



Le Hunter, les gammes du Saut d'Obstacles

Exercices permettant d'améliorer le travail du cheval et l'attitude du cavalier en vue de pratiquer la discipline du Hunter et du saut d'obstacles.





Sommaire

Ces exercices sont des trames à adapter en fonction de l'espace, du terrain, de la cavalerie, du niveau des cavaliers et des objectifs à atteindre.

ATTENTION : dans ces exercices pensez à adapter les difficultés pour ne pas porter atteinte à **l'intégrité des chevaux**. (Courbes trop serrées, distances trop courtes ou trop longues.....).

Ce document est évolutif, des mises à jour et des compléments pourront être intégrés.

Vous trouverez les exercices classés selon cinq thèmes avec des étoiles correspondants à des niveaux de difficultés. Certains exercices peuvent se trouver dans plusieurs thèmes.

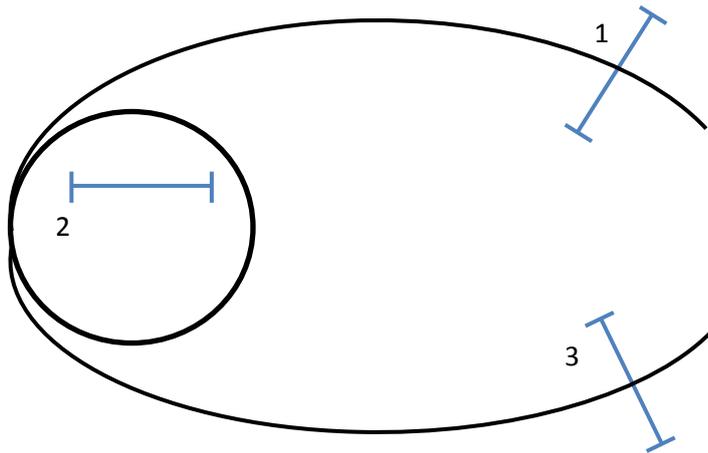
- ✓ S'équilibrer : (E)
- ✓ Améliorer la conduite : (C)
- ✓ Incurver redresser (I R)
- ✓ Adapter la locomotion (L)
- ✓ Effectuer des transitions (T)

S'équilibrer.....	page 3 à 10
Améliorer la conduite.....	page 11 à 30
Incurver, redresser.....	page 31 à 39
Adapter la locomotion.....	page 40 à 47
Transitions.....	page 48 à 50



Thème : S'équilibrer (E)

Exercice 1 : (E) (I R)



Construire trois obstacles, sauter le numéro un faire un cercle autour du numéro deux sauter le numéro trois faire un cercle autour du numéro un, sauter le numéro deux faire un cercle autour du numéro trois, sauter le numéro un etc.

Critères de réussite :

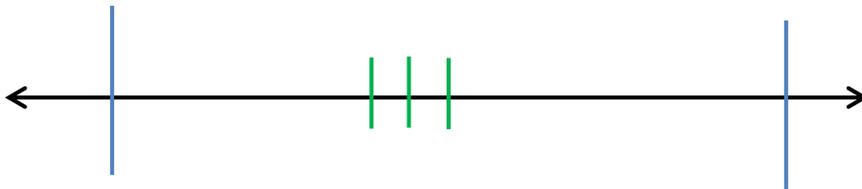
- Impulsion
- Cadence
- Trajectoire
- Centrage
- position du cavalier

Variantes :

Barres au sol/cavaletti/obstacles



Exercice 2 : (E)



Installer des sauts de puce de 3 m à 3 m 50 sur une ligne.

Critères de réussite :

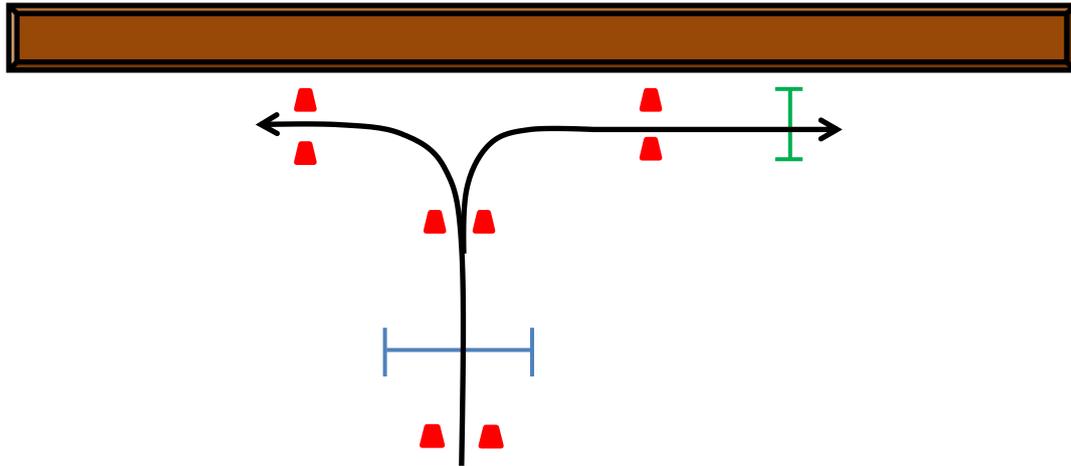
- stabilité du cavalier
- tonicité/ réflexes du cheval
- respect de l'impulsion
- amélioration des trajectoires

Variantes :

- contrat après ou avant les sauts de puce
- soubassements



Exercice 3 : (E) (C)



Sauter un obstacle proche de la lice ou du pare botte et s'équilibrer dans le tournant suivant.

Critères de réussite :

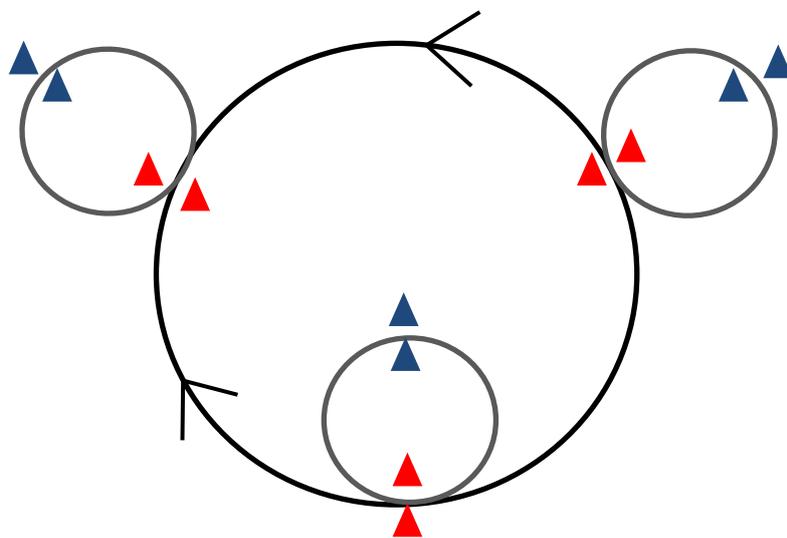
- Stabilité du cavalier
- Équilibre
- Incurvation

Variantes :

- distance entre l'obstacle et le tournant
- hauteur de l'obstacle
- saut en sortie de courbe plus ou moins tôt



Exercice 4 : (E) (C)



Contre galop à partir du pas sur un grand cercle de 20 m puis galop à juste sur de petits cercles balisés d'environ 12 m. Exercice à effectuer aux deux mains.

Critères de réussite :

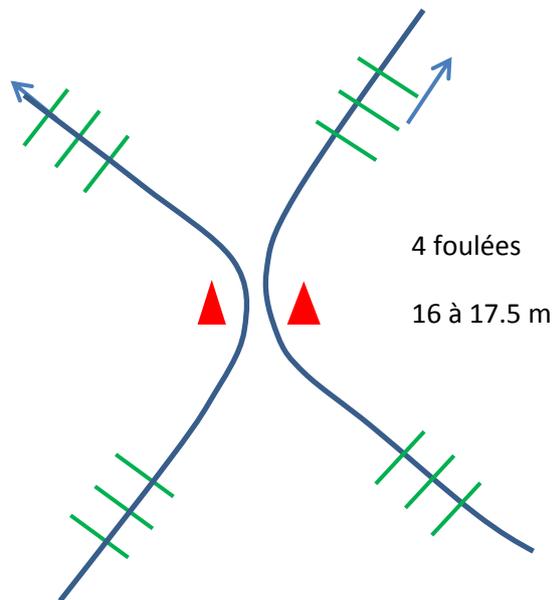
- Incurvation
- Cadence régulière
- Engagement-équilibre
- Impulsion
- Respect d'un tracé précis

Variantes :

- Pli intérieur ou pli contraire
- Hanches en dedans sur les petits cercles
- Transitions montantes ou descendantes sur le grand cercle



Exercice 5 : (E) (C)



Installer deux séries de sauts de puce en ligne courbe.

Critères de réussite :

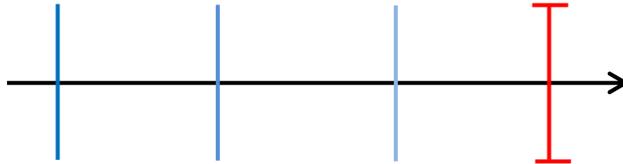
- Stabilité du cavalier
- Tonicité, reflexe du cheval
- Respect du tracé
- Trajectoire et équilibre sur la deuxième série de saut de puce.

Variantes :

- Alternier saut de puce en ligne droite et en courbe
- Augmenter l'angle de la ligne courbe pour augmenter la difficulté du tracé



Exercice 6 : (E)



Franchir une barre au pas puis prendre le galop et sauter l'obstacle

Critères de réussite :

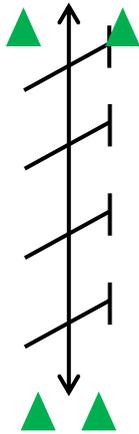
- réaction aux aides
- impulsion
- trajectoire
- position du cavalier

Variantes :

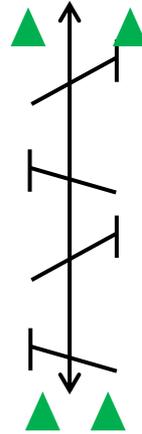
- rapprocher de plus en plus la barre au sol de l'obstacle
prendre deux rênes dans une main



Exercice 7 : (E)



Saut de
puce



1 foulée

Franchissement de barres au sol séparées de 3 m au trot. Les barres étant surélevées d'un seul côté. Exercice à consommer avec modération.

Critères de réussite :

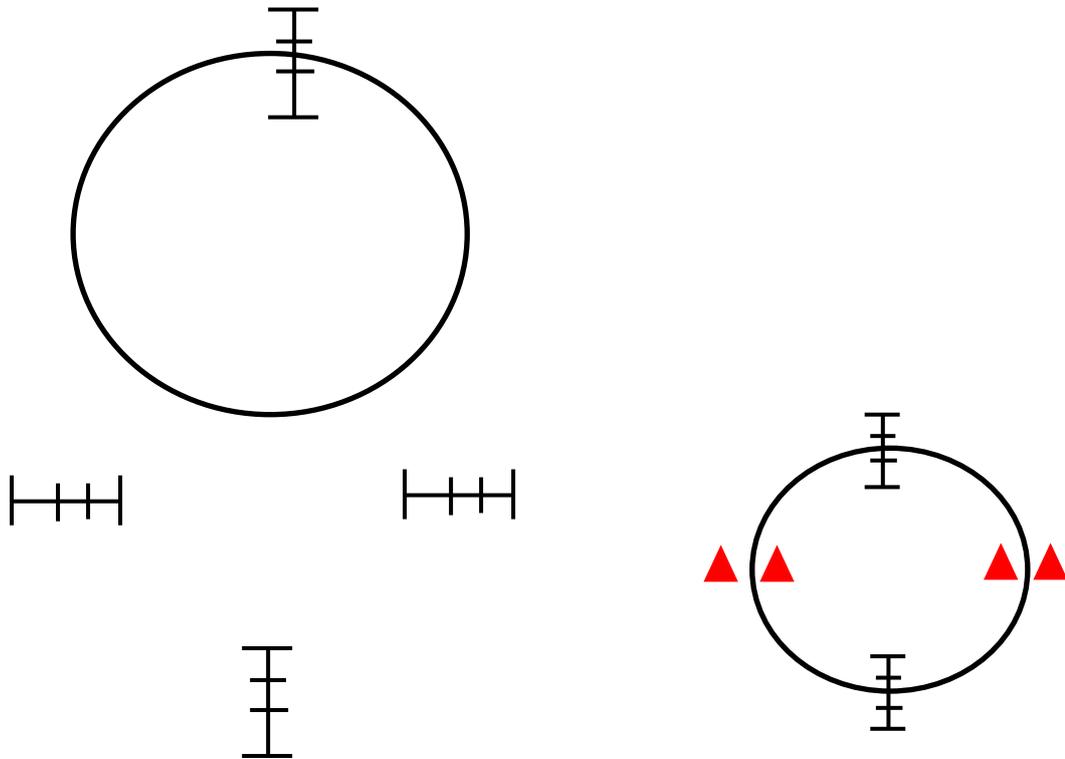
- respect de l'allure
- respect de la cadence tracé
- rapport main bouche

Variantes :

- barres plus ou moins hautes (prévoir une personne à pied pour remonter les barres)



Exercice 8 : (E) (C)



Cercle de 20 m à effectuer sur quatre barres au sol de 3 m peintes en trois couleurs :

- pas sur la couleur intérieure de la barre,
- trot sur la couleur centrale de la barre,
- galop sur la couleur extérieure de la barre,
- contrat de cinq à six foulées de galop entre les barres.

Critères de réussite :

- Respect du tracé
- Cadence régulière
- Contrat de foulées respecté
- Contrôle de l'épaule extérieure
- Anticipation

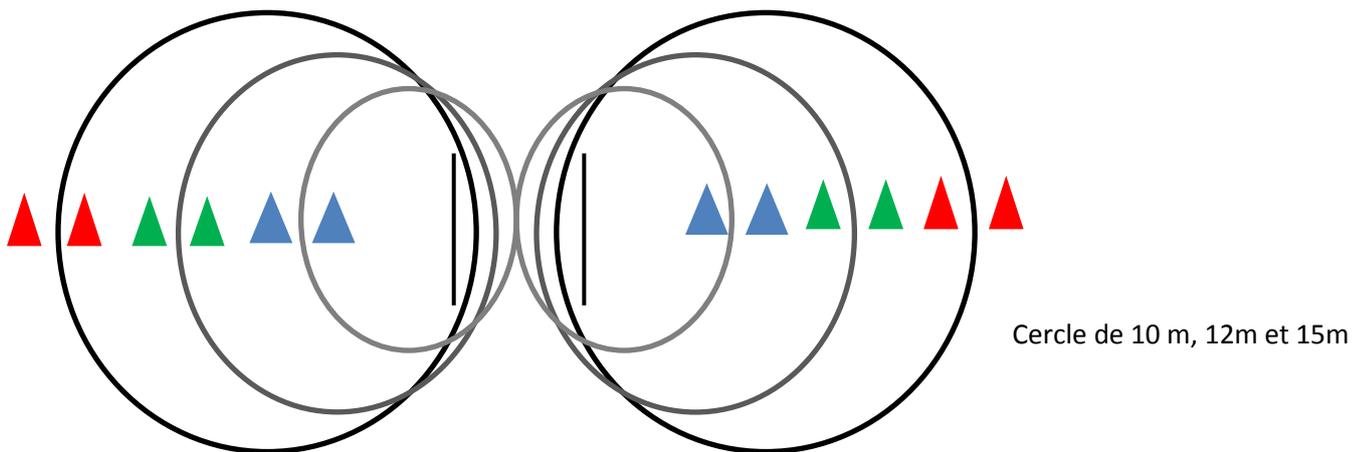
Variantes :

- commencer avec 2 barres et 2 plots pour respecter le cercle
- barres au sol-cavaletti-obstacles
- transitions entre les barres en respectant les zones « couleurs » de chaque allure.



Thème : Améliorer la conduite: (C)

Exercice 9 : (C) (I R)



Le cavalier effectue des cercles entre les plots et les barres au sol.

Critères de réussite :

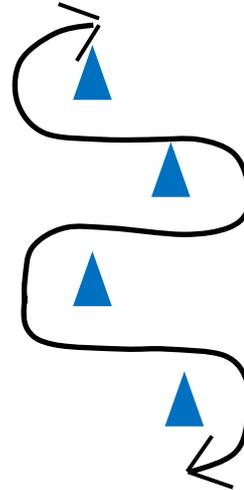
- Incurvation ou orientation du cheval selon le niveau (vérification du pli)
- Rectitude sur le cercle (les épaules ne s'échappent pas) les hanches ne dérapent pas
- Cadence régulière
- Cavalier d'aplomb

Variantes possibles :

- Passer d'un grand cercle à un petit cercle
- Transitions dans le couloir de barres pour changer de pied ou changer de direction
- Transitions montantes ou descendantes entre les barres en gardant ou inversant l'orientation, ou sur toutes autres portions des courbes.
- Changement de pied entre les barres
- Départ au galop du pas entre les barres puis cercle au contre galop sur l'extérieur des plots puis galop à juste sur un petit cercle pour profiter de la propulsion
- Changement de vitesse et d'amplitude selon la taille du cercle choisi
- Premier cercle au pas deuxième au trot troisième au galop
- etc. à vous de faire vivre le dispositif !



Exercice 10 : (C)



Galop sur un slalom sans changer de pied.
Au pas 6 m, au trot mini 10 m et au galop mini 15 m.

Critères de réussite :

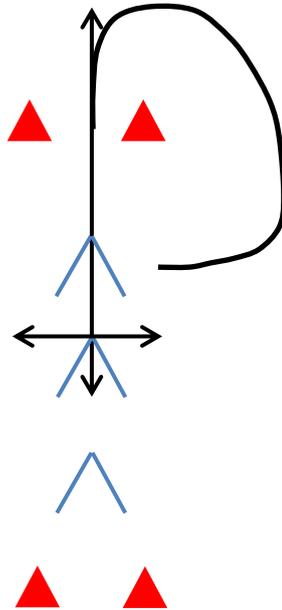
- conservation de l'allure
- équilibre
- cadence

Variantes :

- balises plus ou moins écartées (12 à 20 m)
- désaxer les balises pour accentuer les courbes
- Changer de pied à chaque changement de direction sur le dispositif décalé



Exercice 11 : (C)



Monter un dispositif de barres en V avec la pointe sur un plot séparées par 10 m environ.
Surveiller la rectitude et la conduite des épaules lors des passages.
Le cheval doit garder les épaules dans l'axe de la pointe à l'abord et à la réception.

Critères de réussite :

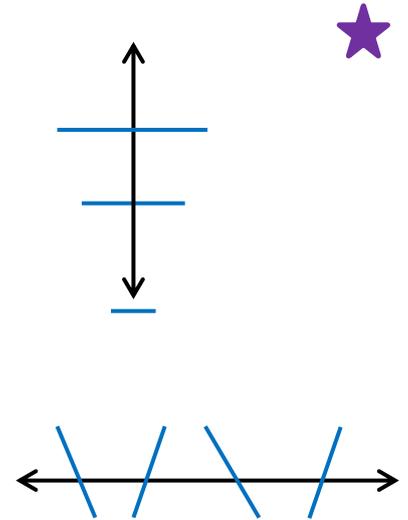
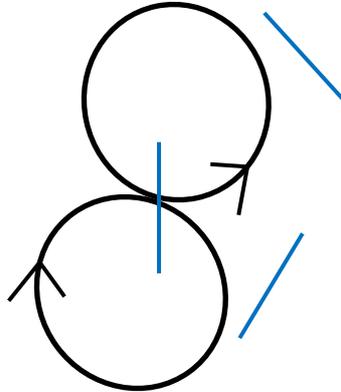
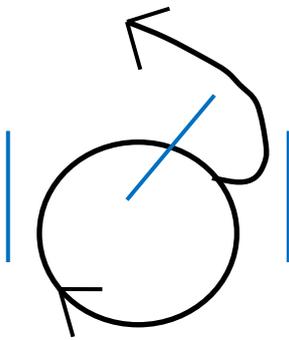
- rectitude
- tracé
- contrat

Variantes :

- monter plus ou moins les pointes
- fermer plus ou moins les pointes (plus elles sont fermées plus le cheval augmente ses trajectoires et ses encadrements)
- distance entre les pointes
- idem en surélevant les pointes



Exercice 12 : (C)



Disposition de barres au sol permettant d'imaginer de nombreux tracés alternant cercles et lignes droites.

Critères de réussite :

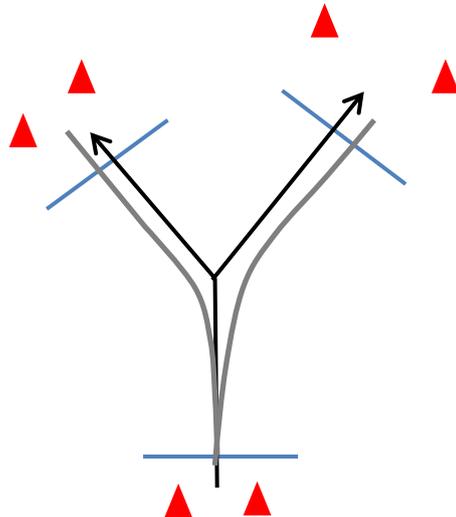
- respect du tracé
- incurvation-rectitude
- cadence
- impulsion

Variantes :

- pas, trot, galop
- dispositifs demandant des tracés de plus en plus serrés



Exercice 13 : (C)



Disposer trois obstacles en Y et alterner les tracés soit en contre changement de main (3F+ 3 F) ou en courbe.

Critères de réussite :

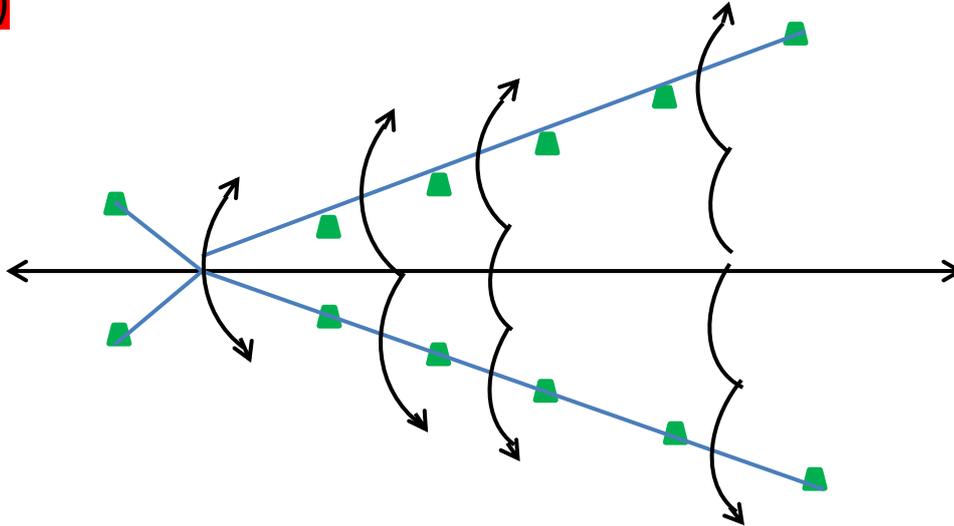
- cadence régulière
- contrôle des épaules
- rectitude
- respect du tracé défini
- trajectoire adaptée

Variantes :

- mettre des obstacles de franchise
- mettre des balises pour imposer un tracé obligatoire derrière le deuxième obstacle



Exercice 14 : (C)



Construire une pointe avec huit barres de chaque côté reposant sur des plots plastiques.
Sauter le dispositif sur un axe précis : la pointe/sauts de puce/une foulée/deux foulées.

Critères de réussite :

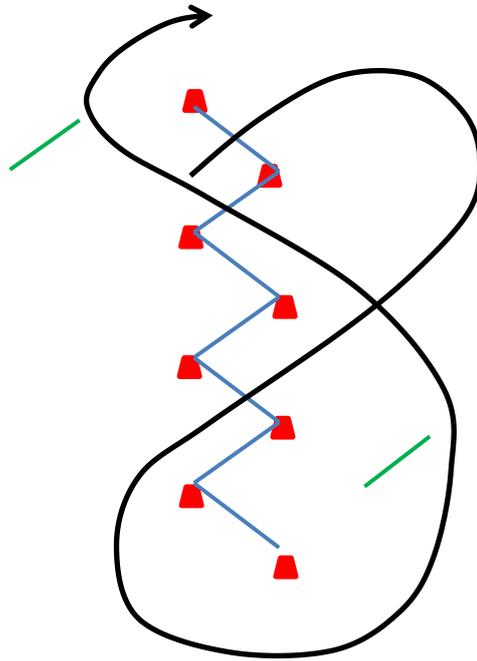
- Rectitude
- respect du tracé
- trajectoire

Variantes :

- venir sauter à l'intérieur après chaque passage
- la pointe du V peut-être doublée



Exercice 15 : (C)



Obstacles en « arrêtes de poissons » avec tracés multiples + lignes associées

Critères de réussite :

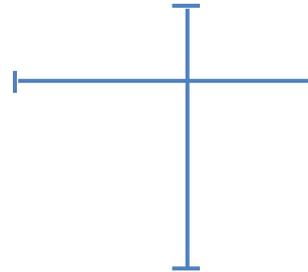
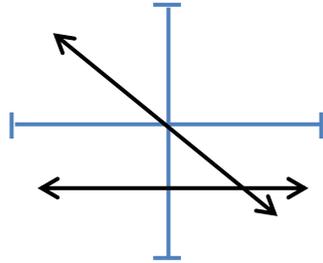
- Incurvation rectitude
- Impulsion
- Cadence

Variantes :

- Construire des lignes à contrat en se servant du dispositif



Exercice 16 : (C)



Construire une Croix de St André avec des barres de 4 m, sauter la Croix au centre ou sur l'un des côtés qui devient un directionnel.

Critères de réussite :

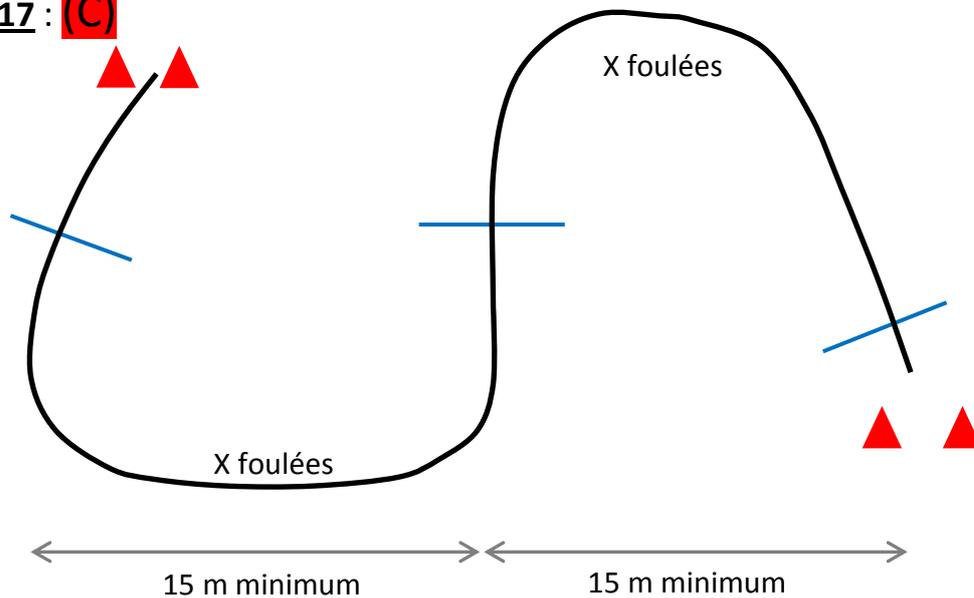
- Tracé
- trajectoire
- rectitude

Variantes :

- combinaisons possibles avec d'autres obstacles
- possibilité de décaler l'axe du centre ce qui réduit le front d'un côté



Exercice 17 : (C)



Construire une serpentine de trois obstacles séparés de 15 m minimum (20 m c'est mieux). Effectuer le même contrat de foulées entre le premier et le deuxième obstacle, le deuxième et le troisième obstacle.

Critères de réussite :

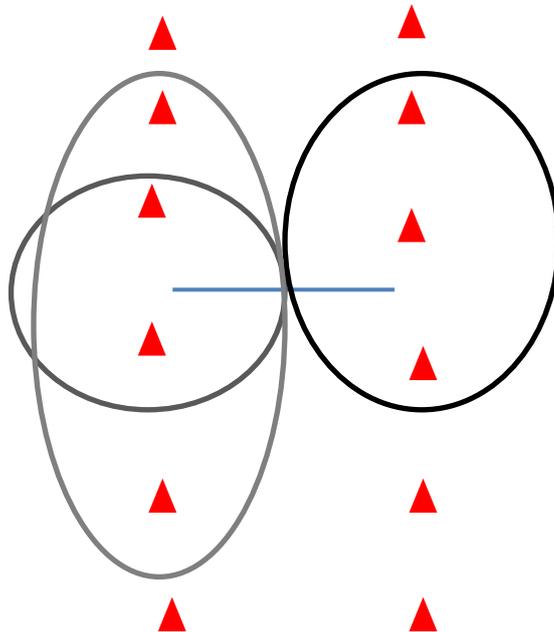
- Respect du contrat
- centrage des obstacles
- cadence respectée

Variantes :

- sauter numéro deux de biais changer la distance entre l'obstacle numéro deux et l'obstacle numéro 3 sans modifier le contrat
- cavaletti / obstacle



Exercice 18 : (C)



Construire un obstacle isolé avec des plots devant et derrière. Définir un tracé à l'abord et à la réception avant chaque passage.

Critères de réussite :

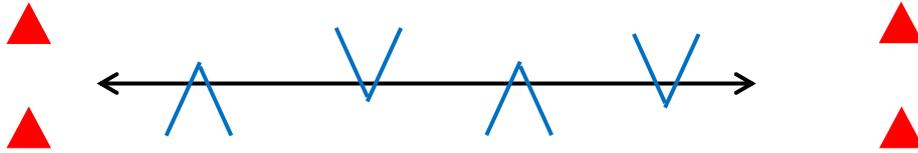
- incurvation
- impulsion
- liant décontraction
- anticipation

Variantes :

- pied droit tournez à droite
- pied droit tournez à gauche
- attention !!!! Ne pas effectuer de tournants trop serrés à l'entraînement et en compétition pouvant nuire à l'intégrité des jarrets



Exercice 20 : (C)



Passer de une à cinq barres au sol en V espacées de 6 à 10 m au pas au trot et au galop.
Prendre un axe qui passe sur les pointes et respecter le tracé.

Critères de réussite :

- rectitude
- conduite et contrôle des épaules jusqu'au dernier moment
- tracé
- cadence

Variantes :

- Faire varier le nombre de pointes (deux assez faciles, trois et quatre plus difficiles de garder l'axe)
- V plus ou moins écarté
- Distances variables



Exercice 21 : (C)



Disposer une ligne de 16 m ou plus de barres au sol, rester parallèle à cette ligne en se déplaçant le plus près possible de celle-ci.

Critères de réussite :

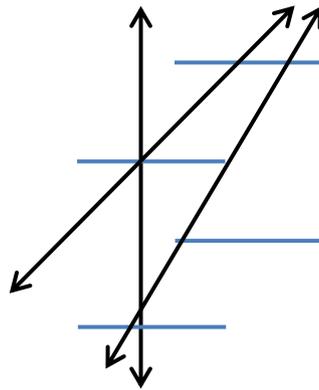
- rectitude
- équilibre
- cadence

Variantes :

- trot ou galop



Exercice 22 : (C)



Ligne de quatre obstacles décalés séparés chacun par 10 m, deux foulées entre chaque obstacle, possibilité de prendre différents axes droits ou de biais sans changer le dispositif.

Critères de réussite :

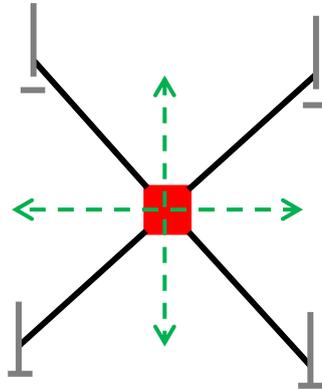
- rectitude
- cadence
- trajectoire
- regard

Variantes :

- Prendre son axe le plus tard possible



Exercice 24 : (C)



Construire une « araignée » avec 4 barres, sur des chandeliers d'un côté et reposant sur un cube au milieu.

Travailler les tracés courts et les retombées sur le bon pied ou le pied demandé.

Le profil représentant un grand V, les chevaux se tiennent dans l'allure. (Idem pour la croix de St André en plus grand)

Critères de réussite :

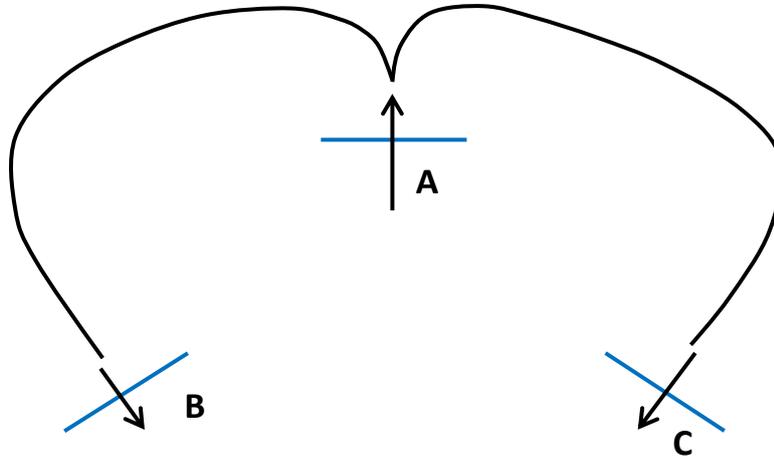
- franchise
- orientation du cheval
- cadence respectée

Variante :

- Inclure cet obstacle dans des enchaînements.



Exercice 25 : (C)



Disposer trois obstacles, établir un contrat de foulée entre A et C et A et B (6/7/8 foulées max).

Le cavalier dessine la courbe en fonction du contrat.

Critères de réussite :

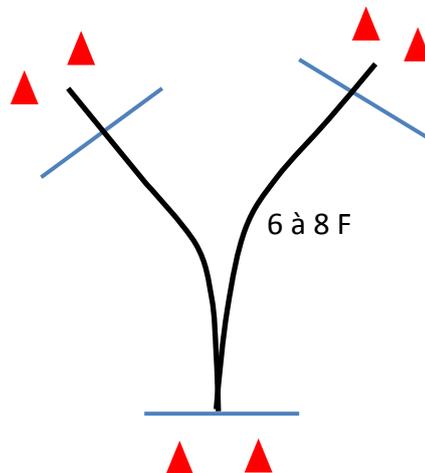
- respect du contrat
- trajectoire
- centrage

Variantes :

- Courbe imposée par des plots
- Varier le contrat
- contrats plus ou moins complexes



Exercice 26 : (C)



Trois obstacles en Y avec six à huit foulées, se diriger vers l'obstacle A ou B selon le pied de réception en respectant le contrat de foulées.

Critères de réussite :

- galop à juste sur la courbe
- centrage
- équilibre
- cadence

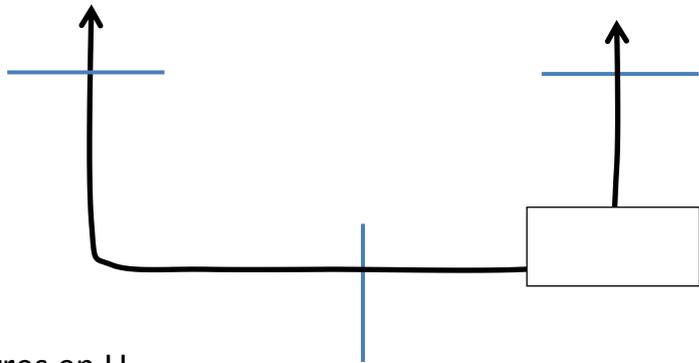
Variantes :

- passer de huit à cinq foulées
- transition au trot sur la courbe pour les petits niveaux
- conduire sur un tracé en courbe ou en contre changement de main
- développer la proprioception en effectuant un cercle sur le pied de réception

Il peut être intéressant de fermer les yeux pour déterminer le pied de réception



Exercice 27 : (C)



Dispositif de trois barres en U.

Critères de réussite :

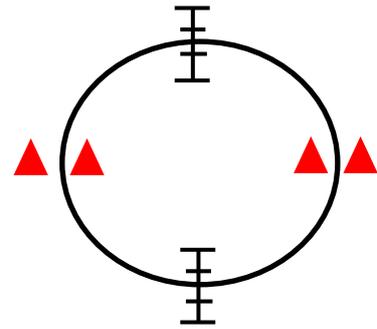
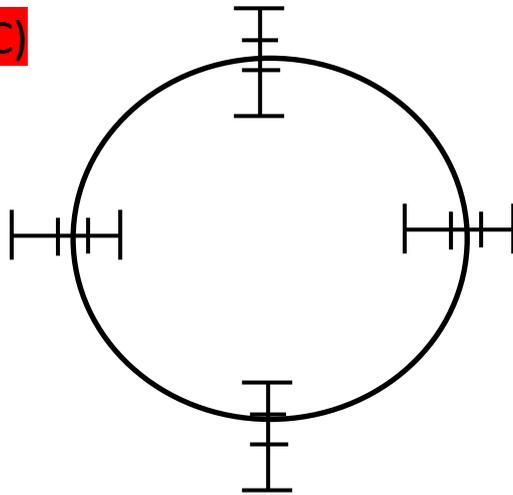
- conduite
- centrage
- trajectoire

Variantes :

- Distances plus ou moins élevées pour augmenter la conduite et la réactivité du couple.



Exercice 28 : (C)



Cercle de 20 m à effectuer sur quatre barres au sol de 3 m peintes en trois couleurs :

- pas sur la couleur intérieure de la barre,
- trot sur la couleur centrale de la barre,
- galop sur la couleur extérieure de la barre,
- contrat de cinq à six foulées de galop entre les barres.

Critères de réussite :

- Respect du tracé
- Cadence régulière
- Contrat de foulées respecté
- Contrôle de l'épaule extérieure
- Anticipation

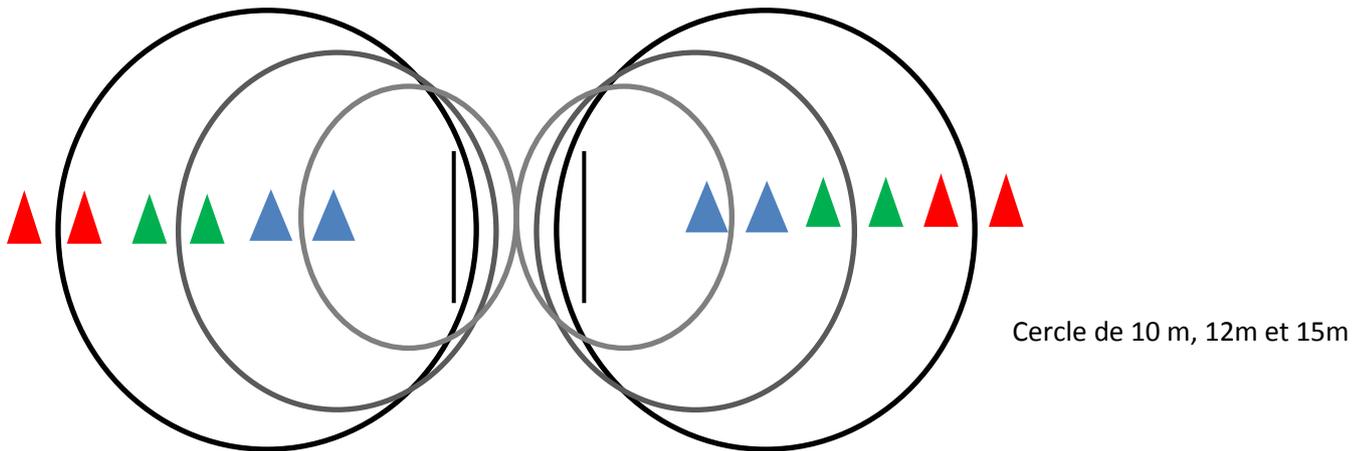
Variantes :

- commencer avec 2 barres et 2 plots pour respecter le cercle
- barres au sol-cavaletti-obstacles
- transitions entre les barres en respectant les zones « couleurs » de chaque allure.



Thème : Incurver – Redresser (I R)

Exercice 29 : (I R) (C)



Le cavalier effectue des cercles entre les plots et les barres au sol.

Critères de réussite :

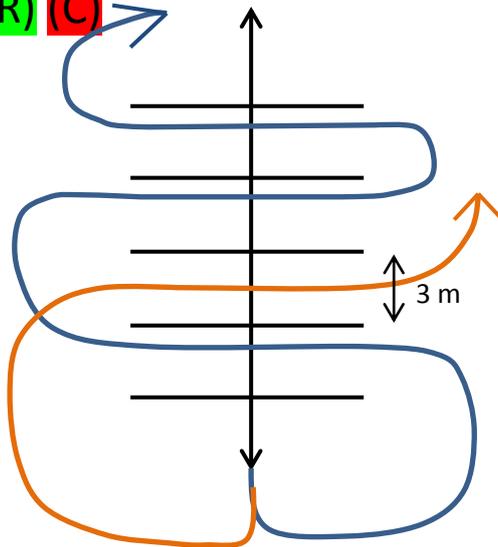
- Incurvation ou orientation du cheval selon le niveau (vérification du pli)
- Rectitude sur le cercle (les épaules ne dévient pas) les hanches ne s'échappent pas
- Cadence régulière
- Cavaliers d'aplomb

Variantes possibles :

- Passer d'un grand cercle à un petit cercle
- Transitions dans le couloir de barres pour changer de pied ou changer de direction
- Transitions montantes ou descendantes entre les barres en gardant ou inversant l'orientation, ou sur toutes autres portions des courbes.
- Changement de pied entre les barres
- Départ au galop du pas entre les barres puis cercle au contre galop sur l'extérieur des plots puis galop à juste sur un petit cercle pour profiter de la propulsion
- Changement de vitesse et d'amplitude selon la taille du cercle choisi
- Premier cercle au pas deuxième au trot troisième au galop
- etc. à vous de faire vivre le dispositif !



Exercice 30 : (I R) (C)



Serpentine au trot ou au galop entre les barres suivit d'un passage centré sur des barres à 3 m. Le cavalier adopte un tracé respectant incurvation et impulsion. Ce tracé étant différent à chaque passage.

Critères de réussite :

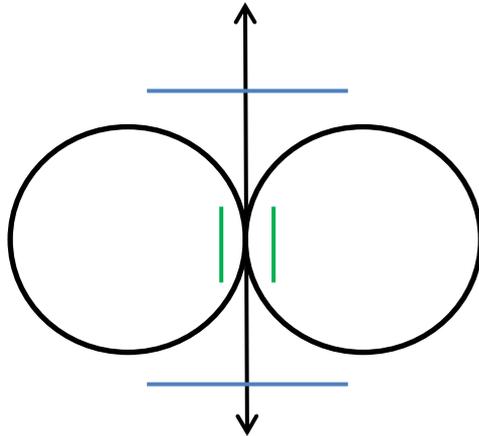
- Orientation du cheval dans le sens du tourné
- Alternner : incurvation et rectitude
- Équilibre préservé
- Cadence régulière

Variantes :

- transitions entre les barres au trot ou de ferme à ferme
- barres à 3 m ou 6 m
- rajouter les barres



Exercice 31 : (I R)



Sur une ligne de barres séparées de 18 à 20 m, effectuer à partir d'une zone centrale définie par deux barres au sol, un cercle qui doit se terminer dans l'axe de l'obstacle à franchir.

Critères de réussite :

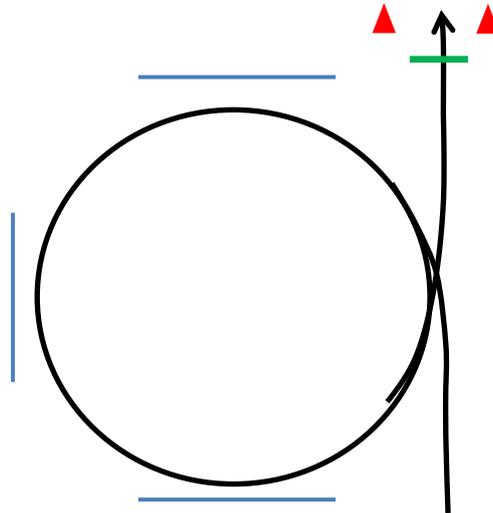
- Respect du tracé
- Orientation
- Trajectoire sur le numéro 2
- Contrôle de la vitesse du cheval

Variantes :

- Possibilité de transitions entre les deux barres
- Possibilité de démarrer le cercle à la réception du numéro un, au milieu de la ligne, ou près du numéro deux.



Exercice 32 : (I R) (C)



Effectuer un cercle au galop tangent aux quatre barres au sol séparées de 15 à 20 m et ressortir droit.

Critères de réussite :

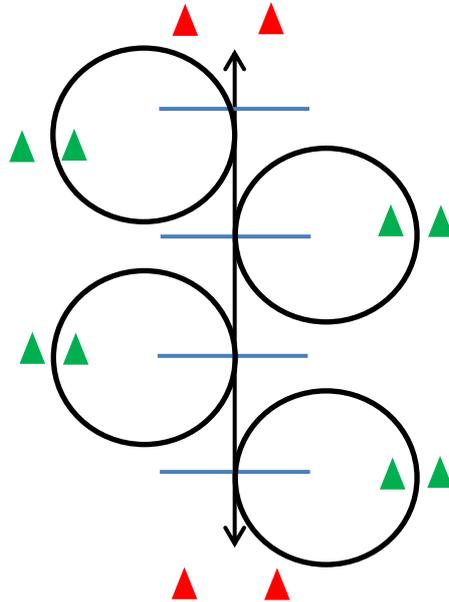
- incurvation
- rectitude
- conservation de l'allure
- cadence

Variantes :

- ressortir avec un obstacle
- mettre un directionnel dans la ligne droite à la sortie
- effectuer une transition aux deux mains



Exercice 33 : (I R)



Ligne de quatre barres séparées de 6 m, alterner cercle centré sur l'axe des barres au trot, redresser, changer le pli et cercle à l'autre main.

Critères de réussite :

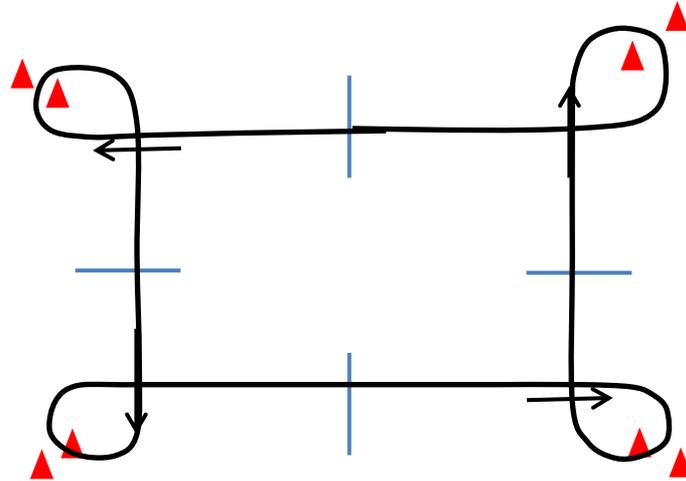
- tracé
- alterner incurvation-rectitude
- changement de pli
- respect de l'impulsion

Variantes :

- Mettre cinq ou six barres
- Alternier premier cercle au trot, deuxième au galop, troisième au trot, quatrième au galop etc.
- Directionnel en sortie ou entrée ou les deux



Exercice 34 : (I R)



Disposer quatre barres au sol sur un cercle de 15 m, après avoir franchi une barre faire un cercle vers l'extérieur pour le finir dans l'axe de la barre suivante etc.

Critères de réussite :

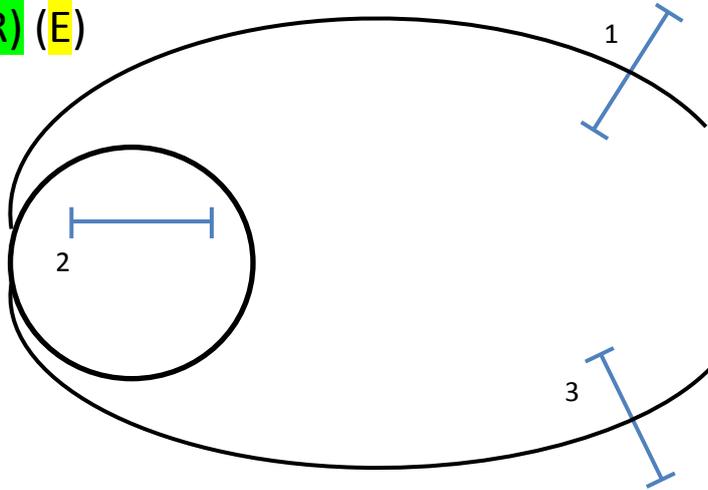
- incurvation/rectitude
- impulsion et respect de l'allure

Variantes :

- au galop
- hanches en dedans sur les cercles
- barres au sol cavaletti obstacle
- diamètre des cercles



Exercice 35 : (I R) (E)



Construire trois obstacles, sauter le numéro un faire un cercle autour du numéro deux sauter le numéro trois faire un cercle autour du numéro un, sauter le numéro deux faire un cercle autour du numéro trois, sauter le numéro un etc.

Critères de réussite :

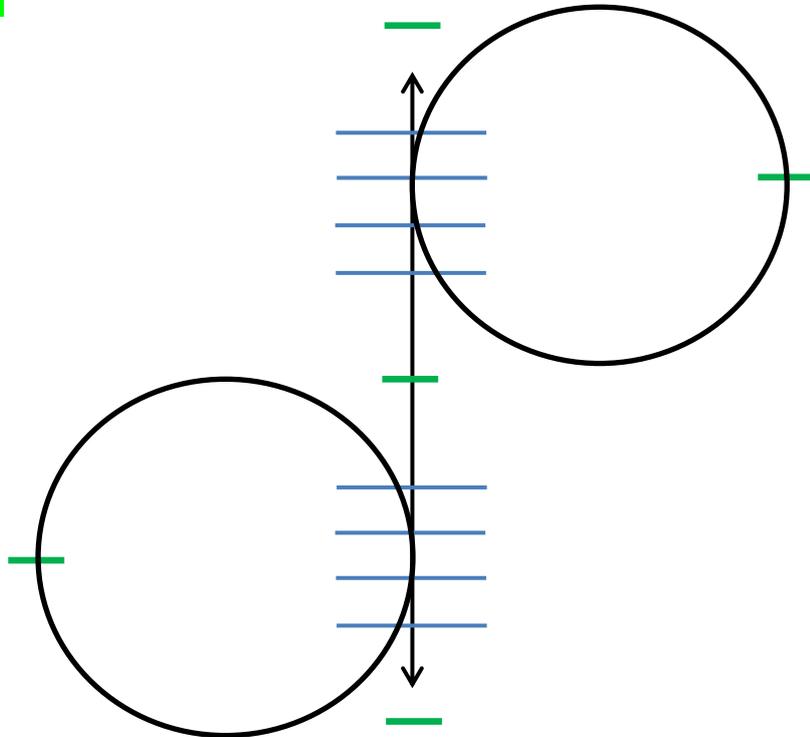
- Impulsion
- Cadence
- Trajectoire
- Centrage
- position du cavalier

Variantes :

- Barres au sol/cavaletti/obstacles



Exercice 36 : (I R)



Construire une ligne de deux séries de barres au sol à 3 m. Alternier droit et tourner avec passage des barres et cercles (12 m au trot et 15 m au galop) après les barres. Transitions possibles entre les deux séries de barres.

Critères de réussite :

- Rectitude
- incurvation
- cadence
- tracé

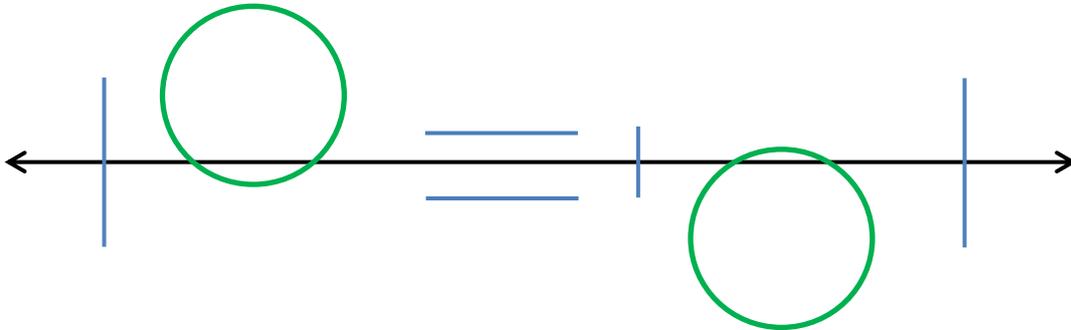
Variantes :

- transitions
- trois directionnels situés au milieu et sur les cercles



Exercice 37 : (I R)

25 à 30 m



Sauter le premier obstacle puis cercle sur le pied de réception. Transition au trot ou au pas dans la zone matérialisée par les deux barres. Départ au galop sur le pied contraire du premier cercle et saut du deuxième obstacle.

Critères de réussite :

- cadence respectée
- transitions fluides
- centrage
- respect du tracé

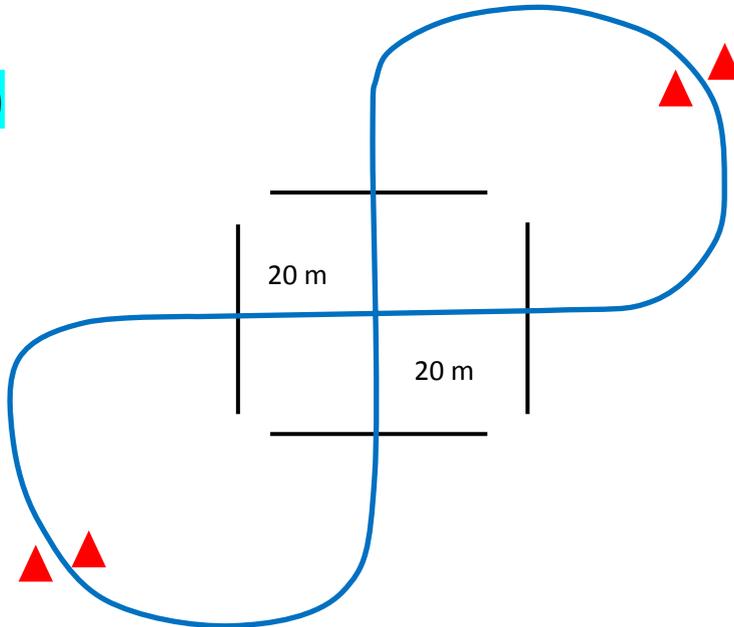
Variantes :

- mettre un directionnel à la place du couloir de barres



Thème : Adapter la locomotion (L)

Exercice 38 : (L)



Quatre barres au sol séparées de 20 m : X foulées en ligne droite, tourner entre des plots et revenir sur deux barres séparées par la même distance en conservant le même contrat de foulées.

Critères de réussite :

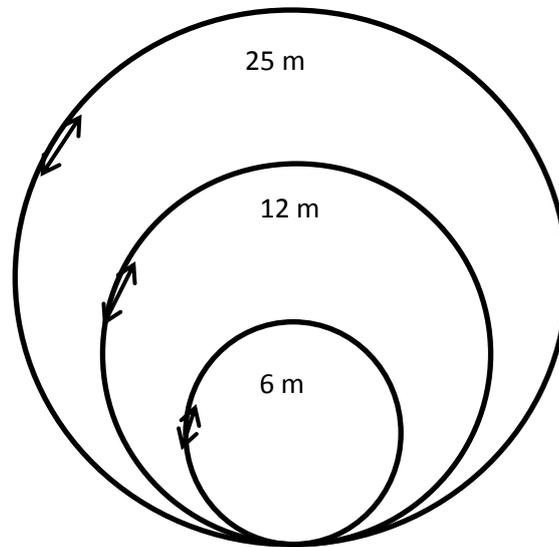
- Cheval sur le bon pied
- Équilibre
- Alternance rectitude incurvation
- Respect de la cadence
- Respect de l'amplitude
- Trajectoires

Variantes :

- Barre au sol, cavaletti, obstacle
- Modifier le contrat de foulées
- Diminuer le diamètre du tournant en rapprochant les plots
- Varier la position du cavalier : 2,5 points en ligne droite, 3 points en courbes ou l'inverse !



Exercice 39 : (L)



Départ au galop soutenu sur un cercle de 25 m puis galop contrôlé sur un cercle de 12 m puis au pas sur un cercle de 6 m. Reprendre l'exercice en ordre inverse.

Critères de réussite :

- orientation du cheval et incurvation
- changement d'amplitude
- cadence respectée
- transitions
- position du cavalier

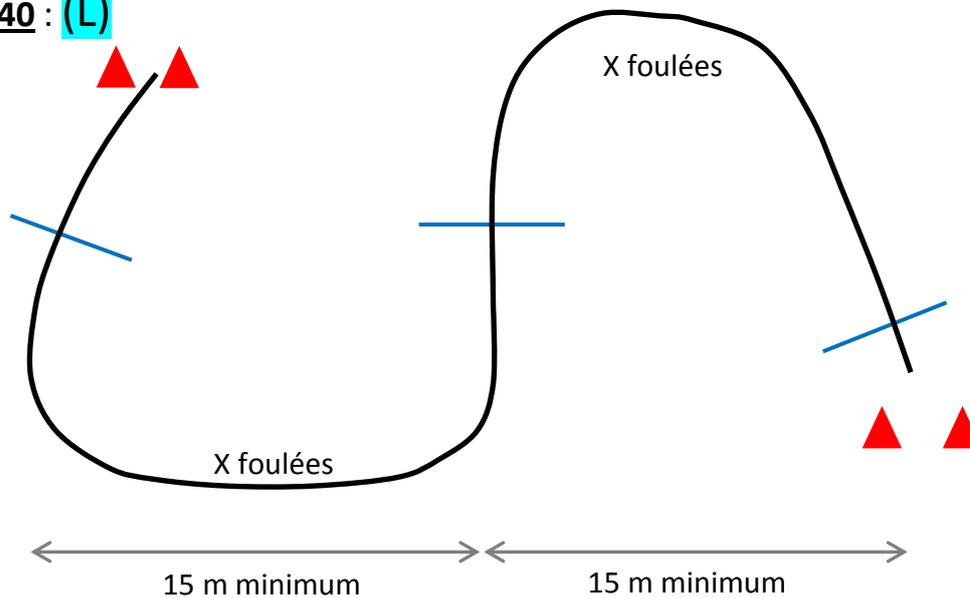
Variantes :

- varier la position du cavalier 2,5 pts sur le premier cercle 3 pts sur le deuxième et troisième cercle
- diamètre des cercles



★ à ★★

Exercice 40 : (L)



Construire une serpentine de trois obstacles séparés de 15 m minimum (20 m c'est mieux). Effectuer le même contrat de foulées entre le premier et le deuxième obstacle, le deuxième et le troisième obstacle.

Critères de réussite :

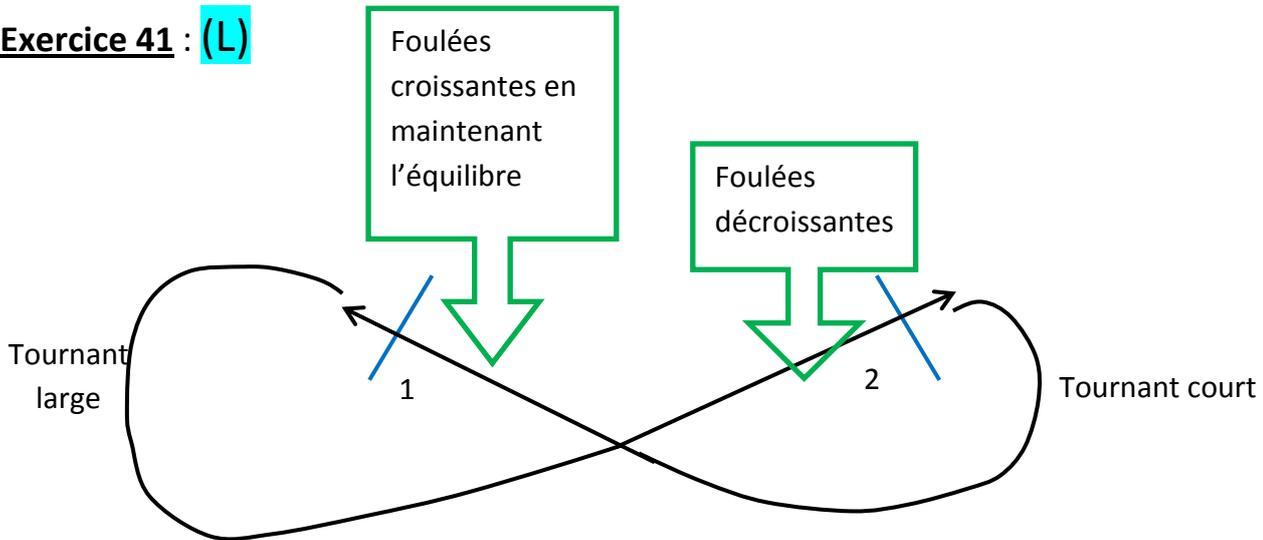
- Respect du contrat
- centrage des obstacles
- cadence respectée

Variantes :

- sauter numéro deux de biais
- changer la distance entre l'obstacle numéro deux et l'obstacle numéro 3 sans modifier le contrat
- cavaletti / obstacle



Exercice 41 : (L)



Sur deux obstacles varier les exigences :

- saut de l'obstacle numéro 2 en foulées croissantes ou décroissantes
- tournant court derrière
- monter le numéro 1 en foulées croissantes
- tourner large derrière

Critères de réussite :

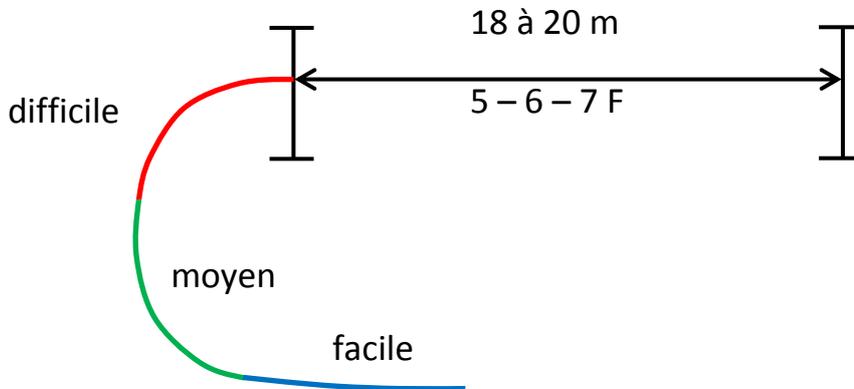
- variations de l'amplitude
- équilibre
- trajectoire

Variantes :

- tournant plus ou moins serré
- soubassement sur les numéros 1 et 2



Exercice 42 : (L)



Construire une ligne d'obstacles séparés de 18 à 20 m.

L'enseignant informe le cavalier du contrat de foulées à respecter plus ou moins tôt.

Critères de réussite :

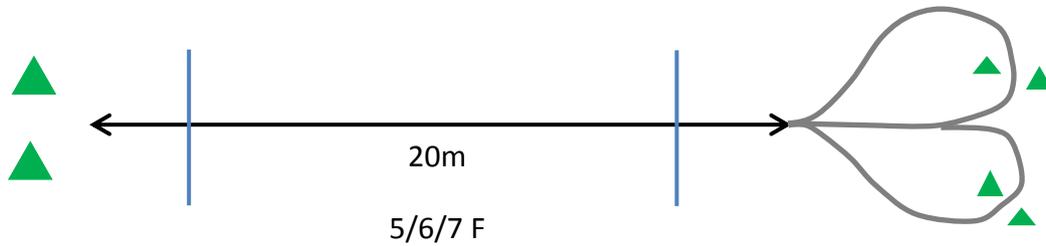
- contrat réussi
- réactivité du cheval et du cavalier
- sobriété des aides

Variantes :

- barres au sol-cavaletti-obstacles
- contrat plus ou moins dur



Exercice 43 : (L)



Franchir une ligne en aller-retour en modifiant le contrat : 5/6/7 foulées sur 20 m.

Critères de réussite :

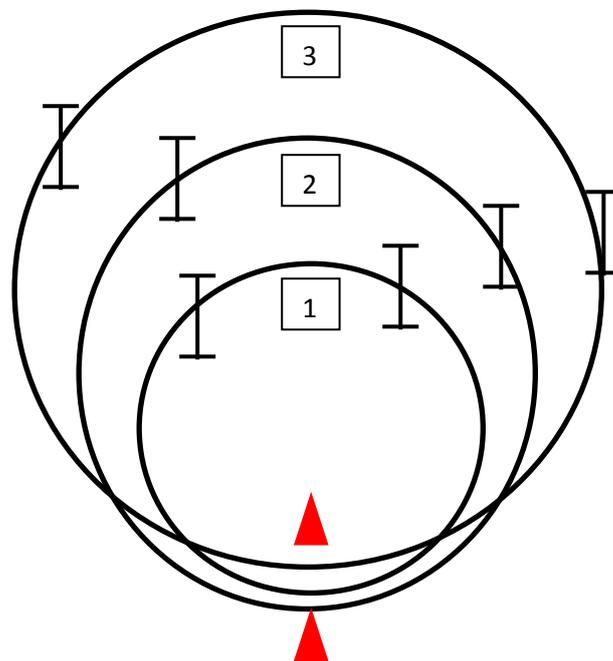
- respect du contrat
- trajectoire
- rectitude

Variantes :

- tourner sur une demi volte sur le bon pied ou à faux
- compliquer les exigences... (demander des foulées longues après avoir fait une demi volte au contre galop)



Exercice 44 : (L)



Le cavalier effectue trois cercles tangents aux deux plots.

Cercle 1 = 10 m de diamètre, deux barres au sol ou sur des plots espacées de 9 m

Cercle 2 = 12 m de diamètre, deux barres au sol ou sur des plots espacées de 10 m 50

Cercle 3 = 14 m de diamètre, deux barres au sol ou sur des plots espacées de 12 m

L'objectif est de faire trois foulées entre les barres quel que soit le cercle effectué.

Critères de réussite :

- Incurvation
- Place des aides
- Réponse aux aides
- Cadence régulière
- Amplitude adaptée
- Trajectoires

Variante :

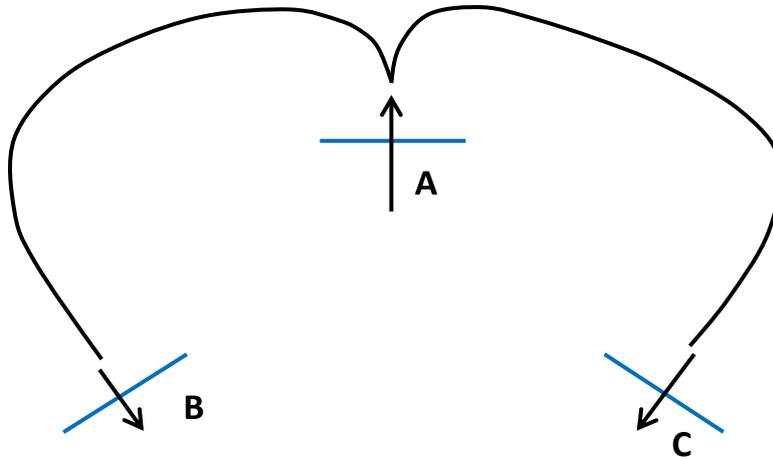
Anticipation de la recherche de la propulsion lors du passage entre les plots : avant que le couple passe entre les plots, l'enseignant dit « grand, moyen, petit » ce qui correspond à une locomotion adaptée à un cercle et à un contrat de foulées. Le temps d'adaptation du cavalier et la réponse aux aides doit donc être très rapide.

Anticipation de la réaction selon le niveau du couple.

Barres au sol, cavaletti.



Exercice 45 : (L)



Disposer trois obstacles, établir un contrat de foulée entre A et C et A et B (6/7/8 foulées max).

Le cavalier dessine la courbe en fonction du contrat.

Critères de réussite :

- respect du contrat
- trajectoire
- centrage

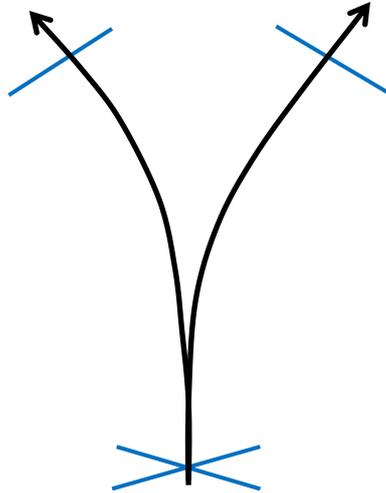
Variantes :

- Courbe imposée par des plots
- Varier le contrat
- contrats plus ou moins complexes



Thème : Effectuer des transitions (T)

Exercice 46 : (T)



Construire une croix suivie de deux obstacles en courbes à 25 m avec transitions entre les sauts.

Critères de réussite :

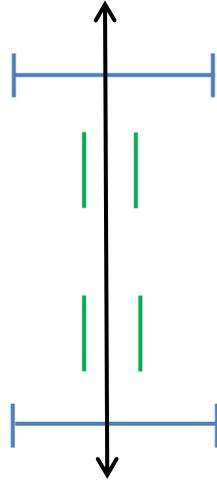
- franchise des transitions
- stabilité
- cadence
- position du cavalier

Variantes :

- rapprocher les sauts en augmentant l'angle de la courbe



Exercice 47 : (T)



Ligne de 2 obstacles séparés de 18 à 20 m, toutes les transitions et allures sont possibles

Critères de réussite :

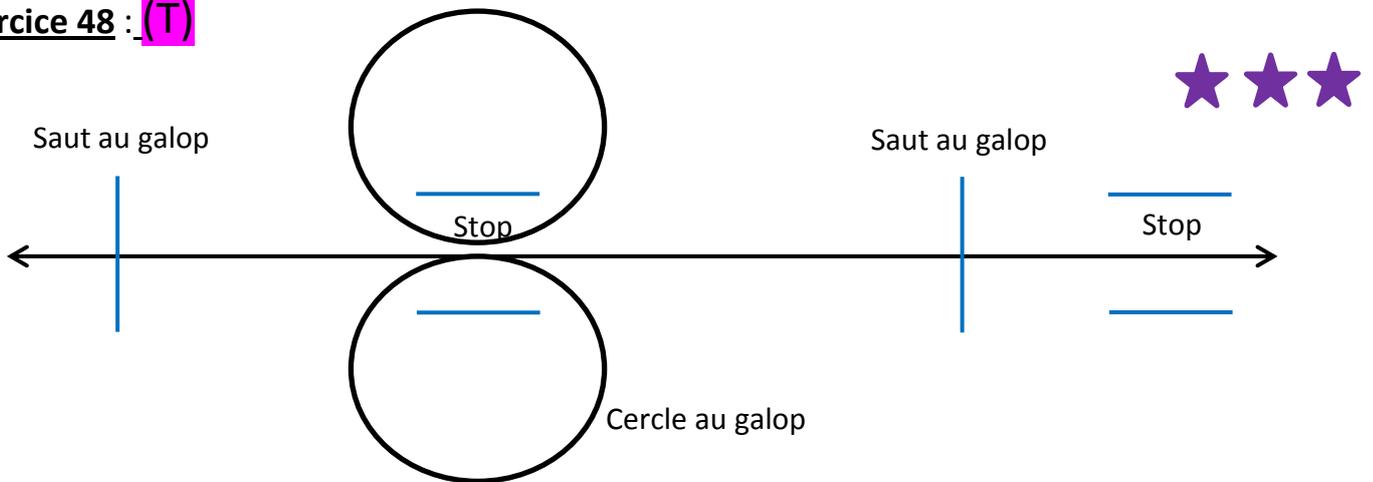
- franchise des transitions
- rectitude
- cadence
- stabilité du couple dans les transitions
- obéissance à l'emploi des aides
- liant

Variantes :

- Aider les transitions par des couloirs de barre
- Cavaletti ou saut de puce au milieu du dispositif à sauter au trot ou au galop
- numéro un au trot numéro deux au trot
- numéro un au trot numéro deux au galop
- numéro un au galop numéro deux au trot
- numéro un au trot passage au pas numéro deux au trot ou au galop



Exercice 48 : (T)



Dispositif de deux obstacles et deux couloirs de barres, sauter l'entrée au galop puis s'arrêter progressivement dans le premier couloir. Repartir au galop faire un cercle sauter le deuxième obstacle au galop et s'arrêter dans le couloir suivant.

Critères de réussite :

- franchise des transitions
- stabilité
- augmentation du contrôle du cheval

Variantes :

- barres au sol, cavalatti, obstacle
- distance entre les deux barres dans le dispositif