PROGRAMME GALOP 3

📖 Connaissances générales

- ⬜ Identifier et décrire plusieurs disciplines équestres sportives, dont celles du club
- ⬜ Dessiner et nommer la demi-volte et la demi-volte renversée
- ⬜ Connaître le vocabulaire du Galop 3

🐴 Connaissance du cheval

- ⬜ Expliquer comment le cheval répartit ses activités à l'état naturel
- ⬜ Expliquer la vie en groupe des chevaux
- ⬜ Connaître les différents types de litières
- ⬜ Nommer et situer les parties du corps du cheval
- ⬜ Nommer et situer les parties du sabot et du fer
- ⬜ Expliquer le rôle de l'entretien des pieds et de la ferrure
- ⬜ Expliquer le mécanisme du pas et du trot
- ⬜ Reconnaître et nommer les marques blanches et les différents épis
- ⬜ Reconnaître et nommer les déclinaisons du bai et de l'alezan
- ⬜ Nommer et reconnaître au moins 3 races de chevaux et 3 races de poneys

🫧 S'occuper du cheval

- ⬜ Faire un pansage complet
- ⬜ Doucher les membres
- ⬜ Graisser les pieds
- ⬜ Entretenir la litière, l'abreuvoir et la mangeoire
- ⬜ Démonter, entretenir, remonter et ajuster un filet

🐎 Pratique à pied

- ⬜ Mener le cheval en main sur des courbes serrées au pas
- ⬜ Reculer avec le cheval droit sur quelques foulées
- ⬜ Déplacer les épaules ou les hanches du cheval sur plusieurs pas

🏇 Pratique à cheval

- ⬜ Décrire la position du cavalier assis et expliquer l'assiette
- ⬜ Expliquer et appliquer l'action des aides : agir, résister, céder
- ⬜ Expliquer la raison du changement de diagonal au trot enlevé
- ⬜ Trotter sur le bon diagonal et savoir en changer
- ⬜ Expliquer le départ au galop par aides diagonales
- ⬜ Partir au galop sur le bon pied, du pas ou du trot, sur une courbe
- ⬜ Être assis au trot et au galop dans une bonne position
- ⬜ Déchausser et rechausser ses étriers au trot et au galop
- ⬜ Garder l'équilibre sur ses étriers au pas, au trot et au galop
- ⬜ Réaliser des transitions simples en un point précis
- ⬜ Accélérer et ralentir aux 3 allures, adapter sa vitesse à chaque allure
- ⬜ Expliquer et utiliser les aides pour tourner
- ⬜ Diriger son cheval au trot sur un tracé avec des courbes serrées
- ⬜ Diriger son cheval au galop sur un tracé défini
- ⬜ Expliquer les conditions du bon abord d'un obstacle : tracé, vitesse, équilibre
- ⬜ Contrôler l'allure et la direction en sautant un obstacle isolé (60 cm)
- ⬜ Sauter sur la piste des obstacles rapprochés (60 cm) dans une bonne position
- ⬜ Enchaîner des obstacles isolés (50 cm) sur un tracé simple
- ⬜ Monter en extérieur et en terrain varié

🏆 Évaluation /40

✨ **À toi de jouer !**
Révise en t'amusant avec les quiz du Galop 3 sur Petit Galop !