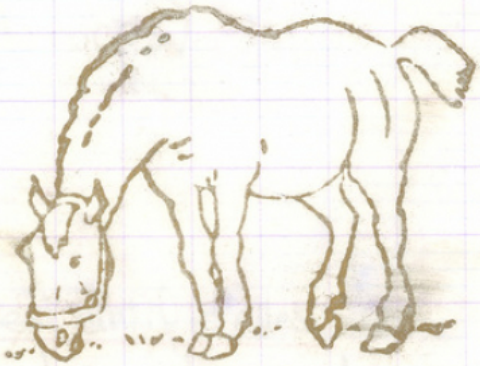
Cahier de théorie

Numéro d'inventaire : 2015.8.3324
Auteur(s) : Mathilde Gouttard
Type de document : travail d'élève
Période de création : 1er quart 21e siècle
Date de création : 2006 (entre) / 2007 (et)
Matériau(x) et technique(s) : papier, papier cartonné
Description : Cahier agrafé, couverture cartonnée souple, bicolore grise et ocre jaune verticalement. 1ère de couverture avec un encart central, 6,5 x 7,3 cm, entouré d'un liseré de rectangles blancs et noirs, couleurs de la couverture inversées, sigle de Lee Cooper, et diverses inscriptions imprimées en noir au-dessus et en dessous du sigle. 4ème de couverture avec sigle de Lee Cooper. Réglure seyes, encre bleue, rouge, noire, turquoise, crayon de bois, feutres de couleur. 5 polycopiés collés ou agrafés, 2 cartes postales couleur et 2 photos collées.
Mesures : hauteur : 22 ; largeur : 16,8 cm
Notes : Cahier de cours théoriques sur l'équitation avec des photographies de chevaux et d'un centre équestre.
Mots-clés : Loisirs et distractions (dont pratiques de lecture)
Autres descriptions : Nombre de pages : Non paginé.
Commentaire pagination : 29 p. manuscrites sur 132 p. 9 feuilles manquantes
Langue : Français
ill. en coul. : Photographies et dessins.

Mathilde Gouttard

Cahier de Théorie



Les Ecuries de Mane

1 les aides :

MAINS → Ralentir (ensemble)
→ Arrêter (ensemble)
→ Tourner (ensemble)

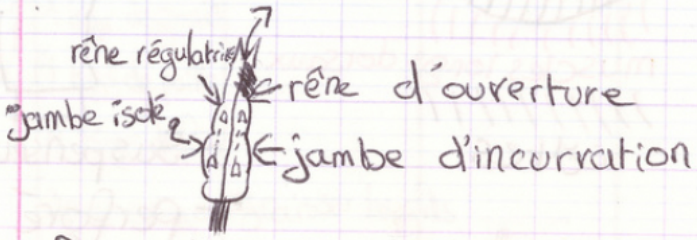
Jambes → Accelerer
→ Pousser ou Tenir les hanches du cheval
(jambe isolé)
↓
en arrière

ASSIETTE
(poids du corps)

VOIX

2 Les aides artificielles :
3 Indépendance des aides :

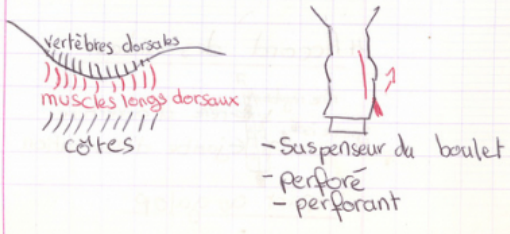
4 Accord des aides



Depart au galop.

Pas : Marchée, symetrique, 4 temps, 110 m /mn
Trot : sautée, symetrique, 2 temps, bipèdes diagonaux, 240 m/mn
Galop : sautée, basculée, dissymetrique, 3 temps 300 à 900 m/mn.

Après le travail :
-> dessangler le cheval
-> verifier la ferrure
-> graisser les pieds
Onguent noir -> goudron hiver
Onguent blond -> huiles -> été -> 1 fois tous les 2 jours.
-> douche ~~hiver~~ printemps et automne -> menbres
été -> menbres + corps.
-> pansage
-> massage
-> bandes de repos /argile



Détente longue = Echauffement musculaire (très élastique quand bien échauffé).
-> pas 10' -> grands cercles à droite et à gauche.
-> trot 5' à 10' -> grands cercles à droites et à gauche.
-> galoper 2' à 3' à chaque main
Mettre le cheval à l'écoute -> petits cercles
Leçon du jour 30' -> transition : allure
} 10' à 15'
Remise au pas calme (5 pas) -> respiration normale
-> temperature normale

ACIDE LACTIQUE -> durcit les muscles.
Le cheval est engorgé -> douches froides, bandes de repos.
tendinite cheval boite -> repos + Véto
claquage cheval boite -> repos + Véto

Quotidien	Hebdo	Mensuels	Annuels	Occasionnels
-> alimentation		-> mashe		
4 Kgs de grain				
4 Kgs de paille				
4 Kgs de foin				
-> pansage	graisser les pieds			Toilettage