COACH EN DIRECT · Méthode Progression Assurée

Votre grille des marqueurs de progression

Exercice S1 : les muscles porteurs, sur un cercle de 20 m avec des couloirs de barres. Filmez une séance de votre cheval, puis coloriez un rond par critère : vert, orange ou rouge.

Critère	Séance 1 __ / __	Séance 2 __ / __
Respect du plan de piste	○	○
Respect des consignes (cercle, figures)	○	○
Temps de travail et pauses (3 min max)	○	○
Travail bilatéral	○	○
Posture générale du cavalier	○	○
Anticipation du regard	○	○
Tenue des rênes	○	○
Stabilité de la cadence	○	○
Qualité du cercle	○	○
Ouverture / fermeture de l'angle de la nuque	○	○
Relâchement du cheval	○	○
Décontraction générale du couple	○	○
Score	**___ %**	**___ %**

Vert = 2 points, orange = 1, rouge = 0. Score = total ÷ 24. Exemple : 17 points ÷ 24 = 71 %.
Progression = (score de la séance 2 − score de la séance 1) ÷ score de la séance 1.