



Fascicule du Galop 4

Devenir cavalier

Connaissances théoriques



*L'ASUL Equitation vous fournit ce fascicule pour que vous puissiez étudier les **connaissances** attendues pour le passer le galop 1. 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

Nommer et reconnaître les différents mors usuels

La posture du cheval et du cavalier à l'obstacle.

Accords des aides.

Règle de sécurité en aire de travail et à l'extérieur.

Expliquer ce qu'est le pli et l'incurvation.

S'occuper du cheval

Mettre et enlever des protections

Inspecter et soigner les membres avant et après le travail

Connaissance du cheval

Les conséquences de la vie domestique.

Identification de base.

Les soins périodiques obligatoires.

Les principales normes physiologiques du cheval.

Signe de maladie (fascicule g7)

Mécanisme du galop.

Alimentation.

Pratique équestre à pied.

Savoir tenir en main.

Faire reculer son cheval en restant à distance.

Faire venir le cheval vers soi.

Obtenir une flexion latérale de l'encolure.

Pratique équestre à cheval.

Trotter enlever dans une bonne posture lors de changement de direction ou d'amplitudes.

Etre stable en équilibre sur ses étriers au galop et sur des dispositifs de saut rapprochés à environ 80 cm.

Trotter galoper et enchaîner des mouvements simple assis dans une bonne posture.

Prendre et conserver un contact permanent et moelleux avec la bouche de son cheval aux trois allures.

Pouvoir évoluer à volonté sans contact avec la bouche de son cheval aux trois allures.

Partir au galop du pas sur le bon pied en ligne droite.

Varier la vitesse (l'amplitude) au trot enlevé et au galop.

Maintenir une vitesse régulière sur un enchaînement de courbes et de lignes droites au galop.

Diriger sur des courbes au trois allures avec un pli interne.

Déplacer les épaules ou les hanches d'un quart de tour au pas.

Contrôler allure, vitesse, direction sur un enchaînement de saut à environ 70 cm.

Contrôler allure, vitesse, direction en terrain varié.

Connaissances générales





Nommer et reconnaître les différents mors usuels

Il existe deux catégories de mors : les mors de filet, utilisés communément, et les mors de bride, utilisés en dressage. De plus, les mors peuvent être droits, à simple brisure ou à double brisure. Les mors à brisure simple sont les plus répandus. Les mors droits ont une action plus ferme sur les barres du cheval, et les mors à double brisure sont plus confortables pour le cheval car ils n'appuient pas sur le palais de celui-ci.

❖ Mors de filet




Ses canons sont articulés. C'est sa principale différence avec le mors de bride (cf. page suivante). Voici les principaux mors de filet que l'on rencontre.

Mors simple à embouchure brisée gros canons	Mors pelham
	
Simple à embouchure droite en caoutchouc	Simple brisé recouvert de caoutchouc
	
Mors à olives/ mors « Chantilly » (ici avec une double brisure)	Mors Baucher
	
Mors Verdun	Mors à aiguilles
	

Américain à branche	Releveur (avec ou sans caoutchouc)
	
Pessoa	Mors avec système anti passe-langue
	

❖ Mors de bride

Leurs branches sont perpendiculaires au canon qui est droit, non articulé. Il s'utilise en dressage, associé au mors de filet, l'association de ces deux mors permet une action séparée sur la commissure des lèvres (mors de filet) et sur les barres du cheval (mors de bride). La bride nécessite l'utilisation de 4 rênes (2 par mors). Le mors de bride a un effet abaisseur.

Mors l'Hotte	De bride avec passage de langue
	
Mors à pompe / Mors Saumur	
	

❖ Les alternatives au mors, ou ennasures

- Le hackamore : Il est composé d'une zone plate ou tressée sur haut du nez du cheval, fermé par une gourmette. Des branches plus ou moins longues partent des articulations entre la gourmette et la partie avant, reliées aux rênes. C'est la longueur de ces branches qui détermine la dureté



du hackamore, plus elles sont longues, plus son action est amplifiée ; ainsi que la largeur de la muserolle dont la pression sera plus ou moins répartie. Le hackamore est très délicat à prendre en main car il agit par pression sur l'os du cheval, il faut donc avoir une main douce et précise pour l'utiliser ; on l'utilise presque toujours rênes longues.

- Le bosal : Il s'agit de lanières de cuir tressé formant une corde rigide de diamètre variable. Des rênes en corde sont nouées à celui-ci derrière la tête du cheval. Il s'utilise rênes longues, une pression n'est effectuée que pour une demande. Le bosal a un effet de levier puissant et est utilisé majoritairement en équitation western.



- Le licol éthologique ou licol en corde : Il est composée de corde plus ou moins épaisse qui influence sa précision et sa sévérité ; avec des rênes nouées sur les côtés ou sous la tête du cheval. Il ne doit s'utiliser que pour le travail et jamais pour attacher un cheval car il est trop résistant pour casser si le cheval tire. De même que pour le bosal, les actions sont discontinues.



- Le side-pull : Il s'agit d'une muserolle plus ou moins large dont la partie

arrière est coulissante et sur laquelle sont fixée les rênes de chaque côté de la tête. Il peut être utilisé de la même manière qu'un filet classique car très précis, mais avec une main très douce car son action se situe sur le nez du cheval.



- Le bitless : Il ressemble à un side-pull, seulement, ce n'est pas la muserolle qui est coulissante mais la sous-gorge, qui est alors une extension des rênes, qui passe par des anneaux de chaque côté de la muserolle, se croise sous la tête et sont fixées au filet. Son action se répartit sur la nuque, les ganaches et les naseaux, il doit donc être utilisé avec une action discontinue.

La posture du cheval et du cavalier à l'obstacle.

Posture du cavalier :

- A l'abord : Le cavalier se tient en équilibre sur ses étriers, sans être trop loin de sa selle. Il maintient l'allure du cheval sans le pousser et le cadre dans ses aides pour éviter toute dérobade. Le cavalier doit poser ses mains quelques foulées avant le saut pour pouvoir accompagner le mouvement du cheval.
- Pendant le saut : Pendant la phase ascendante, le cavalier monte ses mains pour accompagner le mouvement du cheval, sans perdre son contact avec la bouche ; il se lève un peu plus de sa selle si besoin et avance son buste. Pendant la phase descendante, le cavalier se redresse progressivement, se rapproche de sa selle et reprend doucement son contact avec la bouche.
- A la réception : Le cavalier reprend sa position initiale, remet le cheval dans une allure correcte s'il a perdu de l'impulsion ou s'il accélère. Il fait en sorte d'amortir la réception à l'aide de ses articulations.



Attitude du cheval :

Le cheval décompose son saut en 6 phases distinctes :

- la battue des antérieurs : c'est le dernier posé des antérieurs au sol avant le saut.
- la battue des postérieurs : c'est le dernier posé des postérieurs au sol avant le saut.
- phase ascendante : le cheval se projette au-dessus de l'obstacle.
- planer : le cheval est à l'horizontal au-dessus de l'obstacle.
- phase descendante : le cheval s'apprête à toucher le sol.
- réception : les antérieurs du cheval touchent le sol.



Accords des aides.

Il s'agit de la capacité à séparer les actions de ses membres, ou au contraire, à les combiner de manière précise. Les aides peuvent agir, céder ou résister. Il faut donc être capable d'agir d'une jambe mais pas de l'autre, ou des deux mains en même temps sans se contredire pour obtenir la réaction désirée. Par exemple, pour demander un mouvement en avant, il faut agir avec ses jambes et son assiette, mais céder dans ses mains ; il s'agit ensuite de doser ces actions pour obtenir l'allure ou l'amplitude voulue.

Règle de sécurité en aire de travail et à l'extérieur.

Il existe des règles de sécurité qui s'appliquent à tous les environnements, tel que le port de la bombe ou les distances de sécurité. D'autres sont particulières selon l'environnement dans lequel on évolue.

Dans le manège ou la carrière : - Sur la piste, la priorité est donnée au cavalier à main gauche. Si tous les cavaliers ont à la même main, le cavalier ayant l'allure la plus rapide a la priorité.

- Il ne faut pas trotter ou galoper si un cavalier est encore pied à terre ou est tombé.
- Avant de doubler un cavalier, prévenez-le, et doublez-le en piste intérieure.

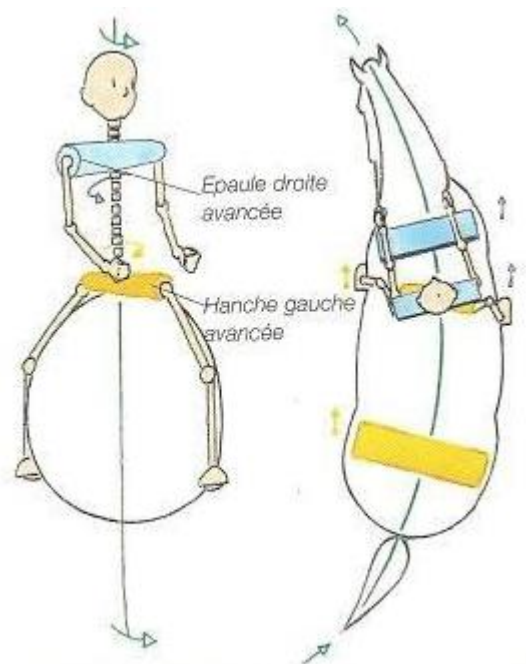
En extérieur : -Ordonner les chevaux de manière à ce que ceux qui ne s'entendent pas ne se suivent pas.

- Demander au moniteur pour tout changement de place.
- Faire remonter les informations dans les deux sens, qu'il s'agisse d'un changement d'allure ou d'un incident.
- Sur la route, chevaux et cavaliers sont considérés comme un véhicule, le code de la route s'applique donc.
- Ne pas traverser des terrains ou des champs cultivables sans autorisation.
- Croiser les piétons, vélos, etc... au pas, en respectant des distances suffisantes.

Expliquer le pli et l'incurvation.

Le pli : Il s'agit de l'inflexion de toute la colonne du cheval, de manière à ce que celle-ci suive le mouvement effectué. Elle sera donc droite sur une ligne et plus ou moins pliée sur une courbe ou un cercle selon son diamètre.

L'incurvation : Il s'agit de l'exercice qui permet d'obtenir le pli juste. Pour obtenir de l'incurvation, on se sert de son poids du corps en avançant sa hanche intérieure et son épaule extérieure ; la main intérieure fait une rêne d'ouverture et l'extérieure maintien ou pousse les épaules si besoin, enfin, la jambe intérieure est à la sangle et maintient l'impulsion tandis que la jambe extérieure peut être à la sangle pour maintenir l'allure ou légèrement isolée pour rattraper les hanches si besoin.



S'occuper du cheval

Mettre et enlever des protections

Guêtres et protèges-tendons : Ils sont principalement utilisés en saut et en cross, ils ont pour rôle de protéger les tendons du cheval lors de l'effort. On préférera des guêtres fermées rigides en cross car elles protègent l'intégralité du canon et des tendons. Ils se posent en glissant depuis le genou pour qu'ils s'emboîtent correctement sur le membre, et les lanières des attaches doivent être sur la face externe, pointe vers l'arrière du membre.

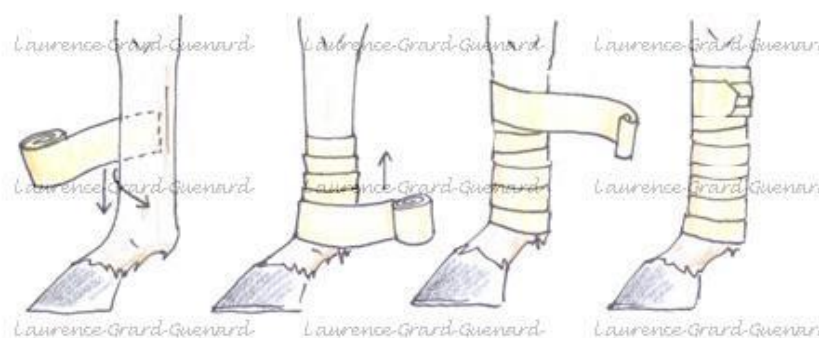


Protèges boulets : Ils peuvent être à coque simple ou double, ils protègent le boulet des postérieurs. Ils sont utilisés principalement en saut et cross. On les ferme généralement sans trop serrer le long des canons puis on les fait glisser à leur place, les attaches face externe et pointe vers l'arrière.

Cloches : Ouvertes ou fermées, elles sont principalement utilisées sur les antérieurs, souvent pour les chevaux qui forgent. Elles protègent donc la couronne, les glomes et le boulet périoplique.



Les bandes de polo : Les bandes dites de « polo » peuvent s'utiliser sur tous les membres, elles protègent principalement les tendons. Elles sont épaisses et ne doivent pas gêner les articulations.



Il faut débiter la pose de la bande sur la face interne du canon, tourner en descendant et en couvrant environ les trois-quarts du tour précédant jusqu'à l'ergo. Puis il faut remonter jusqu'à fermer le velcro en dessous du genou sur la face externe du canon.



Protections de transports : Ce sont des protections très hautes et très épaisses qui servent à protéger genoux, canons, jarrets et boulets lors du transport. Elles se ferment généralement de la même manière que des guêtres classiques. Le couard peut être protégé par une bande ou un protège-queue, la nuque par un protège-nuque.

Inspecter et soigner les membres avant et après le travail

Les pieds : Il faut curer les pieds avant et après le travail. Cela consiste à nettoyer la sole, la fourchette ainsi que les lacunes latérales. Ce nettoyage permet la détection de problème tels que les bleimes, seimes mais aussi de retirer d'éventuel corps étrangers susceptibles d'endommager le pied. Il faut aussi vérifier la ferrure, si elle bouge ou s'il manque des clous. Régulièrement, il faut graisser le pied pour conserver la souplesse du sabot.

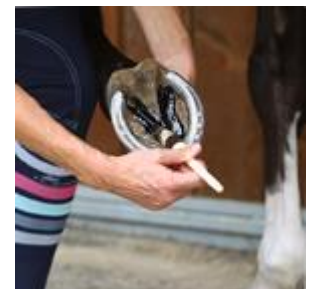
Seime : fissure du sabot de bas en haut.



Bleime : Hématome sur le sabot qui peut évoluer en abcès.



Graissage : Il faut graisser la sole, la fourchette, les glomes ainsi que la paroi du sabot régulièrement pour conserver leur souplesse, surtout en hiver si le cheval vit au pré.



Les membres : Avant et après le travail, il faut les brosser en entier pour ôter toutes traces de boue, sables et autres salissures, ce brossage permet de constater d'éventuelles blessures ou chaleurs anormales, notamment en passant la main sur les membres.

Membre gonflé :

Il est possible lorsque la température extérieure le permet de doucher les membres du cheval, ce qui les lave et les masse.

Attention : il faut sécher les membres avec un torchon pour éviter les crevasses.



Connaissance du cheval

Les conséquences de la vie domestique

L'utilisation des dents est différente à cause du mors et du rationnement de l'alimentation ce qui peut occasionner des déséquilibres internes au niveau du système digestif, notamment des ulcères.

L'usure des sabots est contrôlée par le travail, le parage et les fers.

Apparition possible de tics suite à la vie en box (à l'ours, à l'air, ...) ou maladies respiratoires (amphysèmes, allergies...)

Comportements anormaux : ils perdent l'habitude de vivre sur la même parcelle, ils conservent donc plus longtemps leur comportement joueur de poulain.



Identification de base

Le sexe : Pour identifier le sexe de votre équidé vous devez observer ses organes génitaux qui se situent entre les postérieurs. Une femelle présente deux mamelles en avant des postérieurs ainsi qu'une vulve sous l'anus.

Le mâle a entre ses deux postérieurs un fourreau et une verge ainsi que deux testicules. Un (supposé) hongre n'aura pas de testicules.

La robe : Pour identifier la robe, vous devez procéder par 4 étapes. C'est-à-dire, identifier d'abord la robe de base, puis les mélanges de poils, les adjonctions et enfin les panachures (taches).

Les marques : Exemple : cicatrices, traces de dermite...

Les épis : Ce sont des plis particuliers du poil.

Les soins périodiques obligatoires

Vaccination : La vaccination, comme pour l'être humain, protège le cheval de maladies graves et évite leurs propagations. Tout cheval possède soit un carnet de vaccination soit un livret d'accompagnement sur lesquels sont apposées toutes les vignettes des vaccins effectués par le vétérinaire.

Vaccins obligatoire : grippe : deux injections entre 21 et 92 jours, et un rappel entre 150 et 215 jours.

Vaccins recommandés : -rage : une injections tous les ans

-rhinopneumonie

Vermifuge : Le vermifuge sert à prévenir l'apparition de parasites internes qui se logent le plus souvent dans l'intestin. Ces parasites apparaissent fréquemment chez le cheval ou poney. Ils doivent alors être traités par un vermifuge deux fois par an (à l'automne et au printemps) par divers moyens : intégré dans les granulés, par seringue buccale , par sonde.

Le vermifuge pose cependant le problème de la destruction de la flore intestinale, qui met plusieurs mois à se reconstruire correctement. Pour des chevaux vivant toujours au contact

des mêmes congénères, dans des parcelles saines, il ne peut être utilisé que sur un membre nouveau ou lors de changement de pré, écurie, etc...

Soin dentaire : Il faut régulièrement faire vérifier la dentition du cheval, pour éventuellement limer des dents qui poussent sans être usées et peuvent à terme blesser le cheval, ou encore extraire des dents telles que les dents de loup.

Les principales normes physiologiques du cheval.

Température : La température normale d'un équidé oscille entre 37 et 37,5 pour un adulte et entre 38 et 38,5 pour un jeune. La température extérieure a un impact sur la température du cheval, mais on considère qu'à 38,5 le cheval est malade. Il est bon de prendre la température du cheval si l'on a des doutes sur son état de santé ou après un gros effort.

Rythme cardiaque : Le pouls est facile à contrôler. En appuyant doucement le doigt sur le bord interne de la mandibule. Le rythme varie selon l'importance de l'effort ainsi que l'âge de l'équidé, il est entre 30 et 45 battements par minute et peut monter jusqu'à 180 pulsations après un gros effort.

Signes de maladies

En cheval restant beaucoup couché, se déplaçant avec difficulté, ou qui paraît faible peuvent être des signes de maladies. Une des maladies assez récurrente chez le cheval est la colique. Elles sont signes de troubles intestinaux et digestifs, souvent dûs à un « bouchon » (= arrêt du transit).

Le cheval souffrant de coliques gratte le sol, se regarde les flans, reste couché de façon inhabituelle, se couche et se relève fréquemment. Il perd son appétit et sa soif, n'urine plus ni ne fait ses crottins. Les coliques peuvent être très graves, il faut donc marcher le cheval au pas, dans le calme dès que l'on constate des signes de colique, et appeler le vétérinaire.

Mécanisme du galop

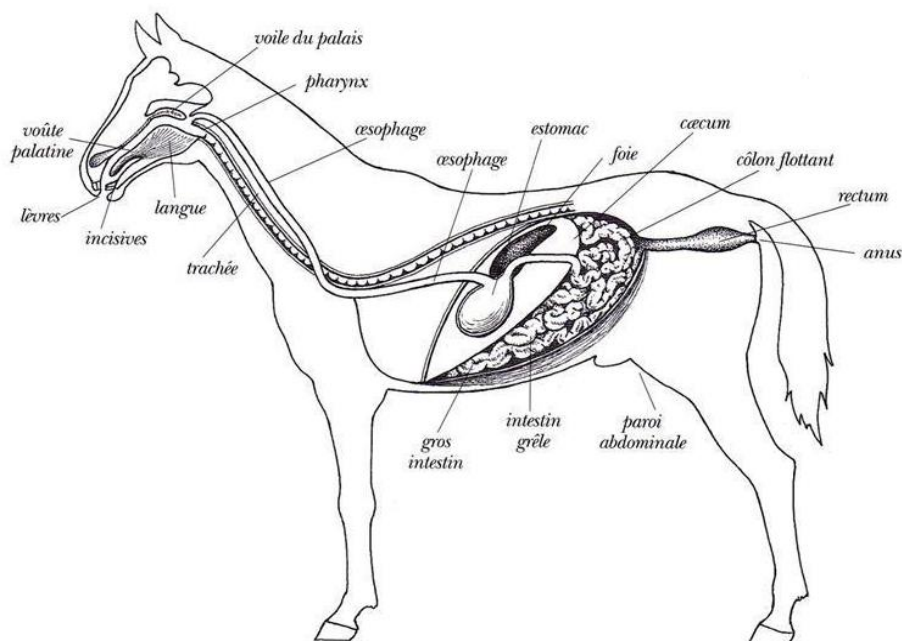
Le galop est une allure dissymétrique sautée à 4 temps. On distingue deux galops :

Le galop à gauche (ordre de poser des membres) : Postérieur droit, diagonal droit, antérieur gauche, projection

A droite : Postérieur gauche, diagonal gauche, antérieur droit, projection

Alimentation

Le cheval est mammifère herbivore, il broute et ne rumine pas. Son estomac fait entre 12 et 15 litres. Les chevaux domestiques doivent manger de petites quantités de nourriture de façon régulière tout au long de la journée, comme ils le font dans la nature en broutant dans les pâturages. Le système digestif de l'équidé est délicat, ils sont incapables de régurgiter la nourriture une fois celle-ci dans l'estomac. Ainsi, en cas d'excès de nourriture ou d'empoisonnement, vomir n'est pas possible pour eux.



Les fourrages : On en distingue deux sortes, le foin c'est-à-dire des herbes coupées et séchées qui proviennent des prairies naturelles ou artificielles, et la paille constituée de tiges coupées et séchées provenant des graminées (céréales) dont les grains ont été enlevés.

Les compléments : Ils peuvent se présenter sous différentes formes, les céréales (avoine, orge, maïs) et les aliments complets (élaboré industriellement à base de produits naturels et d'ajout d'autres aliments nutritifs).

La ration du cheval sera composée des ingrédients précités, avec foin à volonté, compléments selon l'activité physique du cheval et complété par l'apport de sels minéraux et vitamines (pierre à sel...).

L'eau : Beaucoup d'écuries sont équipées d'abreuvoir automatiques permettant aux chevaux et poneys de boire à leur gré. Il faut en vérifier le bon fonctionnement et la propreté quotidiennement. Les chevaux boivent approximativement 20 à 40 litres d'eau par jour, cette quantité varie en fonction de l'activité et de la température extérieure. L'eau doit toujours être disponible à volonté.

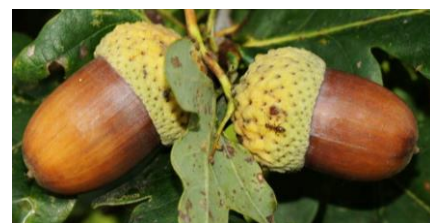
Attention : lorsque l'eau trop fraîche, il faut fractionner la consommation, notamment par l'utilisation de brins de paille qui gêneront le cheval et le forceront à boire moins vite.

Les toxiques : Certaines plantes sont toxiques, voir mortelles. En voici quelques-unes :

L'if - mortel :
grande



Les glands - mortels en
quantité :



Laurier rose - mortel :



Pratique équestre à pied

Savoir tenir en main.

Marcher : On conserve un contact à la fois souple et ferme, tout en laissant une certaine liberté au cheval. Ce qui signifie, que la longe ou les rênes sont tendues ou relâchées en fonction de la situation et non pas en permanence tendues. On tient donc une main au bout de la longe/des rênes, l'autre à 30-40cm de la bouche du cheval si celui-ci a tendance à beaucoup bouger. Lorsque l'on souhaite changer de direction, on se place à l'extérieur pour éviter que le cheval s'écarte du tracé ou ne dérape. On peut aussi demander de l'aide, en spécifiant les indications nécessaires. Cette aide entretiendra l'allure grâce à la chambrière.

Trotter : On se place à hauteur de l'épaule en avant de celle-ci tout en se déplaçant en fonction de l'allure en ne tirant pas sur la longe ou les rênes. Le cheval ne doit pas précéder le cavalier, ni même traîner loin derrière. Il faut se placer à l'extérieur des courbes larges pour éviter que la monture n'agrandisse le tracé.

Franchissement des embûches : Le passage de flaque, bâche lourde, plan incliné, passerelle est faisable avec une monture confiante et routinière à ce genre d'exercice, mais prendra plus de temps avec un cheval qui découvre l'obstacle. On se place à hauteur de son épaule, en gardant le flot de longe dans la main et en tenant la longe à une trentaine de centimètres de la tête. On avance vers l'embûche sans hésitation, sans tirer sur la longe ou les rênes tout en gardant la monture à côté de nous. Si le cheval est hésitant, il faut le laisser regarder ou sentir, puis l'encourager de la voix et le précéder. Il ne faut surtout pas le bousculer sinon on obtiendra l'effet inverse. Lorsque l'exercice est effectué avec succès, on récompense gracieusement son cheval avec des caresses.

Faire reculer son cheval en restant à distance : On demande au cheval de nous suivre au pas puis de s'arrêter. On lui fait ensuite face, selon le dressage du cheval, avancer d'un pas vers lui suffira à la faire reculer, ou il faudra monter les mains, ou tendre la longe devant lui comme une barrière. Attention à laisser assez de longe pour ne pas qu'elle vienne en tension pendant le reculer.

Faire venir le cheval vers soi : Le cheval est de nature méfiant, toute surprise peut provoquer chez lui un instinct de fuite. C'est pour cela que l'aborder et le faire venir à soi

demande beaucoup de précautions et de technique. On doit tout d'abord capter l'attention du cheval, on observe ensuite son regard et sa confiance : il doit lever la tête, nous regarder mais avec des oreilles droites. S'il détourne le regard, il peut suffire de la voix pour rappeler son attention et par la suite très progressivement, on peut s'approcher.

On peut utiliser le *principe de l'approche-retrait*, il permet de désamorcer le désir de fuite de la monture lorsqu'on s'approche de lui. Si le cheval fuit, on s'arrête et on repart en arrière. On le renouvelle autant de fois que nécessaire, pour que le cheval comprenne que notre présence ne doit plus l'inquiéter comme nous partons avant qu'il fuit. Pour renforcer cette démarche, il est recommandé d'utiliser la voix, les caresses ou même les friandises. Lorsque le cheval approche de nous, on donne une récompense alimentaire en plus de caresses encourageantes.

Obtenir une flexion latérale de l'encolure : le degré de flexion est conditionné par la morphologie du cheval, un exemple simple est le cheval lourd face au cheval de selle, le premier sera forcément moins souple par sa conformation.

Il faut se placer au niveau de l'épaule, un peu écarté du cheval, et exercer une pression discontinue sur la longe jusqu'à obtenir une flexion. On ne doit pas hésiter à demander de l'aide qui conforte notre demande en appuyant légèrement sa main sur l'encolure du côté opposé, pour une monture peu habituée. Lorsque le cheval cède, on relâche et on récompense. L'amplitude de la flexion peut augmenter avec de l'entraînement car le cheval s'assouplit.

On effectue cet exercice des deux côtés de l'encolure pour respecter la symétrie de l'assouplissement, tout en sachant que du côté où tombe la crinière, les chevaux sont en général moins souples.

Pratique équestre à cheval

Trotter enlever lors de changement de direction ou d'amplitudes : Lorsque notre monture avance, elle se déplace par bipèdes diagonaux. En se soulevant de la selle un temps sur deux, on peut rendre cette allure plus confortable. On utilise la poussée d'un bipède diagonal pour s'enlever un peu de la selle, on incline les épaules très légèrement vers l'encolure puis on s'assied doucement dans la selle près du pommeau lorsque le bipède se repose au sol. Le plus important étant de prendre et garder le même rythme que celui du cheval, et surtout de ne pas se laisser retomber lourdement dans la selle.

Il faut repérer le bipède diagonal sur lequel on trotte pour pouvoir en changer quand on veut. Pour en changer, on peut rester assis ou enlevé pendant deux temps successifs. On trotte en général sur le bipède diagonal extérieur. A l'extérieur, il est recommandé de changer régulièrement de bipède diagonal pour éviter de fatiguer toujours les mêmes membres.

Maintenir une vitesse régulière dans les courbes au galop : Pour demander à notre monture de tourner, on doit s'orienter correctement et faire attention à bien entretenir son impulsion. Il est nécessaire de regarder où l'on veut aller, de faire attention à la rotation du tronc (tête, épaule, dos) et accompagner avec les deux mains l'orientation des épaules.

Être stable en équilibre sur ses étriers au galop et sur des dispositifs de saut rapprochés à environ 80 cm : Le cheval décompose le saut en plusieurs phases, quels que soient la nature et le profil de l'obstacle qu'ils sautent. Et pour amortir le saut, on doit être dans une attitude d'équilibre sur les étriers. A partir de cette attitude, on doit laisser jouer nos articulations, elles vont nous donner le confort nécessaire à l'amortissement des différentes phases du saut. Il est nécessaire de laisser notre cheval sauter, sans le gêner en le précédant ou en étant en retard.

Au fur et à mesure de notre progression nous devons contrôler aussi bien notre équilibre que celui de notre cheval afin d'être performant sur les trajectoires de saut. La difficulté d'un parcours de saut dépend d'une part de la hauteur et d'autre part de leur disposition, conformation, de la nature de la piste, de la déclivité du terrain, de la vitesse à laquelle ils doivent être sautés et enfin dans certains cas, du nombre de foulées à respecter.

L'équilibre recherché doit permettre de lier nos mouvements à ceux du cheval et ainsi d'intervenir avec nos aides en fonction de la situation, sans gêner. Les éléments aidant à l'encaissement du saut sont le regard loin, les étrivières verticales et le dos plat en conservant l'alignement coudes, mains, bouche du cheval.

Sur les sauts, notre position et notre aisance évoluent jusqu'à une stabilité qui va permettre, de se rapprocher de la selle en conservant la disponibilité du haut du corps, d'accompagner avec l'ensemble buste/épaules/bras/mains le mouvement de l'encolure dans les différentes phases du saut, de redresser doucement le buste lors de la descente afin de conserver l'équilibre au-dessus des pieds, et de reprendre rapidement une attitude en équilibre pour être prêt à intervenir sur la suite du parcours. Ainsi, on respectera les mouvements de notre monture sans entraver sa souplesse.

Entre les sauts, on doit pouvoir contrôler l'impulsion, la direction et l'équilibre du cheval.

L'équilibre juste est l'adaptation parfaite à l'action à accomplir. Lors de l'enchaînement d'obstacles, on doit veiller à conserver l'équilibre latéral et longitudinal de notre monture dans les courbes, les lignes droites, les abords et les réceptions.

Pour enchaîner des obstacles rapprochés en ligne, le cavalier doit se lier à son cheval et rester en phase avec les différentes étapes du saut. Le fondamentale est de s'équilibrer. Le cheval doit garder le même rythme tout au long de la ligne par elle-même. A chaque saut, il faut amortir, en équilibre sur les étriers, les sauts; accompagner les mouvements d'encolure de la monture avec les bras et le haut du corps; redresser le buste souplement à chaque réception en se rapprochant de la selle.

L'amortissement du saut se fait en toute fluidité, en phase avec le cheval. Il est indispensable de conserver l'impulsion en gardant les jambes en contact. Il faut centrer notre abord perpendiculaire selon l'axe déterminé par les milieux du premier et du dernier obstacles pour entrer dans la ligne. Tout au long de la ligne, il est nécessaire de maintenir notre cheval droit dans l'axe en le canalisant avec nos aides.

Prendre et conserver un contact permanent et moelleux avec la bouche de son cheval aux trois allures :

Pour avoir un bon contact avec la bouche du cheval, il faut avoir les mains souples sur des rênes ajustées, et accompagner les mouvements de balancier avec ses bras, ils vont donc se plier et déplier au rythme de l'allure et selon le mouvement du cheval.

Partir au galop du pas sur le bon pied en ligne droite : Il faut préparer le départ au galop en contrôlant la vitesse du pas, puis en décalant la jambe extérieure **légèrement** en arrière de la sangle (droite si on est à main droite, gauche sinon pour un départ au galop à juste). En conservant deux rênes égales, on cède avec la main (droite à main droite, gauche à main gauche) pour permettre à l'épaule droite d'avancer et de déclencher le départ. Ainsi la monture prendra le galop sur le pied droit à main droite ou le pied gauche à main gauche. Pour finir, il est nécessaire d'accompagner le galop dès les premières foulées.

Diriger sur des courbes aux trois allures avec un pli interne : Le pli interne fait référence à l'incurvation générale de la colonne vertébrale du cheval. En courbes, on recherche donc cette incurvation pour que la colonne épouse la forme du tracé. Pour cela, le cavalier doit utiliser une rêne intérieure d'ouverture, la rêne extérieure régule la vitesse et maintient les épaules afin de donner le diamètre de la courbe ; les épaules sont parallèles à celles du cheval, le nombril vers l'extérieur afin de décaler le bassin pour faciliter le placement des

jambes, intérieure à la sangle, qui agit pour maintenir l'allure et demander au cheval de s'enrouler autour de celle-ci tandis que la jambe extérieure agit à la sangle pour maintenir l'allure, ou un peu en arrière de celle-ci pour rentrer les hanches du cheval.

Déplacer les épaules ou les hanches d'un quart de tour au pas : Pour déplacer les hanches au pas, il faut ralentir celui-ci, garder le buste droit et utiliser la jambe extérieure au côté vers lequel on veut pousser les hanches en arrière de la sangle, tandis que la jambe intérieure reste à la sangle.