

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 photocopiés 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 Écuries de Mane

1 les aides :

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

Jambes → Accélérer
→ Pousser ou Tenir les hanches du cheval
(jambe isolé)

ASSIETTE (poids du corps) ↓ en arrière

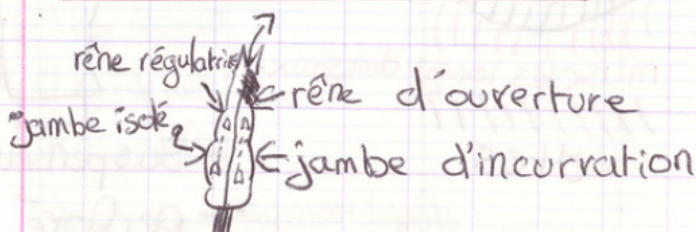
Voix



2 Les aides artificielles :

3 Indépendance des aides :

4 Accord des aides



Depart au galop :

Pas : Marchée, symétrique, 4 temps, 110 m / mn
Trot : sauté, symétrique, 2 temps, bipèdes diagonaux, 240 m / mn
Galop : sauté, basculé, dissymétrique, 3 temps, 300 à 350 m / mn

Après le travail :

→ dessangler le cheval

→ vérifier la ferrure

→ graisser les pieds

Onguent noir → goudron hiver

Onguent blond → huiles → été → 1 fois tous les 2 jours.

→ douche ~~hiver~~ printemps et automne → membres
été → membres + corps.

→ pansage

→ massage

→ bandes de repos / argile

vertèbres dorsales
muscles longs dorsaux
côtes



- Suspenseur du boulet
- perforé
- perforant

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 droite et à gauche.

→ galoper 2 à 3' à chaque main

Mettre le cheval à l'écoute → petits cercles 10'

Leçon du jour 30' → transition allure 15'

Remise au pas calme (spas) → respiration normale

→ tenue robe normale

ACIDE LACTIQUE → durcit les muscles.

l'1/1 Le cheval est engorgé → douches froides, bandes de repos.

l'1/1 tendinite cheval boîte → repos 1 à 2 jours Vét

l'1/1 claquage cheval boîte → repos 1 an + Vét

Quotidien	Hédo	Mensuels	Annuels	Occasionnels
→ Alimentation 4 Kgs de grain 4 Kgs de paille 4 Kgs de foin → pansage graisser les pieds		→ mashe		
				Toiletage