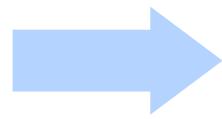


Mon niveau à Cheval

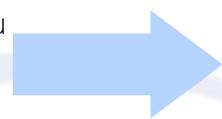
Dans quel niveau m'inscrire à la rentrée ?

- Marcher, s'arrêter et diriger au pas
- Trotter enlevé en rythme sur un tracé simple
- Galoper quelques foulées



Galop 1

- Réaliser individuellement des parcours avec des transitions au pas, au trot et au galop en alternant l'équilibre assis et sur les étriers
- Sauter un petit obstacle.



Galop 2

- Évoluer aux trois allures dans une bonne posture assise ou en équilibre sur ses étriers
- Trotter enlevé sur un diagonal défini et partir au galop sur le bon pied
- Enchaîner un parcours avec des transitions et un tracé précis, aux trois allures
- Enchaîner 2-3 obstacles isolés



Galop 3

- Évoluer aux trois allures en autonomie
- Déplacer les épaules et les hanches au pas
- Partir au galop du pas sur le bon pied en ligne droite
- Enchaîner un parcours d'obstacles isolés
- Enchaîner avec précision des mouvements simples aux trois allures
- Effectuer une analyse de sa prestation à cheval



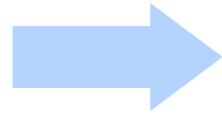
Galop 4

- Être assis dans une bonne posture aux trois allures
- Rechercher l'incurvation sur les courbes et une cadence régulière aux trois allures
- Effectuer une cession à la jambe au pas
- Présenter les reprises de Dressage et enchaîner un parcours de CSO (type club 3)
- Aller en extérieur et en terrain varié aux trois allures



Galop 5

- Être assis dans une bonne posture dans les transitions dans l'allure et entre allures et les déplacements latéraux au trot
- Incurver sur les cercles au pas et au trot
- Effectuer une cession à la jambe au trot
- Présenter les reprises de dressage et enchaîner un parcours de CSO (type club 2)
- Sauter en extérieur et en terrain varié



Galop 6

- Détendre son cheval sur le plat en autonomie dans le respect des consignes données
- Être assis dans une bonne posture dans les enchaînements de mouvements
- Mettre son cheval sur la main, l'incurver sur les courbes aux trois allures
- Effectuer des transitions galop <-> pas
- Effectuer une épaule ou une contre épaule en dedans au trot
- Présenter les reprises de dressage et enchaîner un parcours de CSO (type club 1)
- Enchaîner des obstacles en extérieur et en terrain varié



Galop 7