



## CURS ETO-TRAINER

### BLOC COMU

#### MÒDUL 1

---

#### TEORIA

#### ETOLOGIA I CIÈNCIA DE L'EQUITACIÓ I

- Aprendre a observar
- El món sensorial del cavall
- Els “signes de comunicació” i el seu significat
- Les capacitats cognitives dels cavalls
  - Introducció sobre la teoria de l'aprenentatge
    - Reforç
    - Càstig
    - Habitució
- La repetició
- La noció de treball i repòs

#### SABER ESTAR I

- Saber com convertir-se en un referent per al cavall
  - Sigues tu qui “porta el ball”
  - Controla els moviments
- Sigues un professor en lloc d'un entrenador
  - La capacitat d'adaptació
  - La capacitat d'atenció
  - La capacitat de memorització
  - La capacitat d'anticipació
  - La capacitat de visualització
  - Planifica la sessió
- L'essència d'una bona relació home-cavall
  - La confiança
  - La coherència
  - El cavall és la nostra “parella de ball”
  - El control del moviment
- Conèixer les eines naturals a disposició del genet per comunicar a peu:
  - La veu
  - El llenguatge corporal
  - La posició en l'espai en relació al cavall
  - La intenció



### PRACTICA

#### TREBALL A PEU I

Captar l'atenció, obtenir la confiança i mantenir la comunicació en tot moment de la sessió.

Observables en el cavall

Observables en el genet

#### EXERCICIS

- Nusos de seguretat
- Demanar els peus al cavall
- Criteris per ajustar i posar una capçada
- Captar l'atenció del cavall
- Apropar-se a un cavall al camp/paddock
- Apropar-se a un cavall al box
- Relaxar un cavall al camp/paddock
- Sortir i entrar al paddock sol i amb altres cavalls
- Caminar de la mà

#### TREBALL PEU A TERRA I (amb filet i capçada)

- Captar l'atenció i obtenir la confiança recíproca en tot moment de la sessió
- La utilitat del treball a peu
- Com demanar educadament: les quatre fases successives

#### EXERCICIS

- Criteris per ajustar i posar una filet
- Mobilitzar el cap, els posteriors i les espatlles
- «Donar el cap a les mans»
- Cedir a la tracció de la corda cap avall, dreta, esquerra, cap amunt
- Connectar la regna als peus
- El botó «on» + la regna d'impulsió
- Els exercicis bàsics per mobilitzar el cavall

#### TREBALL A LA CORDA I

- Enviar el cavall endavant desde diferents posicions
- Demanar la parada a distancia
- Canvi de direccio a distancia

#### TREBALL A CAVALL I

- Escalfament a peu
- Pujar al cavall
- Primeres passes: escalfament a una regna
- Sessió de treball variada
- Refredament progressiu
- Fi de la sessió



### EXERCICIS

- Com pujar correctament al cavall
- El treball a 1 regna + 1 regna : els 2 cavalls
- El treball a una regna: els gestos de les mans
- Connectar la regna: demanar/deixar
- Flexió lateral del coll
- Desplaçament lateral dels posteriors
- Botó «on» + regna d'impulsió
- Botó «off» : parada d'emergència

### TREBALL EN LLIBERTAT I

#### TEORIA

- La pista rodona
- Les eines de prolongació del nostre cos
- El posicionament respecte al cavall

#### EXERCICIS

- Els 2 canvis de direcció: interior i exterior
- Els 3 aires
- Les transicions ascendents i descendents



## MÒDUL 2

---

### TEORIA

#### ETOLOGIA I CIÈNCIA DE L'EQUITACIÓ II

Vida social: estructura, organització dels grups

- Vida salvatge
- Vida domèstica
- Conèixer les conseqüències dels nostres comportaments de depredació

#### Les capacitats cognitives dels cavalls II

- La capacitat d'adaptació
- La capacitat d'atenció
- La capacitat de memorització
- La capacitat d'anticipació

#### SABER ESTAR II

Conèixer les eines de comunicació a disposició del genet a cavall

- La veu
- Les regnes
- Les cames
- El seient
- La mirada
- La posició i l'equilibri

Conèixer les qualitats principals per fer-se comprendre

- Tenir un programa
- La claredat
- La coherència
- Aprendre a visualitzar
- L'educació
- L'adaptabilitat
- La seguretat: el control dels moviments
- Conèixer els signes de decontracció del cavall
- Conèixer els diferents tipus de conducció a peu i el seu interès en funció del cavall

Els criteris per preparar bé el cavall

- La sella
- La brida
- Els protectors

Altres

- Nocions d'alimentació



### PRACTICA

#### TREBALL PEU A TERRA II

- Pivotar sobre els anteriors
- Pivotar sobre els posteriors
- Desplaçaments laterals
- Control de la posició del cap i el coll
- Controlar els aires i la direcció

Treballar en un terreny sense obstacles

- Trotar a la mà
- La parada
- Pas enrere
- Volta interior
- Volta exterior

#### TREBALL A LA CORDA II

- Demanar transicions ascendents i descendents
- Canviar de cercle
- Mobilització dels posteriors i les espatlles a distància

#### TREBALL EN LLIBERTAT II

- Control dels canvis de direcció
- Control del pas enrere
- Control dels 3 aires

#### TREBALL A CAVALL II

- Canvi de direcció amb els posteriors
- Pivotar sobre el terç anterior (espatlles)
- Pivotar sobre el terç posterior (malucs)
- Desplaçament lateral de les espatlles en la direcció oposada a la flexió
- Pas enrere
- Tres aires a regnes soltes
- La immobilitat



## MÒDUL 3

---

### TEORIA

#### ETOLOGIA I CIÈNCIA DE L'EQUITACIÓ III

- Diferències entre els cavalls i adaptar-se a cada individu
- Mode de vida, funcionament dins de "la manada"
- El cavall: un animal lliure
- Comportaments socials naturals

#### SABER ESTAR III

Pla de sessió: Pujar i baixar del remolc

- Exercicis preparatoris
- La classe de remolc

El llenguatge del cos a cavall

- Les mans
- Les cames
- El seient

### PRACTICA

#### TREBALL PEU A TERRA III

- Més impulsió
- Més lleugeresa
- Més equilibri
- Preparar els desplaçaments laterals

Treballat a través d'obstacles simples

- Serpentine
- Passar per sobre de les barres
- Maniobrabilitat: barres per terra, quadrat, estrella...
- Pas lateral sobre barres per terra
- Passar zones estretes

#### TREBALL EN LLIBERTAT III

- Control de les transicions
- Control de la parada, la mirada i l'atenció
- Control del cap: flexió lateral del coll
- Desplaçaments laterals
- Conducció virtual



### TREBALL A LA CORDA III

- Donar corda sobre diferents cercles, canviant de diàmetre i de posició
- Donar corda sobre diferents quadrats, canviant de mida i de posició
- Gestió dels 3 aires i les transicions
- Conducció des del darrere
- Introducció al treball de regnes llargues

### TREBALL A CAVALL III

- El llenguatge del cos
  - Les mans
  - Les cames
  - El seient
- Desplaçaments laterals
- Control de la velocitat
- Control de la posició del cap i el coll
- Control del moviment dels posteriors i les espatlles
- Els observables
- Afinar el treball a dos regnes
- Afinar el treball a 1 regna + 1 regna
- Afinar el treball a 1 regna
- Regnes soltes / regnes tenses
- La independència de les ajudes
- Control dels aires



## MÒDUL 4

---

### TEORIA

#### ETOLOGIA I CIÈNCIA DE L'EQUITACIÓ IV

- Aprofundir en les nocions teòriques dels Mòduls 1 a 3
- L'Equitació etològica en resum
- Els principis de l'equitació tradicional
- Una equitació d'alt rendiment
- Sobre la impulsió: sempre i encara més
- El control d'un mateix

#### SABER ESTAR IV

Saber organitzar, gestionar, adaptar el treball del cavall

- Mil i una lliçons
- Tenir un programa: ocupa al cavall durant la sessió
- Genet Actiu, no Reactiu
- Concentrar-se
- Visualitzar el moviment
- Les 4 energies
- Adaptar-se permanentment

### PRACTICA

#### TREBALL PEU A TERRA IV

- Més impulsió
- Més lleugeresa
- Més equilibri
- Control dels desplaçaments laterals

#### TREBALL A LA CORDA IV

- Control dels 3 aires
- Control de la direcció
- Control de la posició del cap i el coll
- Passar obstacles





### TREBALL EN LLIBERTAT IV

- Control dels 3 aires : el cavall "self carry"
- Control de les espatlles
- Optimitzar la conducció virtual
- Control de la direcció: traçats
- De l'Est a l'Oest

### TREBALL A CAVALL IV

- Perfeccionar la comunicació a dos regnes
- Perfeccionar la comunicació a 1 regna + 1 regna
- Perfeccionar el llenguatge corporal
- La independència de les ajudes
- Ajudes flotants
- Perfeccionar el control dels aires
- Perfeccionar el control de les transicions
- Control del pas enrere en traçats
- Els desplaçaments laterals

### EXERCICIS

- Petit cercle
- Petit tren
- Conduir els posteriors
- Conduir les espatlles
- Espatlla endins , com i perquè
- Contra espatlla endins, com i perquè
- Travers (grupa endins), com i perquè
- Renvers (grupa al mur), com i perquè

### PERFECCIONAMENT DE LA COMUNICACIÓ

- La incurvació
- La connexió de les regnes als posteriors
- La connexió de les regnes a les espatlles
- La impulsió
- La rectitud
- L' Equilibri
- Un cavall reunit amb ajudes lleugeres
- El "self-carry"

### PASSAR OBSTACLES

- Lones, barres, cortines, desnivells, passatges estrets...