

Jean-Baptiste Poustis



# RÉFÉRENTIEL PÉDAGOGIQUE

## *Progression des Galops 1 à 9*

Equitation montée	Travail à pied	Obstacle	Dressage	Terrain varié
-------------------	----------------	----------	----------	---------------

*Document de référence pédagogique*

*À destinations des enseignants, cavaliers et Équipes encadrantes*

## INTRODUCTION

Ce document constitue le **référentiel pédagogique officiel de la Société d'Équitation de Paris** pour la progression des cavaliers du **Galop 1 au Galop 9**.

Il a été conçu afin d'offrir un cadre clair, structuré et cohérent à l'enseignement de l'équitation, en intégrant aussi bien la pratique montée que le travail à pied, l'obstacle, le dressage et le travail en terrain varié.

La progression proposée respecte les **étapes fondamentales de l'apprentissage du cavalier et du cheval**, en mettant l'accent sur :

- la sécurité,
- la compréhension des aides,
- la qualité du contact,
- l'équilibre du couple cavalier-cheval,
- et la progressivité des exigences techniques.

Ce référentiel a pour objectif d'harmoniser les pratiques pédagogiques au sein de l'établissement, de faciliter le suivi et l'évaluation des cavaliers, et de servir de support de travail commun à l'ensemble de l'équipe enseignante.

Il s'inscrit dans une équitation moderne, respectueuse du cheval, fondée sur la légèreté, la cohérence des aides et la recherche d'une équitation juste et durable.

# PRÉFACE

*Nicolas Sanson*

Ancien écuyer du Cadre Noir – Spécialiste en pédagogie équestre

J'ai eu le plaisir de relire et d'analyser ce référentiel pédagogique élaboré par Jean-Baptiste Poustis qui est un de nos référents technique au sein de l'association Allege idéal et responsable pédagogique à la Société d'Équitation de Paris.

Le travail présenté témoigne d'une réflexion sérieuse, structurée et cohérente autour de la progression du cavalier et du cheval, depuis les bases fondamentales jusqu'aux niveaux les plus avancés.

La montée en compétences, tant sur le plan technique que pédagogique, respecte les grandes étapes de l'apprentissage et s'appuie sur des principes essentiels : régularité du rythme, qualité du relâchement, justesse du contact, équilibre et progression raisonnée vers le rassembler.

Ce document se distingue par sa volonté d'intégrer pleinement le travail à pied comme outil pédagogique à part entière, ainsi que par l'attention portée à l'harmonisation des aides et à la compréhension du fonctionnement du cheval.

Les ajustements apportés visent principalement à renforcer la lisibilité, la continuité entre les niveaux et l'équilibre entre les différents domaines de compétences.

Dans son ensemble, ce référentiel constitue un **support pédagogique solide, pertinent et opérationnel**, parfaitement adapté à un établissement de référence tel que la Société d'Équitation de Paris.

Je salue cette démarche structurante, au service des enseignants, des cavaliers et du respect du cheval.

**Nicolas Sanson**





Ancien écuyer du Cadre Noir

Spécialiste en pédagogie équestre

# PROGRAMME PÉDAGOGIQUE – GALOPS 1 à 7 (Ecole élémentaire des aides)

 Technique montée –  Travail à pied –  Compétences générales

## GALOP 1 (Débutant)

Domaine	Objectifs
 <b>Équilibre</b>	- Équilibre au pas. - Découverte de l'équilibre au trot et galop. - Équilibre assis au pas. - Trotter enlevé en rythme.
 <b>Maîtrise des allures</b>	- Marcher, trotter, galoper quelques foulées. - Arrêt. - Départs au pas et trot.
 <b>Direction</b>	- Courbes larges & lignes droites au pas. - Tracé simple au trot.
 <b>Travail à pied</b>	- Comprendre les deux espaces personnels. - Positionnement en sécurité. - Avancer / s'arrêter / éloigner le cheval. - Diriger en main au pas, courbes larges.






### Échelle de progression

1. Rythme → *Objectif principal du niveau.*
2. Relâchement → *Découverte, début de décontraction au pas.*
3. Contact → *Ajuster des rênes simples, contact non contraint.*
4. Impulsion → *Trotter et galoper quelques foulées dans le calme.*
5. Rectitude → *Pas encore travaillée, mais introduite par les lignes droites.*
6. Rassembler → *Non travaillé.*



### VALEURS ETF

- **Calme avant tout : priorité à la sécurité et à la compréhension.**
- **Respect du cheval et de sa zone de confort.**
- **Main douce : pas de traction, rênes simples.**
- **Début de la discrétion des aides.**
- **Découverte de la légèreté (cheval non contraint).**
- **Priorité à l'équilibre du cavalier, non aux performances.**
-







## GALOP 2 (Début autonomie préparation)

Domaine	Objectifs
 <b>Contact &amp; Technique</b>	- Ajuster ses rênes. - Libération du bassin.
 <b>Équilibre</b>	- Équilibre au trot enlevé. - Équilibre au trot & galop. - Découverte équilibre sur sauts isolés. - Stabilité assis au pas.
 <b>Allures / Impulsion</b>	- Galoper. - Changer d'allure à volonté. - Garder l'allure à l'abord d'un saut isolé.
 <b>Direction</b>	- Courbes larges au trot. - Courbes serrées au pas.
 <b>Travail à pied</b>	- Trotter en main. - Faire reculer. - Enchaîner courbes & lignes droites. - Découvrir déplacement épaules/hanches.



*\*obstacle hauteur 20cm (obstacle isolé sur la piste)*

 Échelle de progression	 VALEURS ETF
1. Rythme → Maintenu au pas & trot.	
2. Relâchement → Décontraction au trot recherchée.	
3. Contact → Moelleux débutant, ajustement correct.	• Légèreté = cheval non contraint, aides simples.
4. Impulsion → Galoper en ligne droite, transitions simples.	• Calme / Impulsion / Confiance.
5. Rectitude → Introduite en main et monté.	• Début du couple cavalier-cheval.
6. Rassembler → Pas travaillé	• Regard, posture, stabilité plutôt que force.
	• Contact léger, sans fixer la main.







## GALOP 3 (Autonomie préparation)

Domaine	Objectifs
 <b>Contact</b>	- Mains au-dessus de la bouche. - Contrôle du bassin pour gérer la vitesse.
 <b>Équilibre</b>	- Trotter enlevé avec diagonal choisi. - Stabilité au trot. - Sauts isolés au trot/galop. - Découverte sauts rapprochés. - Équilibre assis trot/galop.
 <b>Allures</b>	- Autonomie 3 allures. - Départ au galop sur bon pied. - Changements d'allure précis.
 <b>Saut</b>	- Contrôler l'allure à l'abord / réception.
 <b>Direction</b>	- Courbes serrées au trot. - Lignes droites au galop. - Direction en abord & réception.
 <b>Travail à pied</b>	- Déplacer épaules & hanches quelques pas. - Reculer accompagné.



**\*obstacle hauteur 40cm (enchaînement d'obstacle isolé)**

 Échelle de progression	 VALEURS ETF
1. Rythme → maîtrisé aux trois allures.	
2. Relâchement → recherché au trot et galop simple.	
3. Contact → stable, rênes moelleuses.	
4. Impulsion → transitions montantes / descendantes.	
5. Rectitude → lignes droites au galop.	
6. Rassembler → Pas encore.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Début du fonctionnement avec l'assiette (bassin).</li> <li>• Cavalier centré, mains au dessus de la bouche et moelleuses.</li> <li>• Équilibre avant force.</li> <li>• Discours cohérent : "je demande peu, mais souvent et bien".</li> </ul>







## GALOP 4 (Autonomie Brevet du cavalier)

Domaine	Objectifs
 <b>Contact &amp; Aides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Action des mains par la commissure.</li> <li>- Jambes par intention/pression.</li> <li>- Bassin = direction (hanche dominante).</li> <li>- Regard / point visé.</li> <li>- Épaules cavaliers alignées aux épaules cheval.</li> </ul>
 <b>Équilibre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trot enlevé dans changements direction.</li> <li>- Trot enlevé en terrain varié.</li> <li>- Stabilité galop + sauts isolés.</li> <li>- Équilibre terrain varié + sauts rapprochés.</li> <li>- Équilibre assis au galop.</li> </ul>
 <b>Allures / Impulsion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variation vitesse dans les 3 allures.</li> <li>- Contrôle vitesse.</li> <li>- Départs du pas au galop (bon pied).</li> <li>- Transitions rapprochées.</li> </ul>
 <b>Saut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Régularité vitesse/allure sur sauts isolés &amp; en terrain varié.</li> </ul>
 <b>Direction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courbes larges galop.</li> <li>- Figures de manège.</li> <li>- Pli interne.</li> <li>- Direction en saut + terrain varié.</li> </ul>
 <b>Travail à pied</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcher en main avec contact moelleux.</li> <li>- Reculer à distance.</li> <li>- Franchir embûches simples.</li> <li>- Flexions latérales en main.</li> </ul>



*\*obstacle hauteur 60cm (enchaînement d'obstacle rapproché)n Moyenne minimum en dressage 65%*

 <b>Échelle de progression</b>	 <b>VALEURS ETF</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rythme</b> → doit rester constant malgré les exercices.</li> <li>2. <b>Relâchement</b> → indispensable pour les incurvations.</li> <li>3. <b>Contact</b> → stable, régulier.</li> <li>4. <b>Impulsion</b> → transitions rapprochées, départs précis.</li> <li>5. <b>Rectitude</b> → maîtrisée, même en terrain varié.</li> <li>6. <b>Rassembler</b> → Aborde les prémices.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Légèreté par la coordination des aides.</b></li> <li>• <b>Cavalier équilibré, discret.</b></li> <li>• <b>Recherche d'harmonie dans figures de manège.</b></li> <li>• <b>Respect du cheval, travail progressif.</b></li> <li>• <b>Début de la finesse latérale.</b></li> <li>• <b>Début de la notion d'incurvation</b></li> </ul>







## GALOP 5 (Approfondissement)

Domaine	Objectifs
 <b>Contact &amp; Aides</b>	- Cheval posé sur la main. (Cheval posé sur la main, acceptant un contact régulier et constant, sans recherche de mise sur la main) - Bassin pour contrôle latéral. - Finesse des jambes.
 <b>Équilibre</b>	- Stabilité en terrain varié au trot. - Sauts en enchaînement. - Sauts rapprochés en ligne droite. - Découverte sauts en terrain varié. - Équilibre assis dans transitions et DL au pas.
 <b>Allures</b>	- Vitesse régulière dans chaque allure. - Variation amplitude au pas. - Départ au galop précis. - Trot depuis l'arrêt. - Vitesse régulière au galop sur sauts.
 <b>Saut</b>	- Contrôle allure/vitesse sur sauts isolés en terrain varié.
 <b>Direction</b>	- Enchaîner/inverser courbes serrées. - Direction au galop sur sauts. - Direction en terrain varié.
 <b>Travail à pied</b>	- Présenter seul un cheval pas/trot. - S'initier longe (pas/trot/arrêt). - Longues rênes au pas. - Embarquement/débarquement van/camion.



*\*obstacle hauteur 70cm (enchaînement d'obstacle rapproché et combinaison) parcours club 3  
Moyenne minimum en dressage 65%*

 <b>Échelle de progression</b>	 <b>VALEURS ETF</b>
1. <b>Rythme</b> → sur sauts et terrain varié.	
2. <b>Relâchement</b> → indispensable pour départs précis.	
3. <b>Contact</b> → cheval stable sur la main.	• <b>Main fixe mais moelleuse.</b>
4. <b>Impulsion</b> → gérée par l'assiette.	• <b>Aides coordonnées discrètes.</b>
5. <b>Rectitude</b> → sur sauts rapprochés.	• <b>Préparation au travail latéral.</b>
6. <b>Rassembler</b> → début du travail de préparation.	• <b>Précision sans contrainte.</b>
	• <b>Maîtrise du calme même en terrain varié.</b>







## GALOP 6 (Confirmation)

Domaine	Objectifs
 <b>Contact</b>	- Début de la mise sur la main.
 <b>Équilibre</b>	- Trot enlevé sur changements direction/ amplitude. - Stabilité sur enchaînements rapprochés. - Équilibre sur sauts terrain varié. - Équilibre assis transitions. - Équilibre assis DL au trot.
 <b>Allures</b>	- Cadence régulière au galop. - Variation amplitude trot assis / galop. - Arrêt depuis trot. - Reculer.
 <b>Saut</b>	- Cadence galop sur enchaînements. - Vitesse régulière terrain varié.
 <b>Direction</b>	- Rectitude au trot. - Incurvation courbes larges. - Direction 3 allures en pli externe. - Découverte contre-galop. - Direction sauts rapprochés. - Sauts isolés en terrain varié.
 <b>Travail à pied</b>	- Longer 3 allures détendu. - Déplacer cercle. - Faire sauter à la longe. - Longues rênes au trot.



*\*obstacle hauteur 80cm (enchaînement d'obstacle rapproché et combinaison complexe ) parcours Club 2  
Moyenne minimum en dressage 65%*

 <b>Échelle de progression</b>	 <b>VALEURS ETF</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rythme → stable même dans amplitude variable.</li> <li>2. Relâchement → clé pour la mise sur la main.</li> <li>3. Contact → moelleux, connexion stable.</li> <li>4. Impulsion → contrôlée par l'assiette.</li> <li>5. Rectitude → en contre-galop et sur sauts.</li> <li>6. Rassembler → émergent.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cheval léger, mobile, décontracté.</li> <li>• Début de mise sur la main sans contrainte.</li> <li>• Priorité à l'équilibre horizontal.</li> <li>• Cavalier indépendant, discret.</li> <li>• Rectitude considérée comme un art.</li> </ul>

## GALOP 7 — (Technicien)







Domaine	Objectifs
 <b>Contact</b>	- Approfondissement mise sur la main. - Apprentissage extension d'encolure.
 <b>Équilibre</b>	- Adaptation équilibre trot enlevé situations techniques. - Équilibre sur enchaînements. - Stabilité selon profils/déclivités en terrain varié. - Équilibre assis transitions rapprochées. - Équilibre assis DL au trot.
 <b>Allures</b>	- Cadence régulière en enchaînements. - Vitesse adaptée difficultés LV. - Départ au galop sur pied choisi. - Transitions galop-pas-galop.
 <b>Saut</b>	- Adapter amplitude foulées. - Adapter vitesse LV. - Garder pied dans courbes larges & inverses. - Redresser galop quelques foulées.
 <b>Direction &amp; Dressage</b>	- Incurvation courbes serrées. - Tracé précis en enchaînements. - Idem LV avec sauts rapprochés. - DL type EED au pas & trot.
 <b>Travail à pied avancé</b>	- Longe avec enrênement. - Longues rênes pas/trot, lignes droites & cercles. - Mise en main élémentaire en main. - Embarquement/débarquement camion/van.

*\*obstacle hauteur 90cm à 1m (club 1 et amateur 3)  
Moyenne minimum en dressage 65%*

 <b>Échelle de progression</b>	 <b>VALEURS ETF</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rythme → stable même dans amplitude variable.</li> <li>2. Relâchement → clé pour la mise sur la main.</li> <li>3. Contact → moelleux, connexion stable.</li> <li>4. Impulsion → contrôlée par l'assiette.</li> <li>5. Rectitude → en contre-galop et sur sauts.</li> <li>6. Rassembler → émergent.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Légèreté suprême : aides invisibles.</b></li> <li>• <b>Harmonie complète cheval-cavalier.</b></li> <li>• <b>Précision, esthétique, efficacité.</b></li> <li>• <b>Disciplines réunies : dressage / obstacle / terrain varié.</b></li> <li>• <b>Le cavalier devient devient technicien.</b></li> </ul>

# Ecole secondaire des aides – GALOP 8 (Educateur)

*(Débourrage → Dressage cheval jusqu'au niveau Amateur 2 / GP)*

Domaine	Objectifs
 <b>Contact</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stabilité du contact dans toutes les attitudes.</li><li>- Maintien de la mise sur la main sur transitions complexes.</li><li>- Début de mise en main</li><li>- Extension d'encolure contrôlée aux trois allures.</li><li>- Premières variations longitudinales en équilibre.</li></ul>
 <b>Équilibre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adaptation de l'équilibre en fonction de la conformation du jeune cheval.</li><li>- Gestion de l'équilibre du cheval en apprentissage (débourrage).</li><li>- Progression vers l'équilibre horizontal puis montant.</li><li>- Équilibre cavalier en transitions rapprochées &amp; travail latéral de base.</li></ul>
 <b>Allures</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cadence stable au pas, trot, galop sur tracés variés.</li><li>- Obtention de transitions montantes/descendantes fluides.</li><li>- Galop sur le pied demandé sur tracés complexes.</li><li>- Départs au galop du pas, du trot, sur cercle.</li><li>- Changement de pied en l'air</li></ul>
 <b>Saut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sauts isolés réguliers avec jeune cheval.</li><li>- Abords calmes sur lignes simples.</li><li>- Maintien de trajectoire et rectitude à la réception.</li><li>- Progression vers petites lignes / croisillons / cavalettis.</li></ul>
 <b>Direction &amp; Dressage</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mobilisation épaules et hanches aux trois allures.</li><li>- Travail de basse école</li><li>- Construction du contrôle latéral du jeune cheval.</li></ul>
 <b>Travail à pied</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Désensibilisation &amp; respect des distances.</li><li>- Longe en cercle régulier, transitions pas/trot/galop avec enrenement</li><li>- Mobilisation épaules/hanches en main dans un mouvement continue</li><li>- Travail en longues rênes derrière et en cercle</li><li>- Débourrage van/camion (embarquement progressif).</li></ul>

**\*obstacle hauteur 110cm (Amateur 2)**  
**Moyenne minimum en dressage 65%**


# ÉCOLE SUPÉRIEURE DES AIDES – GALOP 9 (EXPERT)

*(Cheval dressé jusqu'à Amateur 1 / Grand Prix)*

Domaine	Objectifs
 <b>Contact</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cheval en main</li> <li>- Début du ramener</li> <li>- Variation des attitudes (haute/basse) sans rupture.</li> <li>- Étirements contrôlés galop/trot.</li> <li>- Mise sur la main durable en figures complexes.</li> </ul>
 <b>Équilibre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Équilibre montant sur lignes droites &amp; courbes serrées.</li> <li>- Équilibre en transitions rapprochées inter-allures &amp; intra-allures.</li> <li>- Gestion de l'équilibre dans déplacements latéraux avancés.</li> <li>- Stabilité du cavalier dans mouvements techniques.</li> <li>- Equilibre vertical</li> </ul>
 <b>Allures</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cadence constante même en enchaînements techniques.</li> <li>- Variations d'amplitude au trot &amp; galop (rassemblé → moyen → allongé).</li> <li>- Départs au galop précision centimétrique.</li> <li>- Transitions galop-pas-galop, trot-galop-trot en équilibre.</li> <li>- Changement de pied rapproché</li> </ul>
 <b>Saut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptation amplitude foulées sur lignes courbes/serrées.</li> <li>- Gestion vitesse en terrain varié avec cheval confirmé.</li> <li>- Enchaînements techniques type Amateur 1.</li> <li>- Stabilité du pied dans les courbes inversées et sauts rapprochés.</li> </ul>
 <b>Direction &amp; Dressage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incurvation parfaite sur courbes serrées.</li> <li>- Contre-galop stable sur grandes &amp; petites courbes.</li> <li>- travail latéral au 3 allures</li> <li>- Tracés précis en enchaînements de sauts.</li> <li>- Rectitude absolue sur lignes droites.</li> <li>- Début de haute école</li> </ul>
 <b>Travail à pied avancé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Longe avec enrênement, transitions cadencées.</li> <li>- Longues rênes : basse et haute école</li> <li>- Travail à pied type dressage académique (mise en main réelle).</li> <li>- Embarquement/débarquement en toutes conditions.</li> </ul>

**\*obstacle hauteur 120cm (Amateur 1)**  
**Moyenne minimum en dressage 65%**

## Galop 8 et 9

 **Échelle de progression**

1. **Rythme** → parfaitement régulier et modulable sur toutes les allures, y compris en extension et rassemblé.
2. **Relâchement** → absolu, permettant un contact fluide et constant même dans les figures complexes.
3. **Contact** → moelleux, élastique et constamment réactif.
4. **Impulsion** → contrôlée et amplifiée par l'assiette.
5. **Rectitude** → parfaite sur toutes les lignes, en contre-galop et à l'obstacle.
6. **Rassembler** → pleinement développé, émergent dans tous les mouvements et transitions.

 **VALEURS ETF**

- **Légèreté suprême : aides invisibles.**
- **Harmonie complète cheval-cavalier.**
- **Précision, esthétique, efficacité.**
- **Disciplines réunies : dressage / obstacle / terrain varié.**
- **Le cavalier devient expert.**



# ANNEXES – Distances obstacles

<b>BARRE AU SOL</b>	
<b>Allure</b>	<b>Distances</b>
Pas	70 à 80 cm
Trot	1m20 à. 1m40
Galop	3m à 3m20
<b>CAVALETTI</b>	
<b>Nbr foulées</b>	<b>Distances</b>
4 foulées	16m50
5 foulées	19m
6 Foulées	21m
<b>MÉCANISATION</b>	
Saut de puce	3m à 3m50
1 foulée	6m50
2 foulées	10m

<b>TYPE PARCOURS</b>	
<b>Nbr. Foulées</b>	<b>Distances</b>
Saut de puce	3m à 3m50
1 foulée	7m50
2 foulées	10m50
3 foulées	14m
4 foulées	17m50
5 foulées	21m
6 foulées	24m
7 foulées	27 à 28m

*\*Les distances doivent être adaptées à votre cheval si besoin.*

 **ANNEXES – GRILLES D'ÉVALUATION  
TRIMESTRIELLE**

## **GRILLE D'ÉVALUATION – GALOP 1**

<b>Domaine</b>	<b>Compétence évaluée</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Observations</b>
Équilibre	Équilibre au pas / début trot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Équilibre	Trot enlevé en rythme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Allures	Pas – trot – quelques foulées galop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Direction	Lignes droites / courbes larges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Travail à pied	Avancer / arrêter / diriger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Échelle progression	Rythme (objectif principal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Valeurs ETF	Calme – respect – main douce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**Niveau atteint :**  **1 Non acquis**  **2 En cours**  **3 Acquis**

**Commentaires :**

# GRILLE D'ÉVALUATION – GALOP 2

Domaine	Compétence évaluée	1	2	3	Observations
Contact	Ajuster les rênes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Équilibre	Trot / galop stable + petits sauts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Allures	Changer d'allure à volonté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Direction	Courbes au trot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Travail à pied	Reculer / trotter en main	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Échelle progression	Contact moelleux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Valeurs ETF	Légèreté – calme – cohérence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**Niveau atteint :**  **1 Non acquis**  **2 En cours**  **3 Acquis**

**Commentaires :**

# GRILLE D'ÉVALUATION – GALOP 3

Domaine	Compétence évaluée	1	2	3	Observations
Contact	Mains moelleuses au-dessus de la bouche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Équilibre	Autonomie 3 allures / sauts isolés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Allures	Départs au galop sur bon pied	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Direction	Courbes serrées trot / direction sur sauts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Travail à pied	Déplacements épaules/hanches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Échelle progression	Rythme maîtrisé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Valeurs ETF	Cavalier centré / aides fines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*\*parcours obstacle (3 obstacles à 40cm)*

**Niveau atteint :**  **1 Non acquis**  **2 En cours**  **3 Acquis**

**Commentaires :**

# GRILLE D'ÉVALUATION – GALOP 4

Domaine	Compétence évaluée	1	2	3	Observations
Aides	Action mains par commissure / jambes fines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Équilibre	Stabilité galop + sauts rapprochés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Allures	Variations de vitesse dans 3 allures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Direction	Figures de manège – pli interne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Travail à pied	Flexions latérales / obstacles simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Échelle progression	Contact stable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Valeurs ETF	Coordination – harmonie – légèreté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*\*parcours obstacle et reprise de dressage niveau Club 4*

**Niveau atteint :**  **1 Non acquis**  **2 En cours**  **3 Acquis**

**Commentaires :**

# GRILLE D'ÉVALUATION – GALOP 5

Domaine	Compétence évaluée	1	2	3	Observations
Aides	Cheval posé sur la main	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Équilibre	Sauts rapprochés / terrain varié	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Allures	Vitesse régulière + départs précis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Direction	Courbes serrées / direction au galop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Travail à pied	Longe pas/trot/arrêt – embarquement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Échelle progression	Rectitude sur sauts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Valeurs ETF	Main fixe et moelleuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*\*parcours obstacle et reprise de dressage niveau Club 3 grand prix*

**Niveau atteint :**  1 Non acquis  2 En cours  3 Acquis

**Commentaires :**

# GRILLE D'ÉVALUATION – GALOP 6

Domaine	Compétence évaluée	1	2	3	Observations
Contact	Début mise sur la main	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Équilibre	Enchaînements rapprochés + terrain varié	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Allures	Variations amplitude / transitions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Direction	Contre-galop / incurvation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Travail à pied	Longer 3 allures détendu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Échelle progression	Impulsion contrôlée par assiette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Valeurs ETF	Rectitude comme art / légèreté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*\*parcours obstacle et reprise de dressage niveau Club 2 grand prix*

**Niveau atteint :**  1 Non acquis  2 En cours  3 Acquis

**Commentaires :**

# GRILLE D'ÉVALUATION – GALOP 7

Domaine	Compétence évaluée	1	2	3	Observations
Contact	Mise sur la main approfondie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Équilibre	Stabilité en profils complexes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Allures	Cadence régulière + transitions complexes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Saut	Adapter amplitude / vitesse / pied	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dressage	DL, EED, tracés précis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Travail à pied	LR trot + enrênement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Valeurs ETF	Légèreté suprême – harmonie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*\*parcours obstacle et reprise de dressage niveau Club 1 grand prix*

**Niveau atteint :**  1 Non acquis  2 En cours  3 Acquis

**Commentaires :**

# GRILLE D'ÉVALUATION – GALOP 8

Domaine	Compétence évaluée	1	2	3	Observations
Contact	Stabilité dans toutes les attitudes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Équilibre	Travail jeune cheval / équilibre montant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Allures	CDP + transitions montantes/ descendantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Saut	Abords calmes & rectitude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dressage	Mobilisation 3 allures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Travail à pied	LR cercle + débouillage van	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*\*parcours obstacle et reprise de dressage niveau Amateur 2 grand prix*

**Niveau atteint :**  1 Non acquis  2 En cours  3 Acquis

**Commentaires :**

# GRILLE D'ÉVALUATION – GALOP 9

Domaine	Compétence évaluée	1	2	3	Observations
Contact	Ramener / variations attitudes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Équilibre	Équilibre montant / vertical	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Allures	Variations amplitude rassemblé → allongé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Saut	Gestion amplitude lignes courbes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dressage	Contre-galop / travail latéral avancé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Travail à pied	Haute école / LR avancées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*\*parcours obstacle et reprise de dressage niveau Amateur 1 grand prix*

**Niveau atteint :  1 Non acquis  2 En cours  3 Acquis**

**Commentaires :**

# ANNEXE – DÉFINITIONS FONDAMENTALES DE L'ÉQUITATION CLASSIQUE

## I. DYNAMIQUE DU MOUVEMENT

### **Impulsion**

Désir naturel, ou acquis par le travail, du cheval de se porter en avant.

### **Cadence**

Mesure régulière que le cheval conserve dans ses allures.

### **Rythme**

Répétition régulière de chaque membre et caractéristique des mouvements propres à chaque allure.

### **Vitesse**

Rapport entre une distance parcourue et le temps nécessaire pour la parcourir.

### **Engagement**

Action des postérieurs avançant sous la masse du corps.

### **Amplitude**

Distance séparant deux posés successifs d'un même membre.

### **Propulsion**

Liée à l'impulsion, la propulsion résulte du fléchissement des articulations permettant la création du mouvement.

### **Activité**

Action consistant à donner davantage de rythme et de tonicité aux postérieurs, favorisant la poussée et la flexion.

## II. QUALITÉS DU CHEVAL ET DU TRAVAIL

### **Disponibilités**

Qualité d'un cheval qui exécute correctement ce qui lui est demandé et accepte volontiers les aides du cavalier.

### **Rectitude**

Cheval se déplaçant dans le canal des aides, épaules devant les hanches, sans torsion, avec une impulsion constante.

(*Cheval « droit »*)

### **Contact**

Rapport confiant, moelleux et permanent entre la main du cavalier et la bouche du cheval, par l'intermédiaire de rênes ajustées et tendues sous l'effet de l'impulsion.

### **Équilibre**

Un cheval est en équilibre lorsque la répartition de son poids (longitudinalement et latéralement) est adaptée à l'exercice demandé.

Il n'existe pas un équilibre unique, mais plusieurs équilibres selon l'activité.

### **Décontraction**

État mental de calme, sans anxiété ni nervosité.

*Indices de décontraction :*

- Expression calme
- Oreilles attentives
- Bouche décontractée mâchant le mors
- Respiration régulière

### **Souplesse**

Qualité physique traduisant l'aisance des mouvements, l'absence de raideurs ou de résistances musculaires.

*Indices de souplesse :*

- Élasticité des foulées
- Dos souple
- Nuque perméable
- Queue portée librement et symétriquement

### III. ATTITUDE ET MISE EN MAIN

#### **Mise sur la main**

Nuque point le plus haut, chanfrein légèrement en avant de la verticale, encolure horizontale, souple et arrondie, dos décontracté grâce à l'engagement égal des postérieurs.

#### **Mise en main**

Nuque point le plus haut, chanfrein se rapprochant de la verticale jusqu'au ramener, encolure plus verticale et soutenue, dos tonique grâce à la poussée des postérieurs et à l'abaissement des hanches.

#### **Extension d'encolure**

Encolure portée vers l'avant et vers le bas, dans des allures lentes (sauf au pas), sans que le bout du nez descende plus bas que la pointe du pied du cavalier.

### IV. FLEXIONS, LÉGÈRETÉ ET AIDES

#### **Flexion**

Action visant à obtenir la légèreté, l'assouplissement et les cessions de mâchoire. Les flexions peuvent être hautes, basses ou latérales.

#### **Cession de mâchoire**

Mobilisation de la mâchoire inférieure entraînant une très légère ouverture de la bouche, moelleuse et sans raideur.

#### **Légèreté**

- *Équitation primaire* :  
La légèreté est suffisante lorsque l'impulsion est active, l'allure régulière, la direction assurée, et les mouvements exécutés avec facilité et décontraction.
- *Équitation supérieure* :  
Recherche de la **légèreté parfaite** : équilibre décontracté maintenu par le cheval seul, sans soutien de la main, dans le rassembler.

#### **Aides**

Actions utilisées par le cavalier pour communiquer avec le cheval : jambes, mains, poids du corps, cravache, voix, caresses, environnement.

#### **Descente d'aides**

Relâchement imperceptible des aides permettant au cheval de se porter seul.

- *Descente de main* : ouverture des doigts sans abandon du contact.
- *Descente de jambe* : cessation complète de leur action tant que le mouvement se maintient.

« Elles sont la récompense d'une impulsion suprême dans laquelle le cheval maintient son rassembler sans l'aide du cavalier. »

*Nuno Oliveira*

## V. COURBURES ET GESTION DU CORPS DU CHEVAL

### **Inflexion**

Légère courbure demandée sur une courbe.

### **Incurvation**

Inflexion régulière de l'ensemble du corps du cheval, de la tête à la queue, adaptée à la courbe suivie.

### **Réalité anatomique de la colonne vertébrale**

<b>Zone</b>	<b>Propriétés</b>	<b>Possibilités</b>
Cervicales (7)	Très flexibles	Latéro-flexion + rotations
Dorsales 1 à 8	Garrot, ligament fort	Latéro-flexion quasi nulle
Dorsales 9 à 14	Côtes flottantes	Latéro-flexion possible
Lombaires 1 à 4	Longues apophyses	Latéro-flexion limitée
Lombaires 4 à 6	Apophyses longues	Aucune latéro-flexion
Lombaires–sacrum	Articulation transverse	Rotation possible
Sacrum (5)	Soudées	Pas de flexion latérale

➡ La colonne vertébrale est **peu flexible** du garrot à la queue.

L'impression d'incurvation provient principalement de la **flexion des hanches** et de la gestion de l'équilibre.

### **Principes de la véritable incurvation**

- Répartition égale du poids à droite et à gauche
- Inflexion de l'encolure (repère : arcade sourcilière intérieure)
- Aucun déséquilibre latéral

Le cheval **ne doit pas** :

- Déraiper des hanches
- S'échapper sur l'épaule extérieure
- Tomber sur l'épaule intérieure
- Être plié par une main intérieure excessive
- Être bloqué par une main extérieure rigide

## **VI. ÉCOLES ET COURANTS ÉQUESTRES**

### **Basse école**

Travail dans un équilibre encore horizontal, avec une répartition juste du poids entre l'avant-main et l'arrière-main.

Recherche de régularité des allures, variations d'amplitude, stabilité de l'attitude.

Inclut le travail sur une ou deux pistes et le changement de pied isolé.

### **Haute école**

Travail du rassembler dans la légèreté : engagement accru, abaissement des hanches, libération de l'avant-main.

Le cheval gagne en hauteur ce qu'il perd en étendue, dans une impulsion supérieure.

### **Équitation classique**

Art équestre fondé sur la raison, l'harmonie et le respect du naturel du cheval, issu de l'Antiquité et structuré au XVII<sup>e</sup> siècle.

### **Équitation moderne**

Courant né au XIX<sup>e</sup> siècle avec **Baucher** et **le comte d'Aure**, approfondissant et transformant certaines méthodes existantes.

### **Équitation contemporaine**

Notion non définie formellement, visant à dépasser les limites traditionnelles, notamment dans certains spectacles équestres.

### **Dérive**

Déviations progressives et contrôlées résultant d'une mauvaise compréhension de l'art équestre et de raccourcis techniques.