




## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE 2019 / 2020

### Votre programme cette année :

| <u>A CHEVAL</u>  | <u>A PIED</u>  | <u>LES CONNAISSANCES</u>  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être stable et décontracté sans étriers aux trois allures,</li> <li>• Rechercher l'incurvation de mon cheval dans les courbes</li> <li>• Effectuer des développements progressifs d'allure en maintenant une cadence régulière.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter seul mon cheval en main au pas et au trot,</li> <li>• Longer mon cheval au pas, au trot et au galop,</li> <li>• Apprendre à utiliser des longues rênes sur le cercle au pas,</li> <li>• Embarquer mon cheval dans un camion ou un van.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La cession à la jambe,</li> <li>• Les transitions</li> <li>• Les principaux mors de filet,</li> <li>• L'emplacement des lettres dans la carrière de dressage,</li> <li>• Le noms des principaux obstacles</li> <li>• Les principes permettant d'apprendre au cheval : la sensibilisation, la récompense, la punition</li> <li>• Les particularités des robes</li> <li>• Les principales parties du squelette</li> <li>• Les groupes musculaires et leur rôle</li> <li>• Les particularités de la digestion du cheval</li> <li>• L'identification du cheval : le SIRE et la puce</li> <li>• Les listes et l'obligation d'inscription pour concourir : Club / Chevaux de sport</li> <li>• Poser des crampons pour le cross.</li> </ul> |
|  <h3><u>EN DRESSAGE</u></h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être assis dans une bonne posture aux trois allures et dans les transitions</li> <li>• Prendre le galop du pas et du trot en un point précis et effectuer des cercles de 20m de diamètre</li> <li>• Diriger avec précision sur des serpentines et des cercles au pas et au trot</li> <li>• Varier l'amplitude au pas</li> <li>• Réaliser une cession à la jambe au pas</li> <li>• Réaliser une reprise de dressage</li> </ul> |  <h3><u>EN CROSS</u></h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter des petits obstacles en extérieur,</li> <li>• Evoluer en équilibre sur mes étriers avec stabilité aux trois allures,</li> <li>• Conduire et maintenir une vitesse régulière et contrôlée sur des sauts simples,</li> <li>• Enchaîner un petit parcours de cross.</li> </ul> |   |
|  <h3><u>A L'OBSTACLE</u></h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être stable en enchaînant des sauts de 90cm environ</li> <li>• Galoper à la bonne cadence et à la bonne vitesse</li> <li>• Contrôler le galop en enchaînant des sauts et des combinaisons</li> <li>• Changer d'allure et diriger sur un tracé précis en enchaînant des sauts</li> <li>• Enchaîner avec fluidité un parcours.</li> </ul>  |  | <h3><u>LES SOINS</u></h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser des bandes de repos, les enlever et les rouler.</li> </ul>   |

### Informations supplémentaires :

- Le cours dure **environ 50 minutes** à cheval.
- **La théorie** sera abordée pendant le cours par votre moniteur, vous pouvez compléter votre apprentissage en consultant les questionnaires des galops disponibles sur le site du Haras de Jardy : [www.jardy.fr](http://www.jardy.fr) ou en faisant des stages pour progresser.
- Le **galop 5 se passe en stage ou en session d'examen** (voir programme des animations)
- Vous avez une question, vous voulez **discuter avec l'enseignant**, n'hésitez pas à le contacter par mail, par téléphone (n° professionnel et adresse mail disponible sur notre site) [www.jardy.fr](http://www.jardy.fr)

### Je peux m'inscrire :

- Au **trophée des champions** qui débute en novembre. Des épreuves adaptées à votre niveau sont organisées afin de lui faire découvrir la compétition (4 étapes et 1 grande finale ! ),
- A des **perfectionnements ou des animations** . C'est l'occasion de découvrir ou d'approfondir une discipline. (tous les dimanches après midi et jours fériés),
- A des **stages** durant les vacances scolaires avec possibilité de passage de galop.

**Le programme est disponible à l'accueil et sur notre site internet ([www.jardy.fr](http://www.jardy.fr))**