

ADEZIERE Equitation

Mon cahier de cavalier Suivi de ma progression



Nom :

Prénom :

N° de licence :

Galop 1 – Galop 2

ADEZIERE Equitation

Maulny, Route de l'Adeziere – 49240 Avrillé
0241693342 – adeziereequitation@gmail.com
www.adeziere.net

Table des matières

I-	Introduction	3
II-	SUIVI GALOP 1	5
A)	Prérequis du Galop 1 : JE SAIS	5
B)	Prérequis du Galop 1 : JE SAIS FAIRE	6
C)	Connaissances équestres à SAVOIR pour le Galop 1 : JE SAIS	7
D)	Connaissances équestres pour le Galop 1 : JE SAIS FAIRE	10
III-	Suivi du Galop 2	13
A)	Prérequis du Galop 2 : JE SAIS	13
B)	Prérequis pour le Galops 2 : JE SAIS FAIRE	14

I- Introduction

L'équipe de l'Adezière est composée d'un directeur, Gaëtan et de 3 monitrices, Amélie, Claire et Morgane.

Nous essayons de faire le maximum pour être présent pour chaque enfant et répondre aux attentes des parents.

L'équipe est à votre disposition pour toutes demandes ou attentes de votre part, n'hésitez pas à nous suggérer des envies dans tous les domaines.

Présentation du suivi :

Ce cahier a été élaboré pour vous permettre de suivre votre évolution ou l'évolution dans l'apprentissage de l'équitation de votre enfant au fur et à mesure de l' ou les année(s) d'équitation dans notre club.

Ne pouvant pas toujours venir voir votre enfant et/ou n'ayant pas vous-même déjà pratiquer ce sport, comprendre et voir l'évolution de votre enfant dans son sport n'est pas des plus aisés.

Nous vous proposons ce cahier de suivi pour que vous puissiez suivre votre enfant dans son apprentissage et son évolution.

Dans ce cahier, vous trouverez différentes étapes pour permettre d'acquérir des compétences pour valider un galop (examen visible sur la licence FFE, qui permet de montrer que l'enfant a un certain niveau de pratique et théorique).

Les étapes sont validées par votre monitrice, elle validera les étapes à chaque vacance scolaire (environ toutes les 7 semaines), sous forme de tampons.

C'est pourquoi, nous vous ferons penser à nous le retourner pour faire le nécessaire sur le cahier☺. Pour cela, nous mettrons à disposition des casiers dans le club house attirer à chaque groupe, qui pourra le laisser et le prendre quand il le souhaite.

En fonction de l'aisance de l'enfant, il validera plus ou moins d'étapes. Chacun évolue à son rythme et nous ne poussons pas l'enfant s'il n'est pas prêt à passer certaines étapes, le but étant de se faire plaisir dans son sport.

Qu'est-ce que l'équitation ?

La définition de l'équitation est à la fois un art, un loisir et un sport. Il s'agit d'une activité où l'Homme a pour partenaire un équidé. A l'origine le cheval était utilisé pour la chasse, la guerre, le travail dans les champs... Aujourd'hui les disciplines pratiquées en équitation sont très nombreuses, les principales sont le CSO, le CCE et le dressage. En compétition il s'agit de l'un des rares sports où hommes et femmes concourent à égalité et dans les mêmes épreuves.

Ecouter et comprendre les messages de son cheval, c'est savoir décrypter les signaux qu'il émet. Chaque cheval est unique. Pour pouvoir écouter et comprendre son cheval il faut d'abord avoir passé beaucoup de temps à l'observer pour savoir qui il est, quel est son mode de fonctionnement, quel est son comportement « normal ».

Les signaux utilisés pour communiquer en comparant avec d'autres chevaux, vous verrez que le vôtre a des préférences pour se faire comprendre : signal score, tactile, olfactif ou encore visuel. Il a en effet des signaux plus utilisés que d'autres, ou encore une fréquence, un ordre différent. Le cheval communique à chaque instant, nous pouvons donc observer des signaux de stress ou au contraire d'apaisement à tout moment.

Pourquoi écouter les signaux est important... les signaux sont importants car ils délimitent les zones où certaines demandes sont acceptables, et d'autres pas. Les écouter est important pour :

- Connaître leurs limites et ne pas les dépasser
- Stopper ou diminuer nos attentes dès l'apparition de signaux de stress
- Encourager des comportements positifs et éviter de cumuler des situations de stress
- Permettre au cheval d'exprimer ses besoins

Un dialogue plutôt qu'un monologue. Comment réagissez-vous quand vous parlez et que personne de ne vous écoute ? Ou que la personne semble écouter mais ne répond pas à vos questions ?

Votre cheval a besoin de savoir que la communication est à double sens : qu'il vous écoute quand vous lui demandez quelque chose mais que vous l'entendez quant à son tour il vous envoie un message.

La relation se nourrit de la communication. Apprenons donc à échanger dans le respect de l'autre et la compréhension de ce qu'il souhaite nous dire.

II- SUIVI GALOP 1

Sur le tableau suivant, vous trouverez tous les objectifs à acquérir pour obtenir un niveau Galop 1

Ces objectifs sont là pour vous aider à comprendre ce que vos monitrices attendent dans les séances

En fonction de chacun les objectifs seront atteints

A) Prérequis du Galop 1 : JE SAIS

JE SAIS	Objectifs	Acquis
1	Retenir le nom de son poney	
2	Reconnaître son poney	
3	Reconnaître la carrière ou le manège	
4	Connaître les règles de sécurité	
5	Mettre mon casque	
6	Montrer les principales parties du corps de son poney (oreilles, tête, crinière, encolure, croupe, queue)	
7	Nommer la robe de son poney	
8	Montrer le matériel de son poney	
9	Reconnaître un poney au pas et au trot	
10	Nommer les 3 allures	
11	Connaître les distances de sécurité à poney	
12	Différencier poney / ponette	
13	Dessiner une diagonal, un doubler	
14	Nommer les aides artificielles et naturelles	
15	Décrire le fonctionnement du cavalier	

B) Prérequis du Galop 1 : JE SAIS FAIRE

JE SAIS FAIRE	Objectifs	Acquis
	1 Aborder on poney attaché	
	2 Déplacer les hanches de son poney attaché	
	3 Brosser le corps de son poney	
	4 Ranger les brosses	
	5 Seller avec aide	
	6 Enlever le licol	
	7 Amener son poney en filet sur le manège ou la carrière	
	8 Faire faire demi-tour à son poney	
	9 Monter et descendre avec aide de son poney	
	10 Prendre les rênes et les tenir correctement	
	11 Mettre ses étriers	
	12 se coucher sur l'encolure – Toucher les oreilles et la queue	
	13 Etre assis au pas	
	14 Diriger au pas	
	15 S'arrêter et repartir au pas	
	16 Trotter	
	17 Galoper quelques foulées	
	18 Effectuer des transitions (pas-trot/trot-pas...)	
	19 Desseller	

C) Connaissances équestres à SAVOIR pour le Galop 1 : JE SAIS

2. Reconnaître mon poney

- Robe (couleur des poils et des crins)
- Les marques blanches sur la tête et les jambes

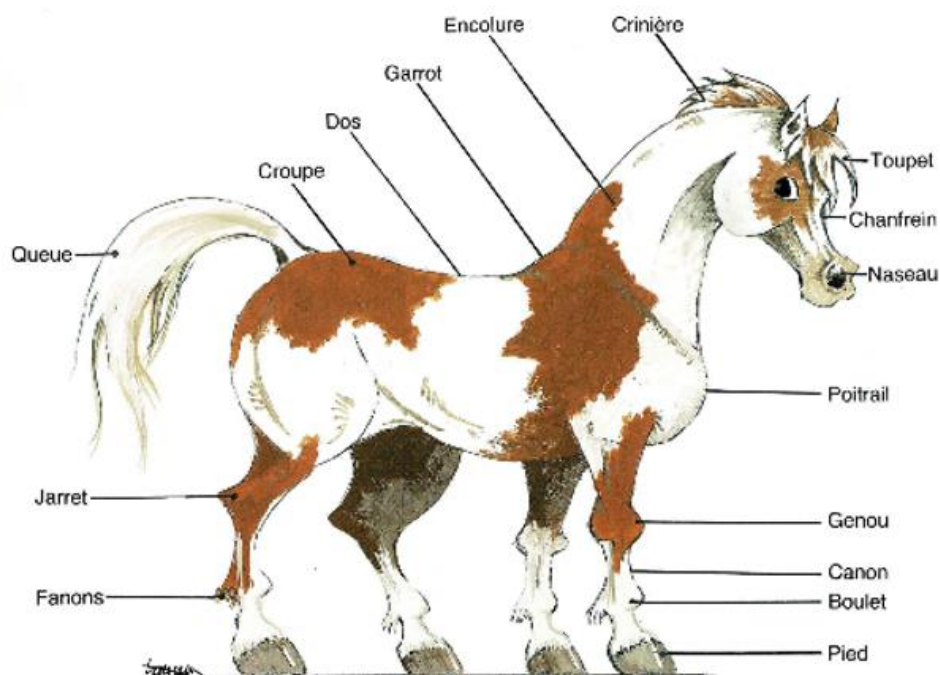
3. Reconnaître la carrière et le manège

Le manège a un toit, la carrière est en plein air

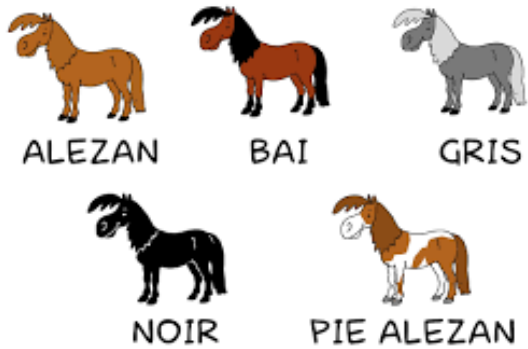
4. Connaître les principales règles de sécurité

- autour du poney : Ne pas courir, ne pas crier, aborder son poney vers sa tête
- à poney: mettre un casque, respecter les distances de sécurité

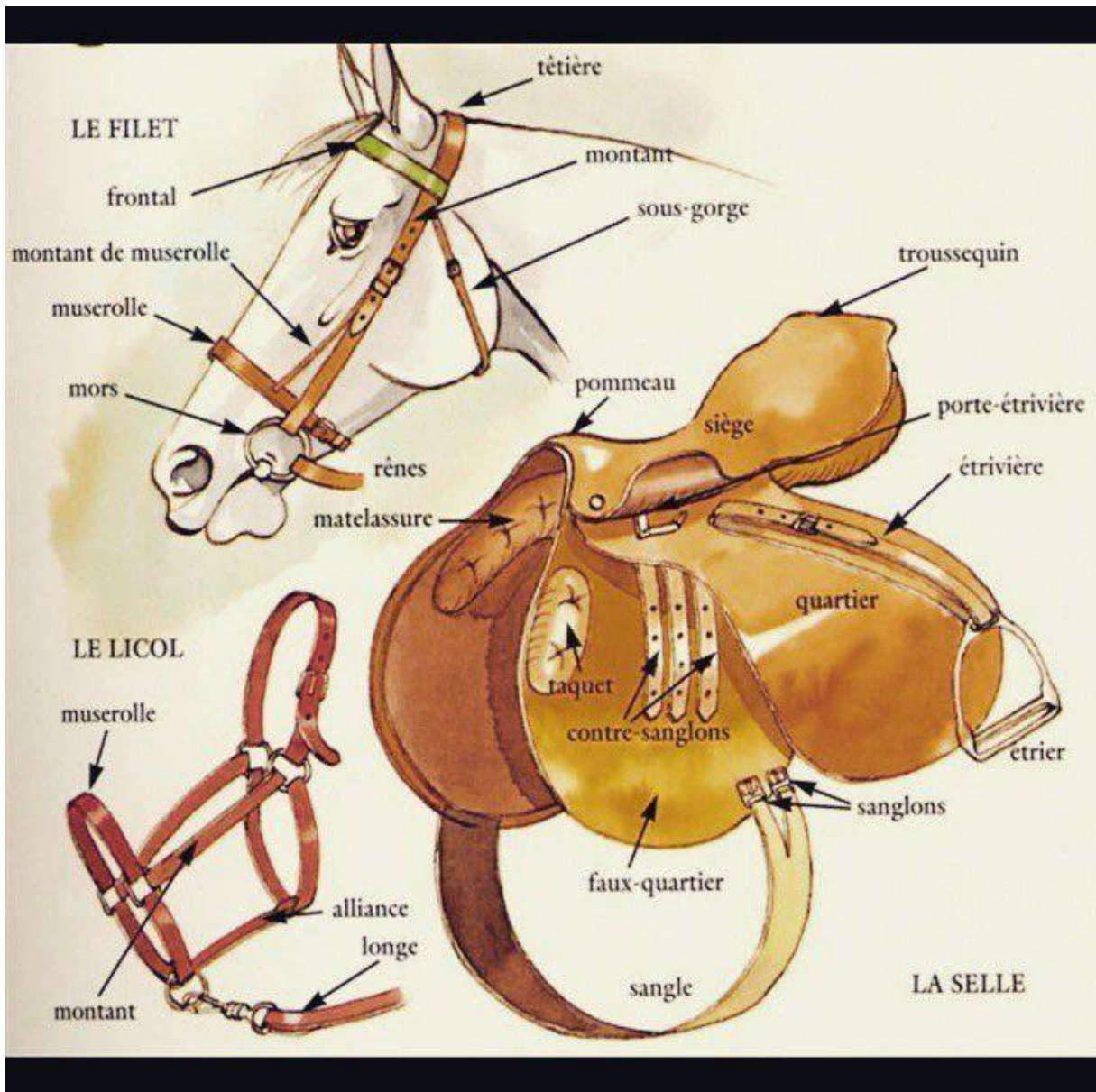
6. Montrer les principales parties du corps



7. Nommer la robe de mon poney



8. Montrer le matériel de mon poney

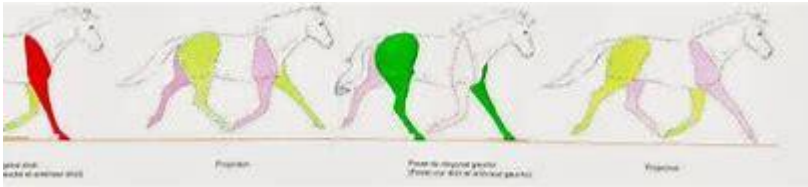


9 – 10. Nommer les 3 allures

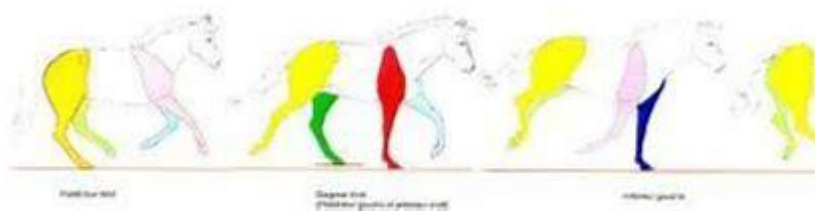
Pas



Trot

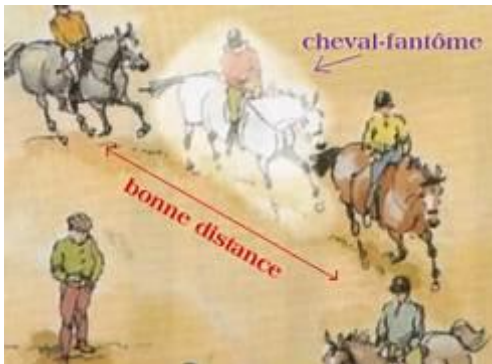


Galop

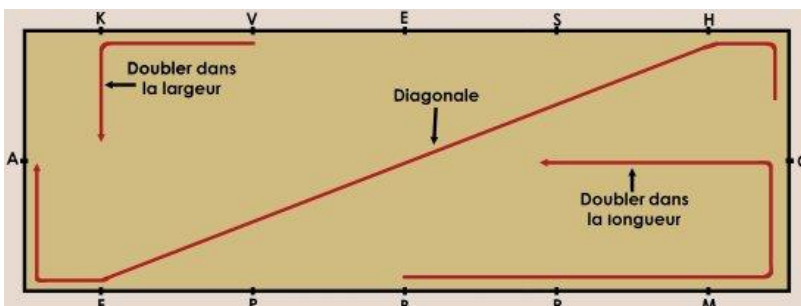


11. Les distances de sécurité

Autant à cheval qu'à pied, se tenir à 3 mètres des autres poneys, soit 1 poney fantôme



13. Dessiner une diagonale et un doubler

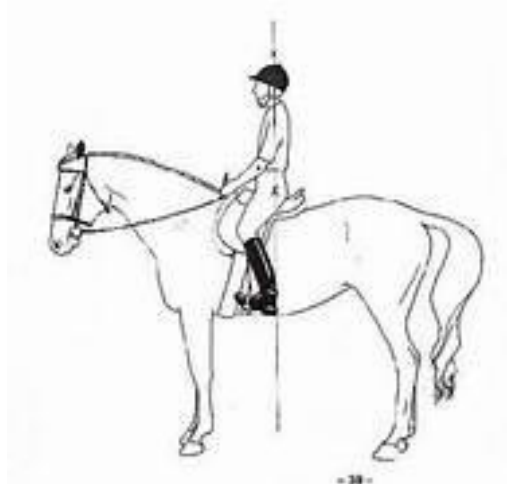


14. Aides =moyens mis en œuvre pour communiquer avec son poney

Aides naturelles : moyens innés, qui fait partie de notre corps / exemples : mains, jambes, assiette (bassin), regard, voix.

Aides artificielles : moyens que l'on ajoute / exemples : cravache, éperons, chambrière

15. Fonctionnement du cavalier



D) Connaissances équestres pour le Galop 1 : JE SAIS FAIRE

1. Aborder son poney attaché

Le cavalier doit prévenir de sa présence pour ne pas surprendre sa monture.

Celui-ci doit aller vers son encolure ou tête pour effectuer le premier contact.

Pour faire le tour de sa monture, le cavalier souhaite passer derrière sa monture, il doit le prévenir et placer sa main sur sa croupe pour indiquer sa présence

2. Déplacer les hanches de son poney attaché

Le cavalier doit se positionner sur le côté de son poney pour déplacer l'arrière main de celui-ci.

Si le poney se trouve le long d'un mur, le cavalier devra alors passer sous la longe d'attache et se placer vers la croupe pour le déplacer.

3. Brosser le corps de son poney

Le pansage (brosser) s'effectue avant et après le travail du poney

Un bon pansage

Le poney qui vit au pré a souvent les poils et les crins sales. Avant de le monter, il faut lui faire un pansage : une bonne toilette. Commence par l'attacher en demandant à la monitrice de te montrer comment faire un nœud d'écurie. Ensuite, va chercher dans la sellerie les instruments nécessaires.

1 Commence par utiliser le cure-pied pour nettoyer le dessous des 4 sabots.

2 Passe ensuite l'étrille, en faisant des mouvements circulaires, uniquement sur l'encolure, le ventre, la croupe et le dos, mais jamais sur la tête ni sur les jambes.

3 Le bouchon se passe partout, dans le sens du poil, en insistant sur les parties qui seront en contact avec la selle.

4 Passe la brosse douce, d'abord à rebrousse-poil pour faire ressortir la poussière, puis dans le sens du poil pour le lustrer.

5 Brosse la queue (avec le bouchon) pour la débarrasser des nœuds et de la paille.

6 Utilise le peigne pour démêler la crinière.

PETITS GESTES QUI FONT PLAISIR
SAL-TU QUE LE PONEY ADORE QU'ON LUI GRATTE LA BASE DE L'ENCOLURE ET LE CHAMPREIN ?

Ton poney est prêt à être monté !

2.8 **2.9**

5. Seller avec aide

Seller ton poney

Tu vas maintenant pouvoir hamacher ton poney, c'est-à-dire lui mettre la selle et le filet.

1 Commence par poser le tapis sur son dos, un peu au-dessus du garrot, puis fais-le glisser pour le mettre bien en place.

2 Ensuite, pose la selle sur le tapis. Vérifie que les quartiers sont bien à plat et que la sangle n'est pas tordue. Dégage le garrot pour que le tapis ne blesse pas ton poney.

Boucle la sangle. Ce n'est pas facile car certains poneys font le gros ventre. On dit qu'ils « se gonflent ». Tu peux te faire aider.

VRAI OU FAUX ?
APRÈS AVOIR MARCHÉ, LE PONEY « SE DÉGONFLE ». VRAI / C'EST POUR CELA QU'IL NE FAUT PAS OUBLIER DE RESANGLER AVANT DE MONTER.

30

9. Monter et descendre avec aide de son poney

En selle !

Avant de monter, vérifie que tu n'as pas oublié ton casque. Il te protège en cas de chute. Lorsque tu es prêt, passe les rênes par-dessus l'encolure, puis détache ton poney en lui enlevant le licol. Pour qu'il te suive, exerce une légère pression sur les rênes. Emmène ton poney dans la carrière et arrête-toi à côté des autres cavaliers et de leurs montures. Comme toi, ils ont hâte de commencer la leçon !



Ne laisse jamais les rênes traîner par terre !



1 Avant de monter, passe les rênes sur l'encolure et descends les étriers. Le moniteur viendra sûrement t'aider à resangler. Il ne faudrait pas que la selle tourne !

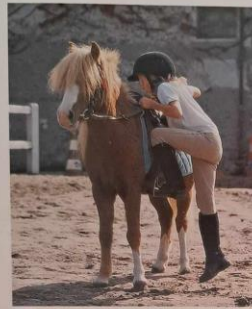


32

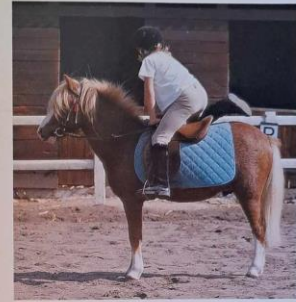
VRAI OU FAUX ?

ON NE PEUT PAS MONTER À PONEY SANS SELLE.
FAUX ! ON PEUT TOUT À FAIT MONTER « À CÔTÉ », COMME LES INDIENS !

2 Place-toi à gauche de ton poney. Ajuste les rênes : elles doivent être tendues et de la même longueur. Tu peux aussi prendre une poignée de crins.



3 Mets le pied gauche dans l'étrier et sautille jusqu'à ce que tu te retrouves face à la selle.



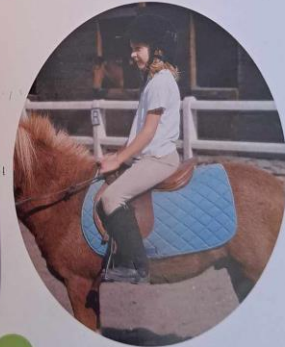
4 Il ne te reste plus qu'à te hisser sur le dos de ton poney.

Prends soin de ne pas retomber lourdement dans la selle. Pense au dos de ton poney !

5 Chausse ton étrier droit, ajuste tes rênes et redresse-toi. La leçon peut commencer !

MONTER SANS SELLE

SI TON PONEY N'A PAS DE SELLE OU À SIMPLEMENT UNE BARBETTE SANS ÉTRIERS, IL VA FALLOR QUE TU SAUTES SUR SON DOS. PRENDS LES RÊNES DANS TA MAIN GAUCHE, FLECHES LES GENOUX PLUS HAUTE SUR LE DOS DU PONEY, À PLAT VENTRE. PASSE ENSUITE LA JAMBE DROITE PAR-DESSUS LA CROIX ET REDRESSE LE BUSTE.



33

III- Suivi du Galop 2

A) Prérequis du Galop 2 : JE SAIS

JE SAIS	Objectifs	Acquis
	1 Reconnaître et nommer les 3 allures	
	2 Citer et reconnaître les 5 robes principales	
	3 Connaître les aides naturelles	
	4 Montrer les parties du filet	
	6 Connaître les parties du corps du poney	
	7 Dessiner un cercle	
	8 Expliquer les règles de sécurité en manège ou carrière	
	9 Connaître et décrire les principales parties de la selle	
	10 Connaître les principaux types de logement	
	11 Reconnaître et citer les aliments de base	
	12 Connaître les principales parties de la tête et des membres	
	13 Connaître les 5 sens	
	14 Connaître les noms des brosses de pansage	
	15 Connaître les familles de robes et les décliner	

B) Prérequis pour le Galops 2 : JE SAIS FAIRE

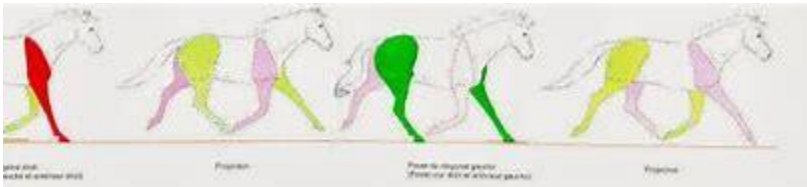
JE SAIS FAIRE	Objectifs	Acquis
	Aborder un poney en stabulation ou au pré	
	Mettre le licol	
	Reproduire un nœud d'attache	
	Curer les pieds	
	Effectuer un pansage complet	
	Seller seul	
	Mettre son filet	
	Déplacer la tête de son poney à droite à gauche à pied	
	Ressangler seul à pied ou en selle	
	Circuler en respectant les distances de sécurité	
	Prendre et poser un objet	
	Conduire au trot	
	Diriger au pas et au trot sur des figures de manège	
	Trotter enlevé en rythme	
	Trotter enlevé sans étriers	
	Trotter et galoper assis stable	
	Changer d'allure à volonté	

1. Reconnaître et nommer les 3 allures

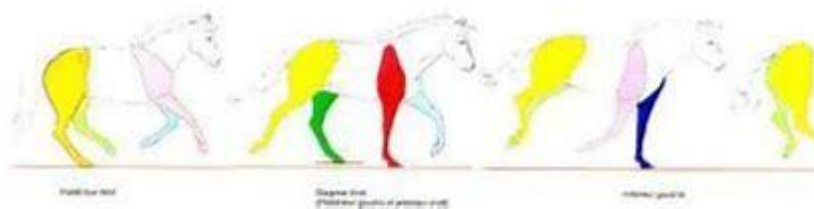
Pas



Trot



Galop



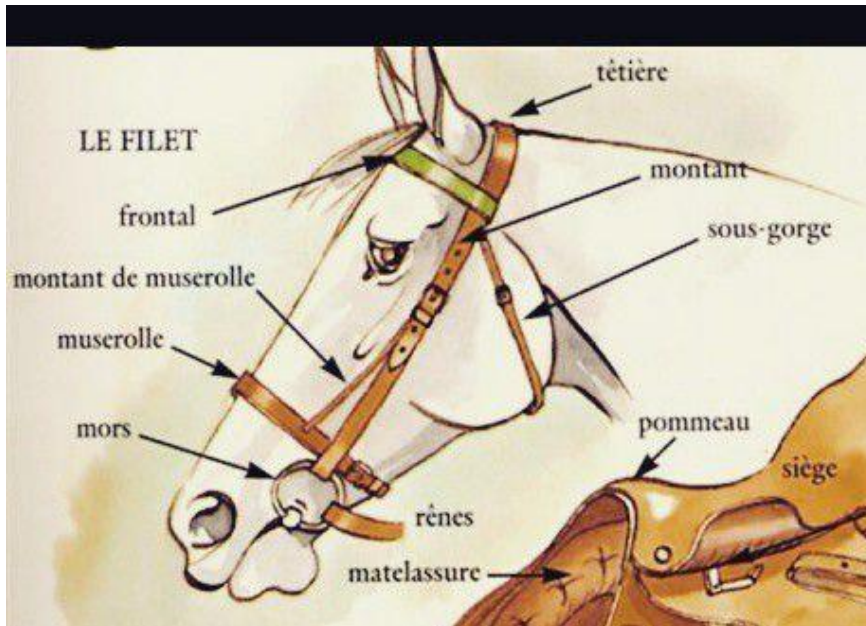
2. Citer et reconnaître les 5 robes principales :



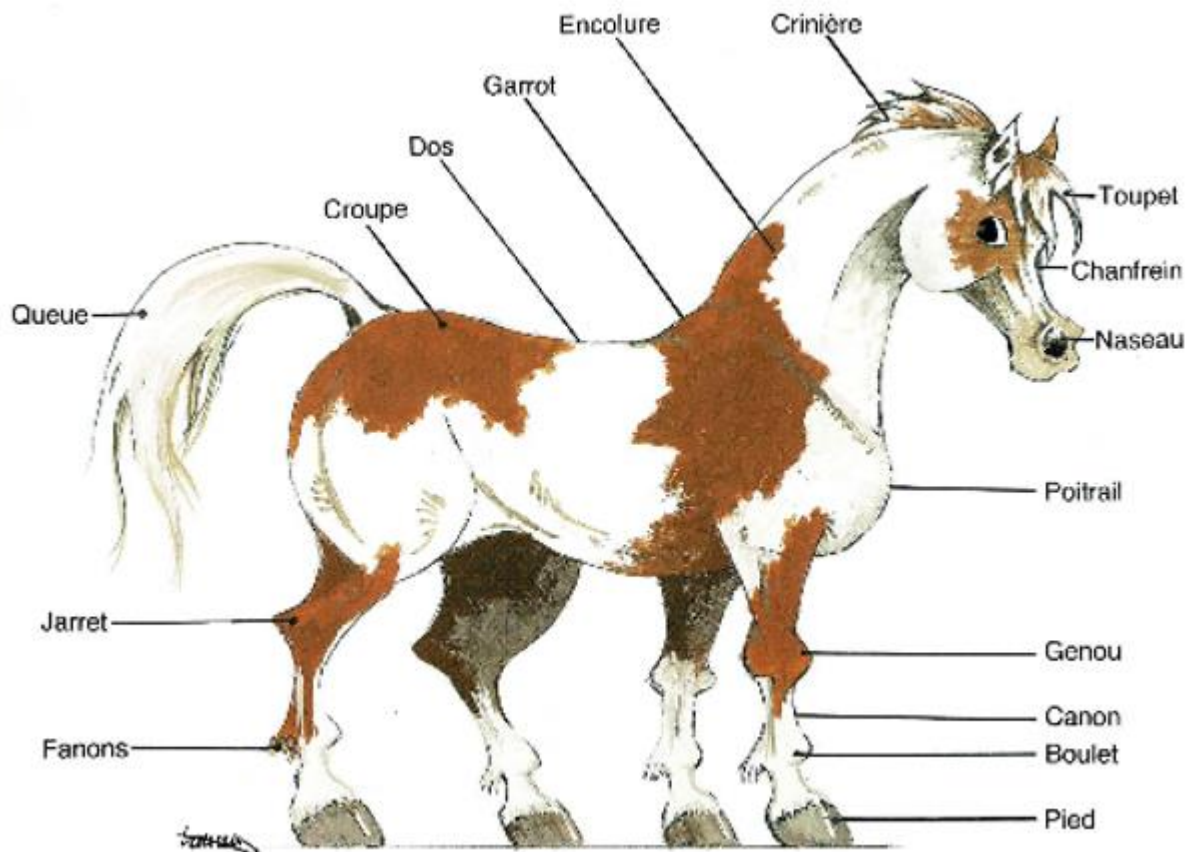
3. Connaître les aides naturelles :

- Mains
- Jambes
- Assiette (bassin)
- Voix
- Poids du corps

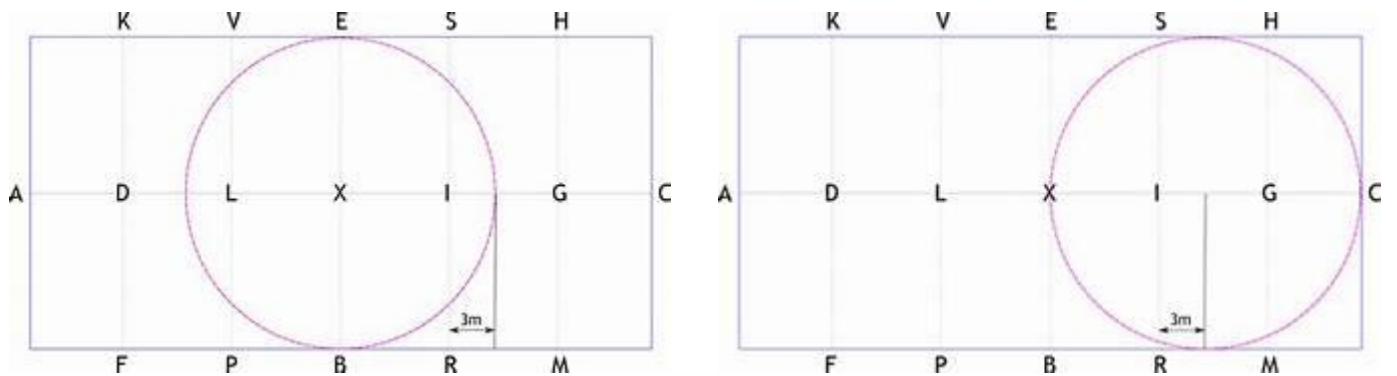
4. Montrer les parties du filet :



5. Connaître les parties du corps du poney :



6. Dessiner un cercle



7. Expliquer les règles de sécurité en manège ou carrière :

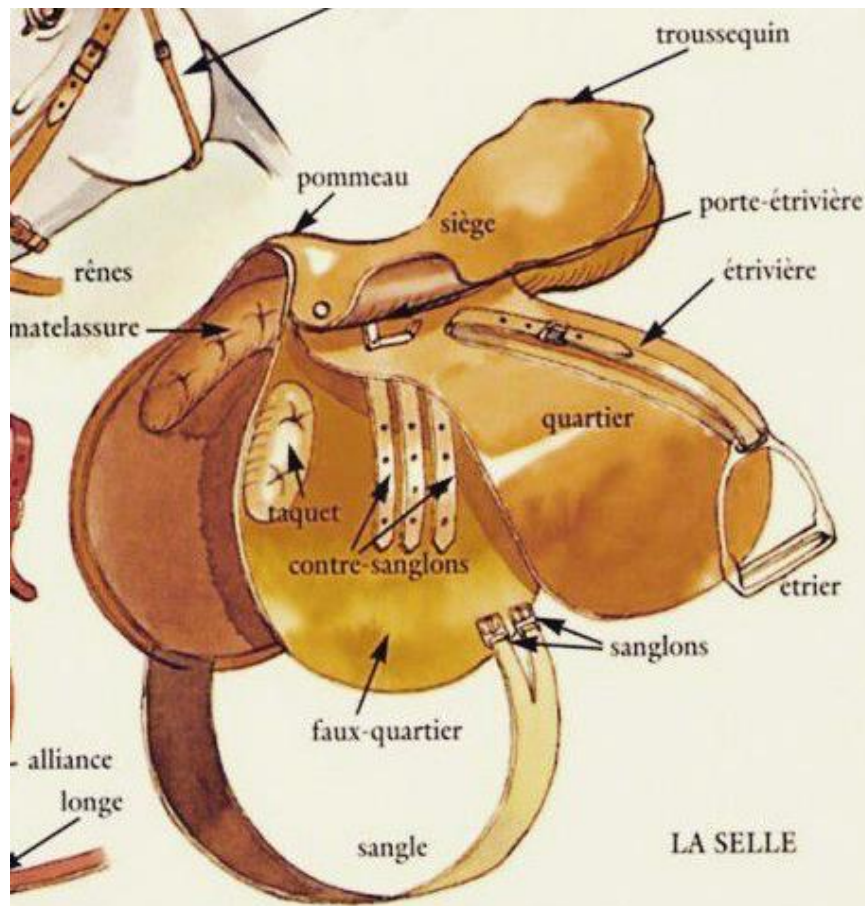
Voici l'équipement obligatoire :

- Casque aux normes.
- Bottes ou chaussures adaptées avec chaps (protège-mollets en cuir ou en tissus).
- Gants.
- Gilet de protection (obligatoire dans certaines disciplines comme le cross par exemple).

Je respecte les consignes car mon moniteur sait ce que je dois faire... ou ne pas faire

- Les distances entre les poneys
- Les priorités sur la piste

8. Connaître les principales parties de la selle :



9. Connaître les principaux types de logement :

Lieux de vie extérieurs : pré & paddock

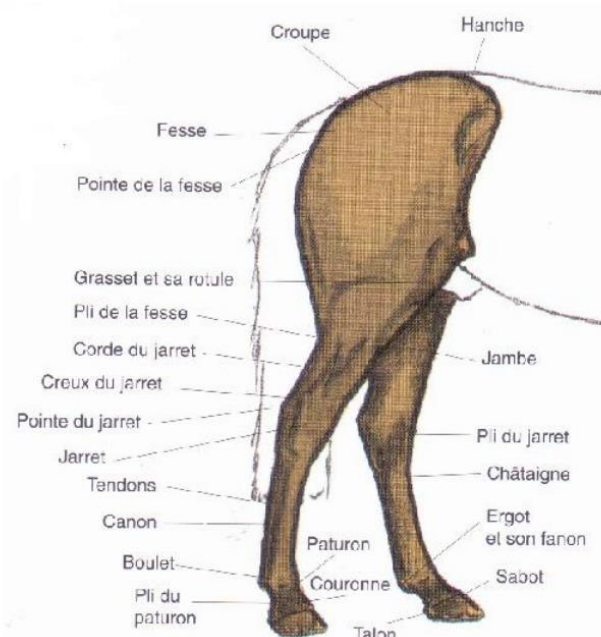
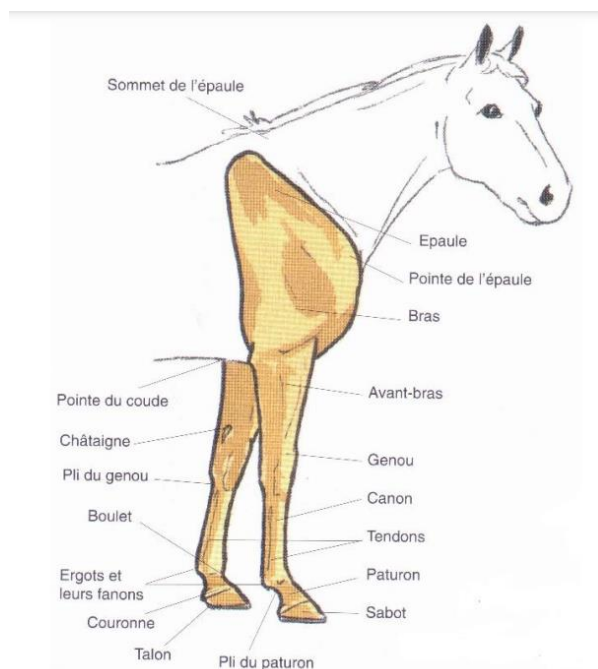
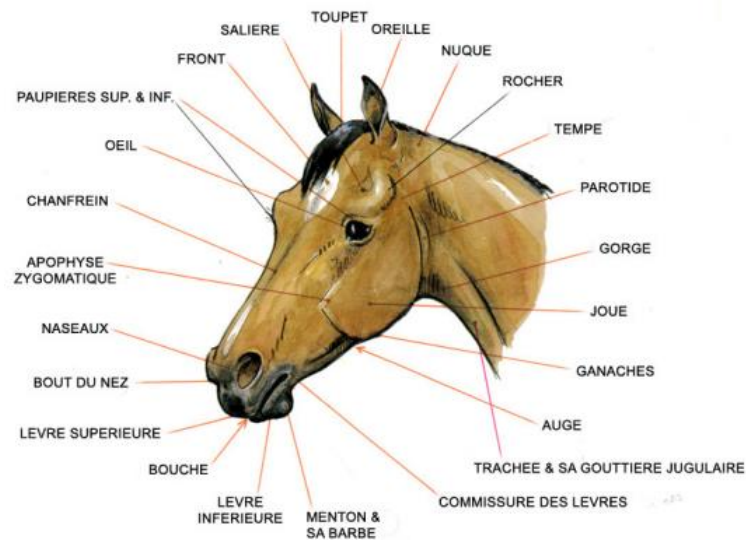
Lieux de vie couverts :

- Stabulation libre
- Boxe
- Stalle

10. Reconnaître et citer les aliments de base :

Herbe/foin/granulé/orge/avoine

11. Connaître les parties principales de la tête et des membres :



Les cinq sens du cheval

Le cheval dispose de cinq sens. Les plus développés sont la vue, l'ouïe, l'odorat et le toucher.



La vue

Les yeux du cheval, placés sur les côtés de sa tête, voient chacun à 180°. Il a un angle de vue de 340 degrés, voit bien à droite et à gauche mais ne voit pas ce qui se trouve juste devant lui. Il a une excellente vue la nuit, comme les chats.



L'ouïe

L'ouïe du cheval est très fine (il peut entendre une souris dans la paille à 100 mètres de lui !). Ses oreilles mobiles bougent comme des radars et leur forme en entonnoir améliore son audition. Il peut percevoir les ultrasons, et même ressentir un tremblement de terre avant l'homme !



L'odorat

L'odorat du cheval est presque aussi développé que celui du chien. Il peut distinguer ce qu'il connaît de ce qu'il ne connaît pas (lieu, objet, humain, animal...). Ainsi, une jument enregistre l'odeur de son petit dès la naissance. Elle le reconnaît parmi tous les poulains d'un troupeau.



Le goût

Le cheval sent sa nourriture avant de la goûter. C'est un gourmand qui préfère certains aliments que d'autres. Dans la nature, il est capable de faire la différence entre ce qui est bon pour lui et ce qui ne l'est pas.



Le toucher

Le cheval ressent plus ou moins de choses selon les parties de son corps. Sa tête, son dos, ses pieds sont plus sensibles que ses jambes. Ses sabots sont insensibles car ils n'ont pas de nerfs. Autour de sa bouche, des poils appelés vibrisses lui permettent de trier les aliments ou d'avoir des informations sur ce qu'il touche.

13. Connaître les noms des brosses de pansage

Un bon pansage

Le poney qui vit au pré a souvent les poils et les crins sales. Avant de le monter, il faut lui faire un pansage : une bonne toilette. Commence par l'attacher en demandant à la monitrice de te montrer comment faire un nœud d'écurie. Ensuite, va chercher dans la sellerie les instruments nécessaires.

L'étrille pour décoller la boue et les poils morts.

Le cure-pied pour enlever les salatas coincés sous les sabots.

Le bouchon pour enlever la boue.

Le peigne

La brosse douce pour nettoyer la tête et enlever les dernières salatas.

PETITS GESTES QUI FONT PLAISIR
SAIS-TU QUE LE PONEY ADORE QU'ON LI BRASSE LA BASE DE L'ENCOLURE ET LE D'ARRIÈRE ?

Ton poney est prêt à être saisi !

2.8 **2.5**

1. Commence par utiliser le cure-pied pour nettoyer le dessous des 4 sabots.

2. Passe ensuite l'étrille, en faisant des mouvements circulaires, uniquement sur l'encolure, le ventre, la croupe et le dos, mais jamais sur la tête ni sur les jambes.

3. Le bouchon se passe partout, dans le sens du poil, en insistant sur les parties qui seront en contact avec la selle.

4. Nettoie la brosse au la flottant contre ton étrille.

5. Brosse la queue (avec le bouchon) pour la débarrasser des nœuds et de la paille.

6. Utilise le peigne pour démêler la crinière.

7. Passe la brosse douce, d'abord à rebrousse-poil pour faire ressortir la poussière, puis dans le sens du poil pour le lustrer.

14. Connaître les familles de robes et les décliner

La famille des bais

Robe : Bai
Poils : marron
Crins : noir

Robe : Isabelle
Poils : jaune sable / marron
Crins : noir
Peau et yeux : foncés
Signe distinctif : Tons jaunes, avec bas des membres noirs

Robe : Souris
Poils : gris cendré
Crins : gris cendrés à noirs
Peau : noire
Yeux : foncés

La famille des alezans

Robe : Alezan
Poils : fauves ou roux
Crins : fauves ou roux
Peau : foncée à claire mais pas rose
Yeux : foncés

Robe : Alezan brûlé
Poils : roux foncés
Crins : roux foncés
Peau : foncée
Yeux : foncés

Robe : Café au lait
Poils : café au lait
Crins : café au lait
Peau : claire mais pas rose
Yeux : foncés

Robe : Palomino
Poils : fauves clairs plus ou moins dorés
Crins : fauves très clairs
Peau : foncée à claire mais pas rose
Yeux : foncés
Signes distinctifs : ses crins sont plus clairs que ses poils