

# Programme du degré 3

---

1. Seller correctement.
2. Bouger et évaluer votre cheval au sol, ressangler.
3. Avec 1 rêne, vérifier les flexions, se hisser sur chaque côté et bouger l'étrier du côté opposé.
4. Faire 2 rênes, monter correctement, montrer 10 secondes d'immobilité puis une flexion latérale de chaque côté.
5. Déplacer l'arrière-main en utilisant une rêne indirecte ; l'avant-main avec une rêne directe ; puis l'arrière-main et l'avant-main dans un mouvement continu.
6. Depuis le pas et le trot, plier jusqu'à l'arrêt en utilisant des flexions latérales.
7. Effectuer un huit de chiffre au pas en utilisant uniquement une rêne de support.
8. Sur une ligne droite, trotter, s'arrêter et reculer ; 3 fois.
9. Suivre la barrière au pas et au trot, rênes longues.
10. Effectuer un huit de chiffre au pas sans utiliser les rênes.
11. À l'arrêt et au pas, prendre et rendre une flexion légère.
12. Effectuer un déplacement latéral en utilisant la barrière.