

# LA CHECKLIST DES RÈGLES DE SÉCURITÉ

## Les règles de sécurité autour du cheval

- Préviens toujours ton cheval quand tu t'approches de lui.
- Évite de faire peur à ton cheval (bruit, agitation).
- Reste toujours à distance de sécurité.
- Ne fais pas mal à ton cheval quand tu le panses et quand tu le selles.
- Porte toujours des chaussures fermées.
- Ne laisse pas ton doigt dans une boucle de longe ou de rêne.
- Ne t'assois jamais par terre à côté de ton cheval.

## Les règles de sécurité aux écuries

- Respecte les interdictions d'accès à certains espaces (locaux techniques).
- Évolue avec précaution dans les espaces de stockage.
- Ne joue pas avec la paille ou le foin.
- Ne fume pas dans les écuries (ou à côté).
- Range au fur et à mesure le matériel.
- Ferme les portes et les barrières après ton passage.

## Les règles de sécurité à cheval

- Porte un casque aux normes réglementaires dès que tu te prépares à te mettre en selle.
- Mets des chaussures fermées, montantes, sans lacets ni grosses semelles (des boots ou des bottes).
- Porte une tenue adaptée (pas de vêtements flottants, de bijoux, d'écharpe).
- Demande toujours l'autorisation avant d'entrer dans le manège.
- Respecte les règles de prudence au montoir.
- Garde ton cheval à distance des autres.
- Regarde où tu vas et où vont les autres cavaliers.
- Respecte les règles de priorité.
- Immobilise-toi immédiatement en cas d'incident.
- Écoute bien toutes les demandes et les conseils de ton enseignant.

## Les règles de sécurité en extérieur

- Tu dois pouvoir monter et descendre de cheval seul.
- Ne pars jamais seul et sans téléphone.
- Préviens quand tu pars et donne une heure de retour.
- Respecte le code de la route et le balisage des chemins.
- Repasse au pas quand tu croises des piétons, vélos, voitures et cavaliers.
- Choisis l'allure selon le terrain et ton niveau.
- Garde tes distances avec les autres chevaux.
- Garde l'ordre des cavaliers.
- Fais passer les informations aux autres cavaliers.
- Ne laisse pas ton cheval arracher les rênes pour brouter.

