



Fascicule du Galop 2

Évoluer aux trois allures

Connaissances
théoriques



*L'ASUL Equitation vous fournit ce fascicule pour que vous puissiez étudier les **connaissances** attendues pour le passer le galop 2. 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

Expliquer les aides pour avancer et leur graduation

Connaître et savoir dessiner les figures de manèges usuelles

Règles de circulation dans un manège

Le pansage

Les principales activités de la FFE

Connaissances du cheval

Les 5 sens du cheval

Les comportements des chevaux entre eux

L'alimentation

La bouche du cheval

Le comportement alimentaire

L'alimentation

Reconnaitre les aliments de base

L'eau

Les races

Les membres

Les robes

Pratique équestre à pied

Mener en main

Déplacer en main

Pratique équestre à cheval

Se mettre en selle

Règle de circulation

Régler ses rênes

Adopter une bonne posture

Alterner l'équilibre

Le départ au Galop

Transitions

Diriger

Sauter

Connaissances générales

Expliquer les aides pour avancer et leur graduation

On distingue aides naturelles et artificielles. Les aides naturelles comprennent le poids du corps, les mains, les jambes et la voix. Les aides artificielles sont les éperons, la cravache et les enrênements.

Pour avancer, on commence tout d'abord par utiliser son poids du corps (autrement dit l'assiette) en amplifiant l'accompagnement de son bassin vers l'avant. Si le cheval ne réagit pas, on exerce une pression de mollets sur les flancs, de l'arrière vers l'avant. S'il ne réagit toujours pas, on recommence plus fermement avec un petit coup de cravache si nécessaire derrière la jambe. La graduation de ces aides est importante pour obtenir une équitation légère.

Cette action s'effectue en relâchant la pression sur les rênes sans qu'elles soient flottantes, on ouvre légèrement les doigts.

Attention, il faut toujours bien réfléchir à la clarté de notre demande, si elle est compréhensible, avant de déterminer que c'est le cheval qui ne répond pas à nos demandes.

Connaître et savoir dessiner les figures de manèges usuelles

Cercle : le diamètre varie de 10 à 20m

Volte : il s'agit d'un cercle plus petit (6 à 10m), il n'y a pas de changement de main dans ces deux cas.

Diagonale : c'est une ligne droite reliant deux coins du manège. Elle commence toujours après un petit côté, et on part généralement de la première lettre de la piste pour atteindre la dernière de la piste que l'on rejoint. Elle implique un changement de main.

Doubler : c'est une ligne droite parallèle à l'un des côtés qui permet ou non un changement de main. Il peut s'effectuer dans la largeur ou la longueur.

Règles de circulation dans un manège

Les cavaliers rentrent avec leurs montures dans le manège ou la carrière en ayant toujours prévenu de leur arrivée. Les chevaux sont ensuite arrêtés sur la ligne du milieu, tous dans la même direction. Un cheval imaginaire doit tenir entre deux chevaux arrêtés.

Lorsque les cavaliers sont en reprise (les uns derrière les autres), il faut laisser la distance d'un cheval imaginaire entre deux chevaux qui marchent. Ces distances sont importantes pour éviter les coups de pieds entre chevaux. Parfois, les cavaliers sont en reprise à distance indéterminée, ce qui signifie que les cavaliers se répartissent sur l'intégralité de la piste, avec des distances plus importantes entre les chevaux.

Lorsque des cavaliers se croisent, la priorité est à celui qui est piste à main gauche, c'est-à-dire avec la main gauche à l'intérieur du manège. Il reste sur la piste, alors que l'autre cavalier se met en piste intérieur.

Le pansage

Différentes brosses sont utilisés pour le nettoyage du cheval. Le pansage permet de retirer les salissures qui pourraient blesser le cheval en frottant avec le harnachement et lui procure également un massage. Il se fait avant et après le travail et permet d'établir un premier contact avec sa monture, tout en vérifiant qu'il n'est pas blessé.

Les brosses sont à utiliser dans cet ordre :

Etrille (1) : Brosse en plastique ou métal, à utiliser uniquement sur les parties charnues (ventre, encolure, croupe, épaule, flancs...). Elle sert à décoller la saleté au cœur du poil.

Bouchon (2) : Brosse dure, qui s'utilise sur tout le corps, il faut en revanche faire attention aux yeux sur la tête. Elle permet d'éliminer la saleté décollée par l'étrille et de nettoyer les parties plus sensibles (membres, colonne vertébrale).

Brosse douce (3) : Brosse souple, qui peaufine le nettoyage du cheval sur tout le corps (tête comprise). Elle dépoussière et fait briller le poil.

Brosse à crins : Sert à démêler la crinière.



Peigne (4) : En métal ou plastique, sert à toiletter le cheval et à désépaissir les crins. Ne s'utilise pas à chaque pansage.

Cure-pied (5) : il permet de nettoyer le dessous du sabot en dégagant fourchette et lacunes. Il s'utilise la point vers le bas, en dégagant les lacunes du sabot du haut vers le bas, tout en veillant à ne pas toucher la fourchette qui est très sensible, ils sont parfois munis d'une brosse dur pour nettoyer la fourchette et les recoins.

Eponge (6) : Sert à nettoyer les yeux, la bouche et les naseaux du cheval. Également pour nettoyer les parties génitales et anales (ce type de nettoyage étant très rarement nécessaire) : ne pas utiliser la même éponge pour la tête et ces parties ! Elle doit être nettoyée très régulièrement.

Les principales activités de la FFE

Plusieurs disciplines existent au sein de la FFE. Les trois premières disciplines sont les disciplines olympiques.

CSO. Concours de Saut d'Obstacles. Il s'agit d'enchaîner un parcours d'obstacles mobiles. Un temps imparti peut être imposé aux concurrents, et dans la plupart des épreuves le parcours est imposé également. L'intérêt de cette discipline est de valider ses acquis à l'obstacle et de se comparer à d'autres cavaliers.



Dressage. Il s'agit d'enchaîner des figures imposées avec précision, légèreté et discrétion des aides. Le dressage classique est considéré comme la base des autres disciplines, même si aujourd'hui les plus hautes épreuves constituent une nouvelle discipline à part entière.

CCE. Concours Complet d'Equitation. Il s'agit de trois épreuves en une : dressage, CSO et cross. Le cross est l'enchaînement d'un parcours en extérieur dans un terrain varié d'obstacles fixes, de volée, avec une vitesse supérieure à celle d'un CSO. La distance parcourue est également plus longue. C'est une épreuve complète comme son nom l'indique puisqu'elle juge des capacités d'un couple sur trois épreuves complémentaires, ainsi que de leur endurance.



Hunter. Il s'agit d'enchaîner un parcours d'obstacle mobile, type CSO, dans la plus grande harmonie possible. La notation porte sur la technique et le style. Des figures intermédiaires peuvent être demandées entre les obstacles (transition, cercle...). Cette discipline permet d'évaluer par un juge sa technique à l'obstacle et est très formatrice.

Attelage. Cette épreuve n'est pas une épreuve montée. On attèle une voiture derrière un ou plusieurs chevaux, et comporte jusqu'à trois testes : dressage, marathon et maniabilité. On note également l'existence d'une épreuve d'endurance en attelage, qui reprend les caractéristiques des deux disciplines.



Endurance. Il s'agit d'effectuer un parcours en extérieur d'une distance donnée (à partir de 20km) avec son cheval, en respectant sa condition physique. Des tests vétérinaires sur la récupération du cheval sont réalisés. Une très bonne connaissance de son cheval et une bonne complicité sont nécessaires dans cette discipline.

Equifeel. Il s'agit d'une épreuve à pied testant la complicité du cavalier et de sa monture. Différents tests sont effectués qui permettent de juger la connexion cavalier/cheval dans des circonstances légèrement stressantes pour le cheval (passage de bâche, montée dans le van, etc.). Le cavalier acquiert ainsi d'avantage de compréhension et de réflexion sur le comportement du cheval.



Equifun. Il s'agit d'une épreuve ludique permettant de s'initier à la compétition à travers différents exercices. Cette épreuve comporte des tests de maniabilité, saut et adresse tout au chronomètre.

Pony-Games. Il s'agit d'une épreuve par équipes de deux ou de cinq. Des tests sont effectués en relais. L'habileté, l'aisance à cheval et la réactivité des cavaliers sont mises à l'épreuve, ainsi que la vitesse, la réactivité du cheval.



épreuve par jeux sont l'endurance des dressage et la



Polo. Il s'agit d'un jeu de deux équipes de trois cavaliers munis d'un maillet. Ils doivent envoyer une balle dans les buts du camp adverse. Cette discipline est très physique pour les chevaux et développe l'habileté et la réactivité du cavalier ainsi que sa complicité avec son cheval.

Horseball. Il s'agit d'un jeu par équipes de six cavaliers (quatre sur le terrain et deux remplaçants). Les joueurs utilisent un ballon muni d'anses qu'ils doivent ramasser sans jamais descendre avant de faire un certain nombre de passes et de marquer dans des buts situés en hauteur. Ce sport développe l'habileté et l'aisance en selle du cavalier.



TREC. Techniques Équestres de Randonnée en Compétition. Discipline équestre des amateurs de pleine nature, le TREC se compose de quatre épreuves. Le POR (Parcours d'Orientation et de

Régularité) est un parcours en extérieur durant lequel le couple doit suivre un itinéraire précis et une vitesse imposée. Le PTV (Parcours en Terrain Varié) présente une quinzaine de difficultés inspirées de celles rencontrées en randonnée (tronc, passerelle, branches basses, gué...), effectuées à pied ou à cheval. La maitrise des allures avec le pas le plus rapide et le galop le plus lent évalue la technique du cavalier et le dressage du cheval. Enfin, la présentation du couple contrôle tenue, harnachement et équipement du cavalier et du cheval.

Voltige. Il s'agit d'une épreuve alliant gymnastique et équitation. Un ou plusieurs voltigeurs évoluent sur un cheval au pas ou au galop, tenu en longe. Un large tapis et un surfaix constituent l'équipement du cheval pour permettre aux voltigeurs d'effectuer une série de figures. L'équilibre et la force physique du cavalier sont mis à l'épreuve.



Western. Venue des États-Unis, il s'agit à la base d'une équitation de travail. Le Reining est la discipline majeure du western qui juge le dressage et la maniabilité du cheval au travers d'un enchaînement de figures. D'autres disciplines existent, comme le Barrel-Race, le Showmanship, le Horsemanship, le Trail, le Pole Bending, le Western Pleasure et le Western Riding. On trouve également le Penning et le Cutting avec

travail du bétail.

D'autres équitations traditionnelles existent également comme l'équitation islandaise, la Doma Vaquera, l'équitation Camargue, l'équitation de travail, l'équitation portugaise, le ski-jöering, la monte en Amazone et le tir à l'arc à cheval. Le site de la FFE dans la catégorie « disciplines », présente ces disciplines ainsi que les règlements applicables en compétitions.



Connaissances du cheval

Les 5 sens du cheval

✓ La vue : la vision du cheval s'étend sur 340° mais possède deux angles morts, juste devant lui et juste derrière. C'est pour cette raison qu'un cheval sursaute lorsqu'on lui touche le bout du nez ou la croupe sans le prévenir (attention aux coups de pieds !).

La zone binoculaire est la zone où la vision des deux yeux se rencontre et où le cheval peut apprécier distance et profondeur (vue en 3D).

Ce type de vision est typique des herbivores et leur permet de détecter les dangers (prédateurs) dans leur environnement.

Un cheval peut voir de près et de loin de façon simultanée (il peut brouter et surveiller son environnement en même temps).

Sa vision de nuit est très bonne, proche de celle du chat par exemple, mais il a besoin d'un temps d'adaptation aux changements de luminosité. Sa vision des couleurs est proche de celle d'un homme daltonien.

✓ L'ouïe : elle est très développée chez le cheval. Il peut par exemple percevoir une souris dans la paille à 100m, il perçoit également les tremblements de terre avant l'Homme et les ultrasons.

Les oreilles du cheval sont mobiles et indépendantes, il les oriente en direction de la provenance du son.



✓ L'odorat : il est très développé le cheval et fonctionne grâce aux cellules olfactives dans les naseaux. L'odorat permet de trouver les points d'eau, de découvrir des objets nouveaux, de reconnaître les autres chevaux en reniflant crottins et urines, de sentir la présence d'une jument en chaleur, etc. Pour se saluer, les chevaux se sentent le bout du nez.

Le *flehmen* est une attitude caractéristique des mammifères, durant laquelle ils se servent de leur organe voméro-nasal situé sur le palais pour détecter les phéromones ou certaines odeurs.



✓ Le toucher : la sensibilité du cheval varie selon les zones du corps. La tête et le dos sont très sensibles alors que les membres beaucoup moins. La peau du cheval tressaille au contact d'une mouche. Les sabots sont insensibles et forment une protection autour du pied qui lui est sensible et joue un rôle important dans le maintien de l'équilibre.



Au niveau du bout du nez et des lèvres on note l'existence de vibrisses, qui sont de longs poils sensibles qu'il ne faut jamais couper (même en toilettage) car ils permettent au cheval de percevoir son environnement.

Les chevaux aiment le contact avec leurs congénères et se toilettent/gratouillent



mutuellement (grooming).

✓ Le goût : il permet au cheval de reconnaître et de trier son alimentation. Il doit être très vigilant sur ce qu'il mange puisqu'il n'a pas la capacité de vomir. Naturellement, il n'est pas attiré vers le goût sucré : c'est l'homme qui l'a habitué à celui-ci.

Les comportements des chevaux entre eux

Langage corporel : Naseaux, oreilles, port de tête, position de l'encolure et des membres ou encore de la queue renseignent sur l'état émotionnel et physique du cheval. Par exemple, un cheval au repos aura souvent un postérieur soulevé, l'encolure basse et étendue, tandis qu'un cheval attentif aura l'encolure plus haute, la tête et les oreilles dirigées vers le centre de son attention, et le corps plus tendu, la queue un peu haute ; un cheval qui en chasse un autre aura alors l'encolure assez basse et très tendue, les oreilles couchées vers l'arrière.

Communication tactile : Les chevaux utilisent différents types de communication tactile, comme le grooming mutuel qui est une preuve d'entente et de sociabilité ; mais ils peuvent également se pousser pour montrer qui domine l'autre, celui qui déplace l'autre est alors le dominant (ce comportement peut d'ailleurs être imité pour établir des liens avec un cheval et faire en sorte d'être respecté, déplacer les épaules d'un cheval lui montre qu'il doit vous respecter) ; enfin, les chevaux, principalement les jeunes, jouent beaucoup entre eux.

Communication sonore : Les chevaux utilisent moins ce mode de communication cependant, il en existe sept types : le hennissement, qui peut être perçu jusqu'à un kilomètre et utilisé pour établir un contact lors de séparation ; l'appel de contact, qui est un frémissement des naseaux émis pour attirer un compagnon ou poulain ; le couinement, qui est aigu et bref, est utilisé principalement par les étalons lors de situation de menace, de défense ou de combat ; l'ébrouement qui en quelque sorte l'équivalent de notre éternuement ; le souffle qui est une forte expiration liée à une excitation et enfin le gémissement qui exprime une douleur ou une difficulté respiratoire.

Communication olfactive : Les chevaux se servent de leur odorat pour se reconnaître, ils se soufflent dans les naseaux, mais également pour se renseigner sur l'état d'un congénère ; ils utilisent notamment le flehmen.

L'alimentation

La bouche du cheval

La bouche du cheval est composée de 2 mâchoires : le maxillaire correspond à la mâchoire supérieure qui est fixe et la mandibule qui est la mâchoire inférieure est qui est mobile.

Une demi-mâchoire est composée de 3 incisives, 1 crochet (ou dent de loup) chez les mâles (ou chez certaines juments dites bréhaignes), une partie de gencive sans dents appelée barre puis 3 prémolaires et 3 molaires. Ce qui fait un total de 36 dents (ou 40 chez les mâles). Les dents ont une pousse continue, de 4 à 5 millimètres par an.

Les incisives servent à couper l'herbe au ras, les prémolaires et molaires servent à mastiquer et broyer les aliments. Les aliments rejetés sont évacués par les barres.

Au niveau des lèvres on trouve des vibrisses, longs poils sensitifs, qui permet au cheval de reconnaître son alimentation et analyser son environnement (car il ne voit pas ce qu'il a sous le nez). **IL NE FAUT PAS LES COUPER !** Une fois l'aliment reconnu c'est la lèvre supérieure très mobile qui permet de faire le tri.

Le comportement alimentaire

Le cheval est un herbivore. A l'état naturel il fait 5 à 7 repas pour une durée totale de 15 à 19 heures par jour car il possède un petit estomac. Il mange aussi la nuit. Il a des préférences alimentaires, comme les graminées, mais en cas de besoin il sait s'adapter et varier son alimentation. Cependant il y a des aliments toxiques qu'il sait reconnaître (if, buis, ciguë, colchique, ...).

L'alimentation

Au pré, il mange de l'herbe mais on peut compléter avec du foin l'hiver en cas de manque. En box, on lui donne minimum trois repas. On adapte les rations en fonction de l'âge, de la taille et du poids du cheval. Le foin doit être distribué à volonté et une ration de complément peut-être calculée selon son activité.

Reconnaitre les aliments de base

Les aliments de base sont :

L'herbe : ce que l'on trouve dans les prés !

Le foin : herbe coupée et séchée qui provient de champs naturels ou de plantes spécifiques telles que la luzerne ou le trèfle. Sa couleur est verdâtre.

La paille : ce n'est pas vraiment un aliment en soit, mais les chevaux en boxe ont tendance à la manger pour s'occuper s'ils ne disposent pas de suffisamment de foin. Il s'agit de la tige de céréales (blé principalement). Son aspect est plus grossier que le foin, les tiges plus épaisses et de couleur jaune.

Les céréales : on en distingue principalement quatre. L'avoine, l'orge, le son et le maïs sous différentes formes (entier, concassé, aplati).

L'eau

Un cheval boit en moyenne 20 à 40 litres par jour. La quantité d'eau bue dépend de l'activité et de la température extérieure. L'eau se doit d'être disponible à volonté !

Les modes de distribution de l'eau sont divers. En box on trouve généralement des abreuvoirs automatiques, cependant les clubs non-équipés mettent des seaux. Au pré, on trouve parfois des points d'eau naturels (étangs, ruisseau, ...), sinon il faut mettre des récipients qu'on alimente via des tonnes à eau.

Les races

Selle-français : cheval de sport, polyvalent mais principalement utilisé pour le saut d'obstacle et le concours complet. Ossature solide et souvent de grande taille.



Pur-sang : il s'agit à l'origine d'un cheval de course que l'on trouve aujourd'hui dans le complet. Ils ont un équilibre plutôt horizontal voir plongeant vers l'avant. Il est plutôt fin avec une arrière-main solide.

Trotteur français : utilisé pour les courses de trot et dans le saut d'obstacle. Cheval compact et longiligne. arrière main puissante et une tête parfois busquée. généralement alezane.



une appaition
Dos droit avec
Robe



Connemara : originaire de l'Irlande. Poney compact avec un corps robuste sur des membres courts. Robe principalement grise. Poney polyvalent mais qui se fait remarquer en dressage et en CSO.

Arabe : Cheval très fin, facilement identifiable typée et son port de queue relevé. Dos court et particulièrement adapté pour l'endurance, c'est un cheval du désert qui est très résistant.



par sa tête
originaire



Welsh : il en existe quatre types selon la taille et leur morphologie plus ou moins trapue. Polyvalent, poney de sport originaire du Pays de Galles. Il a une tête qui peut être assimilée à celle de l'arabe dans sa finesse.

Shetland : petit poney (taille maximale : 1m07) originaire d'Ecosse, il est trapu et court sur pattes. Il a des crins fournis. Il se distingue aussi bien en attelage qu'en cours avec les enfants. Par rapport à sa taille, il est l'un des équidés considérés le plus fort. Le shetland est très résistant.



Comtois : originaire de la Franche-Comté, il est considéré comme étant un cheval d'attelage et de travail. Il est robuste, rustique, facilement

reconnaissable par sa robe alezane crin lavée parfois bai. Son caractère doux et docile en fait un très bon cheval de loisir très polyvalent et très posé.

Camarguais : cheval de selle rustique à robe grise. Il vit en liberté en Camargue mais est utilisé pour le travail par les gardians avec les taureaux. Ce sont de très bon chevaux de loisir, compacts et puissants.



Quarter Horse : originaire des Etats-Unis, il était utilisé pour les courses de sprint. Aujourd'hui, il est utilisé pour l'équitation western, il est le cheval le plus exporté au monde.



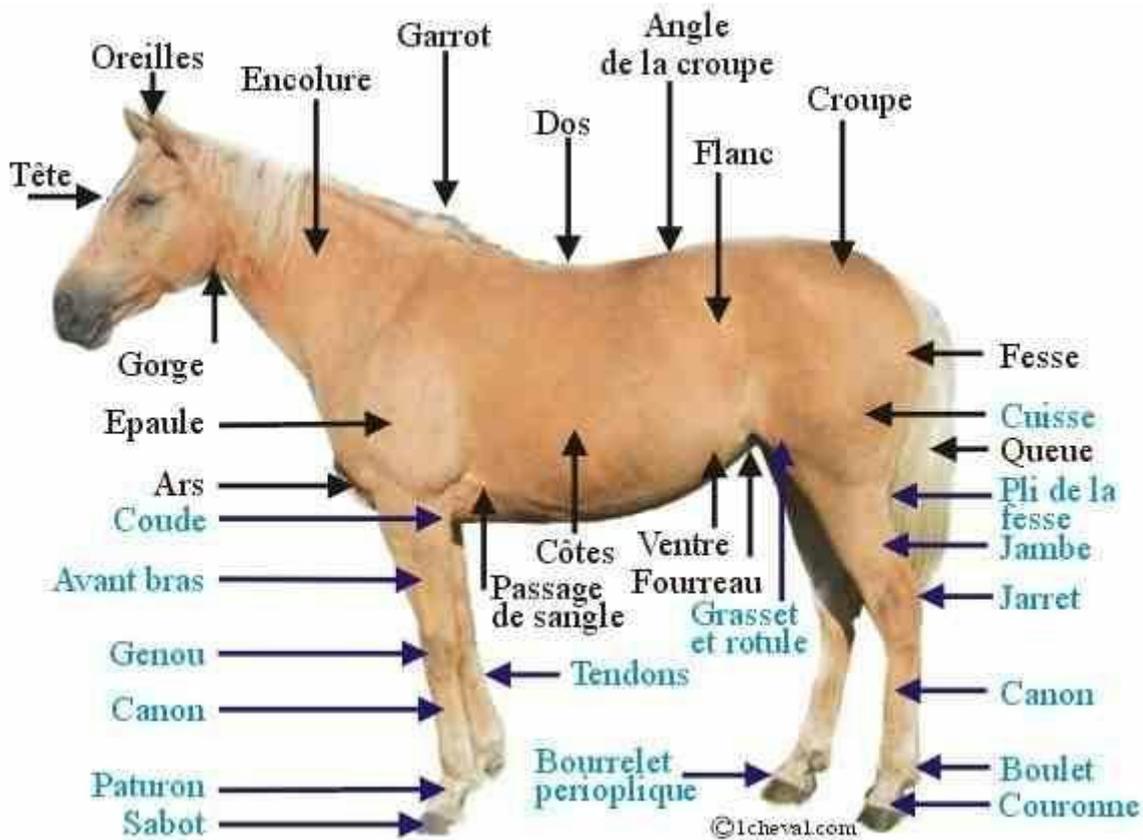
Frison : cheval de selle, pour l'attelage originaire des Pays-Bas. Il est couleur noire et se caractérise par une importante et d'imposants fanons sur de larges sabots. Ils sont présents dans le domaine du spectacle.



également utilisé toujours de crinière ondulée notamment très

Les membres

Savoir reconnaître : le genou, le jarret, le canon, le boulet, le paturon, la couronne et le sabot.



Les robes

- Le blanc : robe, crins et extrémités blancs. La « vraie » robe blanche est très rare chez les équidés - la plupart des chevaux qu'on croit blancs sont en fait gris - La différence entre un cheval blanc et un cheval gris est la suivante : un cheval blanc a toujours la peau rose, contrairement aux chevaux gris qui ont la peau noire.
- le gris : chevaux qui naissent souvent foncés voire d'une autre couleur (bai, noir) et qui s'éclaircissent avec l'âge. Mélange de poils blancs et noirs sur une peau noire.



- le crème : ses crins ainsi que ses poils sont d'une couleur blanche que l'on peut assimiler à un blanc cassé. C'est une robe assez rare.



- le chocolat : son pelage et ses crins sont de couleur foncée comme le chocolat noir.



couleur foncée

Les taches :

On parle de robe tachetée quand il s'agit de petites taches rondes alors qu'on parle de cheval pie quand il s'agit d'un cheval blanc avec des grandes étendues de noir, alezan ou de bai.

Pie noir et pie alezan



Moucheté ou tacheté



Pratique équestre à pied

Mener en main

Pour faire reculer son cheval, il faut se placer devant son poitrail en exerçant une pression avec sa main. Quand le cheval amorce son mouvement, le suivre calmement et le récompenser.

Sur un tracé précis, il faut tenir son cheval vers la bouche avec la main droite et le flot de la longe dans l'autre main. Amorcer le mouvement en précédant son cheval. Lors du déplacement, marcher à son allure, au niveau des épaules. Attention, il ne faut jamais enrouler la longe autour de sa main pour ne pas être blessé si le cheval tire.

Pour le départ au trot, le demander à la voix et avancer sa main droite vers la bouche du cheval. Toujours suivre le mouvement.

Déplacer en main

Pour déplacer les hanches, se placer sur le côté du cheval, au niveau du flanc et exercer une pression sur les hanches. Pour déplacer les épaules, il faut placer une main sur la joue et sur les épaules en exerçant une pression. Toujours s'aider de la voix et le récompenser.

Pour orienter la tête du cheval, il faut placer sa main sous la tête du cheval et la poser sur sa tête ou s'aider du licol. L'orienter de droite à gauche. Pour lui faire baisser la tête, il faut appuyer sur la nuque de façon progressive et discontinue.



Pratique équestre à cheval

Se mettre en selle

Avant de monter, il faut veiller à ressangler le cheval pour ne pas que la selle tourne. Il faut de préférence utiliser un montoir pour éviter de tirer sur le dos du cheval. Pour monter, on se place à gauche, de profil, le regard vers la queue. On met le pied gauche dans l'étrier gauche tout en tenant avec sa main gauche les rênes ajustées ainsi qu'une poignée de crins si besoin, la cravache est également tenue dans cette main pour ne pas risquer de donner un coup avec. On peut s'aider de la main droite en tenant le troussequin. On prend ensuite une impulsion sur le pied droit comme si on voulait sauter, on continue de pousser sur la jambe gauche avant de passer la droite par-dessus la selle, en évitant de toucher la croupe du cheval. On descend alors le plus délicatement possible les fesses dans la selle pour ne pas taper sur le dos du cheval, puis on règle les étriers. Ceux-ci doivent tomber au niveau de la malléole (l'os en forme de boule de la cheville) et ajustés selon la discipline, deux trous plus courts en saut, voir trois en cross, et un à deux trous plus long en dressage.

Après quelques pas au pas puis au trot, il faut ressangler pour s'assurer que la selle ne tournera pas. Pour cela, il faut déchausser un étrier puis passer la jambe devant le quartier de la selle afin de pouvoir le soulever pour tirer les contre-sanglons. Il est inutile de tirer de toutes ses forces pour couper le cheval en deux, il faut doser le serrage de la sangle.

Règle de circulation

La priorité se fait piste à main gauche, le cavalier à main gauche reste en piste tandis que celui à main droite passe en piste intérieure. Il faut laisser une distance de sécurité d'un cheval imaginaire entre deux chevaux pour éviter qu'ils ne se tapent ou se percutent.

Ajuster ses rênes

Le cavalier au trot enlevé doit être capable de lâcher ses rênes, de les reprendre ainsi que les ajuster. Les rênes doivent être tendues et en contact permanent avec la bouche du cheval mais sans tirer, il faut accompagner le mouvement de l'encolure avec ses coudes et poignets. Elles sont tenues plus courtes en saut car on monte les mains plus haut sur l'encolure.

Adopter une bonne posture

Il est plus difficile de trouver son équilibre au trot assis qu'au galop en raison des particularités de ces allures.

Le trot est allure sautée à 2 temps alors que le galop est une allure plus confortable à 3 temps.

Pour adopter une bonne posture au trot et au galop assis, il faut bien s'asseoir dans la selle, le buste droit, les jambes descendues, les talons baissés. L'alignement tête-buste-jambes est

parallèle à la jambe du cheval. Il faut accompagner le mouvement du cheval avec le bassin afin de ne pas être « ballotté » ou de rebondir dans la selle.

Alterner l'équilibre

Dans les 3 allures, il est nécessaire de savoir passer de l'équilibre assis à celui sur les étriers en conservant toujours son équilibre.

Généralement, l'équilibre assis est utilisé pour le travail sur le plat comme le dressage ou la mise en selle ; alors que l'équilibre sur les étriers plutôt pour l'obstacle et le terrain varié, ou lors de promenades pour soulager le dos du cheval, notamment dans les montées.

Contrairement à l'équilibre assis où le cavalier est aligné par rapport au milieu du cheval, le cavalier en équilibre est en appui sur ses étriers. Pour cela, les étrivières sont réglées plutôt courtes, les talons sont toujours vers le bas ; il ne faut pas serrer les genoux au risque de se déséquilibrer vers l'avant ! Il faut maintenir l'équilibre en utilisant le jeu des articulations des chevilles, des genoux et des hanches afin d'amortir les mouvements du cheval. Cette attitude peut être modifiée en vous éloignant ou vous rapprochant de la selle, le buste est en avant de la verticale. Cette orientation du buste est d'autant plus prononcée que vos articulations sont fléchies. La stabilité de votre équilibre passe par le maintien du poids du corps dans les talons.

Le départ au Galop

Pour maintenir l'équilibre de votre monture, il faut galoper sur le bon pied. Pour cela, vous devez galoper sur le pied droit quand vous êtes à main droite et inversement. Cela signifie que vous voyez l'antérieur intérieur de votre cheval avancer en premier et plus loin que celui à l'extérieur. Il ne faut pas se pencher pour vérifier cela au risque de déséquilibrer le cheval ; l'idéal étant de le ressentir sous la selle, sans regarder les épaules.

Un bon départ au galop se prépare ! En effet, il faut contrôler la vitesse de l'allure à partir de laquelle vous demandez le départ au galop. Pour déclencher le galop, il faut reculer la jambe extérieure légèrement en arrière de la sangle et effectuer une pression à la sangle avec sa jambe intérieure, tout en gardant son cheval droit. La main intérieure peut très légèrement s'ouvrir pour libérer l'épaule du cheval. Le buste doit rester droit et il ne faut pas se jeter en avant, ce qui déséquilibre le cheval et le pousse uniquement à accélérer l'allure en cours ou à parti désuni.

Mécanisme du galop à droite : Postérieur gauche, diagonal gauche, antérieur droit, projection

Mécanisme du galop à gauche : Postérieur droit, diagonal droit, antérieur gauche, projection

Pour maintenir le galop, il faut accompagner l'allure avec son bassin et ses fesses. On garde ses jambes au contact pour ne pas laisser le cheval ralentir et on accompagne le mouvement de l'encolure avec ses mains sans laisser les rênes se détendre.

A savoir, il est généralement plus simple de faire partir un cheval sur le bon pied dans une courbe ou sur un cercle car la position de son corps favorise alors le bon départ.

Transitions

Le cavalier doit savoir changer d'allure dans des transitions simples et progressives. Pour permettre ces transitions montantes, le cavalier agit avec ses jambes et son poids du corps et cède avec ses mains en desserrant légèrement ses doigts sur les rênes sans rompre le contact avec la bouche de sa monture. Il peut soit simplement accompagner le mouvement avec son bassin ou amplifier ce mouvement afin de demander que le cheval accélère l'allure. Outre son bassin, le cavalier utilise la pression simultanée de ses mollets à la sangle.

Dans les transitions descendantes, le cavalier agit avec son dos, son poids du corps et ses mains tout en gardant ses jambes. Il cesse d'accompagner le mouvement du cheval avec son bassin, il redresse son dos, soutient ses poignets en serrant progressivement ses doigts sur les rênes, sans reculer les mains. Les jambes restent au contact sans contredire les mains.

Diriger

Pour tourner, le cavalier oriente sa tête et ses épaules dans la direction vers laquelle il veut aller. On accompagne avec ses deux mains l'action réclamée, c'est-à-dire que la main intérieure s'ouvre vers la direction tandis que la main extérieure vient au contact de l'encolure, sans la traverser. Les jambes maintiennent alors l'allure et la jambe extérieure peut avoir une pression un peu plus forte pour pousser le cheval dans la direction voulue.

Sauter

Le galop 2 est le niveau auquel le cavalier commence à prendre confiance avec sa monture et avec la position en équilibre en sautant de petits obstacles au trot puis au galop.

On décompose le saut en 3 phases :

- l'abord : Il faut arriver en équilibre sur ses étriers, le regard loin devant soi avec un cheval dans une allure régulière, diriger son cheval pour franchir l'obstacle en son milieu. Les mains doivent être au contact mais posées s'il n'y a pas besoin d'agir sur l'allure, les jambes au contact également pour relancer le cheval si besoin et le cadrer dans la direction à prendre.
- l'accompagnement du saut : Il faut rester à sa place et laisser son cheval sauter sans le gêner, en évitant de sauter avant ou après lui, ce qui le déséquilibre et nous déséquilibre également. Pour cela, il faut, dans la phase montante, regarder loin et attendre de sentir le saut pour l'accompagner en se penchant légèrement et en avançant les mains sur l'encolure.
- la réception : Dans la phase descendante, il faut se redresser et ramener progressivement ses mains à soi pour retrouver la position d'équilibre initiale. Les articulations du cavalier fonctionnent pour amortir le saut, si celles-ci sont raides, il est impossible d'amortir le saut et cela crée un déséquilibre. Il faut veiller à ce que le cheval n'accélère pas après le saut et caresser pour récompenser un bon exercice.

L'abord ainsi que la réception sont aussi importants que le franchissement de l'obstacle. En effet, un obstacle bien abordé, pour lequel le cavalier optimise les chances d'un bon déroulement pour son cheval ne posera pas de difficultés.

Savoir effectuer un cercle, une volte, une diagonale et un doubler.

Effectuer un cercle : Le cercle est une figure de 20 mètres de diamètre qui peut s'effectuer à toutes les allures. Il touche généralement la piste en un ou deux points. Pour effectuer un cercle, il faut regarder le centre de celui-ci, et utiliser ses aides pour maintenir la bonne distance avec ce point. Pour cela, la main intérieure est plus (cercle trop large) ou moins (cercle trop serré) ouverte dans sa direction, la main extérieure retient les épaules si le cercle doit être resserré, les laisse s'éloigner si le cercle doit être élargi, ou les maintient lorsque que le tracé est bon. La jambe intérieur est à la sangle, elle maintient l'impulsion de l'allure ; tandis que la jambe extérieure est à la sangle lorsque le tracé est bon, mais peut légèrement reculer de manière ponctuelle si les hanches du cheval sortent.

Effectuer une volte : La volte est une figure de 6 à 10 m de diamètre, qui peut s'effectuer au pas et au trot. Elle est effectuée de la même manière qu'un cercle.

Effectuer une diagonale : La diagonale est une figure qui implique un changement de main, elle peut s'effectuer aux trois allures. Elle commence généralement sur la première lettre d'un grand côté, après le coin du petit côté et se termine sur la dernière de l'autre grand côté, avant le coin vers le petit côté. Il faut veiller à bien diriger le cheval et à bien préparer les changements de direction. Au trot enlevé, il ne faut pas oublier de changer de diagonal environ au milieu de la carrière afin de trotter sur le bon diagonal à l'arrivée ; de même pour le galop où il faudra changer de pieds pendant la figure pour être sur le bon pied à l'arrivée.

Effectuer un doubler : Le doubler est une figure impliquant ou non un changement de main, qui peut s'effectuer à toutes les allures. Il s'agit de traverser la carrière de part-en-part, à partir des petits ou grands côtés de la carrière, il peut être centré ou non, on dira alors que l'on double sur la ligne du milieu ou sur la ligne du quart. Comme pour la diagonal, il faut préparer ses changements de direction, et changer de bipède ou de pied si l'on change de main.