

# Galop 3

Plus question de suivre systématiquement le cavalier précédent. En effet, en reprise, si vous pouvez diriger individuellement votre cheval aux 3 allures, le galop 3 est à votre portée.



## L'objectif

Etre autonome dans le groupe. Après avoir vérifié le bon état général de votre monture et lui avoir ajusté le harnachement, être capable de diriger votre poney ou votre cheval aux trois allures, sur des sauts isolés ou en terrain varié.

## Le programme

- **Equitation** : évoluer seul aux 3 allures, conduire sur des courbes serrées au pas et au trot, trotter enlevé sur le bon diagonal, galoper en suspension et assis sur le bon pied, franchir des obstacles isolés ou en terrain varié en contrôlant l'allure et la direction.
- **Soins** : soins élémentaires avant et après la séance, entretien de la litière, et ajustement du harnachement.
- **Connaissances** : rôle de la ferrure, description extérieure de la tête et des membres du cheval (ou poney), notions sur le mécanisme des allures, connaître les aides pour tourner.

## A savoir

Avec le Galop 3, vous accédez à tous les concours de 2<sup>ème</sup> série club.

## Conseils pratiques

- Pour apprendre à régler le harnachement, vérifiez déjà les bons réglages sur les poneys et les chevaux sellés et bridés de votre club.
- En regardant d'autres séances entraînez-vous à détailler le mécanisme des allures.
- En reprise, veillez à bien respecter les distances de sécurité pour que votre poney ou votre cheval soit plus autonome.



## Et après...

Grâce au galop 3, vous êtes sur la bonne route ! Vous devenez l'as des transitions. Vous changez d'allure en équilibre. Vous passez sans y penser du pas au trot ou au galop. A l'avenir, il vous faudra renforcer votre autonomie aux 3 allures et également vous perfectionner dans l'enchaînement de sauts et augmenter votre équilibre en terrain varié.



### Règlement

Le programme et les critères d'évaluation des Galops sont dans le manuel officiel des Galops que publie régulièrement la FFE. Les référentiels sont établis par la FFE.



Bienvenue au club !

# Bienvenue au club !

www.ffe.com



## L'équitation c'est bon

- Une manière active de s'aérer la tête et les poumons.
- Un moyen agréable de parfaire sa forme.
- L'occasion de rencontrer d'autres cavaliers qui partagent la même passion et la même conception active des loisirs.
- L'opportunité de se ressourcer au contact de la nature et de renouer avec ses racines rurales.
- Un contact privilégié avec les poneys et les chevaux.
- Un nouvel univers à partager avec ses proches.

## Sport pour tous par excellence

### Bon pour les enfants

Ils se responsabilisent. Ils développent leurs capacités psycho-motrices. Ils apprennent le respect des règles.

### Bon pour les adolescents

Ils passent leur temps dans une activité saine. Ils apprennent à se mesurer avec eux-mêmes et avec les autres.

### Bon pour les adultes

Ils sont transportés dans un univers où la sensation prime sur le rendement.

### Bon pour les seniors

C'est un sport qu'on peut pratiquer très longtemps. Le doyen des Jeux Olympiques est presque toujours un cavalier de dressage.

### Bon pour les personnes en difficulté

Le rapport à l'animal permet de réussir une approche relationnelle sur des bases nouvelles.

### Bon pour les personnes handicapées

Les vertus de l'équithérapie sont multiples. L'animal compense les difficultés de son cavalier. La pratique intégrée est très souvent possible.

## L'équitation en France

- 1<sup>er</sup> sport féminin par les licences
- 1<sup>er</sup> employeur du secteur sportif
- 1<sup>ère</sup> nation européenne de tourisme équestre
- 4<sup>e</sup> sport olympique
- 33 médailles depuis la création des JO
- 5 000 concours
- 6 000 centres équestres
- 50 000 éleveurs de poneys et chevaux
- 60 000 actifs dans le secteur cheval
- 200 000 poneys et chevaux dans les clubs
- 500 000 licenciés
- 1 million de pratiquants
- 1 million de participations par an en compétitions officielles FFE

## Centres équestres poney-clubs

L'âme de chaque club reflète la personnalité de ceux qui le dirigent et qui l'animent.

Comme la ferme d'autrefois, le centre équestre est un lieu de vie rythmé par les cycles biologiques des animaux et des saisons.

L'équitation est un sport très abordable dont les pratiquants financent les infrastructures, les poneys, les chevaux et le fonctionnement.

Cela génère une belle indépendance et explique la dynamique d'entreprise du secteur cheval.

Mon club :

### Rêves de poney et de cheval

Le poney est en tête des activités que les enfants rêvent de pratiquer.

L'équitation est en seconde position des rêves de sport des Français tous âges confondus, après la natation.

La licence est le passeport d'accès à toutes les activités fédérales.