

SOMMAIRE

GALOP 1

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Les différentes disciplines.....	8
Les parties du licol, du filet et de la selle.....	9
Carrière ou manège?.....	10

S'OCCUPER DU CHEVAL

Observer le poney ou le cheval et son comportement.....	10
Capter l'attention du cheval ou du poney au box et à l'attache.....	10
Aborder le cheval et mettre un licol.....	11
Lever et curer les pieds.....	12
Le pansage.....	12
Amener sa monture, en main, sur le terrain.....	14
Desseller.....	14
Débrider.....	15
Entretien des mors et des aciers.....	15

CONNAISSANCE DU CHEVAL

Être sensibilisé au respect du cheval.....	15
Le comportement de sa monture à l'écurie, au travail et à l'extérieur.....	16
Identifier les expressions et postures principales du cheval et leur signification.....	16
Reconnaître et nommer les trois allures : le pas, le trot et le galop.....	17
Les parties externes de sa monture.....	18
Les robes.....	18

PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

Mener un cheval en main.....	20
S'arrêter.....	20
Éloigner son cheval ou son poney de soi.....	20

PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

S'équilibrer. Avancer. Tourner.....	20
Entrer dans le manège.....	21
Vérifier le sanglage et la place de la selle.....	21
Se mettre en selle avec étriers.....	22
Se mettre en selle sans étriers.....	23

Régler ses étriers à pied.....	23
Régler ses étriers à cheval.....	23
Ressangler à cheval.....	24
Chausser ses étriers.....	24
Tenir ses rênes.....	25
Ajuster ses rênes.....	25
La position du cavalier à cheval, sur le plat.....	26
S'initier au trot enlevé.....	27
Prendre une diagonale.....	27
Comment savoir à quelle main vous évoluez?.....	28
Travailler sans étriers.....	28
Les mises en selle sur le plat.....	29
Le premier galop.....	30
Les lettres de manège.....	30
Descendre de cheval et rentrer à l'écurie.....	31
Remonter ses étriers.....	31

GALOP 2

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Évoluer seul.....	32
Les différents types de logement des chevaux : paddock, stabulation, box, stalle.....	33
Les aides naturelles et artificielles.....	33
L'impulsion.....	35
Les aides pour avancer.....	35
Les figures de manège.....	35

S'OCCUPER DU CHEVAL

Effectuer un pansage complet.....	37
Comment mettre un filet?.....	38
Seller.....	38
Quitter un cheval harnaché.....	39
Mettre et enlever une couverture ou une chemise.....	39
Entretien du harnachement.....	40
Entretien des cuirs au savon glycérolé.....	40
Laver les tapis.....	41
Observer les comportements des chevaux ou des poneys entre eux.....	41
Distribuer les aliments.....	41

CONNAISSANCE DU CHEVAL

Les 5 sens du cheval	41
La bouche du cheval	41
Son alimentation	41
Reconnaître l'herbe, le foin, la paille, les céréales, les granulés	42
Description de la tête et des membres	42

PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

Faire reculer son cheval ou son poney de 2 pas minimum	43
Déplacer les épaules à partir de l'arrêt	44
Déplacer les hanches à partir de l'arrêt	44
Déplacer la tête à droite et à gauche, en haut et en bas	44

PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

S'équilibrer. Avancer. Tourner	44
Prendre et se servir d'une cravache	45
Perfectionner le trot enlevé	45
Trotter assis en cherchant une bonne posture	46
Galoper assis en cherchant une bonne posture	46
Partir au galop et maintenir le galop	46
La « position d'équilibre »	46
Les premiers sauts d'obstacles	47
Les lignes de cavaletti	47
Les premières sorties en extérieur	48

GALOP 3

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Les aides du tourner, deux rênes dans une main, une rêne dans chaque main	49
Partir au galop du trot, sur le bon pied, en un point précis	50
Les conditions élémentaires du bon abord d'un obstacle	51
L'assiette	51
Pourquoi changer de bipède diagonal au trot enlevé ?	52

S'OCCUPER DU CHEVAL

Inspecter les membres et les pieds	53
Vérifier l'état de la ferrure	54
Les soins élémentaires avant et après le travail	54
Graisser les pieds	56
Entretien d'une litière	56
Ajuster le harnachement	58
Remonter un filet	58
Curer les pieds postérieurs	59
Entretien de l'abreuvoir ou du lieu d'abreuvement	59

CONNAISSANCE DU CHEVAL

La répartition des activités du cheval à l'état naturel	60
Les différentes litières	60
Le rôle de la ferrure	60
Les allures	62
Les marques en tête	63
Les balzanes	64
Les différents épis de crinière	64

PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

Déplacer ses épaules ou ses hanches sur plusieurs pas	65
--	----

PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

S'équilibrer. Avancer. Tourner	65
Trotter enlevé sur le « bon » diagonal	66
Sauter des obstacles isolés	67
Les mises en selle obstacles	68
Les premiers sauts en extérieur	70

GALOP 4

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

L'alimentation	71
Les règles de sécurité en aire de travail et à l'extérieur	72
La jambe isolée	75
L'incurvation	75
L'accord et l'indépendance des aides	76

S'occuper du cheval

Poser des protections de travail.....	76
Poser et rouler des bandes.....	77
Poser des protections de transport.....	78

Connaissance du cheval

Procéder à une identification de base.....	79
Le livret signalétique.....	80
L'hygiène et la santé.....	80
Les principales normes physiologiques du cheval : température, rythmes cardiaque et respiratoire.....	81
Les soins quotidiens.....	82
Les mécanismes du galop à gauche et du galop à droite.....	82
Les besoins du cheval en fourrages, concentrés et minéraux.....	84
Les principaux éléments à éviter : les végétaux toxiques et les contaminants alimentaires.....	84

Pratique équestre à pied

Faire reculer le cheval en restant à distance.....	85
Faire venir le cheval vers soi.....	85
Obtenir une flexion latérale des deux côtés.....	85
Franchir des embûches simples au pas.....	86

Pratique équestre à cheval

S'équilibrer. Avancer. Tourner.....	87
S'équilibrer au trot enlevé lors des changements de direction et des variations de vitesse.....	88
Inverser et enchaîner des courbes serrées.....	88
Varié la vitesse (l'amplitude) au trot enlevé et au galop.....	89
Déplacer les hanches.....	89
Déplacer les épaules du cheval d'un quart de tour au pas.....	90
Pouvoir à volonté évoluer sans contact avec la bouche du cheval aux trois allures.....	90
Partir au galop du pas sur le bon pied.....	90
Enchaîner des sauts isolés.....	91
Les différents profils d'obstacles.....	92
Réussir un « POF » de type « Examen ».....	93
Sauter en terrain varié.....	93
Solutions	95
Les races	115
La famille du cheval	118
L'évolution du cheval	118
Les figures de manège	120
Programme officiel	122