




GALOP 5

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE 2020/2021

VOTRE PROGRAMME CETTE ANNEE :

A CHEVAL	A PIED	LES CONNAISSANCES
<ul style="list-style-type: none"> • Etre stable et décontracté sans étriers aux trois allures, • Rechercher l'incurvation de mon cheval dans les courbes • Effectuer des développements progressifs d'allure en maintenant une cadence régulière. 	<ul style="list-style-type: none"> • Présenter seul mon cheval en main au pas et au trot, • Longer mon cheval au pas, au trot et au galop, • Apprendre à utiliser des longues rênes sur le cercle au pas, • Embarquer mon cheval dans un camion ou un van. 	<ul style="list-style-type: none"> • La cession à la jambe, • Les transitions • Les principaux mors de filet, • L'emplacement des lettres dans la carrière de dressage, • Le noms des principaux obstacles • Les principes permettant d'apprendre au cheval : la sensibilisation, la récompense, la punition • Les particularités des robes • Les principales parties du squelette • Les groupes musculaires et leur rôle • Les particularités de la digestion du cheval • L'identification du cheval : le SIRE et la puce • Les listes et l'obligation d'inscription pour concourir : Club / Chevaux de sport • Poser des crampons pour le cross.
 <h4>EN DRESSAGE</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Etre assis dans une bonne posture aux trois allures et dans les transitions • Prendre le galop du pas et du trot en un point précis et effectuer des cercles de 20m de diamètre • Diriger avec précision sur des serpentines et des cercles au pas et au trot • Varier l'amplitude au pas • Réaliser une cession à la jambe au pas • Réaliser une reprise de dressage 	 <h4>EN CROSS</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter des petits obstacles en extérieur, • Evoluer en équilibre sur mes étriers avec stabilité aux trois allures, • Conduire et maintenir une vitesse régulière et contrôlée sur des sauts simples, • Enchaîner un petit parcours de cross. 	
 <h4>A L'OBSTACLE</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Etre stable en enchaînant des sauts de 90cm environ • Galoper à la bonne cadence et à la bonne vitesse • Contrôler le galop en enchaînant des sauts et des combinaisons • Changer d'allure et diriger sur un tracé précis en enchaînant des sauts • Enchaîner avec fluidité un parcours. 		

Information supplémentaire :

• Le cours dure **environ 60 minutes** à cheval. • **La théorie** sera abordée pendant le cours par votre moniteur. Le **galop 5 se passe en stage ou en session d'examen** (voir programme des animations)

• Vous avez une question, vous voulez **discuter avec l'enseignant**, n'hésitez pas à le contacter par mail, par téléphone.

Je peux m'inscrire :

• A des **stages** durant les vacances scolaires avec possibilité de passage de galop.
Le programme est disponible à l'accueil ou sur notre site internet montgeron-equitation.fr