



## Formation équestre de base diplôme Voltige Critères / déroulement de l'examen

### 2<sup>ème</sup> partie / Voltige

- Tous les participants font le même programme
- Le temps est indicatif et calculé pour un groupe de 9 participants
- La partie A peut être évaluée par un expert / La partie B est évaluée par les 2 experts ensemble

Temps requis		Sujet	Critères d'évaluation	Remarques
20 min	<b>A</b>	<b>Echauffement / Gymnastique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un exercice d'échauffement</li><li>• Un exercice de mobilisation</li><li>• Un exercice de renforcement</li><li>• Un exercice d'étirement</li><li>• Un exercice d'activation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si plus de 5 participants : diviser en groupes</li></ul>
15 min	<b>B</b>	<b>Assiette de base</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sécurité/Equilibre</li><li>• Harmonie avec le cheval</li><li>• Assiette</li><li>• 4 foulées de galop</li><li>• Posture du corps</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contrôle de la tenue (vêtements ajustés/cheveux attachés/pas de bijoux/chaussures à semelle souple)</li><li>• Montée peut être faite au pas/au trot/au galop</li><li>• Montée avec aide autorisée</li><li>• Tous les exercices sont exécutés au galop</li><li>• Le voltigeur exécute tous les exercices une fois</li><li>• La répétition d'un exercice individuel est possible</li></ul>
		<b>Etendard sans les bras</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sécurité/Equilibre</li><li>• Harmonie avec le cheval</li><li>• Tension</li><li>• Posture du corps</li><li>• 4 foulées de galop</li></ul>	
		<b>Position à genoux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sécurité/Equilibre</li><li>• Harmonie avec le cheval</li><li>• Tension</li><li>• Posture du corps</li><li>• 4 foulées de galop</li></ul>	
		<b>Elan avant</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sécurité</li><li>• Harmonie avec le cheval/Atterrissage en douceur</li><li>• Tension/Jambes fermées par-dessus le cheval</li><li>• Rythme</li><li>• Position du centre de gravité du corps</li></ul>	



## Formation équestre de base diplôme Voltige Critères / déroulement de l'examen

	<b>Demi-moulin</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sécurité/Equilibre</li><li>• Harmonie avec le cheval</li><li>• Assiette/Posture du corps</li><li>• Cadence</li><li>• Rotation</li></ul>
	<b>Elan arrière</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sécurité</li><li>• Harmonie avec le cheval/Atterrissage en douceur</li><li>• Tension/Jambes par-dessus le cheval</li><li>• Rythme</li><li>• Position du centre de gravité du corps</li></ul>
	<b>Descente à l'intérieur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sécurité</li><li>• Harmonie avec le cheval</li><li>• Lâcher les poignées à temps</li><li>• Regard dans la direction du déplacement du cheval</li><li>• Réception correcte</li></ul>
<b>Une chute n'entraîne pas forcément l'interruption de l'examen</b>		