

Plan de leçon / équitation

Thème: changement de pied de ferme à ferme		Date:	Lieu: carré 20 X 40 m		
Cavalier(lière): apprenti(e) professionnel(le) du cheval CFC		Durée: 60 min.	Heure: 14.00-15.00 heures		
Equipement cheval: filet, selle de dressage, protections aux jambes ant. et post.		Equipement cavalier(lière): tenue correcte d'équitation, éperons à bouts ronds		Matériel / moyens auxiliaires: 4 perches	
Conditions cheval: Cheval de 6 ans avec une bonne formation de base, déjà classé en épreuves de dressage jusqu'au niveau FB 07					
Objectifs/intentions: Améliorer et développer les changements de pied de ferme à ferme du galop juste au galop juste, ainsi que du contre-galop au galop juste					
Contrôle d'apprentissage: A main gauche au galop à gauche, E doubler dans la largeur X changement de pied de ferme à ferme, B piste à main droite et continuer par F-A-K-E sur H demi-tour Ø10 m sur E, A changement de pied de ferme à ferme					
Temps	Phases / leçons / allures	Exercices /comment /où ?		Contrôles, points importants / média	Evaluation
	Phase d'assouplissement				
10'	Echauffement au pas	<ul style="list-style-type: none"> Mise en selle sur la ligne du milieu Pas rênes abandonnées Resangler Pas rênes longues Céder à la jambe Monter avec une flexion Souvent changer de main 		<ul style="list-style-type: none"> Se tient tranquille Pas actif, garde le rythme Toujours tenir les rênes d'une main 	

Plan de leçon / équitation



Organisation der Arbeitswelt **Pferdeberufe**
 Organisation du monde du travail **Métiers liés au cheval**
 Organizzazione del lavoro **Mestieri legati al cavallo**

15'	Assouplissement au trot et galop	<ul style="list-style-type: none"> • Trot de travail enlevé • Grandes figures de manège (grandes voltes, de la paroi à la paroi, grandes serpentine 3/4 boucles, diagonales, etc.) • Allonger et raccourcir les foulées • Souvent descente d'encolure • Galop de travail sur les grandes voltes et tout droit • Allonger et raccourcir les foulées de galop • Transition d'une allure à l'autre • Descente d'encolure • Pause au pas • Souvent changer de main 	<ul style="list-style-type: none"> • Trotter sur le bon pied • Changer la flexion • Garder le rythme • Extension d'encolure • Galop à trois temps • Agrandissement du cadre • Transitions coulantes • Extension d'encolure 	
	Phase de travail			
10'	Transitions pas –galop et galop - pas	<ul style="list-style-type: none"> • Départ au galop depuis le pas sur les deux mains <ul style="list-style-type: none"> - Sur la grande volte - Sur le petit côté - Sur le grand côté sur la piste intérieur • Départ au contre-galop du pas sur le grand côté, monter au min. un coin • Transitions galop-pas <ul style="list-style-type: none"> - Petite volte, raccourcir, transition au pas - Sur la grande volte - Sur le petit côté • Transitions contre-galop-pas <p>Souvent allonger et raccourcir la foulée / entre deux trot enlever et descente d'encolure et reprendre les rênes</p> <p>Courte pause au pas rênes abandonnées</p> <p>Souvent changer de main, tous les exercices sur les deux mains</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ au galop décidé, droit à la montée et trois temps sans pas, aux aides • Départ au galop droit • Ne pas trop monter les coins • Garder le rythme • Raccourcir nettement les foulées • Cheval en équilibre avant la transition • Transition coulante, cheval sur l'arrière-main • Garde le rythme au pas, évent. Introduire de plus longues phase de pas • Event. Eliminer les tensions • Récompenser le cheval 	

Plan de leçon / équitation

15'	<p>Changement de pied de ferme à ferme</p> <p>Contrôle d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courte préparation par les exercices précédents • Changement de pied de ferme à ferme <ul style="list-style-type: none"> - Changer dans la /de volte – entre les perches - Doubler dans la largeur – entre les perches - Du contre-galop au galop juste <p>Entre deux souvent allonger et raccourcir les foulées, descente d'encolure au galop et trot, passer au min. un coin au contre-galop</p> <p>Souvent changer de main, faire tous les exercices sur les deux mains</p> <ul style="list-style-type: none"> • A main gauche au galop à gauche, E doubler dans la largeur X changement de pied de ferme à ferme, B piste à main droite et continuer par F-A-K-E sur H demi-tour Ø10 m sur E, A changement de pied de ferme à ferme 	<ul style="list-style-type: none"> • Perche entre x et le centre de la grde volte • Pas de foulée au trot • Raccourcissement claire • Min. 5 pas correctes entre le galop • Cheval reste à la rêne • Contrôler la décontraction • Raccourcissement claire avant le changement de pied • Transition au pas sans foulée au trot • 3-5 pas à 4 temps à la rêne • Changement de flexion claire • Départ au galop décidé, droit à 3 temps sans foulée de trot • Contre-galop à 3 temps • Contact 	
	Phase finale et d'apaisement			
10'	<p>Apaisement au trot et au pas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trot de travail enlevé, descente d'encolure • Grandes conversions, sur les deux mains • Pas rênes abandonnées 	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme, assouplissement, extension • Pas énergique et ample • Flatter le cheval 	