



## SOCIETE D'EQUITATION DE PARIS

### GALOP 1

A double poney, les cavaliers sont évalués tout au long de l'année sur la pratique à poney, les soins à faire à son poney ainsi que les connaissances concernant le poney et tout ce qui s'y rattache.

#### Pratique :

##### **Au pas :**

- Rechercher son équilibre assis
- S'arrêter
- Partir au pas
- Marcher au pas
- Conduire sur des grandes courbes

##### **Au trot :**

- Découvrir son équilibre
- Partir au trot
- Trotter enlevé
- Revenir au pas

##### **Au galop :**

- Découvrir son équilibre

#### Soins :

- Aborder son poney et lui mettre un licol et l'attacher
- Faire un pansage élémentaire de son poney
- Amener son poney en filet en main
- Débrider, desseller

#### Connaissances :

- Les différentes activités équestres
- Les principales parties de ton poney
- Les robes
- Le matériel de pansage élémentaire
- Les règles de sécurité



# GALOP 2

## Pratique :

### **Au pas :**

- Stabiliser son équilibre assis
- Changer d'allure à volonté
- Conduire sur des courbes serrées

### **Au trot :**

- Rechercher son équilibre
- Changer d'allure à volonté
- Conduire sur des courbes larges

### **Au galop :**

- Rechercher son équilibre assis
- Rechercher son équilibre sur les deux étriers
- Changer d'allure à volonté
- Galoper

### **Saut :**

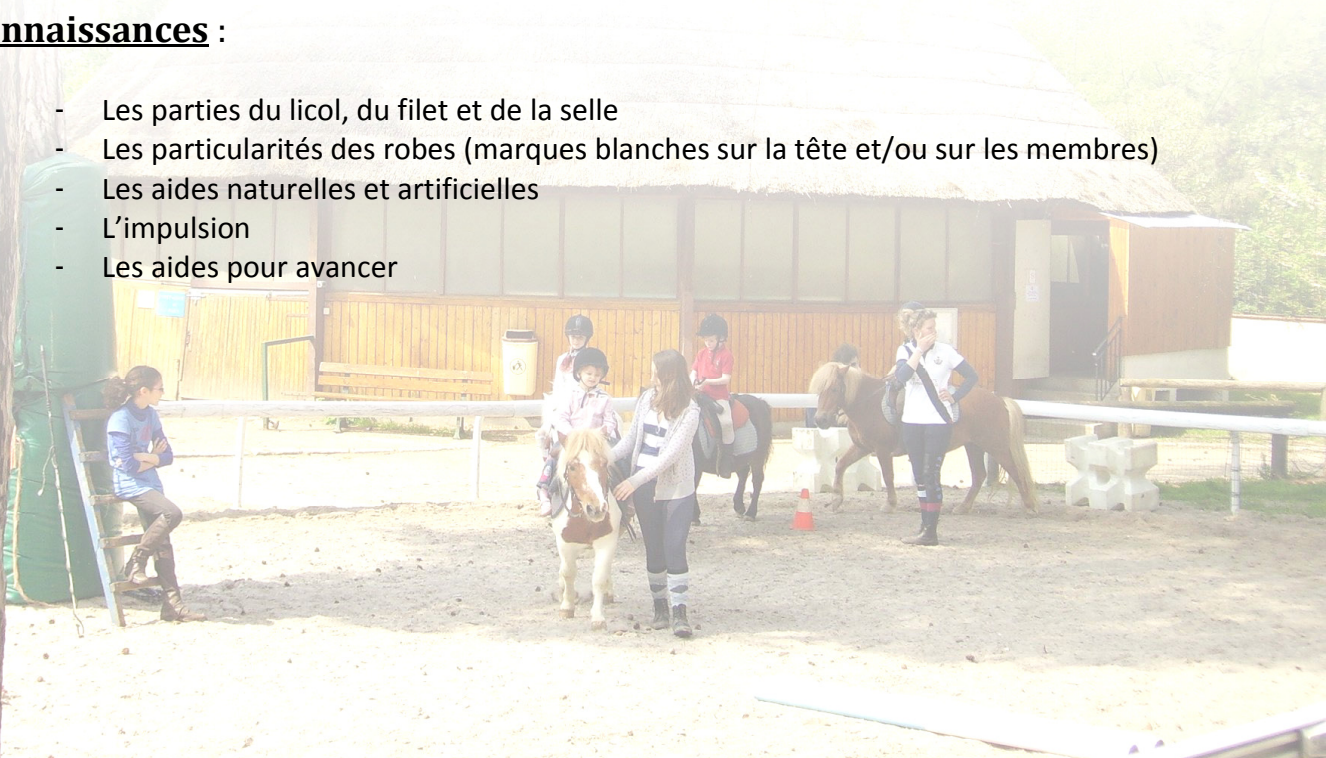
- Découvrir son équilibre sur ses étriers sur des cavalettis isolés
- Conserver l'allure à l'abord de cavalettis isolés

## Soins :

- Effectuer un pansage complet
- Brider et seller
- Mettre et enlever une couverture
- Entretenir le harnachement (cuirs et aciers)

## Connaissances :

- Les parties du licol, du filet et de la selle
- Les particularités des robes (marques blanches sur la tête et/ou sur les membres)
- Les aides naturelles et artificielles
- L'impulsion
- Les aides pour avancer



# **GALOP 3**

## **Pratique :**

### **Au pas :**

- Evoluer seul
- Partir et revenir au point en un point précis

### **Au trot :**

- Stabiliser son équilibre sur ses étriers
- Evoluer seul
- Partir et revenir au trot en un point précis
- Conduire sur des courbes serrées

### **Au galop :**

- Rechercher son équilibre assis
- Evoluer seul
- Partir au galop en un point précis et sur le bon pied

### **Saut :**

- Rechercher son équilibre sur ses étriers sur des sauts isolés
- Contrôler l'allure à l'abord et à la réception de sauts isolés
- Conduire à l'abord et à la réception de sauts isolés

## **Soins :**

- Inspection des membres et soins élémentaires avant et après le travail
- Entretenir une litière
- Ajuster le harnachement

## **Connaissances :**

- Description de la tête et des membres
- Notion du rôle de la ferrure
- Notion sur les allures (vitesse et mécanisme)
- Pourquoi changer de bipède diagonal au trot enlevé
- Les aides du tourner : deux rênes dans une main, une rêne dans chaque main

**Cette progression est consultable sur notre site internet, côté "Activité à Pony"**

