

# MEMO



NOM : .....

PRÉNOM : .....

## Mon/Ma cavalier(e) sait :

- Brosser le corps
- Brosser la queue
- Ranger la brosse
- Ranger le filet
- Aborder un poney attaché, capter son attention
- Me positionner près d'un poney attaché et le caresser
- Amener le poney en filet sur le terrain avec aide
- Monter et descendre avec aide
- Prendre les rênes
- Être assis au pas
- Lâcher les rênes et lever les mains
- Caresser
- Me coucher sur l'encolure, toucher les oreilles, toucher la queue

BORDEAUX - PESSAC



**CEPR** CENTRE ÉQUESTRE  
PESSAC ROMAINVILLE

Ecole d'équitation . Poney club . Pension . Compétition . Loisirs

# MEMO PONEY<sup>®</sup> D'ARGENT

NOM : .....

PRÉNOM : .....

## Mon/Ma cavalier(e) sait :

- Détacher une boucle : sous gorge ou muserolle ou croupière
- Enlever un licol
- Ranger la selle et le tapis avec aide
- Amener seul le poney en filet sur le terrain
- Changer de côté en passant sous l'encolure
- Faire le tour du poney
- Me mettre à poney avec ou sans montoir avec aide
- Lâcher et reprendre les rênes
- Diriger au pas sur des courbes simples
- Descendre seul
- Arrêter et repartir au pas

BORDEAUX - PESSAC



**CEPR** CENTRE ÉQUESTRE  
PESSAC ROMAINVILLE

Ecole d'équitation . Poney club . Pension . Compétition . Loisirs

# MEMO

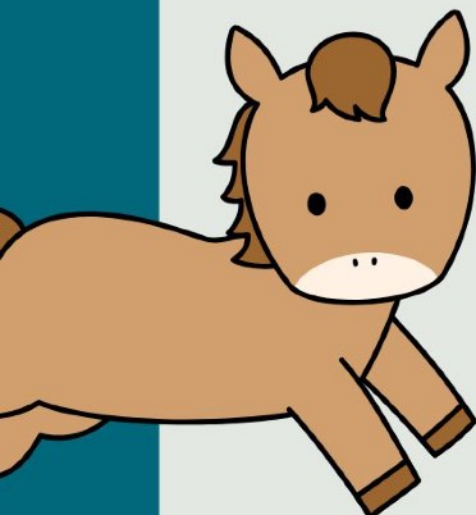
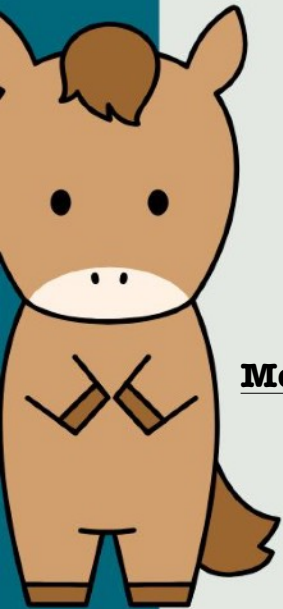


NOM : .....

PRÉNOM : .....

## Mon/Ma cavalier(e) sait :

- o Enlever la selle, la ranger seul avec le tapis
- o Utiliser brosse et étrille sur l'ensemble du corps
- o Montrer le cure-pieds - Prendre et curer les antérieurs
- o Amener seul le poney en filet sur le terrain
- o Déplacer les hanches d'un poney attaché
- o Marcher près de mon poney au même rythme, varier la vitesse
- o Mener en main sur un tracé simple avec courbes et arrêt
- o Tenir correctement les rênes à 2 mains
- o Tenir correctement les rênes dans une seule main.
- o Diriger au pas assis dans une bonne posture sur un enchaînement de courbes.
- o Trotter quelques foulées



BORDEAUX - PESSAC



**CEPR** CENTRE ÉQUESTRE  
PESSAC ROMAINVILLE

Ecole d'équitation . Poney club . Pension . Compétition . Loisirs

# MEMO



NOM : .....

PRÉNOM : .....

## Mon/Ma cavalier(e) sait :

- Aborder au boxe
- Desseller
- Enlever le filet
- Rincer le mors, et ranger le filet
- Éloigner le poney de moi
- Déplacer les hanches du poney en main
- Mener en main sur un tracé simple avec courbes et arrêt
- Faire faire demi-tour au poney dans un cercle
- Faire baisser la tête du poney
- Ajuster et varier la longueur des rênes
- Accélérer et ralentir le pas. Passer de l'arrêt au pas et au trot
- Franchir des barres au sol au pas
- Trotter quelques foulées
- Utiliser la voix
- Compter le rythme du trot au trot assis
- Conduire au trot
- Galoper quelques foulées

BORDEAUX - PESSAC



**CEPR** CENTRE ÉQUESTRE  
PESSAC ROMAINVILLE

Ecole d'équitation . Poney club . Pension . Compétition . Loisirs

# MEMO GALOP<sup>®</sup> D'ARGENT

NOM : .....  
PRÉNOM : .....

## Mon/Ma cavalier(e) sait :

- Entretenir la selle
- Mettre un licol
- Reproduire un nœud d'attache
- Prendre et curer les postérieurs
- Utiliser étrille, bouchon et brosse douce
- Faire reculer le poney
- Faire trotter le poney quelques foulées en ligne droite
- Ajuster ma position près de mon poney en fonction des situations
- Me mettre seul en selle
- Descendre au pas
- Ressangler en selle avec aide
- Franchir un parcours simple de barres au sol au trot, en alternant en équilibre et assis
- Enchaîner un parcours alternant courbes et transitions
- Accélérer et ralentir le trot
- Partir au galop, conserver le galop et repasser au trot

BORDEAUX - PESSAC



**CEPR** CENTRE ÉQUESTRE  
PESSAC ROMAINVILLE

Ecole d'équitation . Poney club . Pension . Compétition . Loisirs

# MEMO



NOM : .....

PRÉNOM : .....

## Mon/Ma cavalier(e) sait :

- Aborder un poney en stabulation ou au pré
- Effectuer seul un pansage élémentaire complet
- Seller
- Mettre le filet
- Lâcher un poney au pré
- Mener en main sur un tracé précis en alternant des lignes droites et des courbes
- Déplacer la tête du poney à droite et à gauche, en haut et en bas
- Déplacer les épaules et les hanches à partir de l'arrêt
- Ressangler seul, en selle ou à pied
- Circuler en respectant les distances de sécurité
- Diriger au pas et au trot sur un tracé défini incluant cercle, volte, diagonale et doubler
- Trotter enlevé sans étriers
- Trotter et galoper assis dans une posture stable
- Enchaîner 2 obstacles sur la piste au trot et au galop

BORDEAUX - PESSAC



**CEPR** CENTRE ÉQUESTRE  
PESSAC ROMAINVILLE

Ecole d'équitation . Poney club . Pension . Compétition . Loisirs

# MEMO GALOP® 1

NOM : .....  
PRÉNOM : : .....

## Mon/Ma cavalier(e) sait :

- Desseller, enlever le filet, laver le mors et ranger le matériel dans la sellerie
- Amener son poney en filet en main sur dans le manège ou la carrière
- S'occuper de son poney avant et après l'avoir monté
- Aborder le poney au box et à l'attache, changer de côté en sécurité
- Mettre un licol
- Utiliser une brosse sur l'ensemble de son corps et passer une étrille
- Reproduire un nœud d'attache
- Se positionner à côté de son cheval ou de son poney
- Mener en main au pas sur un tracé simple et connu alternant lignes droites et courbes des deux côtés
- S'arrêter
- Éloigner son cheval ou son poney de soi
- Se mettre en selle avec l'aide d'un montoir
- Re-sangler en selle avec une aide éventuelle
- Descendre en autonomie
- Prendre et ajuster ses rênes : Les tenir correctement
- Pouvoir les allonger, les lâcher et les reprendre
- Chausser et déchausser ses étriers au pas
- Être assis dans une bonne posture au pas
- Rester en équilibre sur ses étriers quelques foulées au pas et au trot
- Galoper quelques foulées.
- Effectuer des transitions simples et espacées entre l'arrêt, le pas et le trot
- Diriger au pas
- Trotter enlevé en rythme sur un tracé simple



# MEMO GALOP® 2

NOM : .....

PRÉNOM : .....

## Mon/Ma cavalier(e) sait :

- Seller
- Entretenir la selle
- Aborder un cheval ou un poney en stabulation, au paddock ou au pré
- Le lâcher dans son box, son pré ou dans la stabulation
- Mettre un filet
- Faire un pansage en utilisant la brosse douce, l'étrille et le bouchon
- Curer les pieds antérieurs, prendre un postérieur
- Faire un nœud d'attache
- Faire reculer son cheval ou son poney de 2 pas minimum
- Le mener en main sur un tracé précis alternant des lignes droites et des courbes des deux côtés
- Le mener en main au trot quelques foulées
- Déplacer ses épaules ou ses hanches un pas minimum, à partir de l'arrêt
- Déplacer la tête du cheval ou du poney à droite et à gauche, en haut et en bas
- Se mettre seul en selle
- Re-sangler seul en selle
- Régler seul ses étriers à pied et à cheval
- Mettre en pratique les règles de circulation
- Lâcher ses rênes, les reprendre et les ajuster au trot enlevé
- Trotter assis en cherchant une bonne posture
- Galoper assis en cherchant une bonne posture
- Alternner l'équilibre assis et sur les étriers au pas, au trot et au galop
- Partir au galop et maintenir le galop
- Changer d'allure sur des transitions simples et progressives : arrêt ⇄ pas ; pas ⇄ trot ; trot ⇄ galop.
- Diriger au pas et au trot sur un tracé défini incluant : cercle, volte, diagonale et doubler.
- Sauter un petit obstacle sur la piste au trot et au galop



**CEPR** CENTRE ÉQUESTRE  
PESSAC ROMAINVILLE

Ecole d'équitation . Poney club . Pension . Compétition . Loisirs

# MEMO GALOP® 3

NOM : .....

PRÉNOM : .....

## Mon/Ma cavalier(e) sait :

- Ajuster le harnachement.
- Démonter, remonter et entretenir un filet
- Effectuer un pansage complet de son cheval ou de son poney
- Curer les pieds postérieurs
- Doucher les membres
- Graisser les pieds
- Mener son cheval ou son poney en main en enchaînant des courbes serrées au pas des deux côtés
- Reculer avec lui droit sur quelques foulées
- Déplacer ses épaules ou ses hanches sur plusieurs pas.
- Trotter enlevé sur un diagonal défini et en changer à volonté
- Déchausser et rechausser ses étriers au trot et au galop
- Être stable en équilibre sur ses étriers au trot
- Maintenir son équilibre sur ses étriers au pas et au galop
- Être assis au trot et au galop en cherchant à conserver une bonne posture
- Changer d'allure sur des transitions simples en un point précis : arrêt ↔ pas ; pas ↔ trot ; galop ↔ trot
- Partir au galop sur le bon pied du pas ou du trot sur une courbe
- Accélérer et ralentir aux trois allures
- Obtenir une vitesse adaptée dans chaque allure
- Diriger au trot sur un tracé précis comprenant des courbes serrées et au galop sur un tracé défini
- Sauter un obstacle isolé de 60 cm environ en contrôlant l'allure et la direction à l'abord et à la réception
- Enchaîner des obstacles isolés de 50 cm environ sur un tracé simple
- Sauter sur la piste des dispositifs simples d'obstacles rapprochés d'environ 60 cm dans une bonne posture
- Aller en extérieur et en terrain varié



**CEPR** CENTRE ÉQUESTRE  
PESSAC ROMAINVILLE

Ecole d'équitation . Poney club . Pension . Compétition . Loisirs

# MEMO

NOM : .....  
PRÉNOM : .....

## Mon/Ma cavalier(e) sait :

- Mettre et enlever des protections de travail : protège boulets, guêtres et cloches.
  - Mettre et enlever des protections de transport. Inspecter et soigner les membres avant et après le travail.
  - Marcher en main quelques foulées en conservant un contact moelleux et permanent sur les deux rênes
  - Faire reculer son cheval ou son poney en restant à distance
  - Faire venir le cheval vers soi
  - Obtenir une flexion latérale de l'encolure des deux côtés
  - Trotter en main sur des lignes droites et des courbes larges.
  - Franchir des embûches simples au pas : type flaques, bâches, plans inclinés, pont de van ou de camion
  - Trotter enlevé dans une bonne posture lors de changements de direction ou d'amplitude
  - Être stable en équilibre sur ses étriers au galop et sur des dispositifs de sauts rapprochés à environ 80 cm
  - Trotter, galoper et enchaîner des mouvements simples assis dans une bonne posture
  - Prendre et conserver un contact permanent et moelleux avec la bouche de son cheval ou de son poney aux trois allures
  - Pouvoir à volonté évoluer sans contact avec la bouche de son cheval ou son poney aux trois allures
  - Partir au galop du pas sur le bon pied en ligne droite
  - Varier la vitesse (l'amplitude) au trot enlevé et au galop
  - Maintenir une vitesse régulière sur un enchaînement de courbes et lignes droites au galop
  - Diriger sur des courbes aux trois allures avec un pli interne
  - Déplacer les épaules ou les hanches de son cheval d'un quart de tour au pas
  - Contrôler l'allure, la vitesse et la direction sur un enchaînement de sauts isolés à environ 70 cm
  - Contrôler l'allure, la vitesse et la direction en terrain varié
- Réaliser une reprise combinée ou une reprise de Dressage et un parcours de CSO de niveau Club 4 ou de Hunter Galop® 4 ou épreuve Poney équivalente.
- Effectuer une sortie en extérieur aux trois allures.



# MEMO GALOP® 5

NOM : .....  
PRÉNOM : .....

## **Mon/Ma cavalier(e) sait :**

- Poser des bandes de repos, les enlever et les rouler
- Présenter seul un cheval en main au pas et au trot
- Longer un cheval détendu au pas, au trot et à l'arrêt
- Apprendre à utiliser les longues rênes sur le cercle au pas
- Embarquer un cheval dans un camion ou dans un van
- Être stable et décontracté sans étriers aux 3 allures
- Rechercher l'incurvation de son cheval dans les courbes
- Effectuer des développements progressifs d'allure en maintenant une cadence régulière
- Pouvoir aller en extérieur et en terrain varié aux trois allures

### Partie spécifique Dressage :

- Être assis dans une bonne posture aux trois allures et dans les transitions montantes et descendantes
- Prendre le galop du pas et du trot en un point précis et effectuer des cercles de 20 m de diamètre
- Diriger avec précision sur des serpentines et des cercles de 12 mètres de diamètre au pas
- Réaliser des serpentines et des cercles de 15 mètres de diamètre au trot
- Varier l'amplitude au pas
- Réaliser une cession à la jambe au pas des deux côtés
- ➔ Présenter dans une bonne posture une reprise Galop® 5 de niveau Club 3 ou d'épreuve Poney équivalente, et un enchaînement de mouvements Galop® 5 du type de ceux de la Préliminaire Dressage Club 3.

### Partie spécifique Obstacle :

- Être stable et liant au galop et sur des dispositifs variés de sauts rapprochés à 90cm environ et dans l'enchaînement de sauts
- Galoper dans la bonne cadence et la bonne vitesse en enchaînant des sauts sur un parcours à 75 cm
- Contrôler le galop en enchaînant des sauts et des combinaisons
- Changer d'allure en enchaînant des sauts
- Diriger sur un tracé précis dans une cadence régulière en enchaînant des sauts
- ➔ Enchaîner avec fluidité un parcours de niveau Club 3 CSO ou Hunter ou d'épreuve Poney équivalente.

### Partie spécifique Cross :

- Sauter de petits obstacles d'extérieur
- Évoluer en équilibre sur ses étriers avec stabilité aux trois allures, en extérieur et en terrain varié
- Maintenir une vitesse régulière et contrôlée, en extérieur et dans les enchaînements de sauts simples.
- Conduire en extérieur, en terrain varié et sur des enchaînements de sauts simples en terrain varié
- ➔ Enchaîner avec fluidité un parcours de cross de niveau Club 3 ou d'épreuve Poney équivalente.



# MEMO GALOP® 6

NOM : .....  
PRÉNOM : : .....

## **Mon/Ma cavalier(e) sait :**

- Toiletter et tresser un cheval pour une compétition
- Prodiguer les soins après le travail
- Longer aux trois allures un cheval ou poney détendu
- Déplacer le cercle à la longe
- Faire sauter un petit obstacle à son cheval ou son poney à la longe
- Marcher et trotter un cheval aux longues rênes sur le cercle et changer de main
- Incurver son cheval aux trois allures sur des courbes larges
- Maintenir une cadence régulière aux 3 allures
- Réaliser des courbes au trois allures en pli externe
- Effectuer des transitions montantes énergiques et descendantes nettes et fluides
- Effectuer l'échauffement (détente) de son cheval en autonomie sous le contrôle de son enseignant

## Partie spécifique Dressage :

- o Être assis dans une posture juste aux trois allures, dans les déplacements latéraux et dans l'incurvation
- o Varier l'amplitude du trot au trot assis
- o Réaliser des cercles et des serpentines de 10 m de diamètre au pas, 12 m au trot en cherchant l'incurvation
- o Avancer ses mains sur quelques foulées sur un cercle au galop. Obtenir une extension d'encolure au trot enlevé sur un cercle
- o S'arrêter à partir du trot et reculer de quelques pas
- o Réaliser une cession à la jambe au trot des deux côtés
- o Réaliser un contre changement de main au galop
- o Enchaîner des mouvements au galop dans une cadence régulière
- o Enchaîner des mouvements avec un tracé précis
- o Trouver la bonne vitesse de présentation dans chaque allure
- o Pouvoir monter avec 4 rênes
- ➔ Présenter dans une bonne posture : une reprise Galop® 6 de niveau Club 2 ou d'épreuve Poney équivalente, et un enchaînement de mouvements Galop® 6 du type de ceux de la Préliminaire Dressage Club 2.

## Partie spécifique Obstacle :

- o Être stable et liant sur des dispositifs de sauts rapprochés (hauteur environ 1 m)
- o Galoper dans une cadence régulière et une vitesse adaptée en enchaînant des sauts à 90 cm
- o Diriger sur un tracé précis en enchaînant des sauts rapprochés
- o Contrôler le galop en enchaînant des sauts sur des distances précises et des combinaisons
- o Changer d'allure en enchaînant des sauts rapprochés
- ➔ Enchaîner avec fluidité un parcours CSO ou Hunter niveau Club 2 ou épreuve Poney équivalente

## Partie spécifique Cross :

- o Sauter divers profils d'obstacles d'extérieur
- o Être stable sur des sauts et des mouvements de terrain en terrain varié
- o Maintenir une vitesse régulière et adaptée en enchaînant des sauts en terrain varié
- o Conduire en terrain varié sur des enchaînements de sauts
- o Enchaîner des obstacles de cross à 80 cm en terrain varié avec une ou plusieurs combinaisons
- ➔ Enchaîner avec fluidité un parcours de cross de niveau Club 2

# MEMO



NOM : .....

PRÉNOM : .....

## Mon/Ma cavalier(e) sait :

- Démonter, remonter et ajuster une bride
- Poser des bandes de polo
- Travailler à la longe un cheval ou poney enrêné
- Utiliser les longues rênes au pas et au trot en cercle et en ligne droite, de côté ou derrière et changer de main
- Marcher et trotter en main avec le cheval dans une mise en main élémentaire
- Avoir son cheval sur la main aux trois allures
- Pouvoir le mettre rond et bas au pas et au trot
- Incurver son cheval sur les courbes et des inversions de courbes
- Varier l'amplitude aux 3 allures et enchaîner des transitions
- Effectuer l'échauffement (détente) de son cheval en respectant les consignes de son enseignant
  
- Partie spécifique Dressage :
  - Être assis dans une posture juste et dynamique adaptée à l'enchaînement des différents mouvements et au travail du cheval
  - Réaliser des cercles et des serpentines de 10 m de diamètre au trot dans l'incurvation
  - Réaliser des cercles de 10 à 15 m de diamètre au galop dans l'incurvation
  - Effectuer des transitions galop-pas-galop
  - Partir au contre galop à partir du pas
  - Réaliser des courbes de 20 m de diamètre au contre galop
  - Effectuer une épaule en dedans ou une contre épaule en dedans au pas et au trot des deux côtés
  - Reculer de 3 à 5 pas en repartant immédiatement
  - Enchaîner des mouvements en maintenant une cadence régulière dans chaque allure
  - Maintenir la bonne vitesse de chaque allure dans des enchaînements de mouvements
  - Diriger sur un tracé précis en enchaînant des sauts
  - Changer de pied dans le mouvement sur la courbe
  - Diriger sur un tracé précis dans un enchaînement de mouvements
  - Pouvoir monter en bride
  - ➔ Présenter dans une bonne posture une reprise Galop® 7 de niveau Club 1 ou d'épreuve Poney équivalente, et un enchaînement de mouvements Galop® 7 du type de ceux de la Préliminaire Dressage Club 1.
  
- Partie spécifique Obstacle :
  - Être stable et liant sur des dispositifs variés de sauts rapprochés (hauteur environ 1,10)
  - Être stable et adapter son équilibre sur des enchaînements de sauts
  - Galoper dans une cadence régulière, une vitesse et un équilibre adaptés en enchaînant des sauts à 100 cm
  - Adapter l'amplitude des foulées en fonction de l'enchaînement et du tracé
  - Diriger sur un tracé précis en enchaînant des sauts
  - Changer de pied dans le mouvement sur la courbe
  - Enchaîner des parcours à 100 cm avec des distances et des combinaisons variées
  - ➔ Enchaîner avec fluidité un parcours CSO de niveau Club 1 ou Hunter Club 1 ou épreuve Poney équivalente
  
- Partie spécifique Cross :
  - Être stable et adapter son équilibre sur des sauts rapprochés et sur des sauts en terrain varié
  - Contrôler, varier et adapter sa vitesse au profil des obstacles et du terrain.
  - Diriger pour franchir des obstacles directionnels ou de biais, des combinaisons et des successions d'obstacles nécessitant une conduite précise
  - Enchaîner des obstacles de cross de tout type à 90 cm en terrain varié avec des combinaisons
  - ➔ Réaliser avec fluidité un enchaînement d'obstacles de cross de niveau Club 1 ou épreuve Poney équivalente

