



Fascicule du Galop 1

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

Les règles élémentaires de sécurité à pied et à cheval.

Se repérer et connaître les principaux espaces de son club

Qu'est-ce qu'un club, une licence, la fédération ?

Connaissance du cheval

Respecter le cheval

Les caractéristiques principales du comportement du cheval

Le langage du corps du cheval

Les principales parties extérieures du cheval

Les 3 robes de base

Les 3 allures principales du cheval

Les aides du cavalier

S'occuper du cheval

Connaître les principales parties de la selle, du filet et du licol

Mettre un licol

Reproduire un nœud d'attache

Desseller, enlever le filet, laver le mors et ranger le matériel

S'occuper du cheval avant et après l'avoir monté : le pansage

Se positionner à coter du cheval et du poney

Amener sa monture en main sur le terrain

Observer le poney ou le cheval et son comportement

Pratique équestre

Tenir ses rênes

Etre assis dans une bonne posture au pas

Trotter enlevé

Être en équilibre sur les étriers

Connaissances générales

Les règles élémentaires de sécurité à pied et à cheval.

A pieds :

Par nature, le cheval est un animal méfiant, il est donc vite inquiet et a besoin d'être rassuré. Voici donc quelques conseils d'ordre général afin de mettre cavalier et cheval en sécurité :

- Ne jamais surprendre un cheval : l'aborder plutôt par côté, au niveau de ses épaules (ses yeux sont situés sur le côté de sa tête, il ne voit donc pas en face de lui, mais sur les côtés) et lui parler pour se signaler.
- Adopter une attitude résolue et une voix ferme.
- Éviter les comportements hésitants.
- Rester très patient, surtout avec les chevaux sensibles ou nerveux.
- Rester vigilant, particulièrement avec les chevaux inconnus.

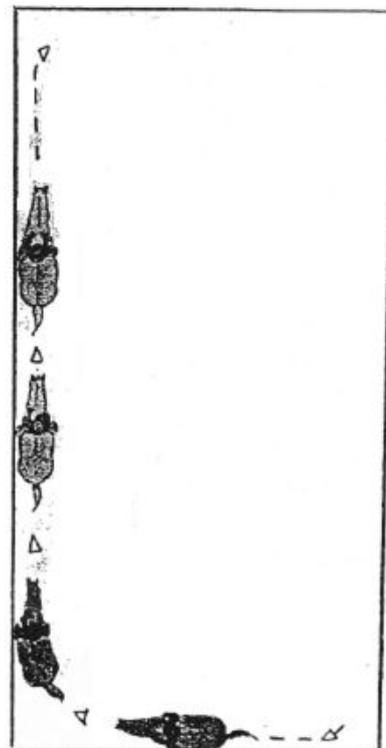
Patience, fermeté et douceur sont des comportements indispensables à adopter avec les chevaux. En cas de doute, demander conseil à un cavalier confirmé ou à une personne du club.

A cheval :

- Avant d'entrer dans le manège ou la carrière, toujours **prévenir** et demander l'autorisation.
- Pour se mettre à cheval : amener le cheval en main sur la **ligne du milieu**, et **s'arrêter dans la même direction que les autres chevaux**.
Ne jamais être en « tête à queue » afin d'éviter les conflits entre les chevaux.

Ne pas se coller aux autres chevaux : laisser une distance de sécurité entre chaque cheval (ce qui permet également d'avoir de la place pour se mettre en selle).

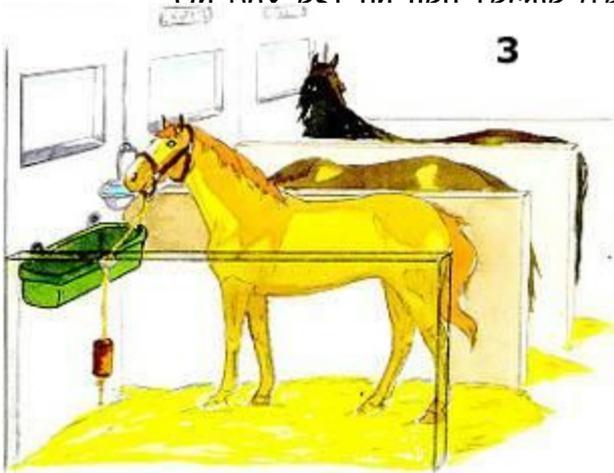
- Connaître quelques termes fréquemment employés à cheval permet aussi de bien comprendre les consignes données par l'enseignant, donc d'être en sécurité :
 - **La reprise :**
C'est un groupe de cavaliers s'exerçant dans un manège d'une manière organisée par un enseignant.
Rappel : Chaque cavalier doit respecter les distances de sécurité, chaque cheval est séparé du précédent par une longueur équivalente à celle d'un autre cheval.
 - **La piste :**
C'est le chemin qui longe le pourtour du manège ou de la carrière. Si l'on tourne avec la main droite à l'intérieur du manège, on dira que l'on tourne piste à main droite, et inversement.
 - **La ligne du milieu :**
C'est la ligne qui coupe le manège en deux dans la longueur.
 - **L'intérieur :**
Si l'on est piste à main droite, on parle de la main et de la jambe intérieure pour parler de la main et de la jambe droite.
 - **L'extérieur :**
C'est le côté externe, côté pare-botte. Les aides de ce côté sont appelées aides externes.



Se repérer et connaître les principaux espaces de son club

- L'accueil
Un responsable y est disponible pour répondre aux différentes questions sur les horaires, les tarifs, l'équipement, la licence, la validation des diplômes, les activités proposées, les compétitions.
- La sellerie
C'est le lieu où l'on range tout le matériel nécessaire à la préparation des chevaux et des poneys (selles, tapis, filets, matériel de pansage).
- L'hébergement des chevaux
Ce sont les locaux où vivent les chevaux et les poneys.
 - Les boxes

Un box est un lieu fermé d'environ 3x3m. Le sol est le plus souvent paillé, le u box et il peut sortir sa tête à l'extérieur.

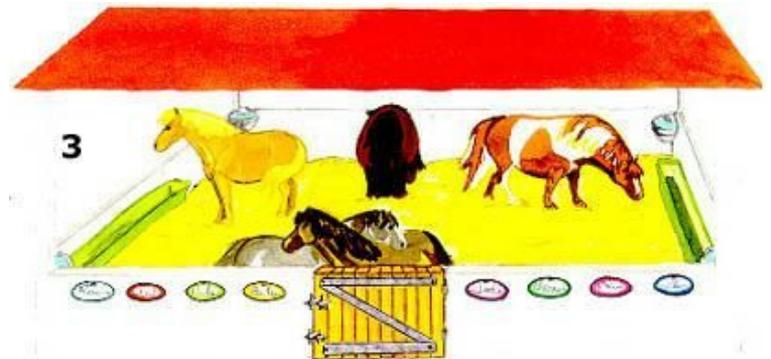


o Les stalles

Une stalle n'a pas de porte. Le cheval est attaché dedans, et séparé des autres par une cloison.

o Les stabulations

C'est un espace clos dans lequel plusieurs équidés sont regroupés et libres. On utilise fréquemment les stabulations pour regrouper 3 ou 4 poneys.



o La pâture

C'est un pré en herbe, clos par des barrières parfois électrifiées.

o Le paddock

C'est généralement un petit pré ; les chevaux y séjournent momentanément, pour la détente en liberté, pour se reposer après un travail intense, ou pour une convalescence.

• Le rond de longe

C'est une surface circulaire, souvent en sable, qui sert à travailler les chevaux et les poneys en longe. Il n'y en a pas dans tous les clubs.

• Le manège

C'est un lieu de travail couvert, de dimension variable, pour chevaux et cavaliers. Tout autour, on trouve un pare-botte en bois ou en plastique. Le sol

est souple, en sable, sciure, copeaux de bois ou de cuir, billes de caoutchouc, etc... On trouve souvent des lettres, qui sont des repères utilisés pour certains exercices.



- La carrière

C'est une aire de travail close mais pas couverte, de dimensions variables. Des lettres sont souvent situées sur le pourtour. Le sol peut être en sable, en herbe ou en terre.

Qu'est-ce qu'un club, une licence, la fédération ?

- La **Fédération Française d'Equitation** : FFE

Les clubs sont adhérents de la FFE. La fédération délivre les licences, organise la formation et la délivrance des diplômes fédéraux, l'élaboration des règlements sportifs et le Haut Niveau dans les différentes disciplines équestres.



- La licence FFE

La licence est prise dans un club affilié à la FFE, elle permet d'être assuré en cas d'accident à cheval, et elle permet aussi la pratique des compétitions.

- Le club

C'est le lieu où l'on monte à cheval : poney-club, centre équestre, ou club de tourisme équestre. Dans un club, on trouve des enseignants diplômés pour apprendre à monter à cheval ou se perfectionner.

Connaissance du cheval

Respecter le cheval

Le premier paragraphe de la **charte du cavalier** porte sur le respect du cheval. Petit rappel :

- Je cherche à le connaître et à le comprendre.
- Je prends le temps de m'occuper de lui.
- J'apprends à le soigner pour sa santé et son bien-être.
- Je garde mon calme : je ne suis jamais violent.
- Je le respecte dans toutes les situations.



Les caractéristiques principales du comportement du cheval

- Le cheval est naturellement grégaire, c'est - à - dire qu'il vit en troupeau ou en groupe avec ses congénères. Il cherche le contact et il est curieux.
- Le cheval est un mammifère herbivore ongulé, qui appartient à la famille des équidés, comme les ânes, les mules et les zèbres :
 - Mammifère : les poulains se nourrissent du lait des juments.
 - Herbivore : régime alimentaire composé d'éléments végétaux.
 - Ongulé : les doigts sont regroupés en un sabot.
- Le cheval boit et mange très souvent, par petites quantités. Il passe la plus grande partie de sa journée à se nourrir.
- Le cheval est naturellement une proie, ce qui explique qu'il réagit rapidement à tout changement brusque, le plus souvent par la fuite, et parfois par la défense. C'est pourquoi il faut éviter de le surprendre.

Le langage du corps du cheval

• Langage des oreilles

- oreilles droites et dirigées en avant "un objet l'intrigue, il est curieux ou méfiant".
- oreilles mobiles, il est confiant et éveillé.
- oreilles légèrement couchées en arrière, il est agacé.
- oreilles complètement couchées en arrière, il est en colère.
- une oreille fixe, l'autre mobile, il ne comprend pas quelque chose.



• Langage des membres

Ses membres aussi permettent d'exprimer son humeur :

- antérieur qui frappe le sol, colère ou impatience.
- postérieur frappant le sol, agacement.

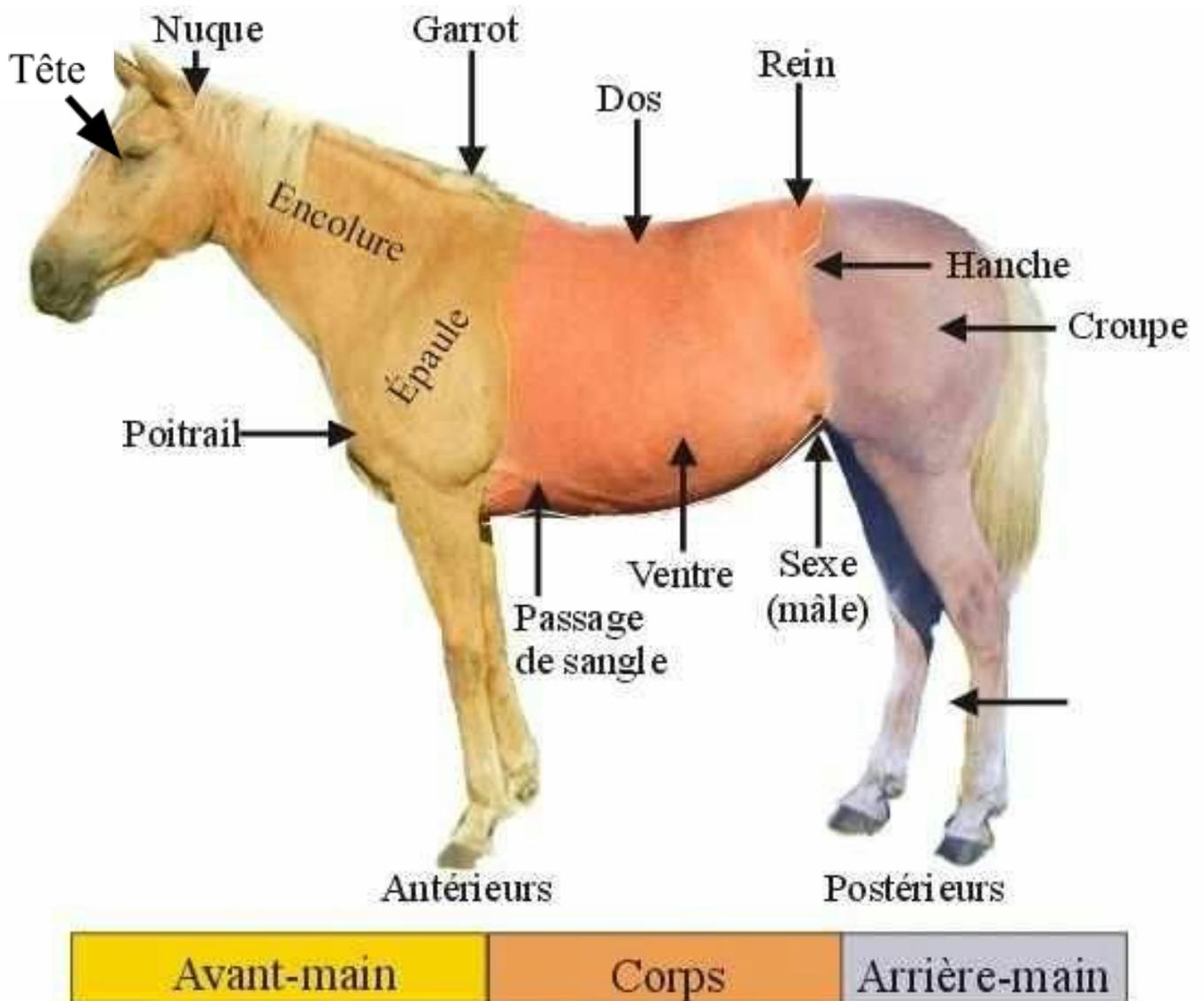
- **Langage des yeux**

- à moitié fermés, il est somnolent.

- yeux exorbités, attentif à quelque chose de lointain.

Toutes ces postures significatives, doivent pourtant être interprétées avant tout en fonction du contexte.

Les principales parties extérieures du cheval



Les 3 robes de base

La couleur des poils et des crins détermine la robe du cheval ou du poney, en dehors des marques blanches pouvant exister sur la tête et les membres. Il existe 3 robes de base :

- **Bai**

Les poils de la robe sont marrons, les extrémités et les crins sont noirs.



- **Alezan**

Les poils de la robe et les crins sont de la même couleur : marron clair.

- **Noir**

La robe et les crins sont noirs.

Les 3 allures principales du cheval

Les allures sont les différents modes de déplacement du cheval. Ce sont en quelque sorte ses différentes façons de marcher.

On distingue trois allures : le pas, le trot, le galop.

- **Le pas**

Le pas est l'allure la plus lente. C'est une **allure marchée à 4 temps** dans laquelle le cheval a toujours au moins deux pieds au sol.

Le rythme du pas se compte « 1 2 3 4. 1 2 3 4... »



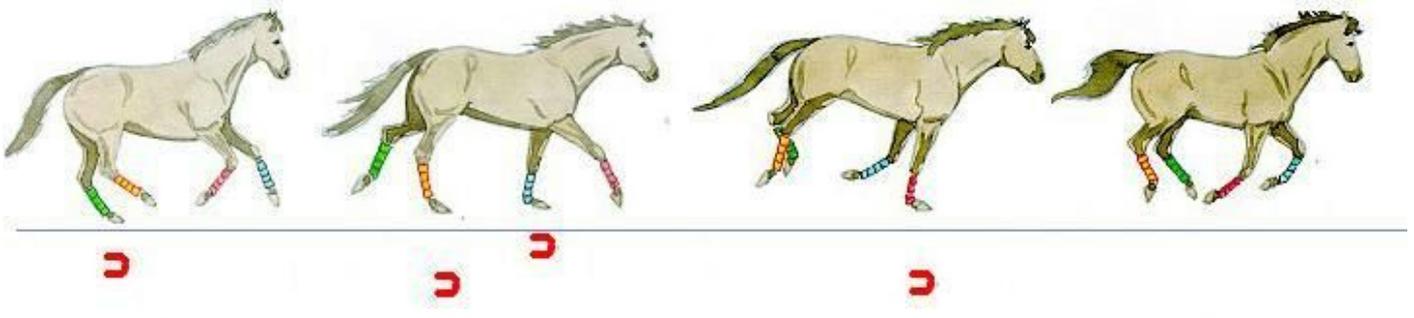
- **Le trot**

Le trot est plus rapide que le pas. C'est une **allure sautée à 2 temps** dans laquelle le cheval entre chaque poser de membre n'a aucun pied au sol.

Le rythme du trot se compte « 1 2. 1 2... »

- **Le galop**

Le galop est l'allure la plus rapide. C'est une **allure sautée à 3 temps**, c'est-à-dire avec une alternance d'appuis antérieurs et postérieurs et d'un temps de suspension. Le rythme du galop se compte « 1 2 3. 1 2 3... »



Les aides du cavalier

Les aides sont les **moyens dont dispose le cavalier pour communiquer avec son cheval**, sentir ses réactions et lui transmettre ses demandes.

- **Les aides naturelles.**

Ce sont les actions faites par le corps du cavalier : les jambes, les mains, le poids du corps, la voix.

- o Les jambes

Elles permettent de faire avancer sa monture, accélérer ou passer à l'allure supérieure.

Elles donnent l'impulsion au cheval, c'est-à-dire l'envie d'avancer.

Les jambes doivent tomber naturellement sur les côtés du cheval. Elles viennent se positionner derrière la sangle et sont ainsi en contact avec le corps du cheval sans le serrer inutilement.

L'action des jambes : Pour demander au cheval d'avancer, de passer à l'allure supérieure ou d'accélérer dans une allure, le cavalier agit avec les jambes en les pressant sur le corps du cheval et de l'arrière vers l'avant, de manière discontinue.

La cession des jambes : dès que le cheval répond à la jambe, le cavalier cède, en relâchant la pression de celles-ci.

- o Les mains

Les mains permettent de diriger le cheval, contrôler l'allure, ralentir ou passer à l'allure inférieure.

Elles agissent sur la bouche du cheval par l'intermédiaire des rênes et du mors. Comme la bouche du cheval est très sensible, il faut contrôler en permanence les actions de ses mains et veiller à ne pas avoir d'action involontaire ou de mouvements des mains qui en provoquent. Les rênes doivent être ajustées lorsque le cavalier veut agir, mais les mains sont posées le reste du temps.

L'action des mains : pour s'arrêter ou ralentir, le cavalier agit sur les rênes en fermant progressivement ses doigts, et en redressant ses mains de bas en haut, sans les reculer.

La cession des mains : dès que le cheval obéit, le cavalier cède en ouvrant ses doigts. Seuls le pouce et l'index restent fermés sur les rênes pour ne pas les perdre ou les allonger.

- Les aides artificielles

Ce sont des objets utilisés par le cavalier.

- o La cravache

Elle se tient le long de l'épaule du cheval, languette vers le bas.

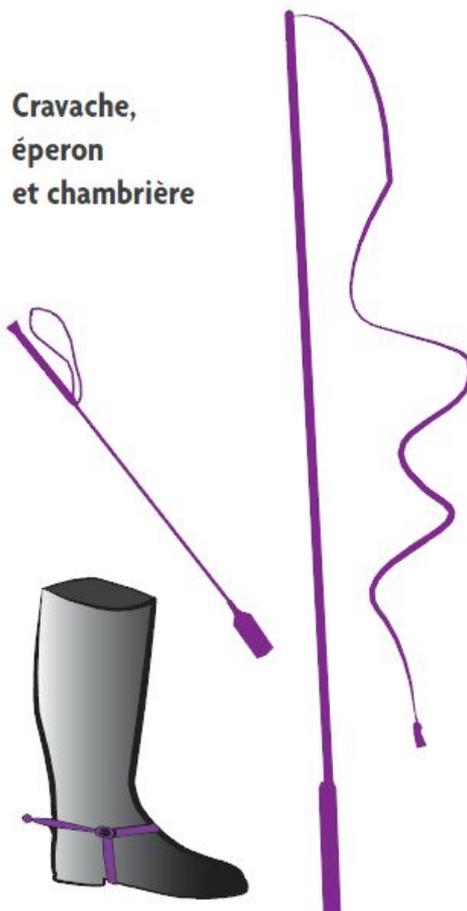
- o Les éperons

Les branches doivent être parallèles à la semelle de la botte, boucle à l'extérieur.

- o La chambrière

Elle est utilisée lors du travail à pied.

**Cravache,
éperon
et chambrière**

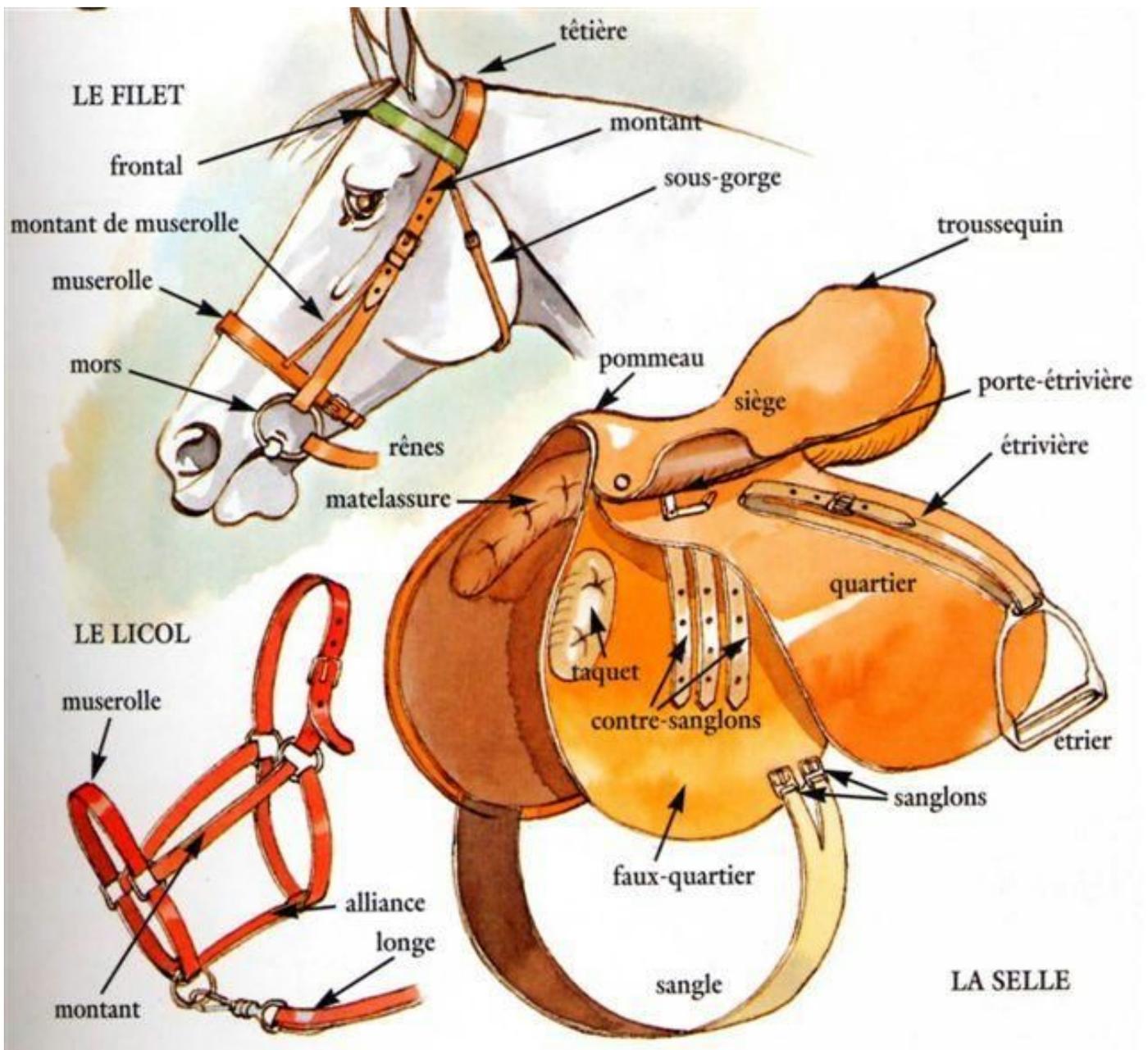


S'occuper du cheval

Connaître les principales parties de la selle, du filet et du licol

Il existe différents types de selles pour monter à cheval. Cependant, en reprise, on utilise majoritairement des selles anglaises mixtes, c'est donc celle-ci que nous allons décrire.

On trouve également de nombreuses formes de filets et des mors, mais nous décrirons ici le filet « de base ».

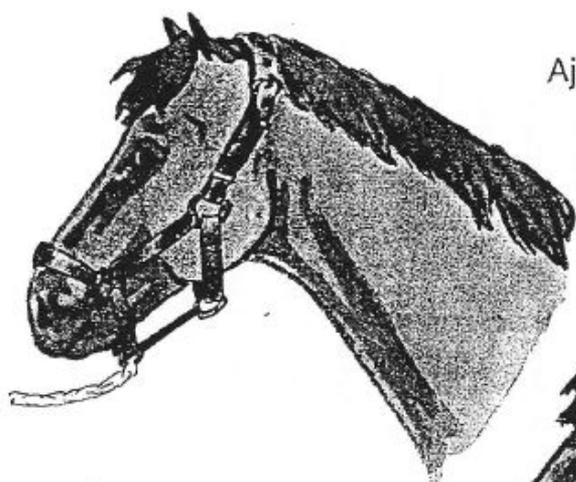


Mettre un licol

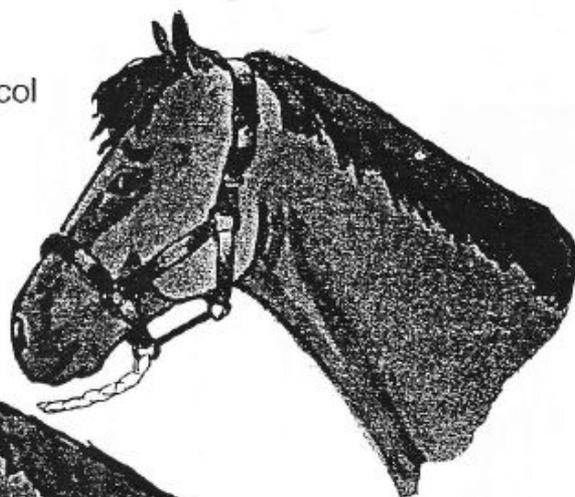
On utilise le licol pour déplacer ou promener un cheval en main, et à chaque fois qu'il doit être attaché à l'intérieur ou à l'extérieur du box. Il existe plusieurs tailles de licols, et il faut veiller à prendre un licol adapté à la taille du cheval. On évite de laisser un licol à un cheval au pré, afin de ne pas prendre le risque que le licol se coince quelque part et que le cheval tire dessus, au risque de se blesser.

Pour enfiler un licol, on passe le nez du cheval dans la muserolle, puis on ajuste la têtère.

Ajustage du licol



Licol trop lâche



Licol bien ajusté



Licol trop serré

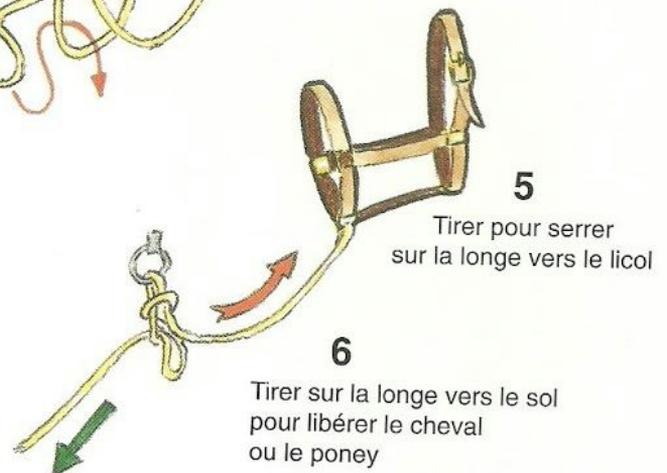
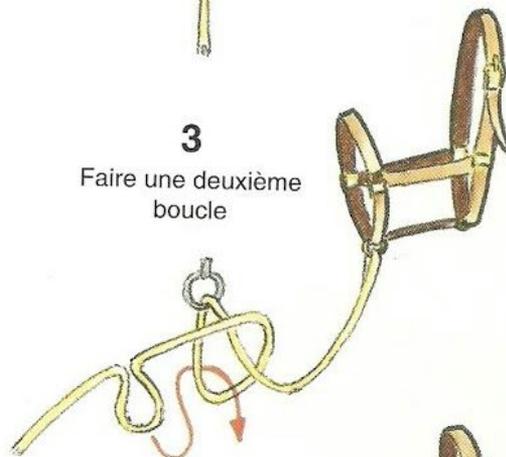
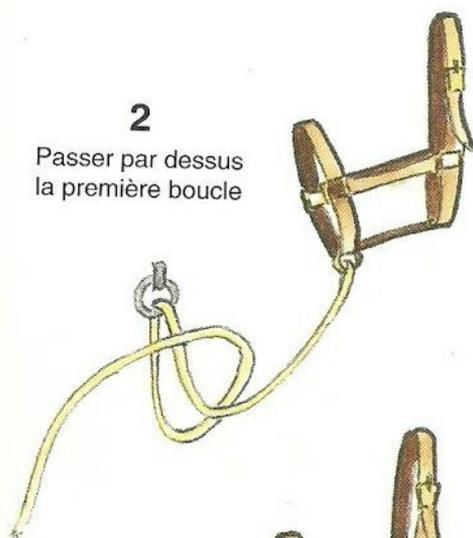
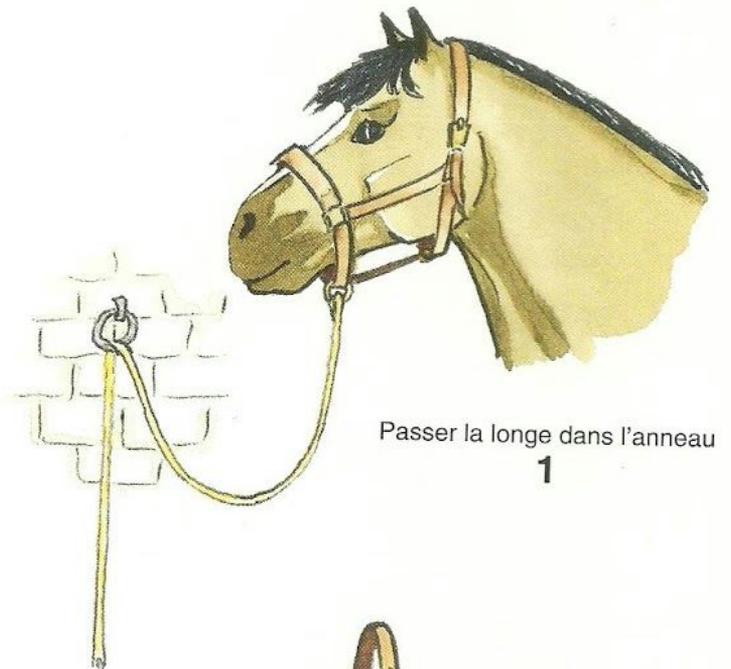
Reproduire un nœud d'attache

Attacher

La bonne longueur d'attache de la longe est importante (elle correspond à la longueur de l'encolure, de la nuque au garrot).

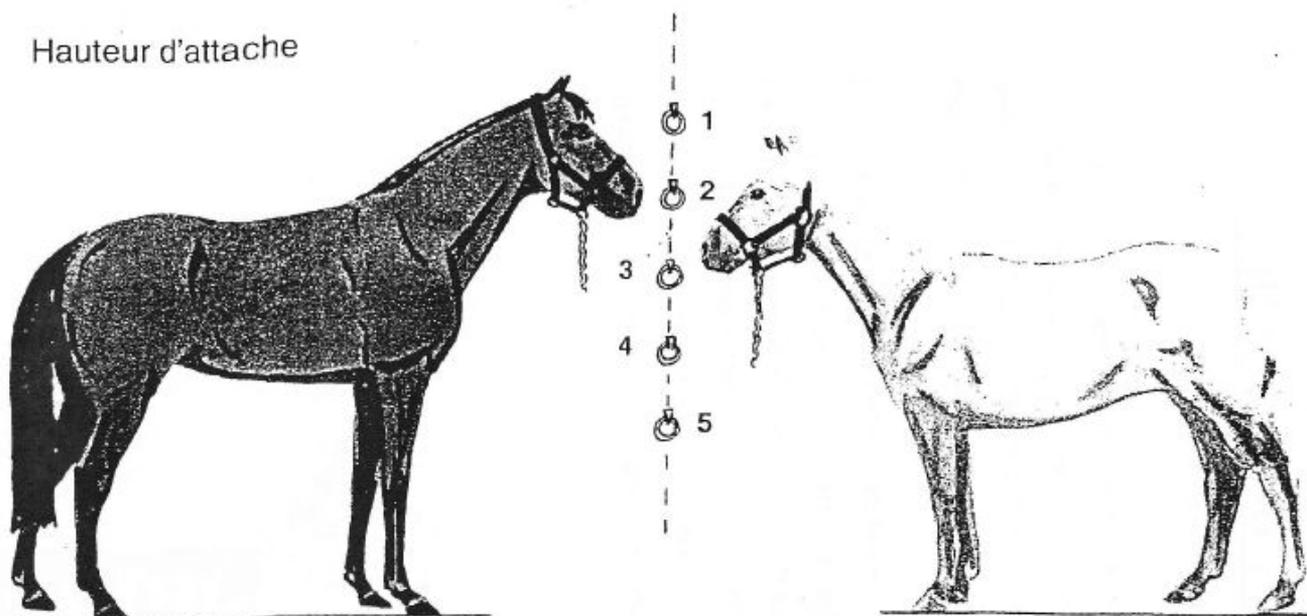
Plus longue, votre cheval ou votre poney risque de passer la tête sous sa longe, de se faire peur en la relevant ou de se débattre. Il peut aussi passer l'un de ses membres par-dessus sa longe, et en relevant la tête, soulever ce membre et se retrouver sur trois pieds. C'est ce que l'on appelle une prise de longe.

Plus court, il se sent prisonnier et s'efforce de se libérer en tirant en arrière (ce que l'on appelle «TIRER AU RENARD»).



Les croquis montrent les différentes phases du nœud d'attache de sécurité, permettant de libérer rapidement un animal en cas de difficulté.

Hauteur d'attache



La hauteur raisonnable de l'anneau d'attache scellé dans le mur (ou sur le camion de transport) correspond à celle du garrot de votre cheval ou poney. Il vaut mieux utiliser un anneau d'attache trop haut, qu'un anneau d'attache trop bas (prise de longe).

Pour ce cheval, les anneaux 1 et 2 sont corrects.

Pour ce poney, les anneaux 1, 2 et 3 sont corrects.

Desseller, enlever le filet, laver le mors et ranger le matériel

- Desseller

Une fois descendu de cheval, le cavalier remonte les étriers avant de sortir de la carrière ou du manège, puis, une fois à l'attache, il dessangle à gauche, puis passe à droite du cheval et relève la sangle sur la selle et saisit le tapis et la selle au niveau du pommeau et du troussequin, et enlève la selle du dos du cheval.

- Enlever le filet

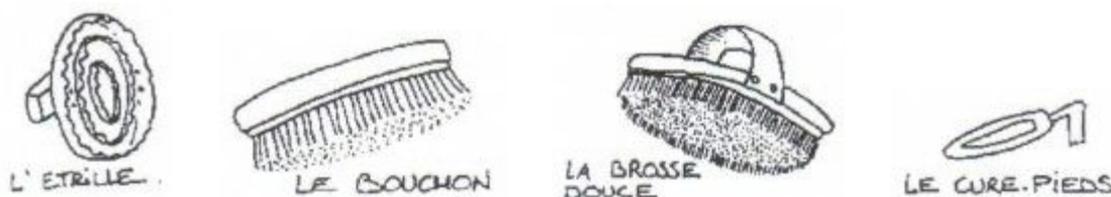
Avant de retirer le filet, le cavalier boucle le licol autour de l'encolure. Il défait ensuite la boucle de la muserolle et de la sous-gorge, et passe la têtière par-dessus les oreilles. Le cheval ouvre la bouche et lâche le mors. Caresser le cheval quand le filet est ôté. Puis passer la tête entière du cheval dans le licol.



On doit alors laver le mors en le rinçant sous l'eau, en prenant soin d'enlever les éventuels brins d'herbe, résidus de salive...

S'occuper du cheval avant et après l'avoir monté : le pansage

- **Le cheval doit être propre lorsqu'on le monte, puis lorsqu'on le remet au box ou au pré.** Cela permet de vérifier si le cheval est blessé quelque part et d'éviter que des résidus ne le blessent en frottant avec le harnachement. Le cheval se roule, se couche, transpire, et cela salit sa robe. Pour décoller les poils du cheval, on utilise une **étrille** (sorte de grattoir en caoutchouc ou en métal). On passe l'étrille sur les parties charnues, on évite les parties osseuses. On passe l'étrille en grattant le poil avec un mouvement circulaire.
- Après le passage de l'étrille, il faut enlever la poussière résiduelle avec une brosse appelée un **bouchon**. C'est une brosse à poils durs, que l'on passe sur tout le corps du cheval, ainsi que dans la crinière et la queue pour retirer les brins de paille. Ensuite, on peut passer une brosse douce, qui a des poils moins drus, et qui lustre la robe du cheval. Il faut aussi curer les pieds, pour cela on peut demander de l'aide à un cavalier plus confirmé, pour utiliser le **cure-pied** correctement.



- Si le cheval a beaucoup transpiré, pour le sécher, il peut être utile de la bouchonner. Pour cela, on prend une poignée de paille fraîche et on frictionne énergiquement à rebrousse-poil le corps du cheval.

Se positionner à coter du cheval et du poney

Le cavalier ne se place jamais dans l'axe des membres, ni derrière, ni sous le ventre. Quand le cavalier a le cheval en main, il ne laisse pas l'épaule du cheval le dépasser. Pour s'arrêter le cavalier montre et prévient qu'il va s'arrêter avec la voix, le comportement corporel et une pression du licol. Si le cheval est trop près, une pression franche de la main permet de l'éloigner.

Amener sa monture en main sur le terrain

- Conduire un cheval en main en licol

Le cavalier tient fermement la longe dans la main droite, sous la muserolle. La main gauche tient le bout de la longe. Si le cheval montre des signes d'impatience, le cavalier agit sur la longe avec la main droite pour faire sentir sa présence au cheval et le calme de la voix. Attention, il ne faut jamais enrouler la longe autour de sa main pour ne pas être blessé si le cheval tire.

- Conduire un cheval en main en filet

Le cavalier tient les rênes dans la main droite à 50cm environ de la bouche du cheval. Le cavalier marche en regardant droit devant lui, sans regarder le cheval.

Observer le poney ou le cheval et son comportement

Les poneys et les chevaux sont des animaux très expressifs. Leur langage corporel permet de savoir dans quel état psychologique ils se trouvent. Leur comportement est globalement assez simple à décoder. Plus on les observe, mieux on identifie ce qu'ils expriment par leurs différentes postures et attitudes.

C'est la convergence des signes, donnés par les différentes parties de leur corps et par le contexte, qui permet au cavalier d'analyser avec précision et pertinence leur caractère et leur état d'esprit.

Pratique équestre

Tenir ses rênes

Le cavalier prend ses rênes en main pour communiquer avec le cheval : ralentir, s'arrêter, tourner.

- o Une rêne dans chaque main

Pour ajuster ses rênes, le cavalier les prend à la boucle du milieu avec la main gauche. Avec la main droite, il prend les deux rênes au niveau de l'encolure en vérifiant qu'elles sont bien tournées sur leur plat, c'est-à-dire que le cuir est bien à plat sur l'encolure du cheval. Il ramène la main gauche à hauteur de la main droite et saisit la rêne gauche. Il a donc une rêne dans chaque main, et elles sont ajustées.

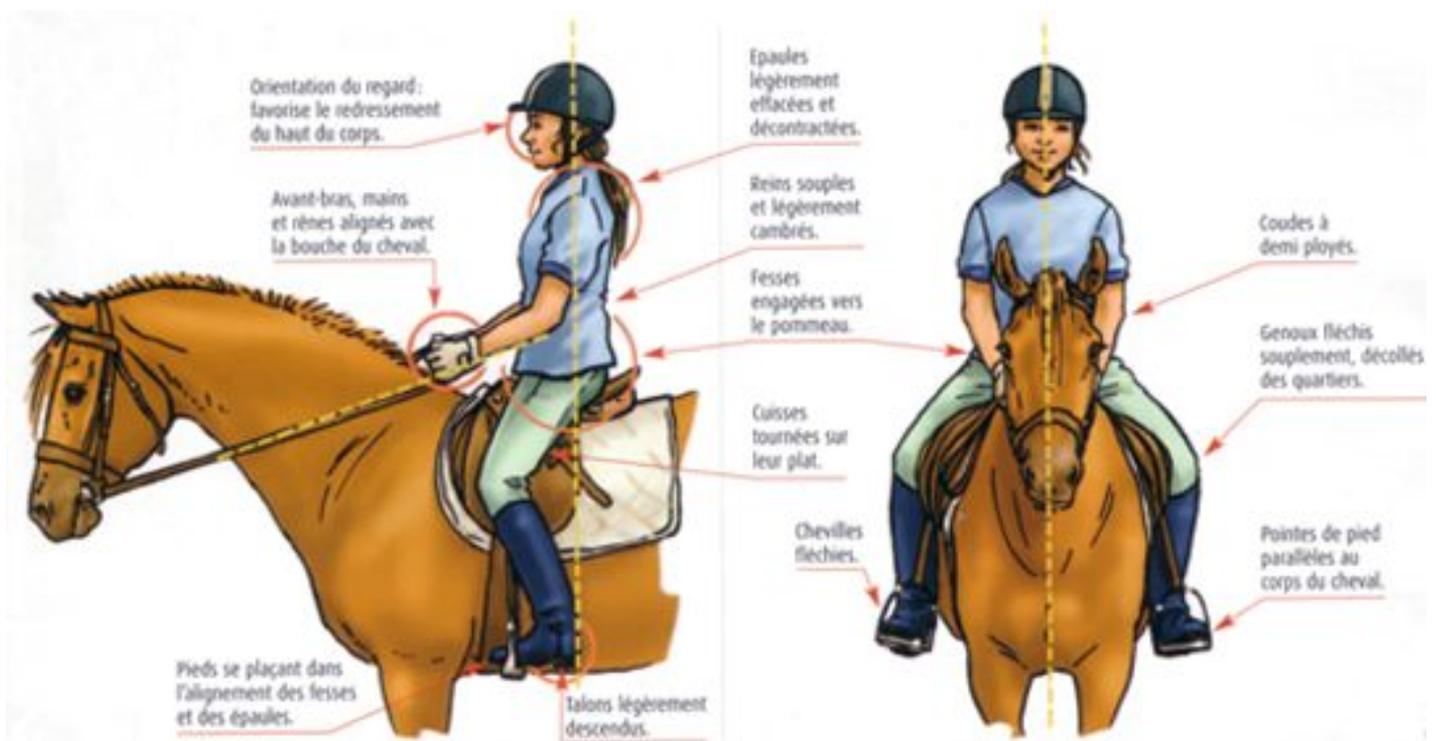


- o Les deux rênes dans une main

Les 2 rênes passent par le dessous de la main et ressortent toutes les 2 entre le pouce et l'index.

L'aisance dans la tenue des rênes vient avec l'habitude. A terme, il faut être capable d'allonger ou de raccourcir les rênes, de les passer dans une main, puis dans l'autre, de les lâcher et de les reprendre.

Etre assis dans une bonne posture au pas



Trotter enlevé

Au trot enlevé, le cavalier se lève en prenant appui sur ses étriers un temps sur deux de façon synchrone avec son cheval, c'est-à-dire une foulée « debout », une foulée « assis ». Le haut du corps doit rester droit, et les mains fixes.

Le trot enlevé permet de libérer le dos du cheval et d'améliorer le confort du cavalier.

Être en équilibre sur les étriers

Dans cette attitude, le cavalier est en appui sur ses étriers, il se lève au-dessus de sa selle, proche du siège. Il utilise le jeu des articulations pour amortir le mouvement du cheval. Le buste se penche légèrement en avant. La stabilité de l'équilibre implique de mettre du poids dans les talons.

Cette position est utilisée pour libérer le dos du cheval, notamment lors des sauts en CSO ou en cross.