportement attendu : avoir une bonne posture assis au galop.
	Affectif Contrôler ses émotions et accepter le mouvement dans des conditions sécurisées. Ressentir et identifier les différents temps du galop.

Plus facile	Plus difficile
Séance à la longe. Utilisation de selles creuses.	Passage d'un obstacle simple voire d'un saut de puce.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Stabiliser son équilibre assis au trot.	Rester en équilibre assis au trot en se déplaçant dans l'ensemble de la surface de travail.	Explorer et identifier ses propres sensations pour avoir l'image de sa posture Respirer pour se décontracter. Laisser passer le mouvement à l'allure inférieure en mobilisant son bassin.	Alignement épaules/hanches/talons. Respect du rythme avec le cheval.
Stabiliser son équilibre assis au galop.	Partir au galop du pas sur un cercle et maintenir le galop assis.	Laisser ses épaules basculer vers l'arrière en gardant un dos tonique. Regarder loin devant soi, les bras déliés. Ouvrir hanches et cuisses. Respirer profondément.	Acceptation du mouvement. Mobilisation du bassin sans accroche des mains, pieds parallèles au corps du cheval.
Mobiliser son équilibre assis au trot et au galop.	Franchir : - au trot : 3 ou 4 barres au sol - au galop : 1 ou 2 barres au sol.	Encaisser le rebond supplémentaire en augmentant la mobilisation de son bassin et en avançant son sternum en rythme Respirer pour se relâcher.	Orientation générale du corps du cavalier. Stabilité du cavalier.
Rechercher la profondeur d'assiette au galop.	Galoper sur un cercle les deux rênes dans une main.	Laisser descendre la cuisse sur son plat. Se laisser porter dans l'allure.	Relâchement du cavalier. Verticalité de la cuisse.



OBJECTIF GENERAL

Programme du Galop® 4 : J'adapte ma posture à pied et à cheval et mon équilibre à du terrain varié. Objectif de séance : Le cavalier découvre sa place à pied et à cheval lors d'une sortie extérieure. (plans inclinés montants et descendants, contre haut, contre bas, branches basses, tronc...) POINT-CLE : CONFIANCE ET EQUILIBRE EN EXTERIEUR	Affectif	***	
	Cognitif	*	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	***
		Avancer	**
	Diriger	*	

Aménagements pédagogiques	Technique
Dans un Spring Garden : <ul style="list-style-type: none"> - plans inclinés - contre haut et contre bas à 40 cm - doline (obstacle TREC) - tronc de 40 cm. Chaque difficulté est abordée dans un premier temps à pied puis les cavaliers montent à cheval pour effectuer la séance montée.	Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier sait mener son cheval en main sur le plat et est stable sur ses étriers au trot et au galop en manège. Séance : recherche d'adaptation à l'équitation d'extérieur. Analyse technique : mobilisation des articulations du cavalier. Comportement attendu : être stable et décontracté en extérieur
	Affectif Prendre conscience de son environnement, découvrir l'anticipation de ses actions. Prendre connaissance du résultat de ses actions. Oser agir dans le sens du mouvement.

Variante possible : Promenade sur un itinéraire reconnu.

Plus facile	Plus difficile
Aménagement de l'espace en carrière.	Enchaîner un parcours élémentaire de PTV. Travail sur les pentes sans étriers.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Travailler en équilibre sur ses étriers au trot.	Passer un plan incliné dans un sens puis dans l'autre au trot puis au galop.	Dans la montée : fixer le regard loin, mettre du poids dans ses étriers pour s'alléger, placer les mains devant soi. Dans la descente : redresser son buste vers l'arrière et laisser le bas du corps accompagner la descente.	Stabilité du cavalier (respect de la ligne épaule/hanche/talon). Orientation et fonctionnement du bassin. Maintien de l'allure.
	Enchaîner les deux types de pente (doline).	Alterner les deux attitudes précédentes en gardant le regard loin devant soi.	
	Passer un contre haut puis un contre bas.	Sur le contre haut : rester en équilibre sur ses étriers. Sur le contre bas : laisser descendre le cheval en regardant loin devant soi.	
Travailler en équilibre sur ses étriers en sautant.	Passer un tronc au trot.	Se mettre en équilibre au dessus de ses pieds avant le tronc et maintenir cet équilibre durant le saut. Se redresser rapidement.	Fluidité dans le mouvement du cavalier. Reproduction des acquisitions mises en place dans le manège.



G4 FICHE N°23
OBJECTIF GENERAL

Diriger sur des courbes
Déplacer les épaules et les hanches au pas

<p>Programme du Galop® 4 : J'utilise alternativement effet d'ouverture et effet d'appui pour diriger avec précision.</p> <p>Objectif de séance : Le cavalier dirige avec précision les épaules du cheval à pied et à cheval.</p> <p>POINT-CLE : RECHERCHE DE PRECISION DANS LA CONDUITE</p>	Affectif	*	
	Cognitif	***	
	Psycho-moteur	S'équilibrer	*
		Avancer	**
	Diriger	***	

Aménagements pédagogiques	Technique
Cônes pour le centre entre les deux cercles du huit de chiffre.	<p>Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G4.</p> <p>Pré requis : le cavalier est capable de conduire son cheval sur un pli intérieur.</p> <p>Séance : travail sur les inversions de plis.</p> <p>Analyse technique : couloir des rênes.</p> <p>Comportement attendu : déplacer les épaules ou les hanches en contrôlant la direction et l'allure .</p>
	Affectif & cognitif
	Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions. Synchroniser ses actions avec la locomotion du cheval.

Plus facile	Plus difficile
Travail avec des repères visuels (plots ou cerceaux au sol).	

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Mobiliser les épaules et les hanches du cheval à pied.	<p>Amener le cheval à tourner vers l'intérieur.</p> <p>Amener le cheval à tourner vers l'extérieur.</p> <p>Chasser les hanches vers l'extérieur.</p>	<p>Observer le déplacement des antérieurs du cheval.</p> <p>Synchroniser ses mouvements avec ceux des antérieurs.</p> <p>Attirer l'antérieur en ouvrant la main vers soi.</p> <p>Repousser l'antérieur en remontant la main en direction de l'oreille opposée.</p> <p>Exercer une pression en arrière de la sangle en rythme avec l'engagement du postérieur.</p>	<p>Régularité et fluidité du mouvement.</p> <p>Respect de la locomotion du cheval.</p> <p>Respect des distances.</p> <p>Déplacement des épaules et des hanches.</p>
Diriger son cheval en variant effets d'ouverture et d'appui.	<p>Tracer un huit de chiffre au trot en gardant le même pli.</p> <p>Revenir sur le cercle de 20 m au galop</p>	<p>- 1^{ère} cercle : faire un effet d'ouverture pour attirer les épaules du cheval sur le tracé souhaité</p> <p>- 2^{ème} cercle : faire un effet d'appui pour pousser le cheval sur le tracé du cercle</p> <p>- dessiner le cercle avec précision en gardant un pli intérieur</p>	<p>Synchronisation avec le rythme des épaules.</p> <p>Maintien du mouvement en avant.</p> <p>Respect du pli.</p>
Associer les épaules et les hanches du cheval.	<p>Tracer un huit de chiffre :</p> <p>- 1^{er} cercle en pli extérieur en gardant les épaules</p> <p>- 2^{ème} cercle en poussant les hanches.</p>	<p>Chasser les hanches en agissant avec une jambe isolée intérieure.</p> <p>Maintenir les épaules dans le couloir des rênes.</p>	<p>Respect des repères.</p> <p>Maintien du mouvement en avant.</p> <p>Déplacement des hanches.</p>



Programme du Galop® 4 : J'associe l'action de mes mains et l'action de mes jambes.
Objectif de séance : Le cavalier mobilise épaules et hanches pour incurver son cheval.
POINT-CLE : DECOUVERTE DE LA NOTION D'INCURVATION

Affectif		*
Cognitif		***
Psycho- moteur	S'équilibrer	*
	Avancer	**
	Diriger	***

Aménagements pédagogiques	Technique
Cônes pour le centre entre les deux cercles du huit et à chaque boucle de la serpentine.	<p>Situation dans l'apprentissage : 3/3 de préparation G4. Pré requis : le cavalier est capable de conduire son cheval sur un pli intérieur. Séance : travail sur les inversions de plis. Analyse technique : adaptation de l'utilisation des effets d'ouverture et d'appui et de l'utilisation de la jambe isolée. Comportement attendu : diriger en pli interne, contrôler les épaules ou les hanches au pas .</p>
	<p>Affectif & cognitif</p> <p>Découvrir la représentation de l'exercice et l'anticipation de ses actions. Synchroniser ses actions avec la locomotion du cheval.</p>

Plus facile	Plus difficile
Travail avec des repères visuels (plots ou cerceaux au sol).	Huit de chiffre et serpentine au trot.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	MISES EN SITUATION	CONSIGNES POUR LE CAVALIER	OBSERVABLES
Mobiliser les épaules et les hanches du cheval à pied.	<p>Alterner les mouvements suivants à volonté au pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> - amener le cheval à tourner vers l'intérieur - amener le cheval à tourner vers l'extérieur. <p>Chasser les hanches vers l'extérieur</p>	<p>Avancer en pli interne avec le couloir de rêne pour orienter les épaules du cheval vers l'intérieur. Pousser les épaules du cheval vers l'extérieur en gardant le pli. Chasser les hanches du cheval vers l'extérieur.</p>	<p>Régularité et fluidité du mouvement. Respect de la locomotion du cheval. Respect des distances. Déplacement des épaules et des hanches.</p>
Associer les épaules et les hanches du cheval.	<p>Tracer un cercle au trot (20m puis 15m) en gardant les hanches.</p> <p>Partir au galop sur le cercle de 20 m.</p>	<p>Dessiner le cercle avec précision en gardant un pli intérieur. Utiliser sa jambe extérieure pour garder les hanches. Placer sa jambe intérieure au centre. Doser ses aides pour déclencher le départ au galop.</p>	<p>Synchronisation de l'action de ses aides. Maintien du mouvement en avant. Respect du pli.</p>
Varié les incurvations au pas.	<p>Tracer un huit de chiffre. Tracer une serpentine de trois boucles au pas.</p>	<p>Inverser les aides à chaque changement de courbe. Passer par une phase de rectitude.</p>	<p>Respect des repères. Maintien du mouvement en avant. Respect de la place des hanches.</p>



G : **FICHE N °**

OBJECTIF GENERAL :

--

Programme du Galop® : Objectif de séance : POINT CLE :	Affectif		
	Cognitif		
	Psycho- moteur	S'équilibrer	
		Avancer	
	Diriger		

Aménagements pédagogiques	Technique
	Situation dans l'apprentissage : Pré requis : Séance : Analyse technique : 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/>