



## PROGRAMME OFFICIEL **GALOP 5 de Cavalier**

*Le cavalier doit être capable de présenter un cheval ou un poney stable dans ses allures et dans son attitude, sur les tests d'équitation pratique du **Galop 5**.*

### ▪ **ÉQUITATION**

#### DRESSAGE

- Rechercher son équilibre assis lors des changements d'allures
- Maintenir une vitesse régulière dans chaque allure
- Varier l'amplitude du pas
- Prendre le galop du pas en un point précis
- Enchaîner et inverser des courbes serrées, au pas et au trot
- Déplacer sa monture latéralement, au pas

#### SAUT D'OBSTACLES

- Rechercher son équilibre sur les étriers lors de sauts rapprochés en ligne droite
- Maintenir une vitesse régulière, au galop, en enchaînant des sauts
- Conduire, au galop, en enchaînant des sauts

#### CROSS

- Stabiliser son équilibre, au trot enlevé, en terrain varié
- Maintenir une vitesse régulière, au galop, en enchaînant des sauts
- Conduire, au galop, en enchaînant des sauts

### ▪ **SOINS**

- Poser des bandes de repos
- Poser et enlever des crampons

### ▪ **CONNAISSANCES**

- Généralités sur le squelette et les muscles



## PROGRAMME DU GALOP 5

### ➤ CONNAISSANCES GENERALES

#### I. Le squelette :

On appelle squelette l'ensemble des os constituant la charpente du cheval. Chaque os est composé de tissus vivants protégés par une membrane fibreuse (périoste) et aux extrémités des protections appelées cartilages articulaires. Les os peuvent être longs (canons, bras), plats (omoplate et certains os du crâne), courts (vertèbres os du carpe et du tarse). Les différentes parties du squelette sont classées en fonction de leur rôle :

- le rachis qui transmet l'impulsion issue des membres postérieurs
- les deux ceintures scapulaires (épaules) et pelviennes (hanches) qui lient les membres à la colonne vertébrale
- les extrémités qui ont pour rôle d'assurer la locomotion, l'équilibre

La colonne vertébrale est constituée de 7 vertèbres cervicales, 18 vertèbres dorsales, 6 vertèbres lombaires, 5 vertèbres sacrées (soudées), 15 à 18 vertèbres coccygiennes.

#### II. Les muscles :

Ils sont les moteurs du mouvement. Il existe 5 groupes de muscles qui ont des fonctions différentes:

- les muscles extenseurs et les muscles releveurs
- les muscles fléchisseurs et les muscles abaisseurs
- les muscles abducteurs
- les muscles adducteurs
- les muscles rotateurs

Les actions des différents muscles peuvent se combiner. Les extenseurs se laissent étirer lorsque les fléchisseurs se contractent, les abducteurs se contractent quand les adducteurs sont étirés par leurs insertions osseuses et évidemment inversement.

#### III. Les aides :

Elles se divisent en 3 familles:

- les aides naturelles (poids du corps, jambes, mains et voix)
- les aides artificielles (éperons, cravache, chambrière)
- les aides complémentaires (enrénements)

Les actions des aides contribuent à la maîtrise du mouvement du cheval dans l'espace. Elles permettent au cavalier d'agir dans les trois dimensions: l'axe horizontal, l'axe vertical et l'axe latéral.

#### ▪ Les aides naturelles:

\* le poids du corps: il a une influence sur le déplacement du cheval sur l'axe horizontal. Il permet de régler l'allure, de s'arrêter ou de reculer. Il permet également de tourner et il a aussi une influence sur la maîtrise de l'équilibre du cheval et de sa propulsion.

\* les jambes: elles ont pour effet de mettre le cheval en mouvement, de changer l'allure ou d'augmenter la vitesse. Elles peuvent demander une incurvation ou un déplacement des hanches. Elles interviennent pour entretenir l'activité des hanches, conserver l'impulsion et contrôler ou faire varier l'équilibre.

\* les mains: elles interviennent pour régler la vitesse des allures, s'arrêter ou reculer, conduire le cheval latéralement en orientant ses épaules:

-par effet direct en attirant le bout du nez du côté du tourner

-par effet contraire en poussant les épaules du côté opposé à son action

\* la voix: elle intervient surtout dans le travail à pied mais s'utilise aussi monté. Elle permet de stimuler ou de calmer.

#### ▪ Les aides artificielles:

\* l'éperon: il prolonge l'action de la jambe. Il l'a renforce et la précise. Pour utiliser les éperons il faut absolument que la jambe soit stable.

\* la cravache: il y a la cravache de dressage ou stick qui agit sur les hanches et la cravache ordinaire qui a une action stimulante, une action éducative "leçon de jambe" en cas de non réponse à l'action des jambes.

\* la chambrière: elle est indispensable dans le travail à pied ou elle contrôle l'impulsion, la direction et l'équilibre.

#### ▪ Les aides de complément:

Les enrênements sont des moyens mécaniques qui peuvent compléter l'action des aides naturelles ou artificielles.

#### IV. L'emploi des aides:

Elles peuvent:

- agir pour faire une demande

- céder pour revenir au contact de base

- résister pour empêcher ou pour combattre une opposition de la part du cheval

L'indépendance des aides est la capacité du cavalier à faire intervenir une aide sans que cela n'ait de conséquence sur le reste du corps.

L'accord des aides correspond à ce que le cavalier doit obtenir des ses jambes, de ses mains et de son poids du corps pour permettre, faciliter et hâter la bonne exécution des mouvements demandés.

Avant toute action de mains s'assurer que sa monture est active. Savoir ce que l'on veut obtenir, adopter une attitude juste, placer ses aides et doser l'intensité de chacune d'elles, évaluer la réponse de sa monture et contrôler le mouvement en permanence

## ➤ SOINS

### 1. Poser des bandes de repos:

Avant de poser des bandes, nettoyer parfaitement les membres en enlevant la boue et le sable qui pourraient être abrasif et causer des irritations.

Utiliser des cotons propres, suffisamment grands et épais, placer le coton autour du membre, les bords se chevauchant sur le devant du canon, en évitant tout pli.

Dérouler la bande en commençant en haut contre la face interne du genou ou du jarret, descendre régulièrement par des tours se chevauchant de trois quarts, en évitant de faire des plis, en englobant ou non le paturon, remonter et fixer les velcros en haut du canon.

Éviter de serres les bandes pour ne pas comprimer le membre et entraver la circulation sanguine.

### 2. Poser des crampons:

Les crampons évitent de glisser sur certains sols (herbe humide, sols boueux), pour poser ceux-ci il faut prendre certaines précautions et posséder la matériel adapter.

La veille d'une épreuve, préparer les mortaises en enlevant les saletés à l'aide d'un clou un peu long, dégager le pas de vis avec le taraud (sert à nettoyer les filetages des mortaises), bourrer la mortaise avec un coton imbibé de graisse à pied.

Avant l'épreuve, ôter le coton, visser à fond les crampons avec la clé à crampons en prenant garde de ne pas soulever le fer.

Prévoir de protéger le cheval avec des cloches et des guêtres, mettre une bavette si votre monture trousse très fort des antérieurs sur les sauts.

