



# Fascicule du Galop 3

## CONDUIRE, CONTROLE ET SAUT

### Connaissances théoriques



*L'ASUL Equitation vous fournit ce fascicule pour que vous puissiez étudier les **connaissances** attendues pour le passer le galop 3. Il a été conçu par nos soins pour répondre aux attentes des nouveaux programmes de 2013. Nous vous demandons d'en faire un usage personnel, dans le cadre vos études universitaires et de ne pas le diffuser. Nous vous en remercions d'avance.*

## Sommaire

### Connaissances générales

Décrire la posture du cavalier et expliquer l'assiette

Connaissance du cheval

Activités du cheval et du poney

L'extérieur du cheval ou du poney

La tête et les membres

Le pied

La ferrure

Les robes

Particularités des robes

S'occuper du cheval

Soigner avant et après le travail

Entretenir la litière

Ajuster le harnachement

Démonter le filet

Pratique équestre

Rêne directe, rêne contraire, le pli

Départ au galop sur le pied choisi

Changer de diagonal au trot enlevé

L'accord des aides

Les transitions

Contrôler le saut

Enchaîner des sauts rapprochés

Le terrain varié

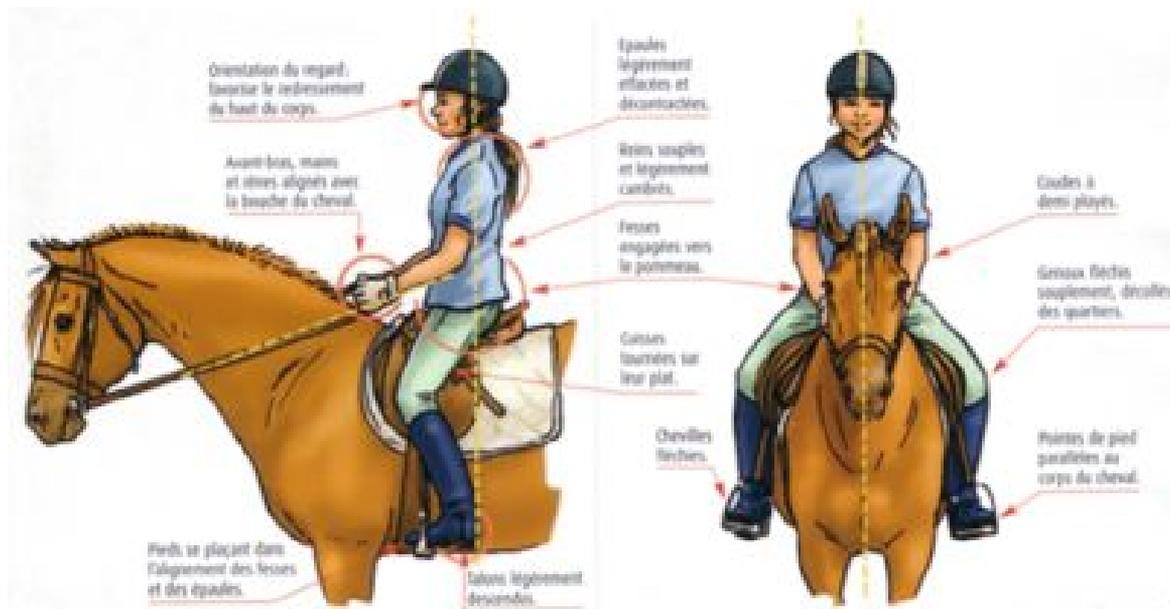
Mener en main

## Connaissances générales

### Décrire la posture du cavalier et expliquer l'assiette

Le cavalier doit se tenir droit, les épaules, le bassin et les chevilles étant alignés, les mains au-dessus du garrot. Il doit regarder droit devant lui. Les coudes sont proches du corps, et l'ongle du pouce vers le haut.

Cette position permet d'équilibrer au mieux son cheval, dans la position la plus naturelle pour l'homme et la moins gênante pour l'animal.



## Connaissance du cheval

### Activités du cheval et du poney

#### En liberté

Le cheval vit en groupe et aime la compagnie des autres. On dit qu'il a un comportement grégaire. Il y a cependant une hiérarchie très forte au sein du groupe. Il y a un dominant (l'étalon ou une jument à fort caractère) et des dominés. Entre ces deux extrêmes, une hiérarchie interne se met en place : chaque cheval a son ou ses dominants, et son ou ses dominés.

Le cheval est toujours en mouvement. Il peut marcher plus de 10h par jour, tout en mangeant par petites quantités. Ainsi la ration journalière du cheval est importante mais il l'ingère petit à petit.

Étant naturellement une proie, le cheval a un instinct de fuite très développé. Il est toujours en alerte, ce qui explique qu'il passe la majorité du temps debout. Il est capable de se reposer debout, en appui sur trois membres, avec un postérieur au repos. Le cheval se couche rarement, et il ne dort profondément que lorsqu'il est couché de tout son long, pendant quelques minutes.

#### Au centre équestre

Quand les chevaux sont enfermés dans un box, il faut leur fractionner les rations pour éviter les problèmes digestifs. Ils mangent donc 3 fois par jour une ration sous forme de céréales et granulés, et disposent de foin à volonté ou distribué au long de la journée. Les déplacements des chevaux en box sont très limités, et en cas d'activité physique insuffisante, ils peuvent développer des problèmes digestifs, ainsi que des tics liés à l'ennui. L'idéal est donc de mettre le cheval quelques heures par jour au paddock afin qu'il puisse bouger.

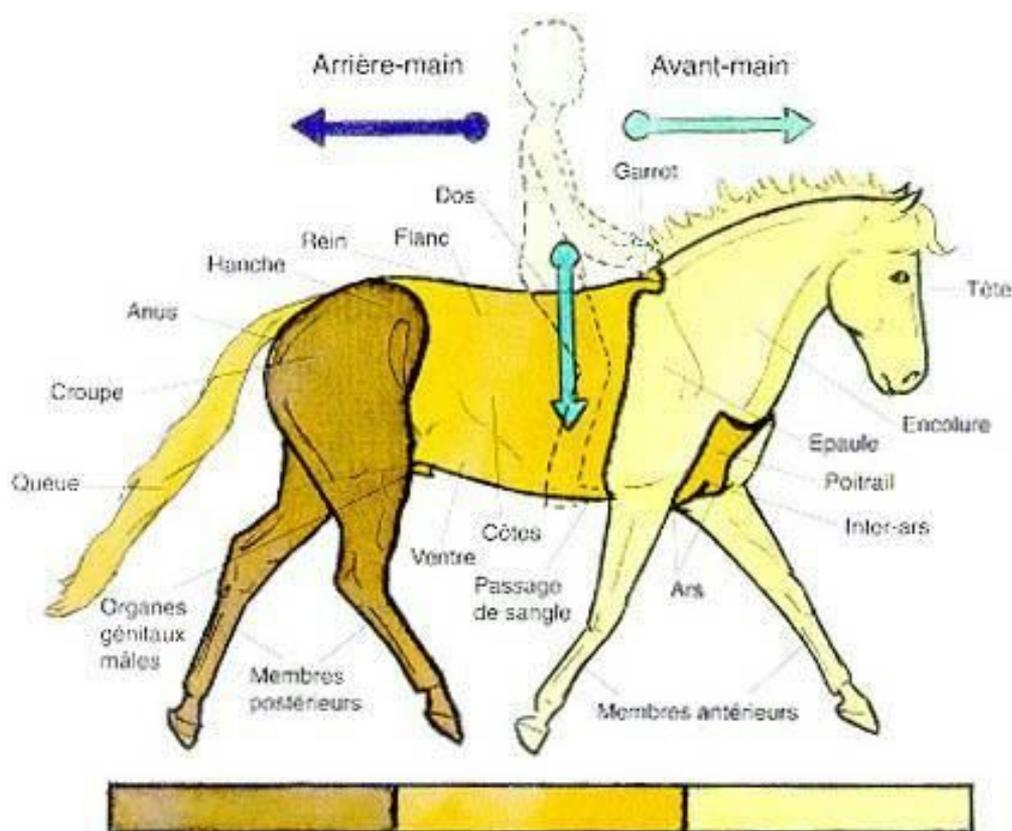
#### La domestication

Le cheval doit se comporter loin de ses instincts naturels. L'homme doit donc se présenter comme son dominant et non comme un prédateur afin d'éviter toute réaction de proie de la part du cheval, c'est-à-dire une réaction de fuite ou de défense. Afin de diminuer ces instincts, il faut apprendre au cheval à appréhender son nouvel environnement. Pour cela, on peut le désensibiliser aux éléments qui peuvent apparaître comme menaçants (objets flottants comme une bâche, bruits divers, aboiements, claquements de cravaches...).

## L'extérieur du cheval ou du poney

On peut décomposer le corps du cheval en 3 parties :

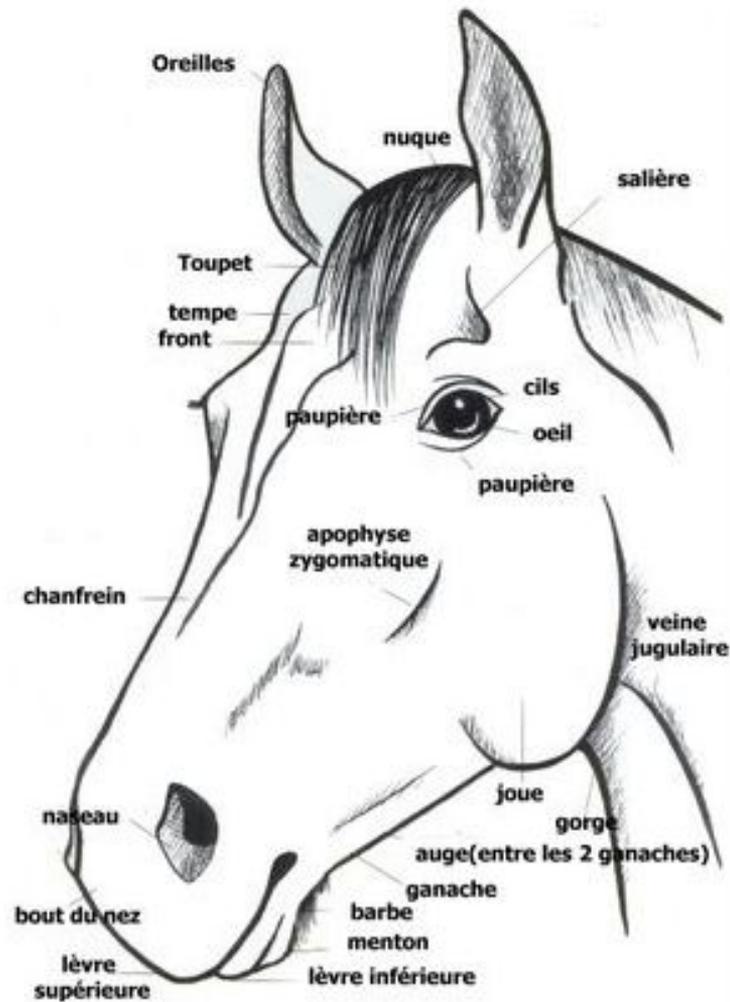
- L'avant-main, sur laquelle repose la majorité du poids du cheval : la tête, l'encolure, les épaules et les pattes avant.
- Le corps, partie centrale sur laquelle le cavalier repose : le dos, la cage thoracique et les flancs.
- L'arrière-main, qui est le moteur du cheval : la croupe et les postérieurs.  
Le rôle du cavalier est de décaler le centre de gravité du cheval vers l'arrière afin d'alléger l'avant-main, et donc d'avoir un cheval en équilibre.



La

tête et les membres

Il est nécessaire de bien connaître les parties de la tête du cheval, notamment pour être capable de lui mettre le filet et de repérer les parties sensibles pour effectuer les soins correctement.

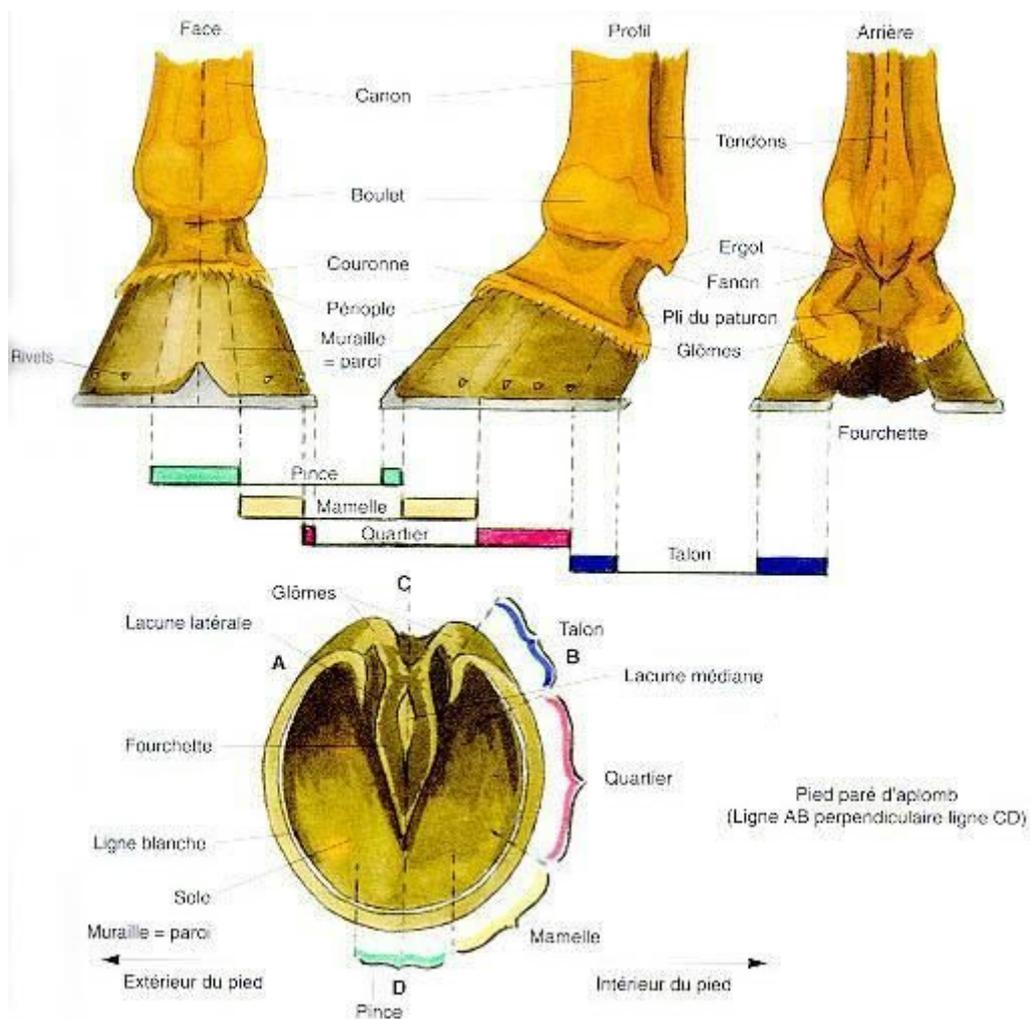


## Le pied

Un proverbe répandu dans le monde de l'équitation résume bien l'importance du pied chez le cheval : « Pas de pied, pas de cheval ». En effet, tout le poids du cheval se répartit sur une zone réduite, qui est donc soumise à de fortes contraintes. Il est donc très important de bien connaître le pied afin d'en prendre soin.

Le sabot correspond à l'ongle de l'homme. C'est l'enveloppe cornée qui protège les parties internes du pied. Le pied remplit 3 rôles importants :

- L'appui
- L'amortissement
- La propulsion

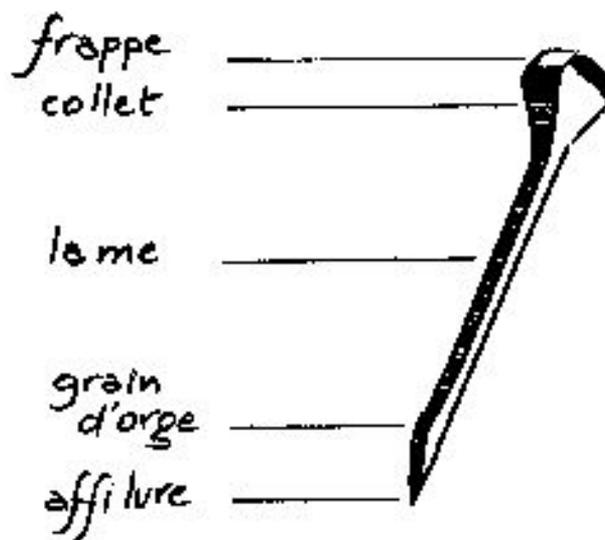
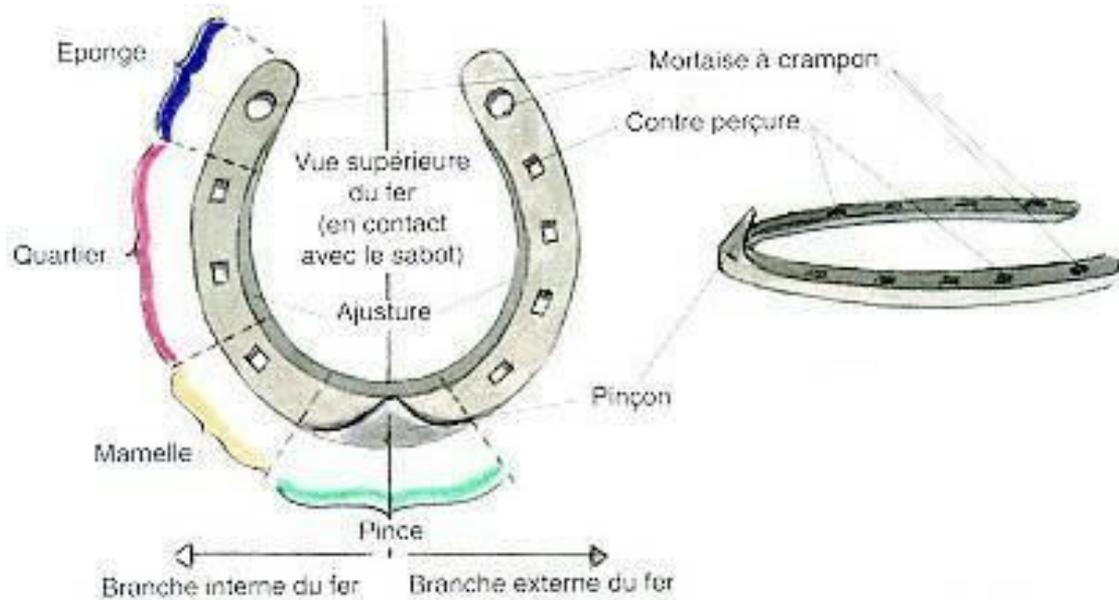


## La ferrure

A l'état sauvage, les déplacements du cheval suffisent à user la corne et donc à réguler sa pousse. Lorsque le cheval travaille, l'usure est trop importante par rapport au rythme de pousse naturel. Il faut donc que le maréchal ferrant pose des fers sous les sabots du cheval afin de protéger ce dernier d'une usure excessive. Les fers sont fixés à l'aide de clous spécifiques, afin de ne pas blesser les parties souples à l'intérieur du sabot. Les fers des antérieurs et des postérieurs sont différents et on peut repérer des fers gauches et droits.

La ferrure est à renouveler tous les 30 à 60 jours, parce que le sabot continue à pousser sous le fer, et que les fers s'usent.

Depuis quelques années, il existe une alternative à la ferrure : les hippo-sandalettes. Ce sont des chaussons en matière plastique dans lesquels on place le sabot du cheval. Ces hippo-sandalettes sont mises avant le travail et retirées dès qu'il est terminé.



## Les robes

La couleur des poils et des crins du cheval définissent sa robe, en dehors des éventuelles marques blanches sur la tête et les membres.

Il existe des robes simples, c'est-à-dire crins et poils de la même couleur, et des robes composées, c'est-à-dire crins et poils de couleur différente.

Robes simples : blanc, alezan, noir, café au lait.

Robes composées : Isabelle, bai, souris, palomino, crème, noir pangaré.



ALEZAN



ALEZAN BRÛLÉE



BAI



ISABELLE



SOURIS



BLANC



PALOMINO



NOIR



CAFÉ AU LAIT



NOIR PANGARÉ

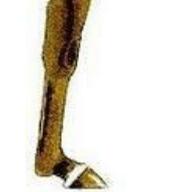
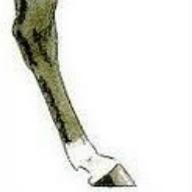
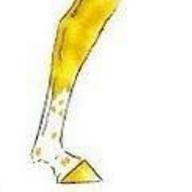


CRÈME

## Particularités des robes

Des marques blanches peuvent exister sur les membres (balzanes) ainsi que sur la tête.

- Les balzanes (marques sur les membres)

Trace de Balzane	Principe de Balzane	Petite Balzane	Balzane bordée	Grande Balzane herminée	Balzane haut chaussée
					

- Les marques de tête



## S'occuper du cheval

## Soigner avant et après le travail

Avant de seller un cheval, on commence par effectuer un pansage complet, il s'agit de l'entretien du cheval, c'est-à-dire le brossage, le nettoyage, et la vérification de sa bonne santé.

Pour effectuer un bon pansage, il faut donc commencer par brosser la robe du cheval afin de la nettoyer. Pour cela, on utilise l'étrille sur les parties charnues (jamais sur les parties osseuses) et le bouchon, sur tout le corps du cheval.

Ensuite, on cure les 4 pieds de sa monture au moyen d'un cure-pied. Il s'agit de nettoyer les sabots du cheval afin d'ôter les éventuels cailloux ou corps étrangers qui auraient pu s'y loger. On utilise le cure-pied en grattant la sole du talon vers la pince. On peut utiliser une petite brosse pour nettoyer la fourchette, mais on ne la gratte pas avec le cure-pied car c'est une partie sensible. Le pied est curé lorsque la sole et la fourchette sont bien visibles.

On effectue le même pansage après le travail. A ce moment, on peut également doucher le cheval si la température extérieure le permet. On peut passer le jet d'eau sur les membres du cheval, de bas en haut. Cela lave les membres et masse les tendons, ce qui favorise la récupération après l'effort. Si on douche « en pluie », c'est pour laver et rafraîchir le cheval. On peut accélérer le séchage du cheval en lui passant le « couteau de chaleur » sur les parties charnues.



Pendant le pansage, on vérifie également que le cheval est en bonne santé, en observant :

- Le corps du cheval

En passant l'étrille et le bouchon, regarder et passer la main sur le garrot, le passage de sangle et le dos pour vérifier qu'aucune blessure ou aucun gonflement n'est apparu. Si quelque chose est anormal, il faut en parler à un cavalier confirmé ou au moniteur.

- o Sa tête

Vérifier qu'il n'y a pas de blessure aux endroits où passe le filet.

- o Ses membres



Toujours lors du brossage, bien vérifier que les membres du cheval ne sont pas engorgés, c'est-à-dire anormalement gonflés, ou chaud.

Ce membre est engorgé (gonflé), il faut doucher le membre et le signaler à un moniteur du club.

Vérifier également l'absence de blessure, de coupure.

#### o Ses pieds

En curant les pieds, vérifier l'absence de seime et de bleime, ou de chaleurs anormales.



Sabot avec des bleimes



Sabot avec une seime

En cas de seime, bien graisser le pied en commençant par la sole, puis en terminant par le périople et la paroi. Cela augmentera la souplesse de la corne et évitera donc l'apparition de ces fentes verticales.

## Entretenir la litière

La litière participe au confort du cheval en box et en stalle, en l'isolant du froid, en constituant un matelas sur lequel le cheval peut se coucher, et en absorbant l'urine. L'entretien régulier de la litière est donc essentiel pour la bonne santé du cheval, et pour éviter la prolifération des parasites.

Le matin, retirer la paille sale à l'aide d'une fourche, et la remplacer par de la paille propre, tout en en disposant un peu plus sur le pourtour du box. Le soir, retirer les crottins et rajouter éventuellement un peu de paille. Vérifier également la propreté de l'abreuvoir et de la mangeoire.

Une fois par semaine, il est nécessaire de nettoyer entièrement le box. On dit qu'on « cure le box » : on retire alors toute la litière, on lave et on désinfecte le sol, et on lave l'abreuvoir et la mangeoire.

Il existe différents types de litière, adaptées aux besoins spécifiques de certains chevaux. La litière la plus courante reste la paille. Elle permet de compléter le lest du transit intestinal

du cheval, et en la mâchonnant, le cheval s'ennuie moins. Cependant, chez des chevaux présentant des problèmes respiratoires ou digestifs, la paille est proscrite.

Il existe donc des litières en copeaux (de paille, de papier, de lin, de bois) et en granulés (de bois). Ces litières nécessitent de fournir au cheval un apport supplémentaire en fibres, et sont plus coûteuses.



Litière en granulés de bois

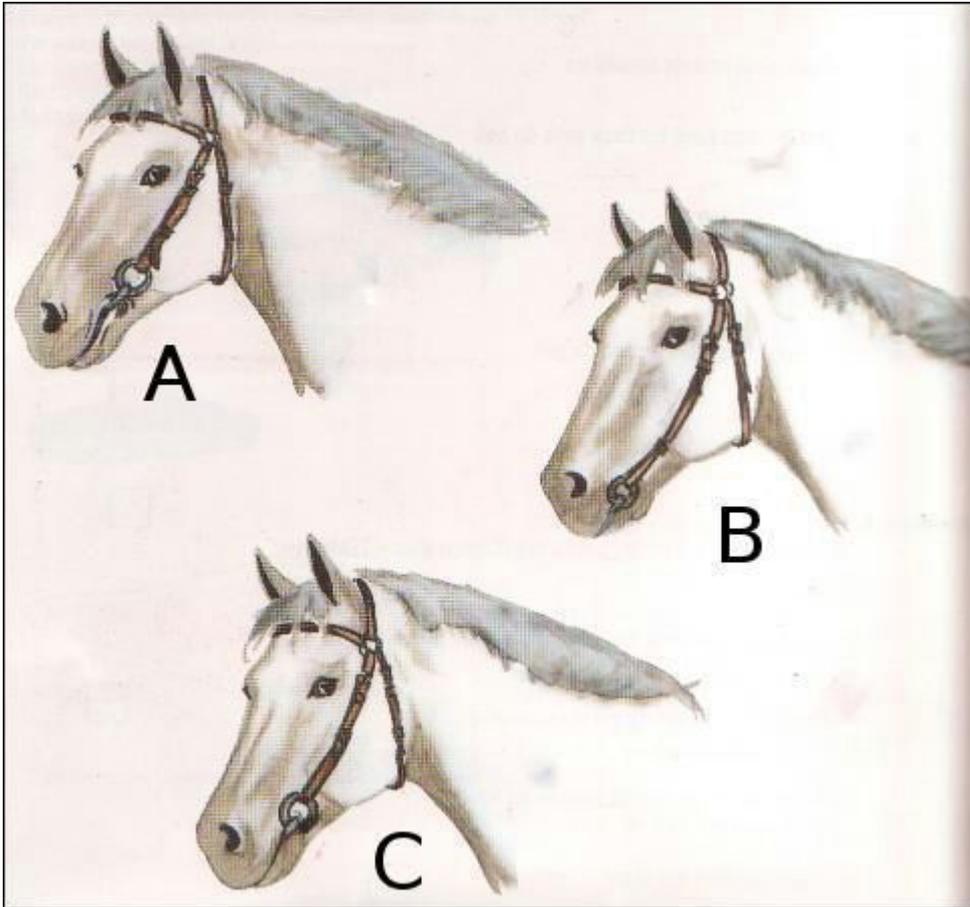


Litière en copeaux

## Ajuster le harnachement

### o Le filet

Les montants sont réglés de façon égale et permettre au mors d'être en contact avec les commissures des lèvres du cheval. Pour vérifier que le contact est juste (ni excessif ni trop lâche), on doit voir 1 à 2 plis à la commissure des lèvres.



Situation A : Le filet est trop court, le mors comprime les commissures des lèvres, et le cheval a mal → il faut rallonger les montants du filet.

Situation B : Le filet est trop long, le mors tape les dents du cheval, provoquant une douleur → il faut raccourcir les montants du filet.

Situation C : Le filet est bien réglé, le cheval est en situation de confort.

Pour régler la sous-gorge, on vérifie que l'on peut passer le poing entre la lanière et la gorge du cheval.

Vérifier également que le frontal ne pince pas les oreilles du cheval et ne baille pas sur son front.

Il faut également régler la muserolle, qui a pour rôle de limiter l'ouverture de la bouche du cheval. Les 3 principaux types de muserolles :

- o La muserolle française

On la boucle sans serrer, et elle doit passer 2 travers de doigts sous l'apophyse zygomatique.

o La muserolle allemande

Elle se règle sous les canons du mors de filet, sans trop serrer.



o La muserolle croisée

La muserolle se croise sur le chanfrein, et se boucle derrière l'auge et au pli de la barbe, sans serrer.

o La selle

On place le tapis sur le dos du cheval, en avant du garot afin de pouvoir le faire glisser légèrement pour que les poils soient dans le bon sens. On pose ensuite

délicatement la selle dessus, un peu avant afin de la faire glisser à la bonne place. On veille à bien dégarotter, c'est-à-dire que l'on soulève le tapis par le garot afin qu'il ne soit pas en contact avec celui-ci. Le pommeau se situe au-dessus du garrot, sans appuyer dessus. Avant de sangler, on vérifie que les quartiers sont bien à plat. Ensuite, on passe la sangle dans les lanières du tapis, et on sangle, sans trop serrer au début. Les étriers restent remontés jusqu'à ce que l'on monte à cheval, et ce pour éviter qu'ils tapent dans les flancs du cheval ou ne s'accrochent quelque part.



## Démonter le filet

Il est nécessaire d'entretenir régulièrement le filet. Après chaque séance, il faut rincer le mors à l'eau claire et frotter pour enlever les résidus de salive ou de nourriture.

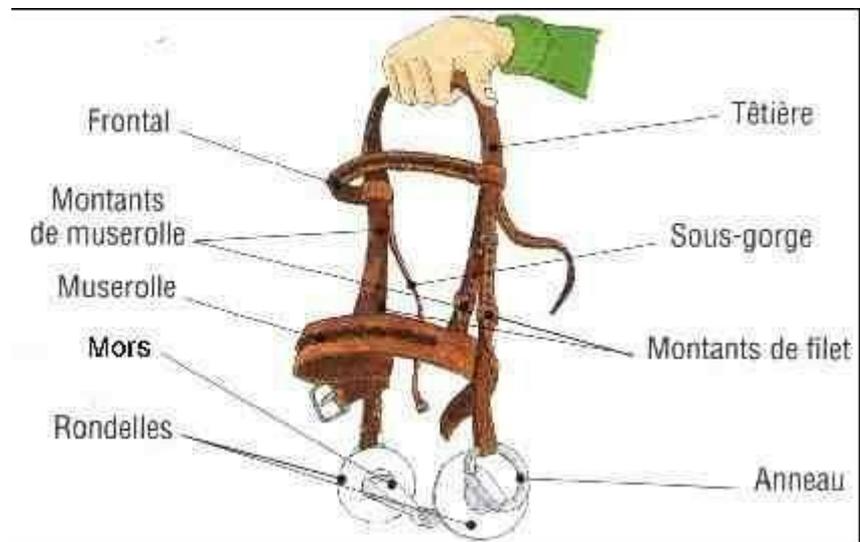
Au moins une fois par mois, il faut entretenir les cuirs. Pour cela, on commence par démonter le filet :

- 1) On décroche les rênes du mors.
- 2) On décroche les montants du mors et de la têtière.
- 3) On décroche le montant de la muserolle.
- 4) On retire le frontal.

Maintenant le filet est en 7 morceaux (mors, têtière, 2 montants, frontal, muserolle, rênes).

Passer au savon glycérolé les pièces de cuir (attention, les parties synthétiques se lavent juste à l'eau). Ensuite, graisser ces mêmes pièces. Lorsque tout est sec, remonter le filet dans l'ordre inverse du démontage. N'hésitez pas à demander conseil à une personne expérimentée pour remonter le filet dans le bon sens et avec les

bons réglages, le plus pratique étant d'étaler les parties dans un ordre logique devant soi, et de se fier aux trous bien marqués pour régler le filet lorsqu'on le remonte. Le mors a également un sens, il ne se plie pas de la même manière des deux côtés ; il faut le plier du côté qui rapproche le plus les deux branches, la brisure va alors vers les dents de devant et les anneaux vers le filet.



## Pratique équestre

### Rêne directe, rêne contraire, le pli

Ces 3 termes se rapportent à l'action de tourner.

- o La rêne directe

Elle ne peut être effectuée qu'avec une rêne dans chaque main. On écarte la main en cassant le poignet, ongles vers le haut, du côté où l'on veut tourner de façon à orienter le nez du cheval de ce même côté. Attention à ne pas tirer sur la rêne. L'autre main se rapproche du garrot, sans le traverser, afin de ne pas « tordre » le cheval. Il faut garder à l'esprit que le cheval doit garder de l'impulsion pour tourner, donc conserver une action de jambe efficace.

#### o La rêne contraire

Elle peut s'effectuer les deux rênes dans une main, ou une rêne dans chaque main.

- Avec les deux rênes dans une main : On décale, en l'ouvrant, la main du côté vers lequel on veut faire tourner le cheval, en avançant légèrement la main.

- Avec une rêne dans chaque main : Lorsque l'on est à main droite, c'est une action discontinue, de bas en haut, à rebrousse-poil dans la crinière de la main droite pour pousser à gauche ou agrandir le cercle.



Rêne contraire

#### o Le pli

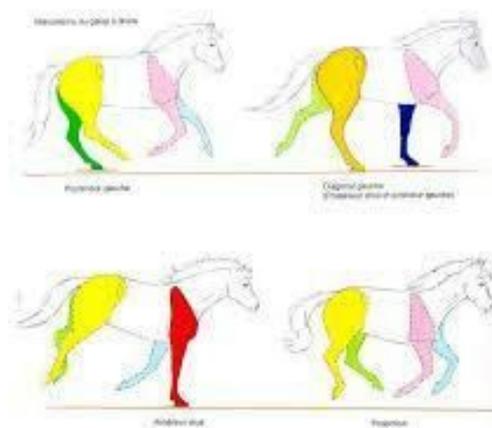
Pour « mettre le pli », il faut ramener légèrement le bout du nez du cheval du côté souhaité, ce qui crée une légère flexion de l'encolure, les oreilles restant au même niveau.

Si le pli est marqué dans la direction dans laquelle le cheval se déplace, il est direct, et dans le cas contraire, le pli est indirect.

## Départ au galop sur le pied choisi

Afin de rester en équilibre, le cheval galope sur le pied gauche pour tourner à gauche, et inversement.

Pour partir au galop à droite : Les premiers temps du galop à droite : Postérieur gauche, diagonal gauche (antérieur gauche / postérieur droit), antérieur droit, projection. On utilise donc :



- 1) Jambe intérieure (droite) à la sangle.

- 2) Jambe extérieure (gauche) qui se recule légèrement en arrière de la sangle.
- 3) Légère ouverture de la main intérieure (droite).
- 4) La main extérieure (gauche) reste en contact avec la bouche.

Penser à rester droit et ne pas se « jeter vers l'avant ».

Il est toujours plus facile de partir au galop sur un cercle ou dans une courbe.

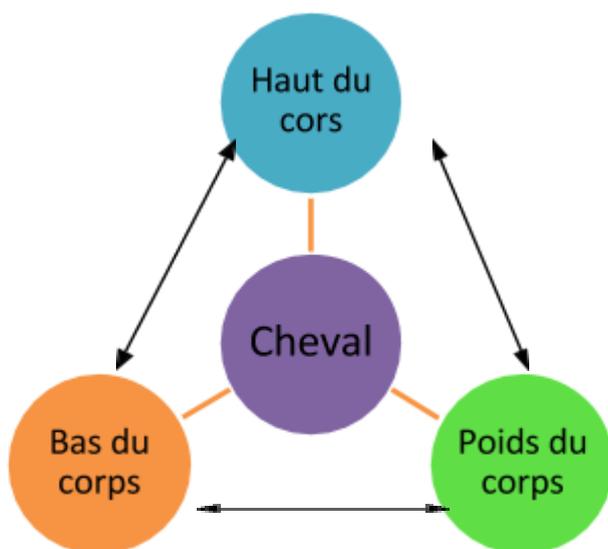
Pour partir au galop à gauche, c'est le mécanisme inverse !

## Changer de diagonal au trot enlevé

On change de diagonal pour deux raisons majeures :

- En carrière, pour conserver le meilleur équilibre possible du cheval, on trotte alors sur le diagonal extérieur. C'est-à-dire se lever en même temps que l'antérieur extérieur. Par exemple, à main droite, on se lève sur l'antérieur gauche.
  - En extérieur, pour soulager régulièrement chaque diagonal.
- Pour changer de diagonal, on reste assis ou en l'air deux temps, puis on reprend le rythme.

## L'accord des aides



o Le haut du corps :

- Le contact avec la bouche du cheval : Il est établi par les mains à travers les rênes, et doit rester doux. Pour cela, conserver de la souplesse dans les articulations des épaules, des coudes et des poignets.
- La posture : Le cavalier aura à l'esprit de conserver le dos droit sans se figer, et de regarder loin et dans la direction où l'on va, afin d'orienter le buste.

o Le bas du corps :

- Les jambes : Les jambes restent au contact du cheval, et les articulations des hanches, genoux, chevilles restent souples et amortissantes. Penser à ne pas serrer les genoux.  
Le poids du corps
- L'assiette : Conserver son équilibre et répartir le poids du corps entre les fesses et les pieds, en mettant du poids dans les talons.

A cheval, le cavalier doit coordonner l'action de ces aides, et ne pas donner d'ordres contradictoires.

Par exemple : si on met des jambes, il ne faut pas tirer sur la bouche en même temps.

## Les transitions

Une transition est un changement d'allure. Il existe deux types de transitions :

- Les transitions montantes : vers une allure plus rapide. Par exemple passer du pas au trot.
- Les transitions descendantes : vers une allure plus lente. Par exemple du galop au trot, jusqu'à l'arrêt.

Une transition se **prépare** : le cavalier doit se redresser, garder le contact avec la bouche du cheval et conserver également ses jambes au contact. Il faut anticiper la transition plusieurs foulées avant de la demander, afin qu'elle se déroule le plus possible en équilibre et en souplesse.

Si le cheval ne répond pas correctement, il faut le remettre dans l'allure, et redemander avec plus de précision et de fermeté, sans toutefois le brusquer.

### Une transition particulière : partir au galop du pas.

Pour les premiers essais, demander le départ au galop dans une courbe facilite la transition. Le départ au galop nécessite de mettre son cheval en équilibre, en faisant passer les postérieurs sous la masse.

Pour partir au galop à droite :

- Contrôler la vitesse du pas, ne pas laisser le cheval accélérer, tout en le gardant dans l'impulsion (attention, impulsion ne veut pas dire vitesse...).

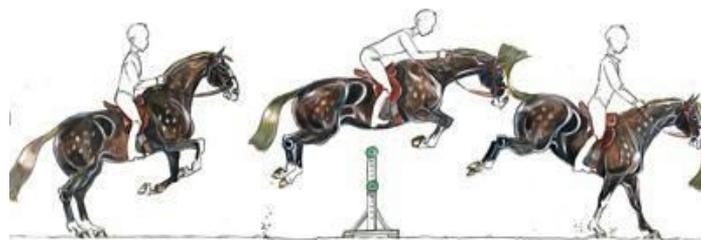
- Préparer ses aides : jambe droite à la sangle, jambe gauche légèrement en arrière de la sangle, ouvrir légèrement la main droite pour incurver le cheval à droite, et conserver le contact avec la main gauche afin de tenir les épaules.
- Demander le départ au galop sans bloquer le bassin et en conservant son équilibre, c'est-à-dire **sans se jeter en avant** !
- Penser à bien fonctionner avec son bassin dès les premières foulées de galop, et à conserver une bonne impulsion pour ne pas retomber dans le trot.

## Contrôler le saut

Un obstacle s'aborde en équilibre sur les étriers, avec du poids dans les talons. On conserve un contact franc avec la bouche du cheval, le cavalier ne se penche pas en avant, et regarde loin devant lui, dans la direction de l'obstacle. Il ne regarde pas l'obstacle en lui-même.

Contrôler l'abord du saut : Le cheval doit comprendre où il va, donc il faut regarder la direction vers laquelle on se dirige, et conserver le contact des mains et des jambes. Cela permettra d'éviter les dérobadés. Penser à conserver une allure constante et dans l'impulsion. Si le cheval ralentit, il faut remettre des jambes. S'il accélère, penser à se redresser, se rapprocher de sa selle et agir un peu plus sur la bouche. Enfin, il faut viser le centre de l'obstacle.

Pendant le saut, il faut accompagner et amortir les mouvements du cheval, avec ses articulations : chevilles, genoux, hanches qui amortissent le saut, les bras suivent les mouvements de l'encolure afin de conserver un contact moelleux avec la bouche.



A la réception : Penser à se redresser, se rapprocher de la selle en conservant la position en équilibre, continuer à regarder loin et, sauf indication contraire du moniteur, continuer bien droit, à la même allure derrière l'obstacle.

## Enchaîner des sauts rapprochés

Lorsqu'on demande au cheval d'enchaîner deux sauts sans qu'il ait la place de faire une foulée entre les deux, on parle d'un **saut de puce**.

Enchaîner des sauts rapprochés permet au cavalier de travailler sa position pendant les sauts sans avoir à gérer de changement de trajectoire. Ces exercices permettent de travailler la souplesse et la régularité du cheval, ainsi que la qualité de son geste.

Il est absolument nécessaire de bien préparer l'abord de la ligne, en arrivant dans l'impulsion, bien au milieu du premier obstacle. Tout au long de la ligne, conserver le contact des mains et des jambes, rester en équilibre et accompagner les sauts.

## Le terrain varié

### Quelques conseils généraux :

- Une montée ou une descente s'abordent de face, de façon à ne pas glisser.
- En cas de fort dénivelé, il est toujours possible de mettre pied à terre et de passer la difficulté en main.
- Ne pas entrer dans un plan d'eau dont on ne connaît pas la profondeur ou la nature du fond.
- Enfin, en forêt, il est bon de tenir compte de la largeur du cheval avant de passer entre deux arbres. Cela évite de se faire arracher les genoux.
- On ne laisse pas brouter le cheval en extérieur pour deux raisons : on ne connaît pas forcément la nature des plantes présentes, et le cheval qui broute prend du retard sur le groupe, et peut tenter de le rejoindre brusquement.
- En extérieur, le code de la route s'applique au couple cheval/cavalier.
- En groupe, penser à conserver des distances de sécurité entre chaque cheval (sans exagérer l'écart), et faire passer les messages à voix haute jusqu'à la fin de la file.

### S'équilibrer en terrain varié :

Pour ne pas gêner le cheval, il peut être nécessaire de se mettre en équilibre dans les montées, afin de soulager le dos du cheval. Au besoin on peut prendre une poignée de crins.

En descente, il faut se redresser, bien mettre du poids dans les talons, afin de reporter un maximum de poids dans l'arrière-main.

Dans les deux cas, penser à laisser fonctionner le balancier de l'encolure en gérant la tension des rênes. Et n'oubliez pas de ressangler avant de partir, un glissement de selle est vite arrivé lorsqu'il y a du relief !

### Franchir des obstacles en terrain varié :

- Les petits obstacles (troncs, branches, ruisseaux) peuvent être franchis au pas.
- Les descentes se franchissent toujours au pas.
- On évitera de galoper dans les fortes montées.

- Pour sauter un obstacle en terrain varié au trot ou au galop, les conseils sont les mêmes que pour sauter en carrière, en veillant toutefois au fait que l'obstacle est fixe, donc à aborder parfaitement et franchement. Pour ce genre d'obstacles il est nécessaire que les membres du cheval soient protégés (guêtres fermées, cloches), et que le cavalier porte un gilet de cross.

## Mener en main

On peut mener un cheval en main en filet ou en licol. En filet, le contact avec le cheval sera plus franc. Il est nécessaire que le cheval respecte le cavalier : il ne le bouscule pas, ne tire pas.

L'objectif premier est que le cheval suive le cavalier dans ses déplacements (mouvements et arrêts). Le cavalier peut se positionner devant le cheval ou à côté de celui-ci, en avant de l'épaule.

A pied, il peut être utile de savoir demander à un cheval de reculer et de déplacer ses épaules ou ses hanches, par exemple, pour sortir ou rentrer dans le pré et refermer la clôture sans lâcher le cheval...

- Reculer en main : Le cavalier se tient face au cheval et lui demande de reculer avec l'ordre « recule » ou « pousse ». Il peut lever la main, ou la poser sur le poitrail du cheval. La demande peut varier selon le dressage du cheval.  
Attention, on demande quelques pas seulement de reculer, et on cesse de solliciter dès que le cheval a répondu à l'action. On félicite.
- Déplacer les épaules en main : Le cavalier se place au niveau de l'épaule de son cheval, pose sa main dessus et pousse l'épaule. On demande, de la même manière que pour le reculer, peu de mouvements, et on félicite.
- Déplacer les hanches en main : Le cavalier se place au niveau des hanches du cheval, pose sa main dessus et pousse la hanche.