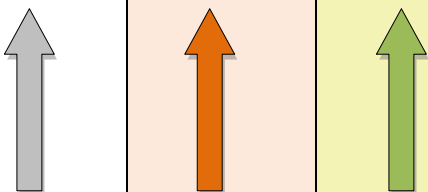





COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL

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

COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL

*Dans le fondamental S'EQUILIBRER : *DECOUVRIR (son équilibre) : le cavalier découvre et explore un nouvel équilibre *RECHERCHER (son équilibre) : le cavalier réagit par rapport à l'allure *STABILISER (son équilibre) : le cavalier est opérationnel et fonctionne avec l'allure.