

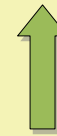





C O M M U N I Q U E R A V E C S O N C H E V A L																									
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le cavalier s'adapte au comportement de son cheval et utilise avec justesse sa posture pour communiquer et interagir avec lui. - Il coordonne et dose ses aides pour avoir un cheval rond,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

*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.