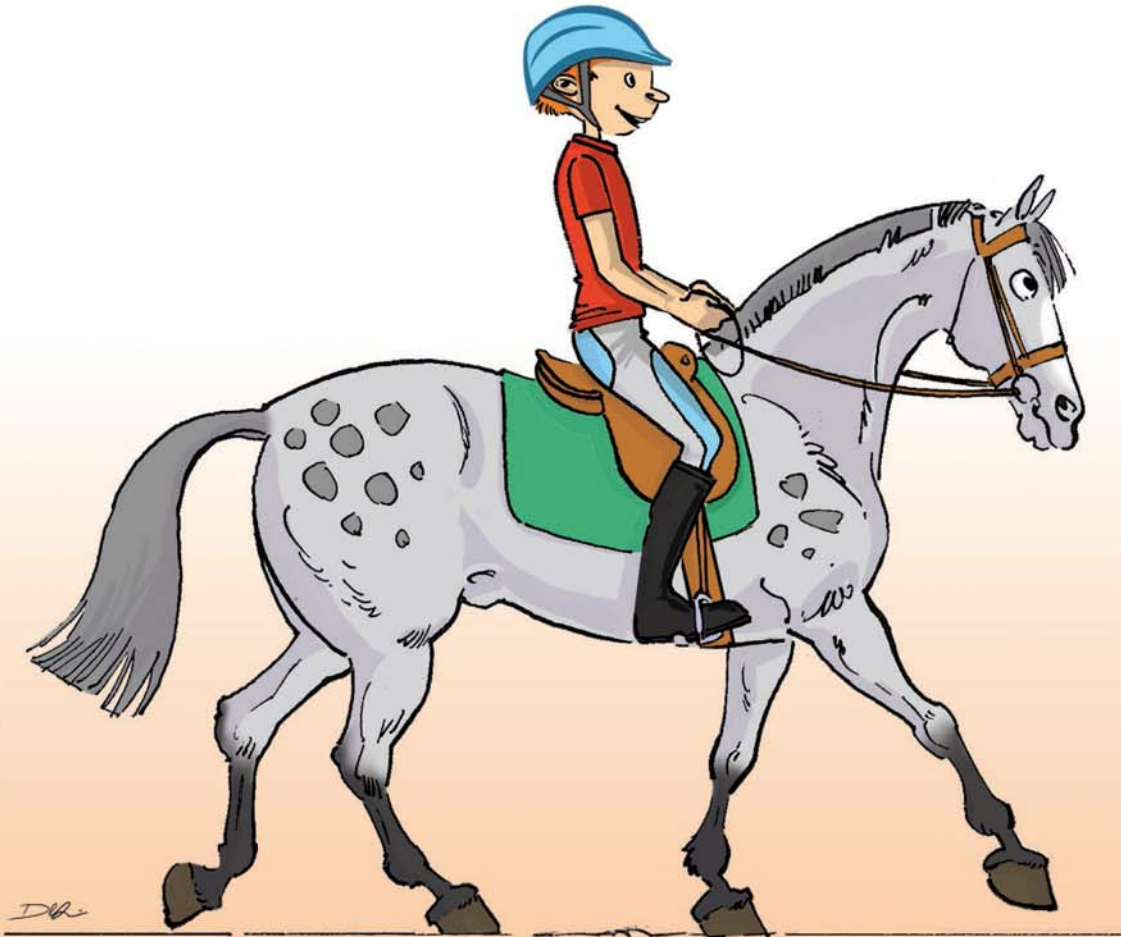




FÉDÉRATION FRANÇAISE  
D'ÉQUITATION

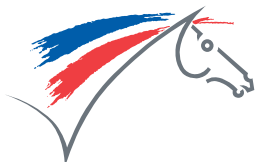


**GUIDE FÉDÉRAL**

**GALOP<sup>®</sup>**

**3**

**PRÉPARER ET RÉUSSIR SON GALOP<sup>®</sup> 3**



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION  
EDITIONS FFE

# VOS GUIDES FÉDÉRAUX

## OBJECTIF GALOP®



**Les Galops® fédéraux proposent au cavalier et à l'enseignant un programme de formation structuré. Les Guides Galops® accompagnent le cavalier et son enseignant dans le parcours de formation qui permet de devenir cavalier et homme ou femme de cheval accompli(e).**

### LES 6 CHAPITRES :

- ▶ Connaissances générales
- ▶ Connaissance du cheval
- ▶ S'occuper du cheval
- ▶ Pratique équestre à pied
- ▶ Pratique équestre à cheval
- ▶ Passer son Galop®

## COLLECTION DISCIPLINES

**Les Guides fédéraux des disciplines et des activités s'adressent aux cavaliers et aux enseignants qui veulent découvrir une spécialité ou se perfectionner. Ils comportent des outils utiles pour s'approprier facilement l'activité.**

### LES 5 CHAPITRES :

- ▶ Présentation
- ▶ Débuter l'activité avec des fiches séances
- ▶ Participer à des compétitions
- ▶ Organiser des compétitions
- ▶ Participer à l'encadrement



Voir [www.ffe.com](http://www.ffe.com)

Boutique en ligne  
pour passer vos commandes.

# Sommaire

Charte fédérale du cavalier.....	4
Le projet éducatif de la FFE.....	4
Préface.....	5
Introduction.....	5
Programme officiel du Galop®3.....	6

## 1 Connaissances générales..... 7

Les disciplines équestres.....	8
Le lieu de vie du cheval.....	15
Les figures de manège.....	18

## 2 Connaissance du cheval..... 19

Les activités du cheval à l'état naturel.....	20
La vie des chevaux en groupe.....	21
Les robes.....	22
Les marques et les épis.....	23
Les races de poneys et de chevaux.....	24
Le mécanisme du pas et du trot.....	26
Les parties extérieures du cheval.....	28
Les parties du sabot.....	30
Le rôle de l'entretien des pieds.....	31

## 3 S'occuper du cheval..... 33

Effectuer un pansage complet.....	34
Curer les postérieurs.....	35
Graisser les pieds.....	36
Doucher le cheval.....	36
Démonter et remonter le filet.....	38
Entretien du filet.....	39
Ajuster le harnachement.....	40

## 4 Pratique équestre à pied..... 41

Enchaîner des courbes serrées au pas en main.....	42
Faire pivoter les épaules en main.....	43
Faire pivoter les hanches en main.....	43
Reculer droit sur quelques foulées en main.....	44

## 5 Pratique équestre à cheval..... 45

Communiquer avec son cheval.....	46
Avoir une bonne posture.....	46
L'action des aides.....	49
Les aides pour tourner.....	50
Conduire sur des tracés définis.....	51
Accélérer et ralentir aux 3 allures.....	52
Trotter enlevé avec un diagonal défini.....	54
Déchausser et rechausser ses étriers.....	55
Partir au galop sur le bon pied.....	56
Aller en extérieur et en terrain varié.....	57
Bien aborder l'obstacle.....	58
Le mécanisme du saut.....	58
Sauter des obstacles.....	60

## 6 Passer son Galop®3..... 63

30 objectifs de séances pour conduire, contrôler et sauter.....	64
Fiche d'auto-évaluation.....	68
Questionnaires à Choix Multiples.....	70
Exemples de protocoles de validation du Galop®3.....	78
Index.....	80
Références.....	82
Programme officiel du Galop®4.....	83

# PROGRAMME OFFICIEL DU GALOP® 3

## Conduite, contrôle et saut

Le Galop® 3 se compose de la partie spécifique du Galop® 3 de cavalier, plus la partie commune à tous les Galops® 3.

### Dans le respect de la charte du cavalier de la FFE :

- ▶ Effectuer un pansage complet, entretenir les harnachements, la litière, les sabots.
- ▶ A pied : mener son cheval ou son poney en main sur des courbes serrées au pas, le faire reculer droit et faire pivoter ses épaules et ses hanches sur plusieurs pas.
- ▶ En selle :
  - Évoluer aux trois allures dans une bonne posture assise ou en équilibre sur ses étriers suivant les situations.
  - Trotter enlevé sur un diagonal défini et partir au galop sur le bon pied.
  - Conduire son cheval ou son poney sur un enchaînement de contrats d'allures et de tracé précis, aux trois allures.
  - Enchaîner des obstacles isolés de 50 cm et des dispositifs simples de sauts rapprochés.

### CONNAISSANCES GÉNÉRALES

- ▶ Identifier quelques disciplines équestres sportives et leurs caractéristiques, dont celles pratiquées dans son club.
- ▶ Dessiner sur un papier et nommer la demi-volte, la demi-volte renversée et la serpentine.
- ▶ Expliquer les différentes litières.
- ▶ Expliquer l'action des aides.
- ▶ Expliquer les aides pour tourner.
- ▶ Décrire la posture du cavalier assis et expliquer l'assiette.
- ▶ Expliquer la raison du changement de diagonal au trot enlevé.
- ▶ Expliquer comment partir au galop par aides diagonales.
- ▶ Expliquer les conditions élémentaires du bon abord d'un obstacle : tracé, vitesse, équilibre.

### S'OCCUPER DU CHEVAL

- ▶ Effectuer un pansage complet de son cheval ou de son poney.
- ▶ Curer les pieds postérieurs.
- ▶ Doucher les membres.
- ▶ Graisser les pieds.
- ▶ Entretenir la litière.
- ▶ Entretenir l'abreuvoir ou le lieu d'abreuvement et la mangeoire.
- ▶ Ajuster le harnachement.
- ▶ Démonter, remonter et entretenir un filet.

### CONNAISSANCE DU CHEVAL

- ▶ Expliquer la répartition des activités du cheval à l'état naturel.
- ▶ Expliquer la vie en groupe des chevaux.
- ▶ Expliquer les différentes litières.
- ▶ Nommer et situer les parties extérieures du cheval.
- ▶ Nommer et situer les parties du sabot.
- ▶ Expliquer le rôle de l'entretien des pieds et de la ferrure.
- ▶ Expliquer le mécanisme du pas et du trot.
- ▶ Reconnaître et nommer les différentes marques blanches : liste, en tête, balzane.
- ▶ Reconnaître et nommer les différents épis : de tête, de crinière.
- ▶ Reconnaître, nommer et décrire :
  - les déclinaisons du bai : isabelle et souris,
  - les déclinaisons de l'alezan : alezan brûlé, café au lait, palomino.
- ▶ Nommer et reconnaître 3 races de chevaux ou de poneys minimum.

### PRATIQUE ÉQUESTRE À CHEVAL

- ▶ Trotter enlevé sur un diagonal défini et en changer à volonté.
- ▶ Déchausser et rechausser ses étriers au trot et au galop.
- ▶ Être stable en équilibre sur ses étriers au trot.
- ▶ Maintenir son équilibre sur ses étriers au pas et au galop.
- ▶ Être assis au trot et au galop en cherchant à conserver une bonne posture.
- ▶ Changer d'allure sur des transitions simples en un point précis : arrêt ↔ pas ; pas ↔ trot ; trot ↔ galop.
- ▶ Partir au galop sur le bon pied du pas ou du trot sur une courbe.
- ▶ Accélérer et ralentir aux trois allures.
- ▶ Obtenir une vitesse adaptée dans chaque allure.
- ▶ Diriger au trot sur un tracé précis comprenant des courbes serrées et au galop sur un tracé défini.
- ▶ Sauter un obstacle isolé de 60 cm environ en contrôlant l'allure et la direction à l'abord et à la réception.
- ▶ Enchaîner des obstacles isolés de 50 cm environ sur un tracé simple.
- ▶ Sauter sur la piste des dispositifs simples de cavalettis d'environ 60 cm dans une bonne posture.
- ▶ Aller en extérieur et en terrain varié.
- ➔ **Présenter une reprise type Galop® 3 et réaliser un parcours type Galop® 3.**

### PRATIQUE ÉQUESTRE À PIED

- ▶ Mener son cheval ou son poney en main en enchaînant des courbes serrées au pas des deux côtés.
- ▶ En main, reculer avec lui droit sur quelques foulées.
- ▶ En main, faire pivoter ses épaules ou ses hanches sur plusieurs pas.



## 2

# Connaissance du cheval

**L**E CHAPITRE FAIT LE POINT SUR DEUX ASPECTS DU COMPORTEMENT DU CHEVAL : SES ACTIVITÉS À L'ÉTAT NATUREL ET SON ORGANISATION EN TROUPEAU.

**L**E SECOND THÈME DES CONNAISSANCES PORTE SUR L'ASPECT EXTÉRIEUR DU CHEVAL, ROBES, MARQUES, ÉPIS ET RACES.

S'Y AJOUTENT DES GROS PLANS SUR LE MÉCANISME DU PAS ET DU TROT, LES NOMS POUR DÉSIGNER LES PARTIES DU CORPS, DE LA TÊTE ET DES MEMBRES, ET LE RÔLE DE L'ENTRETIEN DES PIEDS.

TOUT UN PROGRAMME !

Les activités du cheval à l'état naturel.....	20
La vie des chevaux en groupe.....	21
Les robes.....	22
Les marques et les épis.....	23
Les races de poneys.....	24
Les races de chevaux.....	25
Le mécanisme du pas et du trot.....	26
Les parties extérieures du cheval.....	28
Les parties du sabot.....	30
Le rôle de l'entretien des pieds.....	31



Les chevaux aiment se rouler au sol. Cela leur permet de s'étirer, de se gratter et de se détendre. Après s'être roulés, ils se secouent de la tête à la queue.

Au fil des saisons, les chevaux adaptent leur emploi du temps aux variations de leur environnement. En hiver, ils consacrent la plus grande partie de la journée à s'alimenter. En été, ils cherchent l'ombre des arbres aux heures chaudes et ils broutent plus longtemps en fin d'après-midi, la nuit et en début de matinée.



### Comportement grégaire

Les herbivores vivent en groupe pour se protéger des prédateurs. Cela explique le comportement grégaire des chevaux qui les pousse à rejoindre leurs congénères. On peut l'observer quand un cheval est attiré vers les chevaux à l'autre bout de la carrière.

## Les activités du cheval à l'état naturel

A l'état naturel, les chevaux partagent leur temps entre les activités qui leur permettent de satisfaire leurs besoins vitaux.



Les chevaux passent environ 60% de leur temps à se nourrir, 25% à se reposer, 7% à se déplacer, 6% à observer et 2% aux autres activités

### ► SE NOURRIR

Les chevaux passent environ de 15 à 16 heures par jour à manger, tout en avançant progressivement pour couper et ingérer l'herbe nécessaire à les nourrir. Ils s'attardent assez peu près de l'eau, juste le temps de se désaltérer et éventuellement de se baigner.

### ► SE REPOSER

Les chevaux consacrent environ 5 à 7 heures par jour à se reposer. Les périodes de sommeil profond sont brèves. Les chevaux dorment couchés et se reposent souvent debout en somnolant sur 3 pieds, encolure basse, oreilles en arrière ou relâchées, yeux fermés ou mi-clos.

### ► SE DÉPLACER

Les chevaux se déplacent de 1 à 2 heures par jour, principalement au pas, le trot et le galop étant réservés au jeu, au combat, aux parades ou à la fuite. Ils se déplacent pour trouver des pâtures, des lieux d'abreuvement, des zones ombragées ou abritées, d'autres où ils peuvent se rouler. Ils ont une très bonne mémoire géographique.

### ► AUTRES ACTIVITÉS

Le reste du temps est utilisé pour les activités d'observation, les activités de confort, se rouler, se gratter, et les rapports sociaux, comme le toilettage mutuel.

# La vie des chevaux en groupe

## ► TYPES DE GROUPES

Les groupes de chevaux sont de composition différente selon qu'il s'agit de groupes sauvages ou domestiques, destinés à la reproduction ou non.



Cheval qui somnole sur 3 pieds

Les groupes sauvages sont organisés en petites unités familiales d'un étalon et de 2 ou 3 juments accompagnés de leurs poulains. Ils se déplacent dans leur domaine vital qui leur fournit ce dont ils ont besoin. Les jeunes quittent leur famille vers 2 ans ce qui évite la consanguinité. Ils forment une nouvelle famille ou se regroupent en groupes de mâles célibataires.

Dans les groupes domestiques destinés à la reproduction, les éleveurs la contrôlent, soit en mettant un étalon avec un groupe de juments, soit en séparant les mâles des femelles, les poulains de l'année restant avec leur mère.

Les groupes domestiques non destinés à la reproduction mélangent femelles et hongres, selon les besoins et les affinités, : chevaux en retraite, au repos, en convalescence, entre deux activités, au paddock...

## ► RELATIONS DANS LE GROUPE

Quel que soit le type de groupe, les relations entre les individus se caractérisent de la même manière avec des relations de dominance, de soumission ou des affinités. Si les chevaux se connaissent, l'organisation sociale est stable par l'établissement d'une hiérarchie qui détermine les rapports de dominance pour la priorité sur les ressources.

Souvent, c'est le même cheval ou la même jument que le groupe suit dans un déplacement vers un point d'eau ou une zone de pâturage.

### Lexique

**CASTRER** : pratiquer l'ablation des testicules.

**CONSANGUINITÉ** : résultat de la reproduction de deux individus apparentés.

**HONGRE** : cheval castré.

### À retenir

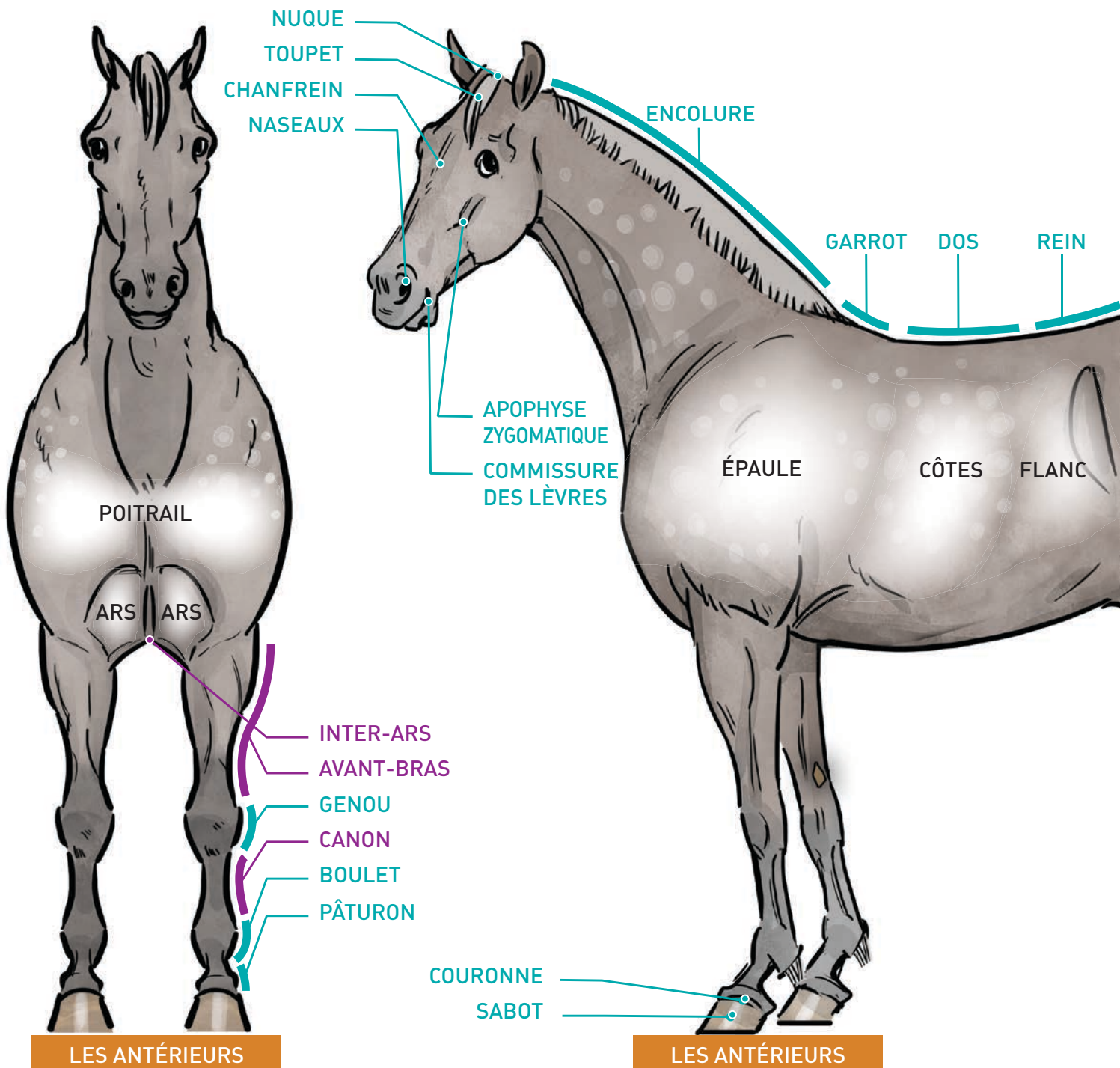
- ➔ DANS LA VIE SAUVAGE, LES CHEVAUX PASSENT 15 À 16 HEURES PAR JOUR À SE NOURRIR, 5 À 7 HEURES À SE REPOSER, 1 À 2 HEURES À SE DÉPLACER.
- ➔ LES GROUPES SAUVAGES COMPORTENT UN ÉTALON ET PLUSIEURS JUMENTS AVEC LEURS POULAINS.
- ➔ LES GROUPES DOMESTIQUES DESTINÉS À L'ÉLEVAGE PEUVENT COMPORTER UN ÉTALON AVEC UN GROUPE DE JUMENTS OU DES CHEVAUX GROUPÉS PAR SEXE.
- ➔ LES GROUPES DOMESTIQUES NON DESTINÉS À LA REPRODUCTION PEUVENT MÉLANGER FEMELLES ET HONGRES.

## Les parties extérieures du cheval

Les noms en turquoise sont ceux qui figuraient déjà dans les Guides Fédéraux des Galops® 1 et 2. Les noms en violet sont les nouveaux noms.

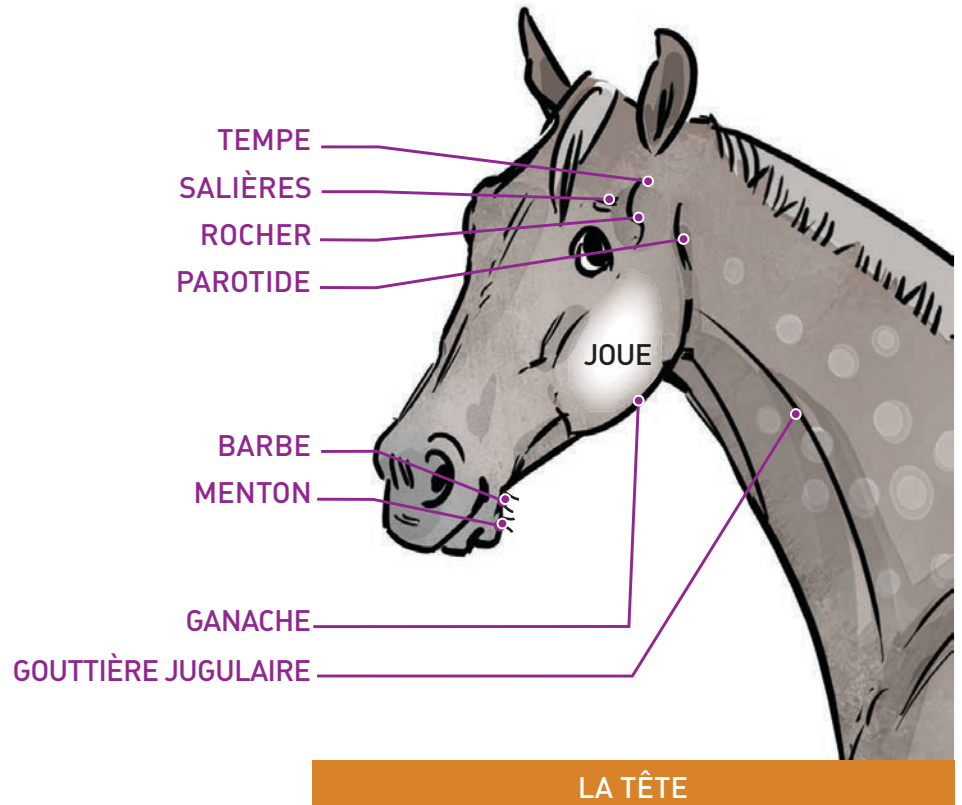
AVANT-MAIN

CORPS

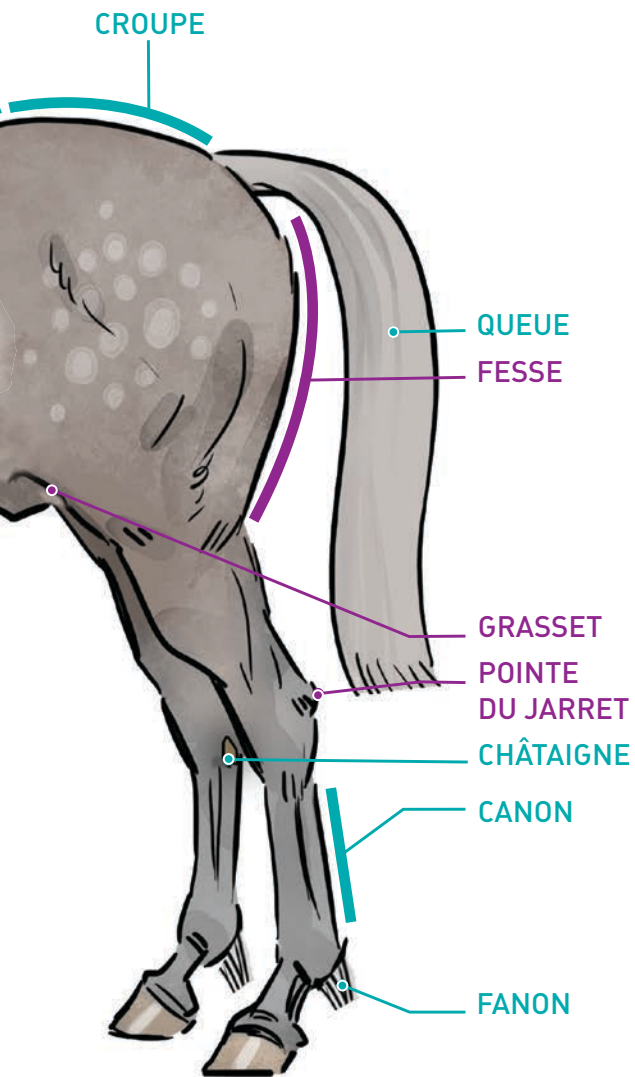




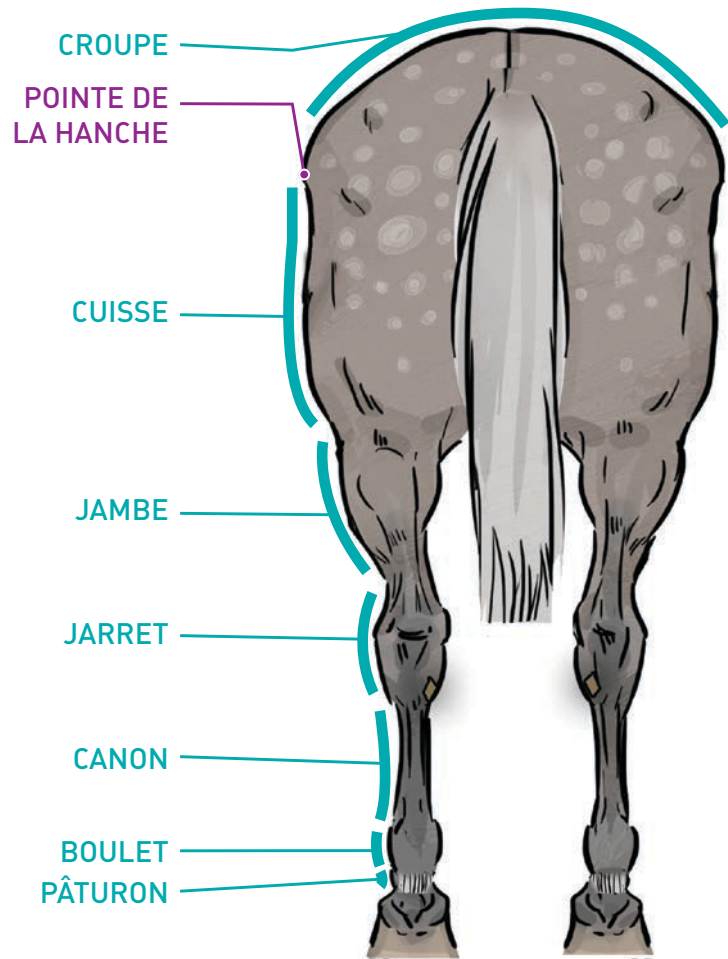
ARRIÈRE-MAIN



LA TÊTE



LES POSTÉRIEURS



LES POSTÉRIEURS

## Lexique

**CÉDER** : Le cavalier « cède » au moment où le cheval exécute l'action demandée. Cela signifie qu'il cesse de demander l'action. Céder n'est pas rompre le contact.

**CONNEXION** : La connexion est la relation de communication qui existe entre le cavalier et le cheval, à cheval ou à pied, par les aides : assiette, jambes, mains, voix, regard, gestes...

**CONTACT** : Le mot contact s'emploie dans son sens habituel quand une partie du corps du cavalier touche le corps du cheval, par exemple quand la jambe est « AU contact. »

Il a aussi un sens spécifique pour désigner le rapport qui existe entre la bouche du cheval et la main du cavalier lorsque les rênes sont ajustées.

Dans ce cas, on dit : « LE contact. »

**PROPULSION** : La propulsion est le principe qui transforme en force motrice l'énergie fournie par le cheval.

**SOLIDITÉ** : La solidité à cheval est le résultat de la bonne assiette : le cavalier tient bien à cheval et il est en état d'effectuer des demandes à son cheval.

## À retenir

- ➔ LES DEMANDES QUE L'ON FAIT AU CHEVAL DOIVENT ÊTRE TRÈS CLAIRES POUR LUI.
- ➔ DÈS QU'IL FAIT CE QU'ON LUI DEMANDE, IL FAUT CÉDER.
- ➔ CÉDER N'EST PAS ROMPRE LE CONTACT.
- ➔ NE RÉPÉTER UNE DEMANDE QUE LORSQU'ON EST SÛR QU'ELLE EST CLAIRE.
- ➔ LES DEMANDES RÉPÉTÉES SE FONT PAR ACTIONS DISCONTINUES.

## Communiquer avec son cheval



La connexion entre le cavalier et le cheval doit être permanente. Il faut être à l'écoute de son cheval et très attentif à son comportement. Le fait d'agir au bon moment et avec le bon dosage permet d'obtenir les réponses souhaitées.

Le cavalier doit adapter son propre comportement et ses demandes au comportement du cheval. Les demandes se font en exprimant clairement son intention.

Dès que le cheval fait ce qu'on attend de lui, il faut diminuer l'intensité de la demande en gardant le contact, ce qu'on appelle céder.

Le récompenser régulièrement par une caresse ou un temps de repos.

S'il ne fait pas ce qu'on lui demande, il faut d'abord s'assurer qu'on a clairement exprimé sa demande. Si c'est le cas, redemander, en augmentant l'intensité de son action si besoin.

Il faut agir par actions discontinues qui évitent au cheval de prendre appui et de rester en opposition.

Ne pas hésiter à répéter autant que nécessaire pour obtenir la réponse souhaitée.

La justesse dans la demande et l'aisance dans la réponse se traduisent par la fluidité dans la réalisation.

## Avoir une bonne posture

La posture est la position dynamique du cavalier sur un cheval en mouvement. La bonne posture assure au cavalier la stabilité nécessaire à sa liberté de mouvement et à sa communication avec le cheval.

Maintenir une bonne posture, c'est conserver une bonne position, tout en se liant à la locomotion du cheval.

Cela peut se faire aussi bien dans la position assise où le cavalier est principalement en appui sur ses fesses que dans la position en équilibre où il est principalement en appui sur ses étriers.

## ► LA POSITION DU CAVALIER ASSIS

### SE METTRE EN PLACE

Le cavalier s'installe en avant du siège de sa selle sur ses ischions. Ce sont les os situés de chaque côté, au bas du bassin. C'est un peu la « pointe » des fesses. Ils supportent le poids du corps en position assise.

Il se redresse et se grandit, sans se raidir.

Il dirige son regard vers l'endroit où il va, la tête dégagée des épaules.

Il mobilise son bassin au rythme de l'allure pour se lier au mouvement.

### DESCRIPTION

Le cavalier place correctement son assiette, le haut de son corps et le bas de son corps de la manière suivante :

#### Assiette

- assis d'aplomb le plus en avant possible,
- le rein et les hanches souples,

#### Haut du corps

- vertical, grandi, sans raideur,
- la tête droite et dégagée des épaules, le regard orienté vers l'objectif,
- les épaules ouvertes et d'aplomb,
- les bras libres, à demi-pliés, les coudes tombant naturellement le long du corps,
- les poignets dans le prolongement des avant-bras, mains face à face, pouces vers le haut,

#### Bas du corps

- les cuisses tournées sans effort sur leur plat, ne s'allongeant que par leur propre poids et celui des jambes,
- les jambes libres et tombant naturellement, les mollets en contact avec le cheval sans serrer,
- Le poids des jambes portant sur les étriers, s'il y en a,
- le genou souple et flexible, au contact de la selle.



*L'orientation du bassin vers l'avant et le dos droit sont deux des qualités du cavalier bien assis.*

### À éviter

- ➔ PENCHER LA TÊTE VERS LE SOL ET REGARDER PAR TERRE,
- ➔ SE PENCHER EN AVANT OU EXAGÉRÉMENT EN ARRIÈRE,
- ➔ RECULER OU ÉCARTER LES COUDES,
- ➔ TENDRE OU ÉCARTER LES BRAS,
- ➔ CASSER LES POIGNETS,
- ➔ TENIR LES MAINS HAUTES, ÉCARTÉES OU BLOQUÉES,
- ➔ CAMBRER LE REIN,
- ➔ ARRONDIR LE DOS,
- ➔ AVOIR LES JAMBES EXAGÉRÉMENT EN AVANT OU EN ARRIÈRE.

CES POSTURES ONT POUR CONSÉQUENCE DES DÉSÉQUILIBRES OU L'INCAPACITÉ DU CAVALIER À SE LIER À SON CHEVAL ET À AGIR AVEC JUSTESSE.

### À retenir

- ➔ LA POSTURE EST LA POSITION DYNAMIQUE DU CAVALIER SUR UN CHEVAL EN MOUVEMENT.
- ➔ LA BONNE POSITION COMPORTE UN ALIGNEMENT VERTICAL, TÊTE, BASSIN, TALONS.
- ➔ ELLE SE DÉFINIT EN COMMENÇANT PAR LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ASSIETTE, PUIS DU HAUT DU CORPS, PUIS DU BAS DU CORPS.



Le travail de l'équilibre est un atout pour sauter des obstacles.

## ▶ LA POSITION DU CAVALIER EN ÉQUILIBRE



La position « en équilibre » est très utile en extérieur. Ici Pénélope Leprevost.

Le cavalier est dans la position appelée « en équilibre » lorsqu'il est en appui sur ses étriers.

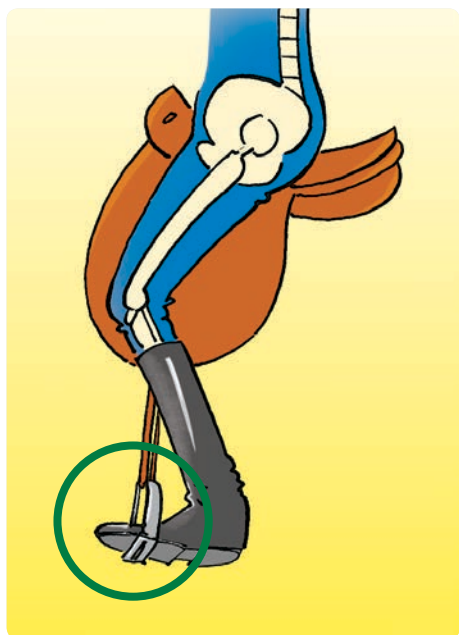
C'est la position dans laquelle le cavalier est le plus léger sur le dos de son cheval. Elle permet de faire fonctionner le jeu des articulations chevilles - genoux - hanches pour accompagner les mouvements provoqués par les allures ou les sauts du cheval.

### SE METTRE EN ÉQUILIBRE

Pour se mettre en position « en équilibre » sur ses étriers, le cavalier appuie sur ses étriers et soulève son bassin en orientant légèrement son buste vers l'avant.

### DESCRIPTION

- ▶ Le cavalier est en appui sur ses étriers, jambes fléchies.
- ▶ Les étriers sont chaussés au tiers du pied, talons descendus.
- ▶ Les mollets sont au contact derrière la sangle.
- ▶ Les articulations sont fléchies et souples
- ▶ Les genoux sont au contact de la selle, sans serrer.
- ▶ Les fesses sont au-dessus de la selle, le bassin en avant.
- ▶ Le dos est plat, le buste orienté vers l'avant.
- ▶ Le regard est orienté vers l'objectif.



Chausser l'étrier au tiers du pied permet de descendre la jambe et de laisser fonctionner la cheville.

### À retenir

- ➔ DANS LA POSITION EN ÉQUILIBRE, LE CAVALIER PREND APPUI SUR SES 2 ÉTRIERS. IL A LE BASSIN AU-DESSUS DE SA SELLE.
- ➔ LES ARTICULATIONS CHEVILLES - GENOUX - HANCHES SONT FLÉCHIES ET SOUPLES.

## L'action des aides

Les aides naturelles sont les moyens dont dispose le cavalier pour communiquer avec son cheval, sentir ses réactions et lui transmettre ses demandes. Ce sont l'assiette, les jambes, les mains et la voix.

### L'ASSIETTE

L'assiette désigne la façon de s'asseoir et de répartir son poids dans la selle afin d'amortir, d'accompagner et de contrôler le mouvement du cheval. Une bonne assiette assure aisance et solidité à cheval. Elle permet de bien ressentir le fonctionnement du cheval pour mieux s'y adapter.

C'est aussi la qualité indispensable qui permet d'utiliser l'orientation et la tonicité de son corps pour donner des indications au cheval.

L'action de l'assiette contribue à faire accélérer, ralentir, tourner... le cheval.

Les demandes transmises par l'assiette précèdent, puis accompagnent, les demandes faites par les jambes et / ou les mains.

### LES JAMBES

Les jambes provoquent et entretiennent la propulsion du cheval. Elles permettent d'avancer, d'accélérer, de passer à l'allure supérieure. Elles interviennent également dans les changements de direction.

Le cavalier agit avec les jambes en les pressant sur le corps du cheval de manière discontinue, tout en gardant un contact permanent.

Dès que le cheval répond à l'action des jambes, le cavalier relâche leur pression, tout en gardant le contact, ce qu'on appelle céder.

Il est essentiel que le cheval réponde aux sollicitations des jambes, car c'est ce qui le rend disponible.

### LES MAINS

Associées à l'assiette et aux jambes, les mains permettent de diriger le cheval et de contrôler sa vitesse.

Elles agissent sur la bouche du cheval par l'intermédiaire du mors avec lequel le cavalier est en contact sur des rênes ajustées.

Dès que le cheval obéit, le cavalier relâche l'action de son dos et la pression de ses doigts sur les rênes, tout en gardant le contact, ce qu'on appelle céder.

La bouche du cheval étant sensible, il faut veiller à ne pas avoir d'action involontaire des mains.

### LA VOIX

La voix est utilisée à pied comme à cheval pour communiquer une intention apaisante ou stimulante. Elle permet aussi d'établir un code pour donner des directives simples : « Oh » « Gauche » « Droite » par exemple.



La bonne utilisation des aides est l'une des clés de l'équitation. Ici Jessica Michel.

### À retenir

- ➔ L'ASSIETTE EST LA QUALITÉ DU CAVALIER QUI SE LIE AVEC SON CHEVAL. ELLE DEVIENT ALORS UNE AIDE QUI PERMET AU CAVALIER D'UTILISER SON CORPS POUR COMMUNIQUER AVEC LE CHEVAL.
- ➔ LES JAMBES INTERVIENNENT POUR FAIRE AVANCER LE CHEVAL.
- ➔ L'ACTION DE L'ASSIETTE ET DES JAMBES PRÉCÈDE CELLE DES MAINS.
- ➔ LES MAINS PERMETTENT DE DIRIGER LE CHEVAL ET DE CONTRÔLER SA VITESSE.
- ➔ LA VOIX EST UNE AIDE COMPLÉMENTAIRE QUI PEUT ÊTRE UTILISÉE À PIED COMME À CHEVAL.

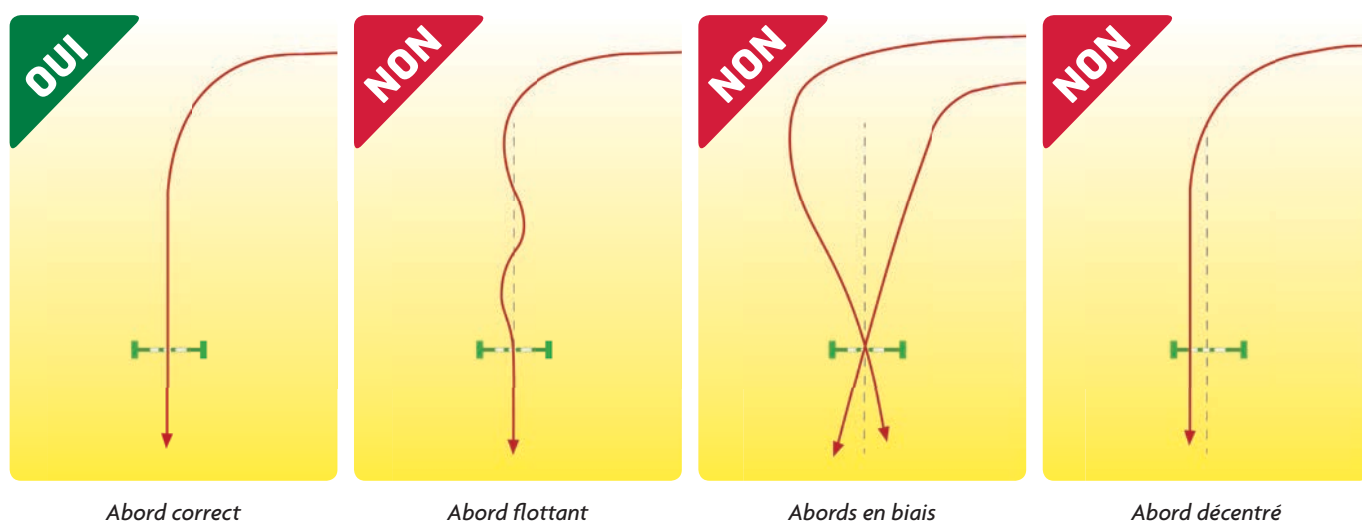
## Bien aborder l'obstacle

L'abord désigne l'approche de l'obstacle par le couple cavalier cheval. La qualité de l'abord conditionne le bon saut.

Pour aborder l'obstacle, le cavalier se représente mentalement son tracé pour prendre ses repères. Il encadre son cheval entre ses jambes et le couloir de ses rênes.

Il regarde au loin derrière l'obstacle avec un regard panoramique. Cela lui permet d'intégrer tous les paramètres visuels de l'environnement. De plus, cela contribue à son bon équilibre.

Les 2 premières composantes de l'abord auxquelles le cavalier doit veiller afin que son cheval puisse sauter l'obstacle correctement sont le tracé et la vitesse.



## Le mécanisme du saut

<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>1 L'ABORD</b></p> <p>C'est l'approche de l'obstacle. Le cheval regarde l'obstacle et se prépare à le sauter.</p> <p>Le cavalier est en équilibre sur ses étriers, près de sa selle, le regard au-delà de l'obstacle. Il conduit le cheval en allant droit vers le milieu de l'obstacle.</p>	<p><b>2 LA BATTUE D'APPEL</b></p> <p>C'est le moment où le cheval frappe le sol avec ses antérieurs avant de décoller. Il engage ses postérieurs sous lui et tend son encolure vers l'avant.</p> <p>Le cavalier engage son bassin et communique sa tonicité à son cheval.</p>	<p><b>3 LA PHASE ASCENDANTE</b></p> <p>C'est le moment où l'avant-main du cheval se lève. Les postérieurs prennent appui sur le sol pour se propulser au-dessus de l'obstacle.</p> <p>Le cavalier fléchit ses articulations pour laisser le cheval monter vers lui. L'encolure du cheval se rapproche de son buste.</p>

**TRACÉ**

Le tracé est le dessin du chemin parcouru par le cheval d'un point à l'autre. Il enchaîne courbes, obstacles et lignes droites.

Le tracé le plus simple pour arriver devant l'obstacle est droit, perpendiculaire et centré par rapport à l'obstacle. Ainsi le cheval peut visualiser l'obstacle et se préparer à sauter dans les meilleures conditions.

**VITESSE**

La vitesse résulte de l'énergie motrice du cheval. Le cheval doit arriver sur l'obstacle en étant tonique et dans une allure adaptée, régulière et contrôlée pour être en mesure de sauter avec aisance.



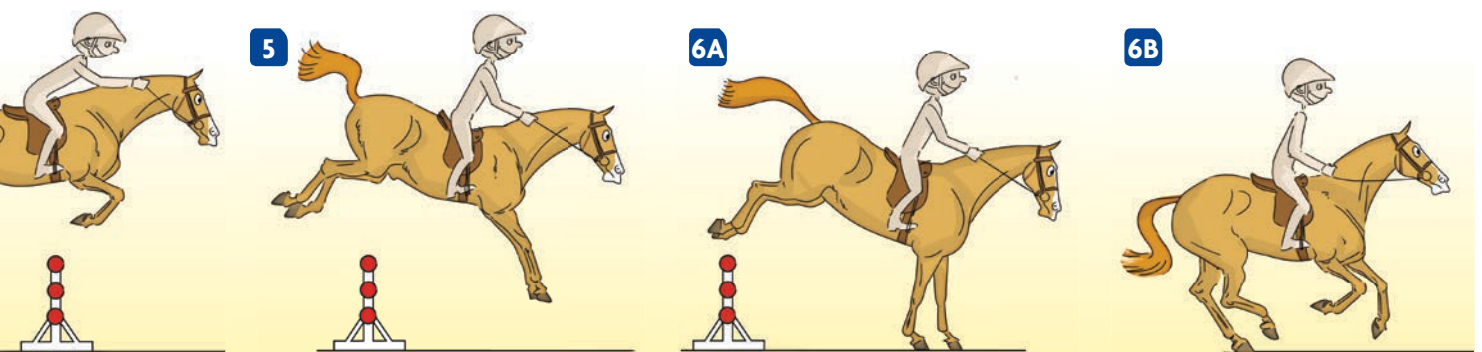
Le cavalier amortit la réception par le jeu des articulations. Ici Kevin Staut.

**À retenir**

- ➔ LA CORRECTION DU TRACÉ ET LA RÉGULARITÉ DE LA VITESSE SONT DEUX QUALITÉS ESSENTIELLES DE L'ABORD.
- ➔ LES TEMPS PRINCIPAUX DU SAUT SONT LA BATTUE D'APPEL, LE PLANER ET LA RÉCEPTION.
- ➔ LE CAVALIER SAUTE EN ÉQUILIBRE.
- ➔ SES ARTICULATIONS FLÉCHIES ET SES MAINS À MI-ENCOLURE ACCOMPAGNENT LE MOUVEMENT DU CHEVAL.
- ➔ IL REGARDE AU LOIN VERS OÙ IL SOUHAITE ALLER APRÈS LE SAUT.

**Rappel**

- ➔ VOIR POSITION EN ÉQUILIBRE PAGE 48.



**4 LE PLANER**

C'est le moment où le cheval est au sommet de sa trajectoire au-dessus de l'obstacle. Il étend le bout de son nez, les antérieurs repliés, les postérieurs étendus.

Le regard fixé sur l'objectif suivant, le cavalier accompagne le cheval avec ses mains en dépliant ses bras sur l'encolure, buste vers l'avant, dos plat.

**5 LA PHASE DESCENDANTE**

C'est le moment où le cheval redescend vers le sol. Son avant-main bascule vers le bas. Ses antérieurs se déplient et ses postérieurs reviennent sous lui.

Le cavalier garde son poids dans les talons et engage le bassin pour redresser son buste.

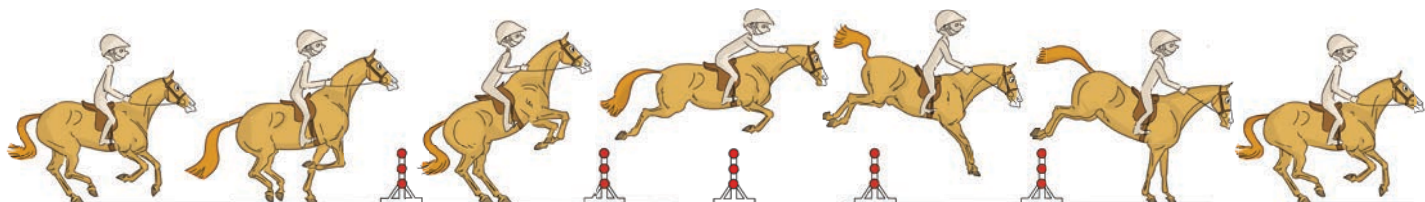
**6 LA RÉCEPTION**

a) C'est le moment où le cheval reprend contact avec le sol. Ses antérieurs touchent le sol, l'un après l'autre, puis ses postérieurs.  
b) Ensuite, il se propulse à nouveau vers l'avant et reprend le galop.

Le cavalier amortit la réception par le jeu des articulations des hanches, des genoux et des chevilles. Il retrouve sa position en équilibre initiale.



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION  
EDITIONS FFE



## LA RÉFÉRENCE FÉDÉRALE POUR LA PRÉPARATION DES GALOPS®

Les **Guides Fédéraux des Galops®** de la Fédération Française d'Équitation proposent un chemin d'acquisitions à parcourir par le cavalier, dans sa pratique à cheval, dans sa pratique à pied, les soins et la manipulation du cheval ou du poney.

Conforme au programme des Galops®.

Avec les questionnaires pour tester ses connaissances et réussir son Galop®3.

- ▶ **Connaissances générales** présente le panorama des disciplines équestres, les figures de manège et l'entretien du lieu de vie du cheval.
- ▶ **Connaissance du cheval** explique la vie en groupe des chevaux. Le chapitre approfondit les connaissances d'hippologie : robes, marques, épis, parties du corps et du sabot. Il présente les races, le rôle de l'entretien des pieds et le mécanisme du pas et du trot.
- ▶ **S'occuper du cheval** est centré sur le pansage et sur le harnachement et son entretien.
- ▶ **Pratique équestre à pied** approfondit les déplacements en main, mener sur courbes, reculer droit, faire pivoter les épaules et les hanches.
- ▶ **Pratique équestre à cheval** fait le point sur les principes équestres de base et développe les changements d'allure, de pied et de direction... avant d'aborder les sorties en extérieur et le saut d'obstacles.



© Fédération Française d'Équitation – Décembre 2013

Parc Équestre Fédéral - 41600 LAMOTTE-BEUVRON - 02 54 94 46 00

[www.ffe.com](http://www.ffe.com)

16 Euros  
ISBN 978-2-9534502-5-5