LES ECURIES DE LOLA

BABY

UNE PREMIÈRE APPROCHE LUDIQUE DÈS 3 ANS

Le **poney** est idéal pour les plus jeunes cavaliers. Nous avons conçu un programme évolutif qui accompagne l'enfant dans sa découverte du monde équestre.

DEBUTANT

DÉBUTER EN DOUCEUR : L'INITIATION À L'ÉQUITATION

Si vous souhaitez faire vos premiers pas à cheval, nos cours pour débutants vous permettront d'apprendre les bases essentielles :

- Approcher et comprendre le cheval
- Se mettre en selle et adopter une bonne posture
- Maîtriser les trois allures : pas, trot et galop
- Développer son équilibre et sa confiance

G 1 / G2

VERS GALOP 2

Gagnez en assurance aux trois allures Dans une ambiance bienveillante vous développerez votre autonomie à pied et affinerez votre communication avec votre monture.

Les objectifs de l'activité
- À pied : Mettre la selle. Trotter en main, faire reculer, déplacer épaules et hanches
- S'équilibrer : Perfectionner son trot enlevé, découvrir son équilibre assis et sur sauts isolés
- Se diriger : Diriger sur des courbes larges au trot et sur un tracé précis au pas. Conduire entre deux obstacles
- Avancer : Galoper, changer d'allure à volonté, conserver l'allure aux sauts

G3

VERS GALOP 3

Devenez autonome à cheval et dans la préparation. Vous gagnez en autonomie dans vos exercices tout en partageant l'expérience du groupe,

Les objectifs de l'activité
- *À pied : Préparer son poney en autonomie. Courbes serrées en main, déplacer épaules et hanches, reculer en se déplaçant*
- *S'équilibrer : Stabiliser au trot, diagonal choisi, équilibre assis et sur sauts isolés/rapprochés*
- *Se diriger : Courbes serrées au trot, lignes droites au galop, diriger aux sauts*
- *Avancer : Autonomie aux 3 allures, galop sur bon pied, changer d'allure à un point précis.*

G4

VERS GALOP 4

Gagnez en finesse dans le contrôle de votre monture. Vous développerez votre anticipation et votre capacité à gérer des situations équestres diversifiées.
Les objectifs de l'activité
- À pied : Doucher, mettre des guêtres. Travail du contact, enchaîner un parcours d'embûches, longer.
- S'équilibrer : Stabiliser son équilibre au galop sur ses étriers, à l'obstacle, en terrain varié.
- Se diriger : Courbes larges au galop. Figures de manège, parcours d'obstacles, déplacer sa monture latéralement au pas
- Avancer : Varier vitesse et allure, contrôler la régularité, galop du pas.