

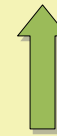





C O M M U N I Q U E R A V E C S O N C H E V A L																									
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le cavalier s'adapte au comportement de son cheval et utilise avec justesse sa posture pour communiquer et interagir avec lui.</li> <li>- Il coordonne et dose ses aides pour avoir un cheval rond, actif et sur la main.</li> <li>- Il incurve et oriente son cheval sur le tracé à suivre.</li> <li>/...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager dans des situations techniques nouvelles avec confiance et implication.</li> <li>- Se comporter avec respect, mesure et responsabilité envers le cheval, autrui et l'environnement.</li> <li>- Agir avec tact et à propos.</li> <li>- Coopérer avec l'enseignant et les autres.</li> <li>- Éprouver du plaisir et de la satisfaction dans la recherche de la qualité de ses réalisations.</li> <li>/...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percevoir le comportement, l'orientation et la locomotion du cheval.</li> <li>- Adapter ses actions au comportement du cheval ou du poney.</li> <li>- Gérer sa vitesse et son tracé.</li> <li>- Se fixer des objectifs et s'auto-évaluer.</li> <li>- Évaluer et analyser le résultat de ses actions.</li> <li>- Adapter ses objectifs à ses capacités et aux circonstances.</li> <li>/...</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter son équilibre aux exercices et aux situations pour travailler sa monture au trot enlevé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter son équilibre lors d'un enchaînement de sauts.</li> <li>- Stabiliser et adapter son équilibre aux profils et aux déclivités du terrain lors d'un enchaînement de sauts en terrain varié.</li> <li>- Stabiliser son équilibre en enchaînant des sauts rapprochés.</li> <li>- Rechercher son équilibre lors de sauts en terrain varié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiliser son équilibre assis lors de transitions rapprochées.</li> <li>- Stabiliser son équilibre assis sur des déplacements latéraux au trot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir la cadence de chaque allure dans des enchaînements de mouvements.</li> <li>- Maintenir la vitesse la plus adaptée dans chaque allure lors d'enchaînements de mouvements aux trois allures.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir au galop sur le pied de son choix.</li> <li>- Transition galop-pas-galop.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter l'amplitude des foulées à l'enchaînement de sauts.</li> <li>- Adapter la vitesse en fonction des difficultés du parcours en terrain varié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner des courbes larges et inverses au galop en conservant le même pied.</li> <li>- Redresser le galop quelques foulées.</li> <li>- Incurver son cheval sur des courbes serrées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diriger sur un tracé précis et choisi en enchaînant des sauts.</li> <li>- Diriger au galop en enchaînant des sauts rapprochés en terrain varié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacer sa monture latéralement du côté convexe type épaule en dedans au pas et au trot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler à la longe un cheval ou un poney enrêné.</li> <li>- Utiliser les longues rênes au pas et au trot en cercle et en ligne droite, de côté ou derrière et changer de main.</li> <li>- Marcher le cheval en main dans une mise en main élémentaire.</li> <li>- Embarquer et débarquer un cheval dans un camion et dans un van.</li> </ul>													
													<p><b>6</b></p>   	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer sa confiance en ses capacités, en son cheval dans différents milieux, à pied comme en selle.</li> <li>- Adapter son comportement au cheval et aux circonstances.</li> <li>- Gérer son autonomie en fonction de son niveau.</li> <li>- Gérer ses émotions dans des situations variées.</li> <li>- Prendre goût à l'effort.</li> <li>- Se responsabiliser sur le respect du cheval, d'autrui et de l'environnement.</li> <li>- S'approprier les consignes et les règles de sécurité.</li> <li>- S'évaluer et faire appel aux ressources utiles.</li> <li>/...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer son ressenti.</li> <li>- Rechercher le dosage de ses actions en les adaptant au comportement du cheval.</li> <li>- Se représenter dans l'exercice et anticiper ses actions.</li> <li>- Visualiser et mémoriser un tracé ou un enchaînement.</li> <li>- Prendre les informations utiles concernant sa vitesse et son tracé.</li> <li>- Rechercher l'évaluation et l'analyse du résultat de ses actions.</li> <li>/...</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiliser son équilibre au trot enlevé sur des changements de direction et des variations d'amplitude.</li> <li>- Rechercher son équilibre lors de sauts en terrain varié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiliser son équilibre en enchaînant des sauts rapprochés.</li> <li>- Rechercher son équilibre lors de sauts en terrain varié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiliser son équilibre assis lors de transitions.</li> <li>- Rechercher son équilibre assis sur des déplacements latéraux au trot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir une cadence régulière au galop.</li> <li>- Varier l'amplitude au trot assis et au galop.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'arrêter à partir du trot.</li> <li>- Reculer de quelques pas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir une cadence au galop en enchaînant des sauts.</li> <li>- Maintenir une vitesse régulière en enchaînant des sauts en terrain varié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôler la rectitude de sa monture au trot en ligne droite.</li> <li>- Incurver son cheval sur des courbes larges.</li> <li>- Diriger aux trois allures en pli externe.</li> <li>- Découvrir le contre galop.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diriger au galop en enchaînant des sauts rapprochés.</li> <li>- Diriger en enchaînant des sauts isolés en terrain varié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacer sa monture latéralement type cession à la jambe au trot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Longer aux trois allures un cheval ou un poney détendu.</li> <li>- Déplacer le cercle à la longe.</li> <li>- Faire sauter un petit obstacle à la longe.</li> <li>- Faire marcher et trotter un cheval aux longues rênes sur le cercle et changer de main.</li> </ul>
<p><b>Couple cavalier cheval/ poney</b></p>	<p><b>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.</b></p>	<p><b>Percevoir, analyser, interpréter, Décider, anticiper, Mettre en place des stratégies, Se concentrer, Prendre en compte son ressenti et le comportement du cheval.</b></p>	<p><b>S'équilibrer au trot enlevé</b></p>	<p><b>S'équilibrer sur ses étriers</b></p>	<p><b>S'équilibrer assis</b></p>	<p><b>Contrôler l'allure</b></p>	<p><b>Changer d'allure</b></p>	<p><b>Sauter</b></p>	<p><b>Diriger sur le plat</b></p>	<p><b>Diriger en sautant</b></p>	<p><b>Déplacer sa monture latéralement</b></p>	<p><b>A pied</b></p>													
			<b>(S) EQUILIBRER</b>			<b>AVANCER</b>			<b>DIRIGER</b>																
<b>Niveau de Galop®</b>			<b>AFFECTIFS / EMOTIONNELS ET RELATIONNELS</b>			<b>ASPECTS PSYCHOMOTEURS</b>																			

\*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.