



Galop 1

Devenir cavalier

Le Galop 1 se compose de la partie spécifique du Galop 1 et de la partie commune à tous les Galops 1 (de voltige, d'attelage, de pleine nature, western, etc.).

Dans le respect de la charte du cavalier FFE :

- Découvrir le poney ou le cheval et l'équitation,
- Côtayer son poney ou son cheval à pied et au box,
- à pied : mener son cheval ou son poney sur un itinéraire simple et connu,
- à cheval : marcher au pas, s'arrêter et diriger au pas, trotter enlevé, trotter enlevé en rythme sur un tracé simple, galoper quelques foulées.



A La pratique à cheval

1 • Se mettre en selle à l'aide d'un montoir et mettre pied à terre	10
2 • Ressangler à cheval avec une aide éventuelle	13
3 • La tenue des rênes	14
4 • La position du cavalier à cheval	17
5 • Trotter enlevé sur un tracé simple	21
6 • Galoper quelques foulées	23
7 • L'équilibre sur les étriers au pas et au trot	25
8 • Diriger au pas, le rôle des aides naturelles et artificielles	26
9 • Effectuer des transitions entre l'arrêt, le pas et le trot	29

B La pratique à pied

1 • Se positionner à côté de son cheval ou de son poney	34
2 • Mener en main au pas sur un tracé simple	34
3 • Arrêter le cheval tenu en main	35
4 • L'éloigner de soi au box ou à l'attache	37

C S'occuper du cheval

1 • Amener sa monture en main sur le terrain	39
2 • Desseller, débrider et ranger le matériel	41
3 • Le comportement du cheval	44
4 • Capter l'attention du cheval au box ou en stalle	47
5 • Les soins avant le travail	48
6 • Les soins après le travail	49
7 • Changer de côté en sécurité	50
8 • Le caresser	51
9 • Les différentes parties du licol	52
10 • Mettre un licol	52
11 • La signification du pansage pour le cavalier et le cheval	54
12 • Le pansage avec l'étrille et le bouchon	55
13 • Reproduire le nœud d'attache	57
14 • Attacher un cheval ou un poney	57

D Connaissance générale du cheval

1 • Les règles élémentaires de sécurité à cheval	64
2 • Être sensibilisé au respect du cheval	65
3 • Reconnaître les trois allures : le pas, le trot et le galop	66
4 • Reconnaître les trois robes de base : le noir, l'alezan et le bai	68
5 • Nommer et montrer les principales parties extérieures du cheval	70
6 • Quelques particularités de l'anatomie du cheval	71
7 • Les règles élémentaires de sécurité à pied	72
8 • Se repérer et connaître les principaux espaces de son club	73

Questions/Réponses Galop 1

78

Rapprochez-vous du cheval et calez la pointe du pied gauche contre la sangle pour éviter de le surprendre. Lâchez la branche de l'étrier et attrapez l'arrière de la selle avec la main droite. Prenez de l'élan sur la jambe droite, appuyez-vous sur votre jambe gauche en vous aidant de votre bras droit pour quitter plus rapidement le sol.



Attraper l'arrière de la selle et quitter le sol



Passer la jambe droite par-dessus la croupe

Déplacer votre main droite en la ramenant près du pommeau de la selle. Passez votre jambe par-dessus la croupe sans la toucher et asseyez-vous légèrement. Chaussez l'étrier droit.

Les étriers sont chaussés à l'endroit lorsque la branche avant de l'étrier est située à l'extérieur.

Vous mettez pied à terre en déchaussant les deux étriers et en passant la jambe droite par-dessus la croupe lorsque votre reprise est à nouveau alignée et arrêtée sur la ligne du milieu, à la fin du cours.

Ne descendez jamais en passant la jambe droite par-dessus l'encolure du cheval, car vous ne pouvez pas être sûr qu'il ne va pas relever la tête à ce moment-là, ce qui peut provoquer un grave accident.



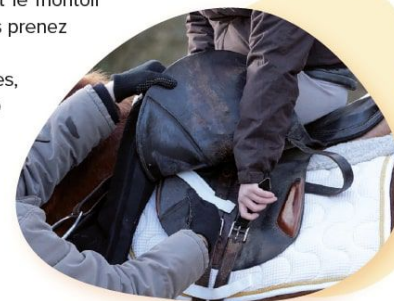
Descendre de cheval

2 • RESSANGLER À CHEVAL AVEC UNE AIDE ÉVENTUELLE

N'oubliez pas de penser à ressangler votre cheval juste avant le montoir afin d'être certain que la selle ne tourne pas au moment où vous prenez appui sur l'étrier gauche pour monter à cheval.

Cependant, après quelques minutes d'exercices aux trois allures, la sangle que vous aviez pourtant bien ajustée semble trop grande. Votre enseignant vous demande de vous arrêter sur la ligne du milieu pour vérifier si votre cheval ou votre poney a besoin d'être ressanglé, car la selle risque de tourner, ce qui représente pour vous un risque de chute non négligeable. De plus, le cheval panique si la selle tourne et il peut se blesser.

Par curiosité, penchez-vous en avant le long de l'épaule gauche de votre cheval ou de votre poney. Vous pouvez ainsi atteindre la sangle avec votre main gauche. Si vous constatez qu'il est difficile de passer juste un doigt entre le ventre du cheval et la sangle, votre cheval est suffisamment sanglé et tout va pour le mieux. Mais si vous pouvez glisser deux ou trois doigts, mieux vaut ressangler tout de suite.



Vérifier la sangle à cheval en présence d'une aide

Épaule du cheval

Branche avant

Branche arrière

Branche avant à l'extérieur du pied

Les étriers chaussés à l'endroit

Questions du Galop 1

Vous venez de terminer la lecture du programme du Galop 1 que vous souhaitez passer prochainement.

Vous voulez maintenant savoir si vous souvenez bien de ce que vous avez lu. Ce questionnaire à choix multiple peut vous aider à évaluer vos connaissances. Seule votre mémoire doit vous guider dans le choix des réponses !

Attention, certaines questions comportent une ou plusieurs bonnes réponses. Pour qu'une question soit considérée comme juste, vous devez retrouver la ou les réponses correspondantes. Alors, lisez-les attentivement et bonne chance !

1 De quel côté du cheval se met-on en selle ?

- A • Du côté droit
B • Du côté gauche

☐
☐

2 Quel pied met-on dans l'étrier au moment de monter à cheval ?

- A • Le pied gauche dans l'étrier droit
B • Le pied droit dans l'étrier gauche
C • Le pied gauche dans l'étrier gauche
D • Le pied droit dans l'étrier droit

☐
☐
☐
☐

3 Quand dit-on que les rênes sont ajustées ?

- A • Lorsqu'elles permettent d'avoir les mains basses
B • Lorsqu'elles permettent d'avoir un contact léger sur la bouche du poney

☐
☐

4 Qu'est-ce que le trot enlevé ?

- A • Une allure
B • Un mouvement régulier du cavalier en cadence avec l'allure
C • Un défaut d'équilibre du cavalier

☐
☐
☐

5 Quand êtes-vous « piste à main droite » ?

- A • Lorsque vous longez le mur du manège
B • Lorsque vous quittez le mur du manège en tournant à gauche
C • Lorsque vous quittez le mur du manège en tournant à droite

☐
☐
☐

6 Qu'est-ce qu'une transition ?

- A • Passer d'une allure à l'autre
B • Rester dans la même allure

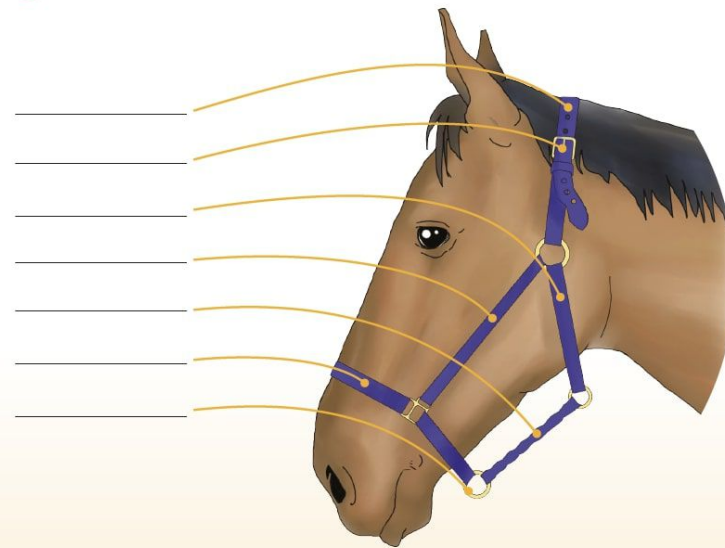
☐
☐

7 Que signifie « tenir en main » ?

- A • Vous êtes à cheval et vous tenez une rêne dans chaque main
B • Vous êtes à pied et vous tenez la longe du licol avec les deux mains

☐
☐

8 Retrouvez sur ce schéma les différentes parties du licol



9 Au box ou à l'attache, on éloigne son cheval de soi en le poussant doucement à l'épaule.

- A • Vrai
B • Faux

☐
☐

10 Quel est le bon moment pour aborder le cheval ?

- A • Lorsqu'il couche les oreilles en arrière
B • Lorsqu'il se tourne vers vous
C • Lorsqu'il se met au fond du box

☐
☐
☐



A La pratique à cheval

1 • Se mettre en selle seul	90
2 • Ressangler seul en selle	92
3 • Régler seul ses étriers à pied et à cheval	93
4 • Mettre en pratique les règles de circulation	94
5 • Lâcher ses rênes, les reprendre et les ajuster au trot enlevé	98
6 • Trotter assis en cherchant une bonne posture	99
7 • Galoper assis en cherchant une bonne posture	99
8 • Alternier l'équilibre assis et sur les étriers au pas, au trot et au galop	101
9 • Partir au galop et le maintenir	102
10 • Expliquer les aides pour avancer et leur graduation	104
11 • Tourner : la rêne à effet direct ou rêne d'ouverture	104
12 • Diriger au pas et au trot sur un tracé défini incluant un cercle, une volte, une diagonale et un doubler	107
13 • Sauter un petit obstacle sur la piste au trot et au galop	110

B La pratique à pied

1 • Faire reculer son cheval ou son poney de deux pas minimum	115
2 • Le mener en main au pas sur un tracé précis alternant des lignes droites et des courbes des deux côtés	116

3 • Le mener en main au trot quelques foulées	117
4 • Déplacer ses épaules ou ses hanches d'un pas minimum, à partir de l'arrêt	117
5 • Déplacer la tête du cheval ou du poney à droite et à gauche, en haut et en bas	119

C S'occuper du cheval

1 • Mettre un filet	122
2 • Seller	123
3 • L'entretien du matériel : le filet et la selle	126
4 • Les différentes sortes de muserolles	130
5 • Les différentes sortes de selles	132
6 • Mettre et enlever une couverture	136
7 • Les différentes sortes de couvertures	138
8 • Aborder un cheval ou un poney en stabulation, au paddock ou au pré	139
9 • Le lâcher dans son box, son pré ou dans la stabulation	140
10 • Observer et décrire les comportements des chevaux ou des poneys entre eux	142
11 • Faire un pansage en utilisant l'étrille, le bouchon et la brosse douce	143
12 • Curer les pieds antérieurs, prendre un postérieur	144
13 • Distribuer les repas et reconnaître les aliments de base	145
14 • Connaître leurs besoins en eau et les modes d'abreuvement	148
15 • Les robes	149
16 • La description des membres antérieurs et postérieurs	153

D Connaissance générale du cheval

1 • Les différentes activités équestres	158
2 • Les cinq sens du cheval	169
3 • La bouche et les dents du cheval	171
4 • Les races de chevaux et de poneys en France	174

Questions/Réponses Galop 2

180

2 • LE MENER EN MAIN AU PAS SUR UN TRACÉ PRÉCIS ALTERNANT DES LIGNES DROITES ET DES COURBES DES DEUX CÔTÉS

Ce savoir-faire fait partie de l'équitation éthologique dans laquelle on cherche à obtenir la confiance du cheval par des exercices tels que celui qui vous est demandé maintenant. C'est aussi pour vous un excellent moyen d'apprendre à être à l'écoute de votre compagnon et de vous adapter à son comportement.

Il s'agit pour vous de tenir votre poney ou votre cheval en main. Placez-vous à hauteur de son épaule gauche, la main droite près du licol ou du mors de filet. L'autre main tenant l'extrémité de la longe ou la boucle des rênes de façon à ce qu'elle ne traîne pas par terre. Cette façon de faire vous permet de conduire précisément votre monture là où vous souhaitez qu'elle aille. Cela vous évite aussi de vous prendre les pieds dans la longe ou dans les rênes.

Laissez-le marcher librement, sans le tirer en avant, puis dans les courbes vers la gauche, emmenez-le avec vous en continuant à marcher à son rythme. Par contre, pour les courbes vers la droite, vous devez rester à hauteur de son épaule gauche et le pousser doucement vers la droite, en posant éventuellement votre main droite sur son encolure afin qu'il comprenne clairement ce que vous voulez. En fait, lorsque vous tournez à droite, vous tournez autour de votre poney ou de votre cheval. Il ne faut en aucun cas changer de côté en passant à sa droite.

Entraînez-vous et vous verrez que cela n'est pas absolument évident, mais avec un peu de pratique, vous apprendrez rapidement à le faire. De toute façon, le jour de l'examen, votre enseignant vous donne un cheval qu'il sait capable de faire cet exercice-là sans difficulté, dans le calme.



Mener son cheval en main au pas sur des courbes à gauche et... ... à droite

3 • LE MENER EN MAIN AU TROT QUELQUES FOULÉES

C'est le même principe que dans l'exercice précédent mais cette fois-ci, vous aurez seulement à faire une ligne droite au trot sur quelques foulées. Ne tirez pas votre cheval en avant pour le faire partir au trot, c'est inesthétique et peu efficace. Si vous avez affaire à un poney froid et manquant de réactivité, une aide sera là pour vous aider à le mettre au trot. Dès qu'il trotte, mettez-vous à courir en restant à hauteur de son épaule gauche en vous comportant comme si vous preniez la fuite, sans le regarder. Lâchez la longe ou les rênes que vous teniez dans la main droite afin de lui laisser un maximum de liberté de mouvement dans l'encolure.

Dès qu'il revient au pas, cessez de courir et reprenez la longe ou les rênes dans les deux mains ainsi que décrit précédemment.



Le mener en main au trot sur quelques foulées

4 • DÉPLACER SES ÉPAULES OU SES HANCHES D'UN PAS MINIMUM, À PARTIR DE L'ARRÊT

Voici encore un principe d'équitation éthologique dans lequel on déplace le poney ou le cheval latéralement, c'est-à-dire en lui demandant de marcher de côté.

Pour déplacer ses épaules vers la droite, lorsque votre poney est à l'arrêt, placez-vous face à son épaule gauche, gardez la longe du licol ou les rênes de filet dans la main gauche et posez votre main droite sur son épaule gauche et poussez-la doucement jusqu'à ce que le poney «se pousse» vers la droite d'un pas minimum.

Tableau type de validation du Galop 2

0	Objectif non atteint ou grosse faute
1	Objectif atteint mais réalisé avec faute
2	Objectif atteint

PRATIQUE À CHEVAL	0	1	2	Commentaire éventuel
1 Régler ses étriers				
2 Se mettre en selle seul				
3 Ressangler seul à cheval				
4 Lâcher ses rênes, les reprendre et les ajuster au trot enlevé				
5 Trotter assis sur 30 m. environ				
6 Galoper assis avec aisance				
7 Alternier la position assise et en équilibre sur les étriers au pas				
8 Alternier la position assise et en équilibre sur les étriers au trot				
9 Alternier la position assise et en équilibre sur les étriers au galop				
10 Partir au galop et le maintenir sur un tour de manège complet				
11 Tourner par rêne d'ouverture				
12 Diriger au pas sur un cercle, une volte, une diagonale, un doubler				
13 Diriger au trot sur un cercle, une volte, une diagonale, un doubler				
14 Sauter un petit obstacle au trot				
15 Sauter un petit obstacle au galop				
TOTAL				
Bonus aisance et confiance de + 1 à + 4				
TOTAL GÉNÉRAL (minimum 24 points)				

TRAVAIL À PIED ET SOINS AUX CHEVAUX	0	1	2	Commentaire éventuel
1 Faire reculer son cheval de deux pas				
2 Le mener en main sur un tracé précis				
3 Déplacer les hanches et les épaules à l'arrêt				
4 Mettre le filet et la selle				
5 Aborder un cheval au box, en stabulation, au pré ou au paddock				
6 Le lâcher dans son box, son pré ou dans la stabulation				
7 Faire un pansage avec l'étrille, le bouchon et la brosse douce				
8 Curer les pieds				
9 Distribuer les repas				
10 Reconnaître les aliments de base				
11 Les robes				
12 Les disciplines équestres				
TOTAL				
Bonus aisance et confiance de + 1 à + 4				
TOTAL GÉNÉRAL (minimum 18 points)				