

ifce

ifce
institut français
du **cheval**
et de l'**équitation**

 les Haras
nationaux

 le Cadre
noir

**Diriger au galop -
enchaîner les sauts
en terrain varié**

Matthieu VAN LANDEGHEM. Ecuyer du Cadre noir

Sommaire : 4 exercices

- Etre capable de conserver la rectitude sur des barres au sol en terrain varié
- Etre capable de conserver la rectitude sur des cavalettis au sol en terrain varié
- Etre capable de conserver la rectitude sur des barres décalées
- Etre capable de conserver la rectitude sur des barres en biais.

Plan de formation fédéral

COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL								
Adapter son équilibre aux exercices et aux situations pour travailler sa monture au trot enlevé.	Adapter son équilibre lors d'un enchaînement de sauts. Stabiliser et adapter son équilibre aux profils et aux déclivités du terrain lors d'un enchaînement de sauts en terrain varié.	Stabiliser son équilibre assis lors de transitions rapprochées. Stabiliser son équilibre assis sur des déplacements latéraux au trot.	Maintenir la cadence de chaque allure dans des enchaînements de mouvements. Maintenir la vitesse la plus adaptée dans chaque allure lors d' enchaînements de mouvements aux trois allures.	Partir au galop sur le pied de son choix. Transition galop-pas-galop.	Adapter l'amplitude des foulées à l'enchaînement de sauts. Adapter la vitesse en fonction des difficultés du parcours en terrain varié.	Enchaîner des courbes larges et inverses au galop en conservant le même pied. Redresser le galop quelques foulées. Diriger son cheval sur des courbes serrées.	Diriger sur un tracé précis et choisi en enchaînant des sauts. Diriger au galop en enchaînant des sauts rapprochés en terrain varié.	Déplacer sa monture latéralement du côté concave type épaule en dedans au pas et au trot.
Stabiliser son équilibre au trot enlevé sur des changements de direction et des variations d'amplitude.	Stabiliser son équilibre en enchaînant des sauts rapprochés. Rechercher son équilibre lors de sauts en terrain varié.	Stabiliser son équilibre assis lors de transitions. Rechercher son équilibre assis sur des déplacements latéraux au trot.	Maintenir une cadence régulière au galop. Varier l'amplitude au trot assis et au galop.	S'arrêter à partir du trot. Reculer de quelques pas.	Maintenir une cadence régulière au galop. Adapter la vitesse en fonction des difficultés du parcours en terrain varié.	Diriger son cheval sur des courbes serrées. Incurver son cheval sur des courbes larges. Diriger aux trois allures en pli externe. Découvrir le contre galop.	Diriger au galop en enchaînant des sauts rapprochés. Diriger en enchaînant des sauts isolés en terrain varié.	Déplacer sa monture latéralement type cession à la jambe au trot.
Stabiliser son équilibre au trot enlevé en terrain varié.	Stabiliser son équilibre en enchaînant des sauts. Stabiliser son équilibre sur des sauts rapprochés en ligne droite. Découvrir son équilibre lors de sauts en terrain varié.	Stabiliser son équilibre au trot assis. Rechercher son équilibre assis lors de changements d'allure et sur des déplacements latéraux au pas.	Maintenir une vitesse régulière dans chacune des trois allures. Varier l'amplitude au pas.	Prendre le galop en un point précis. Trotter à partir de l'arrêt.	Maintenir une vitesse régulière au galop en enchaînant des sauts. Contrôler la vitesse et l'allure en enchaînant des sauts en terrain varié.	Enchaîner et inverser des courbes serrées au pas et au trot.	Diriger au galop en enchaînant des sauts. Diriger à l'abord et à la réception de sauts isolés en terrain varié.	Déplacer sa monture latéralement type cession à la jambe au pas.

La détente

- Stabiliser son équilibre en terrain varié
- Rechercher le contact sur les deux rênes
 - au trot et au galop
- Rester vigilant sur l'équilibre latéral :
 - appui identique sur les deux étriers

Les consignes

- **Equilibre latéral**
 - « avoir un cheval sur rail »
 - Dégager son regard et fixer un point éloigné
- **Aides possibles :**
 - Collier ou le pont
 - Positionner le dispositif face à un point de repère
- **Contrôle**
 - Réussir à sauter en un point précis (barre couleur)

Exercice 1 : la rectitude sur des barres au sol en terrain varié

- Objectif : vérifier l'équilibre latéral et longitudinal
- Dispositif



- Progression
 - Au début une foulée pour éviter trop de flottement
 - Puis éloigner le dispositif
- Vidéos : 1 et 2

Exercice 2 : la rectitude sur des cavalettis en terrain varié

- Objectif : vérifier l'équilibre latéral et longitudinal avec des sauts
- Dispositif 1

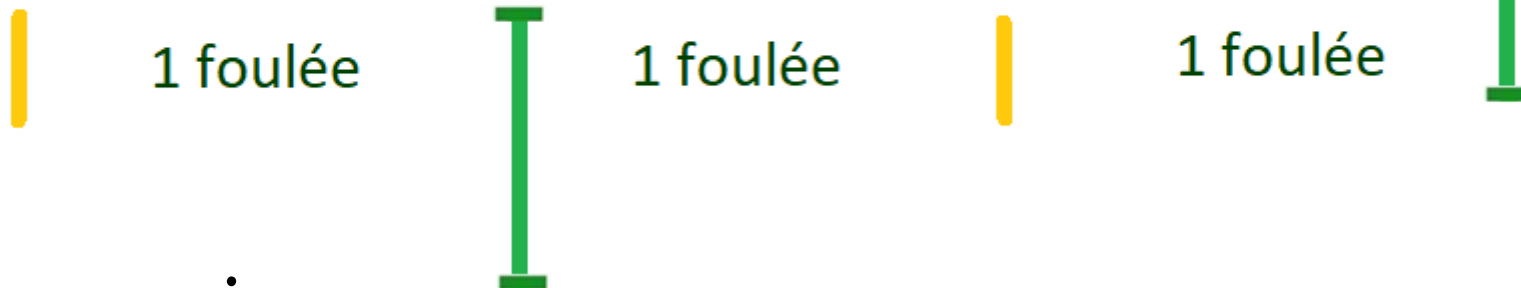


- Progression
 - Sur-élever les barres
 - Enlever le couloir
- Vidéos : 3 et vue de profil 4 et 5

Exercice 3 : la rectitude sur des cavalettis décalés en terrain varié

- Objectif :
 - Augmenter le niveau d'exigence

- Dispositif



- Progression
 - Réduire à une largeur de 1m50

- Vidéos : 6 et 7

Exercice 4 : la rectitude sur des barres en biais en terrain varié

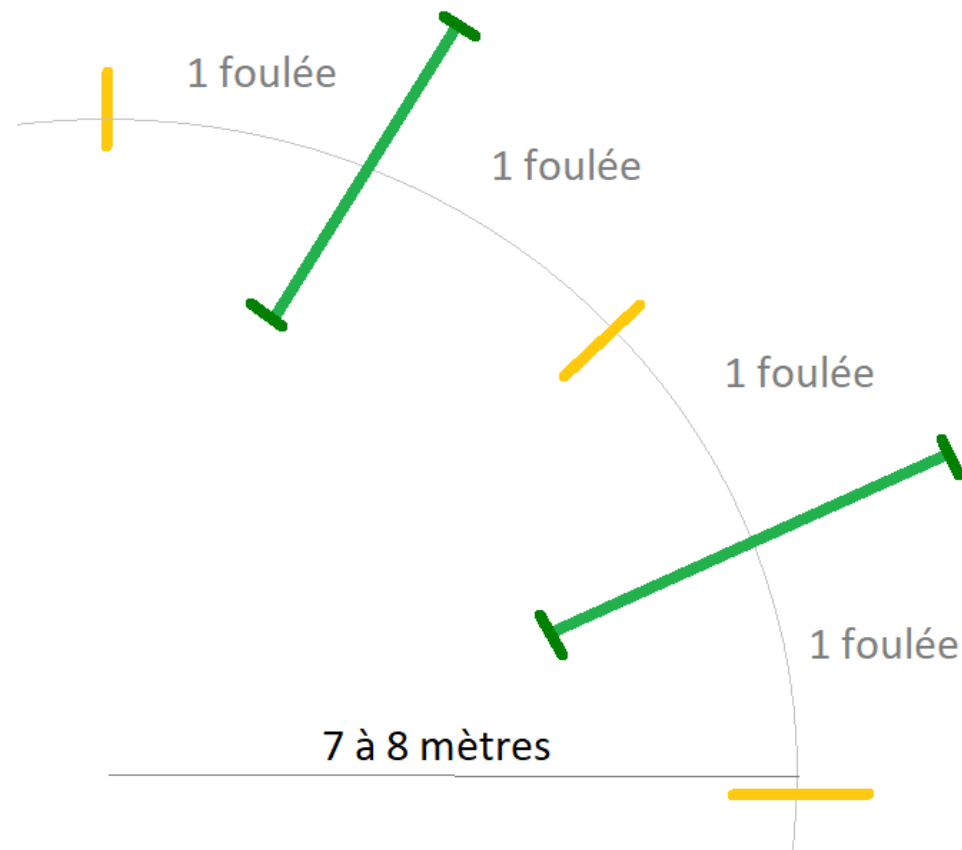
- Objectif :
 - Augmenter le niveau d'exigence.
- Dispositif
 - Rajouter du biais sur les deux barres
 - attention à garder la distance entre les obstacles



- Progression
 - Inverser les biais ou rentrer dans l'autre sens
- Vidéo : 8 ou 9

Pour aller plus loin

- Augmenter la distance entre chaque barre
- Contrebas
- Contre-haut
- En courbe



Pour aller plus loin



équi-paedia

l'encyclopédie pratique
du cheval

- Équi-paedia

- www.equipaedia.fr

– Rubrique « Equitation »

- Ifce-EquiVod

– Retrouvez les dernières web
conférences

Pour des questions complémentaires

webconference@ifce.fr

Prochaine web conférence :
S'orienter vers les métiers du sport /
loisir

Expert : Charlène Lourd
jeudi 19 avril 18h30

Prochaine web conférence
du cycle « Equitation »
Les manipulations dans le travail à pied

Expert : Frédérique DEFREMONT
mardi 15 mai 11h30