

*if*ce

*if*ce
institut français
du **cheval**
et de l'**équitation**

 les Haras
nationaux

 le Cadre
noir

Les différents profils d'obstacles de cross

Sommaire

- *Avant propos*
- *Les pentes*
- *Les obstacles de volée (Spa, bergerie, brook, trackenen...)*
- *Les obstacles de terre (trou, butte, contre-haut et bas...)*
- *Les obstacles verticaux (mur, palissade, barrière...)*
- *Les obstacles d'eau (le gué, rivière...)*
- *Les obstacles panoramiques (toit de bergerie, chapeau de gendarme...)*
- *Les obstacles directionnels (pointes, puits, triple brosse...)*

Avant propos

- **Présentation**



Nicolas MABIRE

- BEES 2, Coordonnateur et formateur, ESCE-site du Pin
- Cavalier international de CCE
 - Membre de l'équipe de France, vainqueur de la coupe des nations de Vairano (Italie) en 2016

Avant propos

- **Logique interne**
- Le cross du concours complet est une épreuve de pilotage chronométrée mettant en avant l'adresse, le courage, l'endurance et la vitesse d'exécution d'un couple cavalier/cheval durant un parcours composé d'obstacles fixes, naturels en terrain varié.

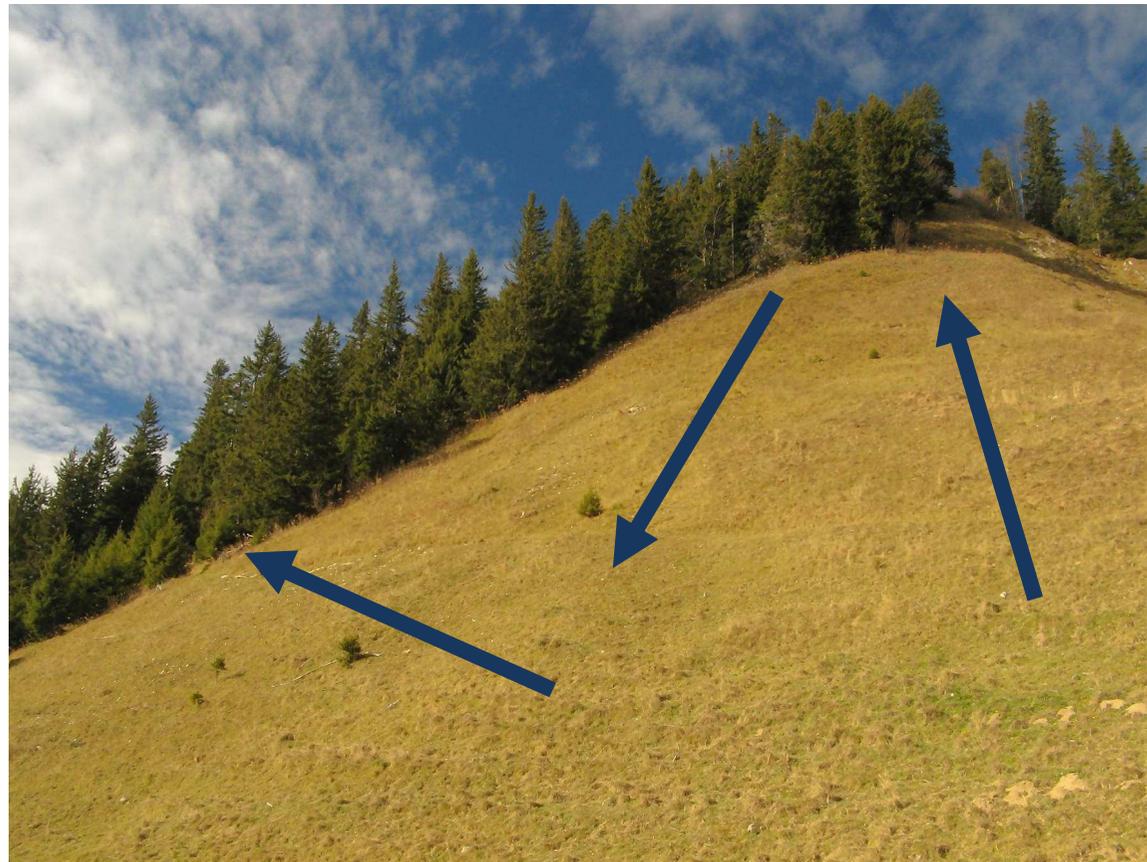
- **Didactique**
- Cet exposé sera organisé autour de 4 sous parties déclinées pour chacun des obstacles évoqués

- **Définition**
- **Fonctionnement**
- **Progression**
- **Modélisation**

Les pentes

– Définition

- 3 types de pentes
- Les descentes
- Les montées
- Les dévers



Les pentes

– Fonctionnement

Les descentes	Les montées	Les dévers
<ul style="list-style-type: none"> • Déséquilibre vers l'avant • Couple emmené par sa masse 	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de propulsion • Difficulté à faire engager les postérieurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Déséquilibre latéral • Report de poids sur le latéral côté haut
<ul style="list-style-type: none"> • Buste reste proche de la verticale • Genoux et chevilles fléchis • Etrivière en avant de la verticale • Contact vibrant pour empêcher que le cheval ne s'appuie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavalier sort de la selle pour libérer le travail du dos de son cheval • Buste en avant • Impulsion maintenue par des jambes énergiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Aides latérales renforcées du côté du bas de pente • Dos durci pour rester droit latéralement

Les pentes

– Progression

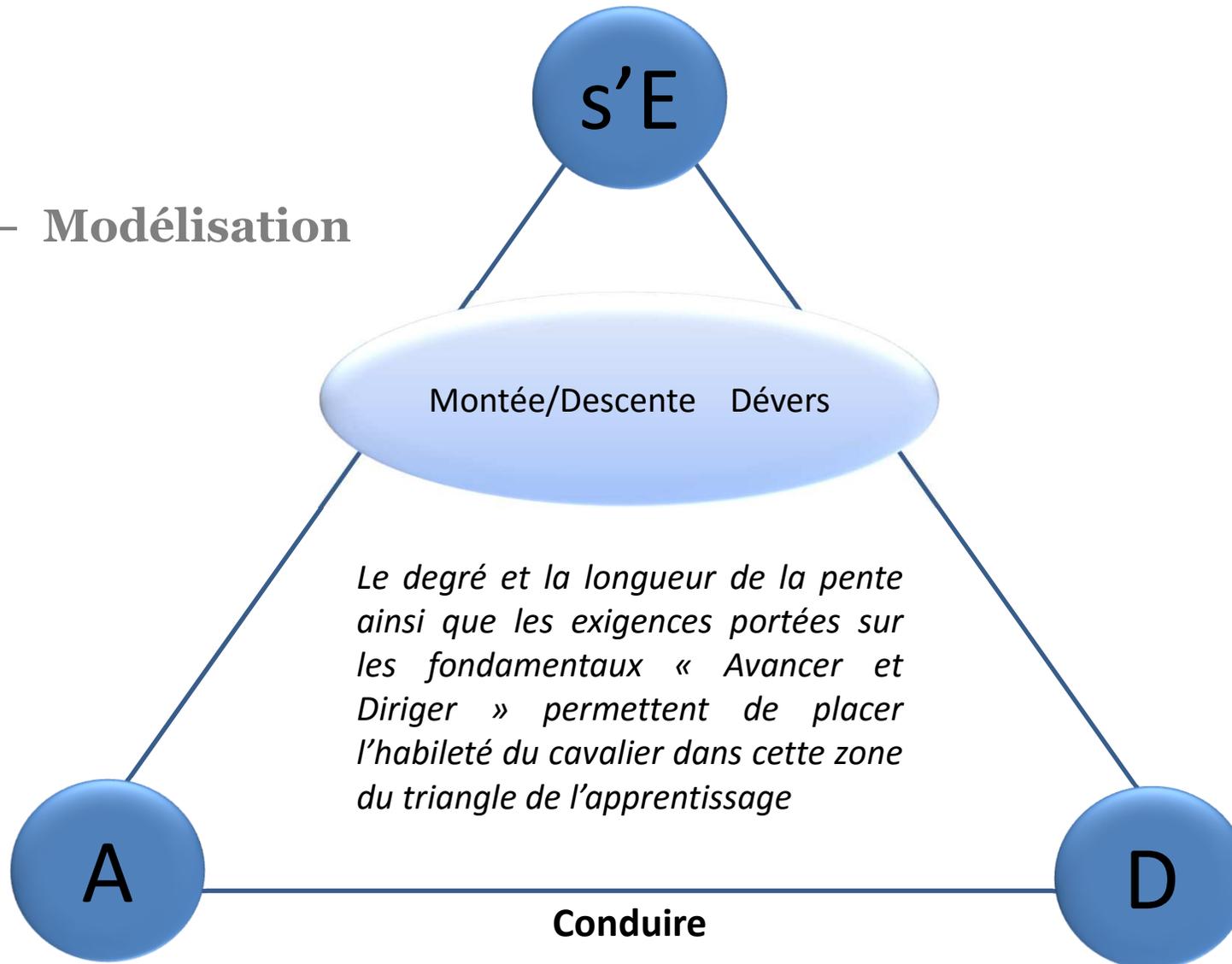
Dès le galop 2 !

Gestion de base de l'équilibre

- longitudinal dans les descentes et les montées (+ impulsion)
- latéral dans les dévers et celle de l'impulsion dans les montées
- Au pas dans les descentes
 - prise de vitesse
- Au trot dans les montées
 - Ralentissement
- Compliquer en ajoutant
 - variations de fonctionnement et d'attitude du cavalier
 - transitions inter et intra allures
 - Variations d'attitude du cheval après le galop 7.
- Les dévers au galop 4
 - contrôle latéral du cheval
 - Respecter la ligne droite
 - Variations d'attitude et de fonctionnement
 - Transitions en ligne droite
 - Cession à la jambe
 - vers le haut du dévers puis vers le bas

Les pentes

– Modélisation



Les obstacles de volée

– Définition

- Obstacles inclinés ou très appelés
- Obstacle nécessitant une certaine vitesse

– Fonctionnement

- Cavalier équilibre 2 points sur ses étriers
- Maintien du buste légèrement en avant
- Equilibre horizontal du cheval de loin
- Dégage son regard au-delà de l'obstacle
- Redresse son buste
- Se rapprocher de la selle en s'approchant de la zone d'abord
 - Ralentir seulement si nécessaire
- Contact doit être constant mais léger
- [Zara Philips London 2012](#)



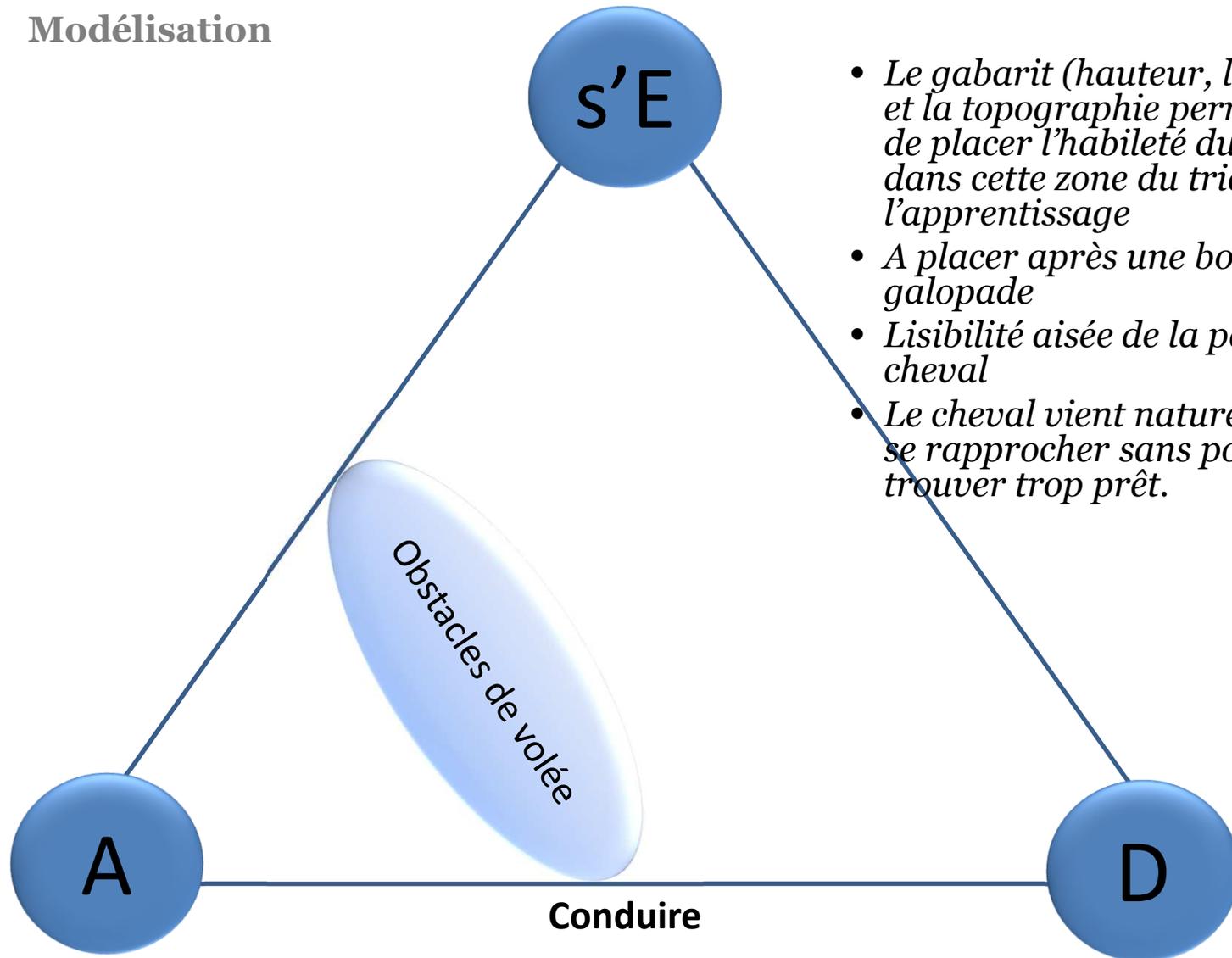
Les obstacles de volée

– Progression

- Premiers sauts au galop : dès le galop 2 !
- Foulée de galop augmentée
- Pour les compliquer
 - Augmenter la hauteur et la largeur
 - Les inscrire dans les pentes et à la sortie des courbes
 - Les intégrer à des combinaisons surtout en entrée
- A partir du galop 6, sur le fixe
 - Sauts en légère descente très appelés
 - Dans les montées pour apprendre à conserver la vitesse et couvrir la largeur de l'obstacle.

Les obstacles de volée

– Modélisation



- *Le gabarit (hauteur, largeur) et la topographie permettent de placer l'habileté du cavalier dans cette zone du triangle de l'apprentissage*
- *A placer après une bonne galopade*
- *Lisibilité aisée de la part du cheval*
- *Le cheval vient naturellement se rapprocher sans pouvoir se trouver trop prêt.*

Les obstacles de terre

– Définition

- Les buttes arrondies ou à plans vertical et horizontal, type contre-haut et contrebas
- Les trous
- Obstacles très naturels
- Lisibles pour les chevaux et les cavaliers
- Contre-haut : phase ascendante d'un saut
- Contrebas : phase descendante du saut
- Les trous sont des sauts en longueur comme les rivières en CSO



Les obstacles de terre

– Fonctionnement

- Contrebas :

- Flexion des chevilles et des genoux qui avancent
- Recul du haut du corps
- Rênes rallongées et contact très souple

- Contre-haut :

- Bonne cadence de galop
- Recule du centre de gravité
- Rênes tendues pour relever la base d'encolure
- Abord près à vitesse réduite

- Trous :

- Vitesse et équilibre horizontale
- Encolure loin et horizontale
- Equilibre 2 points sur les étriers
- Buste en avant de la verticale
- Regard lointain
- Mains devant le garrot, doigts plutôt ouverts en fonction de l'interprétation de la battue d'appel

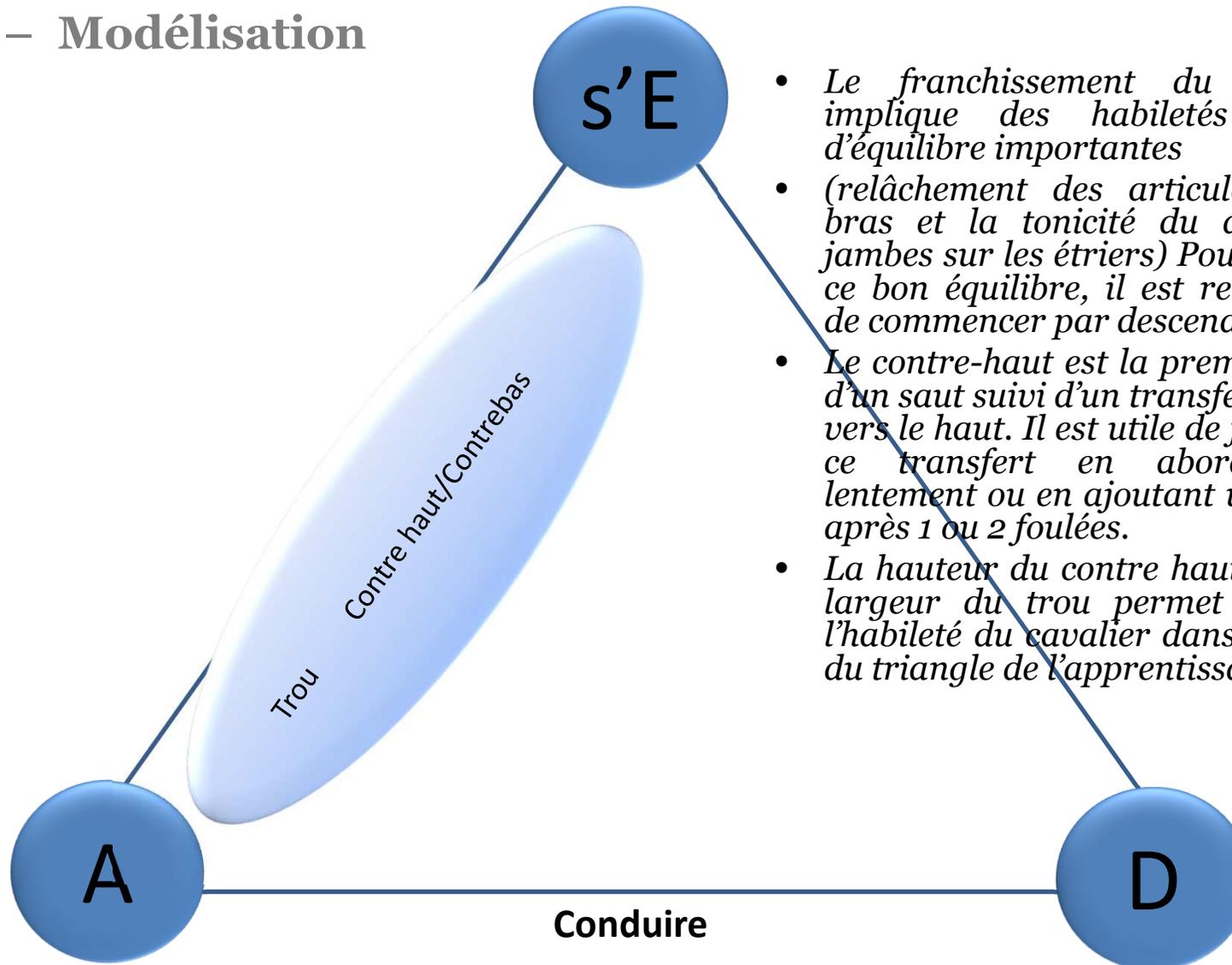


Les obstacles de terre

- **Progression**
- A partir du galop 2
 - Au pas puis au trot, petites marches à monter puis descendre
 - Petits trous pour sentir une foulée plus grande
- Après le galop 4
 - Abords au galop, Contre haut et bas n'excédant pas 60 cm
 - Trous à bord franc
- Galop 6 et +
 - Ajout dans les combinaisons

Les obstacles de terre

– Modélisation



- *Le franchissement du contrebas implique des habiletés motrices d'équilibre importantes*
- *(relâchement des articulations des bras et la tonicité du dos et des jambes sur les étriers) Pour favoriser ce bon équilibre, il est recommandé de commencer par descendre au trot.*
- *Le contre-haut est la première phase d'un saut suivi d'un transfert de poids vers le haut. Il est utile de faire sentir ce transfert en abordant très lentement ou en ajoutant un obstacle après 1 ou 2 foulées.*
- *La hauteur du contre haut/bas ou la largeur du trou permet de placer l'habileté du cavalier dans cette zone du triangle de l'apprentissage*

Les obstacles verticaux

– Définition

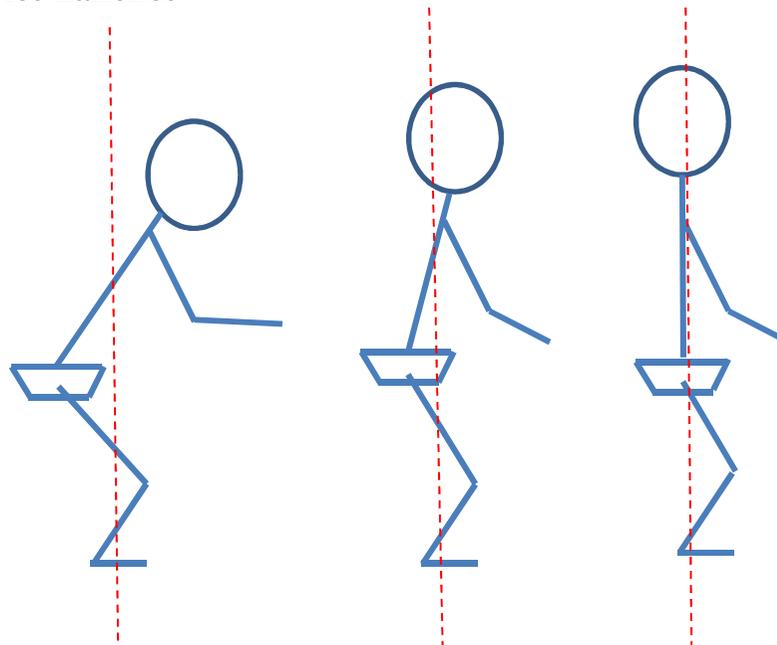
- Plan vertical sans profondeur d'une hauteur supérieure à la hauteur des coudes du cheval
- Obstacle peu voire pas appelé
- https://www.youtube.com/watch?v=N_eMFptrExs

– Fonctionnement durant la zone d'abord

- Rechercher un recul du haut du corps
- Dos tend vers la verticale
- Rênes tendues pour favoriser le saut vers le haut et en remonter la flèche
- L'encolure doit remonter, les épaules se libérer
- report de poids vers les hanches



Copyright pompadour-equestre.com

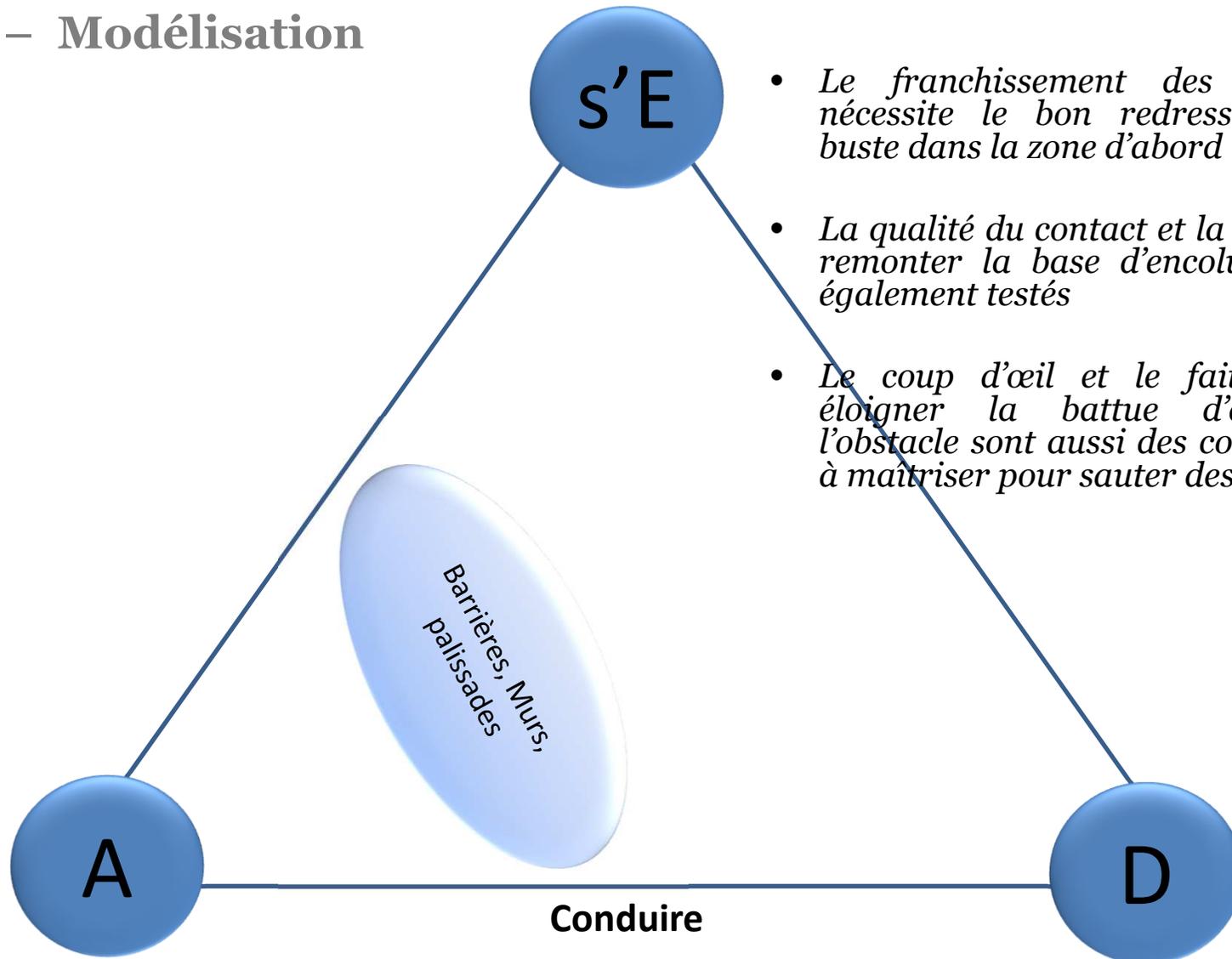


Les obstacles verticaux

- **Progression**
- A partir du galop 7 !
 - Les verticaux sont des obstacles difficiles
 - Il faut que le cavalier soit capable de « placer » correctement sa battue d'appel.
- **Prérequis**
 - Varier à volonté le nombre de foulées dans les lignes
 - Maîtriser la rectitude au galop
 - Varier les attitudes et découvrir le rassembler sur le plat.

Les verticaux

– Modélisation



- *Le franchissement des verticaux nécessite le bon redressement du buste dans la zone d'abord*
- *La qualité du contact et la capacité à remonter la base d'encolure seront également testés*
- *Le coup d'œil et le fait de bien éloigner la battue d'appel de l'obstacle sont aussi des compétences à maîtriser pour sauter des verticaux*

Les obstacles d'eau

– Définition

- Les gués, les rivières naturelles.
- La franchise (reflets, sol fuyant, fond invisible, froid et bruit)
- Profondeur de l'eau doit être inférieure à 30 centimètres

– Fonctionnement

- Pas de fonctionnement particulier par rapport à l'eau
- Veiller à maintenir l'impulsion



Les obstacles d'eau

– Progression

- Dès le galop 2
 - Pente douce
 - Cheval franc
- Apprentissage du cheval



Entrée : pente douce
Sortie : pente douce



Entrée : pente douce
Sortie : contre haut



Entrée : en contrebas
Sortie : pente douce



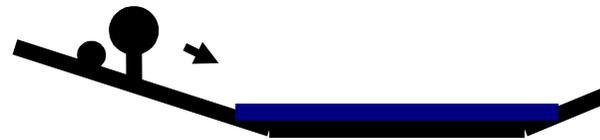
Entrée : pente douce
Sortie : obstacle à 1 ou 2 foulées puis juste en sortie de l'eau.



Entrée : en contrebas
Sortie : contre-haut



Entrée : contrebas
Sortie : obstacle à 1 ou 2 foulées puis à l'abord de l'eau



Entrée : obstacle à 1 ou 2 foulées puis juste à l'entrée de l'eau
Sortie : pente douce



Entrée : obstacle à 1 ou 2 foulées puis à l'abord de l'eau
Sortie : contre-haut



Entrée : pente douce ou contrebas
Sortie : contre-haut et vertical à 2 puis 1 foulée et saut de puce



Entrée : obstacle et contrebas à 2 puis 1 foulée et saut de puce de l'eau
Sortie : pente douce ou contre-haut

Les obstacles d'eau

– Progression

- Apprentissage du cheval (suite)



Entrée : obstacle
Sortie : obstacle à 1 ou 2 foulées puis juste à l'abord et à la réception de l'eau



Entrée : obstacle et contrebas à 2 puis 1 foulée et saut de puce de l'eau
Sortie : contre-haut et obstacle à 2 puis 1 foulée et saut de puce



Entrée : obstacle ou contrebas ou pente douce
Obstacle dans l'eau
Sortie : obstacle ou contre-haut ou pente douce



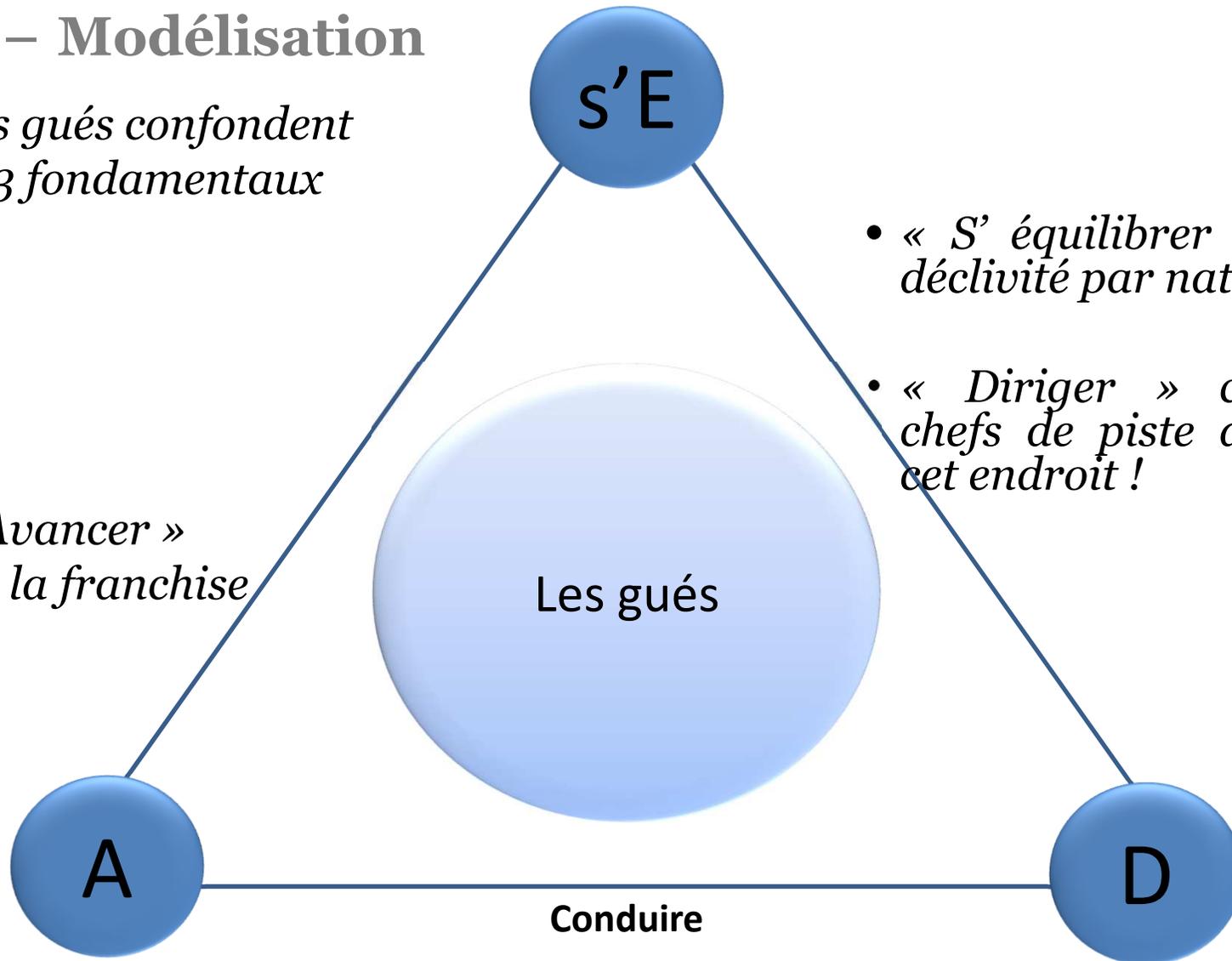
Entrée : obstacle avec réception dans l'eau
Obstacle dans l'eau ou pas
Sortie : pente douce ou contre-haut ou obstacle 2 puis 1 foulée et saut de puce

Les Obstacles d'eau

– Modélisation

• *Les gués confondent les 3 fondamentaux*

• *« Avancer » par la franchise*



Conduire

Les obstacles panoramiques

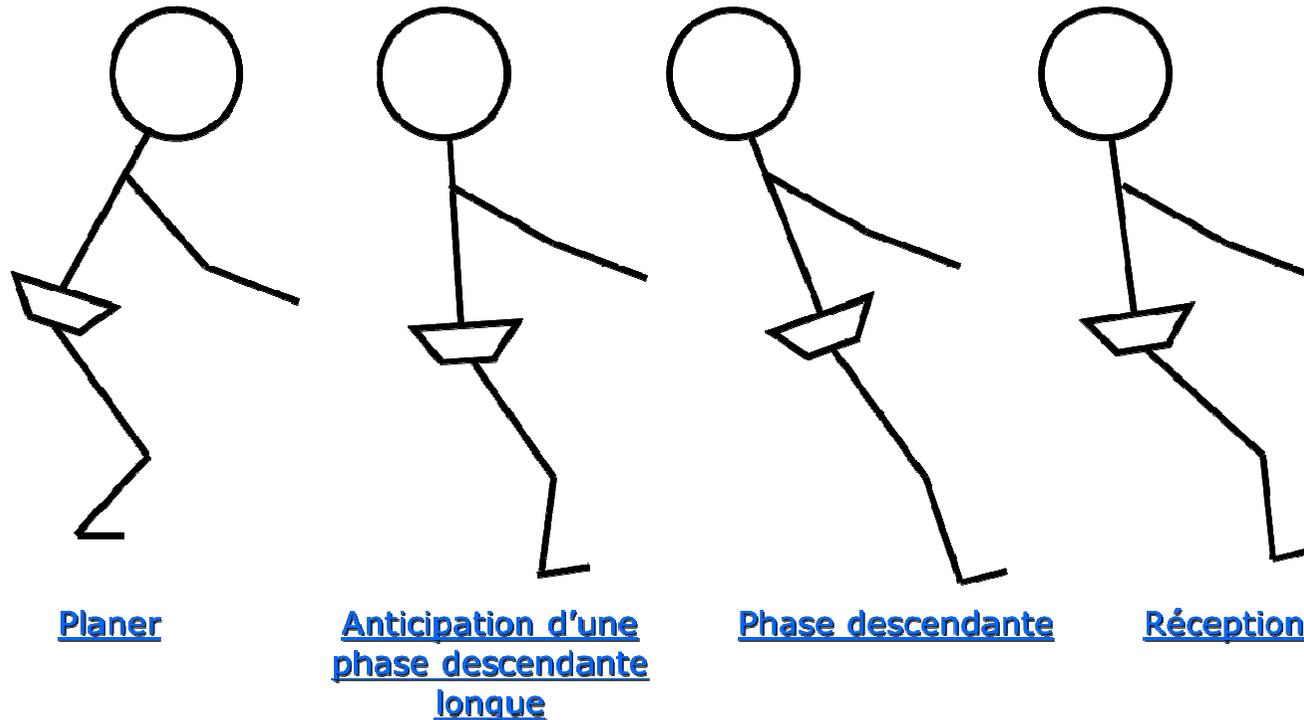
– Définition

- Panorama, surplomb
- Obstacle par configuration et non par nature
- Réception en contrebas de la battue d'appel
- Toit de bergerie, chapeau de gendarme...
- <http://www.youtube.com/watch?v=AtSgEJXHQPo>



Copyright obstacle-cross.com

– Fonctionnement



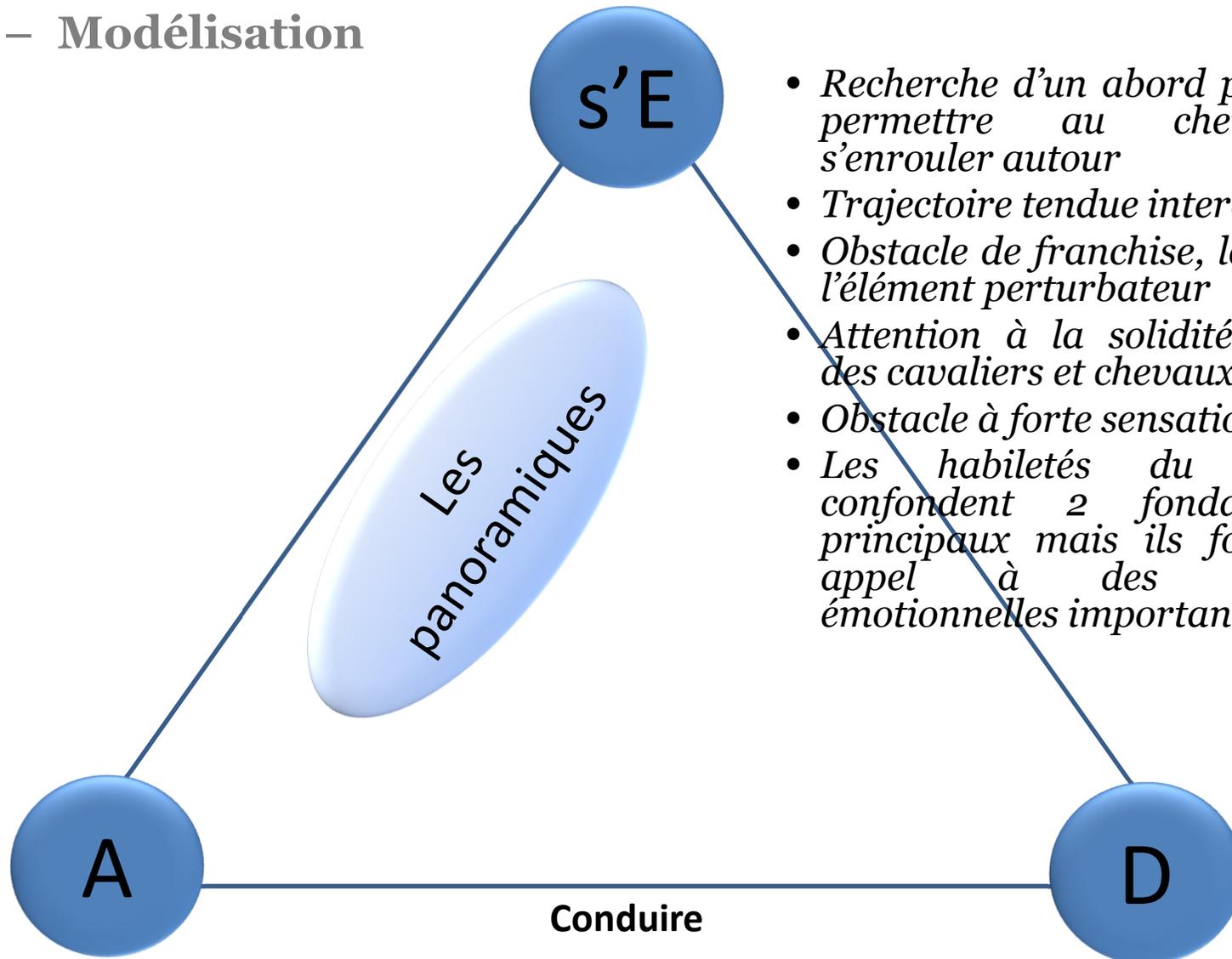
Les obstacles panoramiques

– Progression

- Les panoramiques n'apparaissent qu'au galop 6 !
- A partir du galop 2
 - Rien et pourtant !
 - Voir apprentissage du terrain varié
 - Mise en selle sans étrier
 - Tonification haut du corps et recul du buste
 - Etriers très courts
 - Renforcement et fixité de la jambe
 - Abords sur des ajustements de rênes variés
 - Capacité à réajuster les rênes
 - Liberté de l'encolure dans la phase
- Galop 7
 - Abords prés en utilisant les profils montants ou large (rivières, trous)

Les panoramiques

– Modélisation



- Recherche d'un abord près pour permettre au cheval de s'enrouler autour
- Trajectoire tendue interdite
- Obstacle de franchise, le vide est l'élément perturbateur
- Attention à la solidité émotive des cavaliers et chevaux
- Obstacle à forte sensations
- Les habiletés du cavalier confondent 2 fondamentaux principaux mais ils font aussi appel à des habiletés émotionnelles importantes

Les directionnels

– Définition

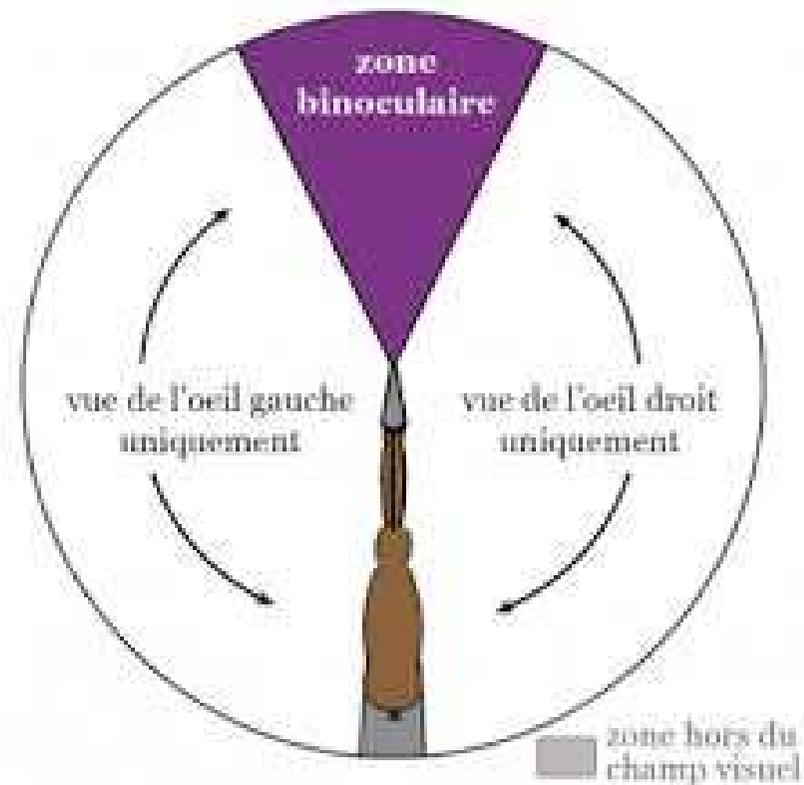
- Obstacles imposant une rigueur forte de tracé
- Obstacle ouvert comme la pointe ou la haie de biais
- Obstacle de faible front comme le cylindre ou la triple brosse



Les directionnels

– Particularité

- Vision du cheval efficace pour voir tout autour
- Peu efficace pour fixer un point et voir le relief
- Il saute donc grâce à sa mémoire et aux indications de son cavalier.



Les directionnels

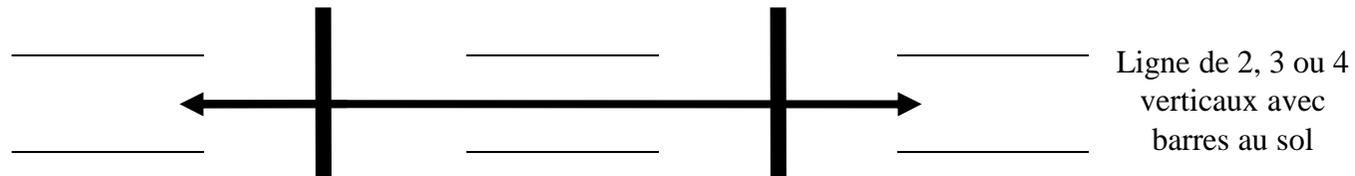
– Fonctionnement

- Redressement du galop
- Foulées constantes
- Cavalier dégage son regard au dessus de l'obstacle
- Contact franc et régulier sur les deux rênes
- Cavalier assis
- Buste bien vertical
- Maintien des deux mollets contre les flancs pour la rectitude.

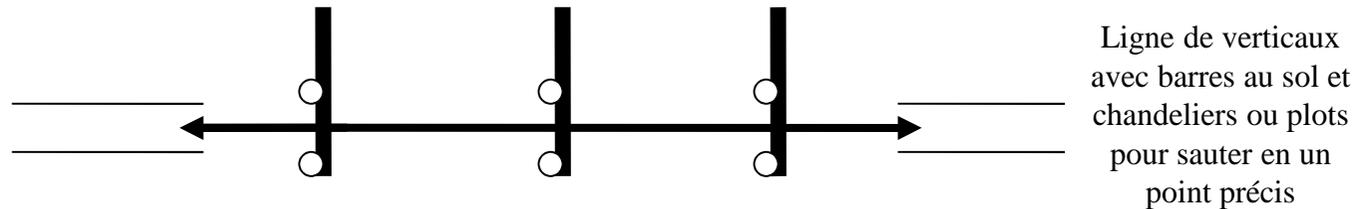
Les directionnels

– Progression

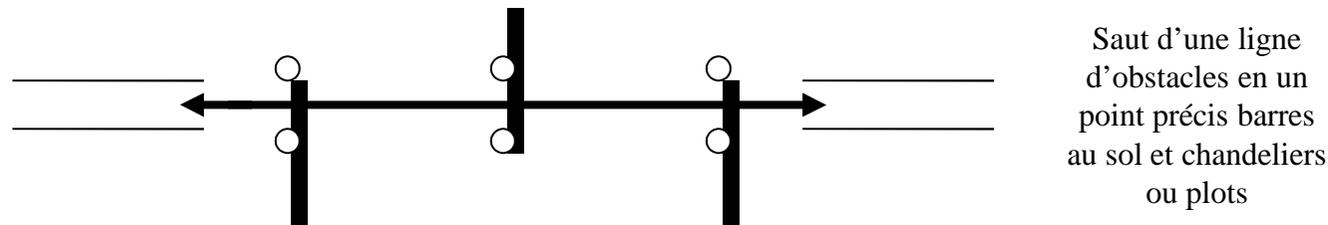
- Apprentissage du cheval



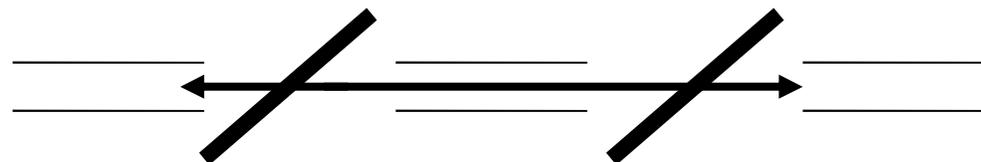
Ligne de 2, 3 ou 4
verticaux avec
barres au sol



Ligne de verticaux
avec barres au sol et
chandeliers ou plots
pour sauter en un
point précis



Saut d'une ligne
d'obstacles en un
point précis barres
au sol et chandeliers
ou plots

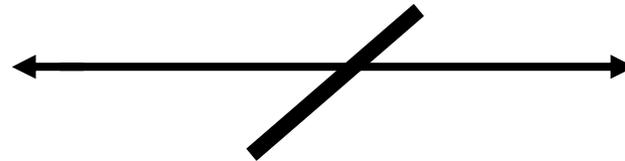


Saut d'un double
d'obstacles de biais avec
puis sans matérialisation du
tracé

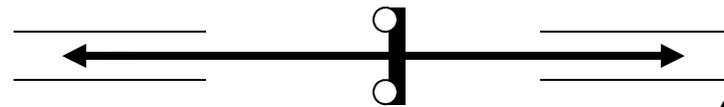
Les directionnels

– Progression

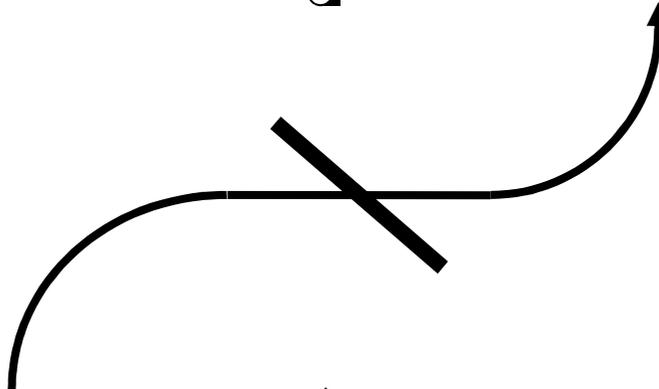
- Apprentissage du cheval



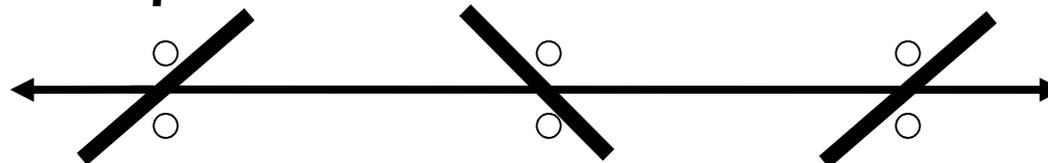
Saut d'un obstacle de biais avec plus d'angle avec puis sans barre au sol et plot



Saut d'un obstacle de faible front avec barres au sol et chandeliers ou plots puis sans



Saut d'un obstacle de biais avec courbe serrée à l'abord avec et à la réception.

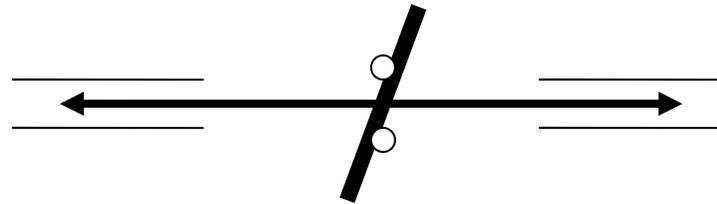


Saut d'une ligne d'obstacles de biais avec changement d'angle avec puis sans matérialisation du tracé

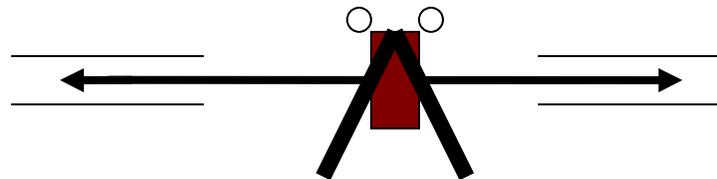
Les directionnels

– Progression

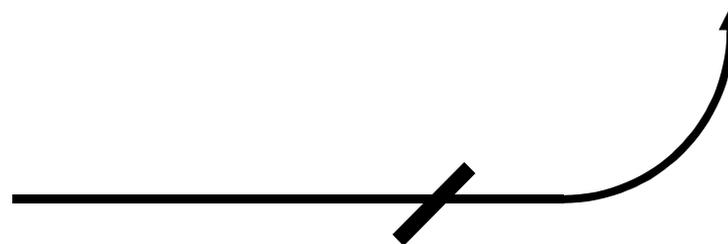
- Apprentissage du cheval



Saut d'un obstacle de biais avec barres au sol et chandeliers ou plots pour sauter en un point précis



Saut d'une pointe avec soubassement pour inciter la couverture de la largeur avec puis sans matérialisation du tracé

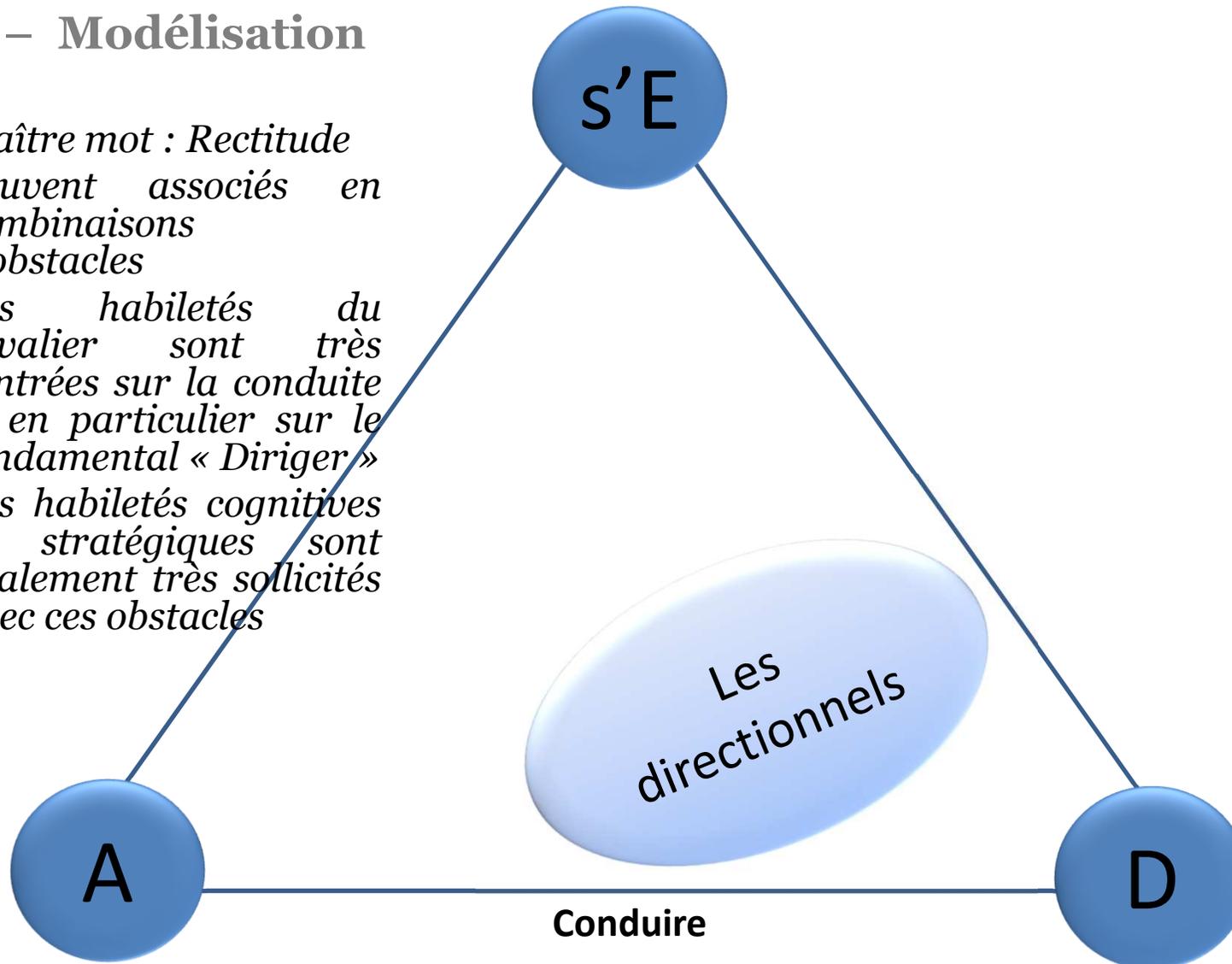


Saut d'un obstacle de biais à faible front avec courbe serrée à l'abord avec puis sans matérialisation du tracé

Les directionnels

– Modélisation

- *Maître mot : Rectitude*
- *Souvent associés en combinaisons d'obstacles*
- *Les habiletés du cavalier sont très centrées sur la conduite et en particulier sur le fondamental « Diriger »*
- *Les habiletés cognitives et stratégiques sont également très sollicités avec ces obstacles*



Conclusion

- *Un découpage à développer*
 - *Les obstacles larges (oxer, table, stère...)*
 - *Les combinaisons*
 - *Les obstacles de franchise*
- *Le cross révèle l'osmose du couple cavalier/cheval*