

# INITIER AU CROSS : DÉBUTER DES CHEVAUX OU CAVALIERS

Morgan Payement, IFCE  
écuyer du cadre noir section CCE

# Sommaire

## 1. La discipline

- Rappel de la discipline
- Référence plan fédéral.

## 2. Les différents profils

- Aborder les différents profils.

## 3. Progression

- Débuter en toutes sécurité.
- La séance initiale.
- Progression des séances à venir.

Toutes photos © IFCE : A. Laurieux, B. Lemaire, M. Payerment



**1. Rappel de la discipline**

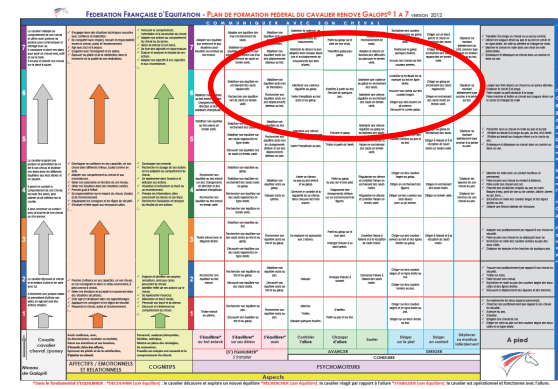




## Rappel de la discipline

- Le cross consiste à galoper en terrain varié, prairie, sous-bois, chemins, montées, descentes et franchir des obstacles dont la construction évoque des situations naturelles : tronc d'arbres, barrières, contre haut, contre bas, passage de route ou gué.
- Le couple se forme avec un entraînement adapté et progressif pour pouvoir répondre aux exigences techniques, physiques et mentales de cette discipline en toute sécurité et dans le respect du bien-être animal.

**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'obstacle fixes, naturels en terrain varié.**



# Référence au plan fédéral :

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



## 2. Les différents profils



# Les différents profils

1. Obstacles de terre
2. Obstacles de volée
3. Obstacles panoramiques
4. Obstacles verticaux
5. Obstacles directionnels



# Obstacles de terre



CONTRE HAUT			
CAVALIER		CHEVAL	
EQUILIBRE SAGITTAL	2 pts	EQUILIBRE	++
EQUILIBRE LONGITUDINAL	Buste vertical	VITESSE	-
AUTRES	Bassin en avant	AMPLITUDE	-
		CADENCE	++

CONTRE BAS			
CAVALIER		CHEVAL	
EQUILIBRE SAGITTAL	2,5pts	EQUILIBRE	HORIZONTAL
EQUILIBRE LONGITUDINAL	Buste en avant ou en arrière	VITESSE	-
AUTRES	Jambe en avant	AMPLITUDE	-
		CADENCE	-



# Obstacles de terre



TROU			
CAVALIER		CHEVAL	
EQUILIBRE SAGITTAL	2pts	EQUILIBRE	+
EQUILIBRE LONGITUDINAL	vertical	VITESSE	+
AUTRES	Solide sur ses étriers	AMPLITUDE	+
		CADENCE	+

GUE			
CAVALIER		CHEVAL	
EQUILIBRE SAGITTAL	2,5pts 3 pts	EQUILIBRE	+
EQUILIBRE LONGITUDINAL	Buste vertical	VITESSE	-
AUTRES	Assiette propulsive	AMPLITUDE	-
		CADENCE	++

# Obstacles de volée



CAVALIER		CHEVAL	
EQUILIBRE SAGITTAL	2 pts	EQUILIBRE	+
EQUILIBRE LONGITUDINAL	Buste en avant	VITESSE	+
AUTRES		AMPLITUDE	+
		CADENCE	+

# Obstacles panoramiques



CAVALIER		CHEVAL	
EQUILIBRE SAGITAL	2,5pts	EQUILIBRE	++
EQUILIBRE LONGITUDINAL	Buste retardé au planer	VITESSE	- ↘
AUTRES	Solide sur les articulations basses en réception	AMPLITUDE	=
		CADENCE	+

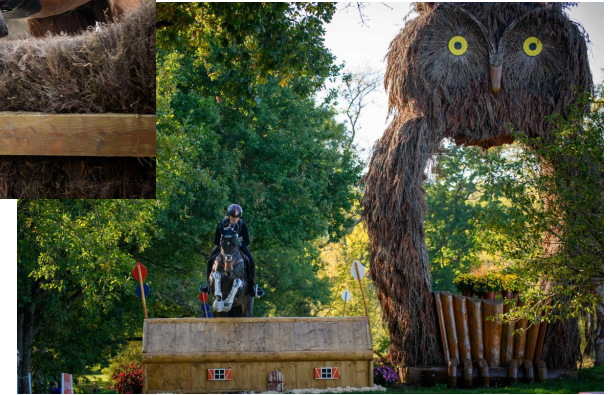


# Obstacles verticaux



CAVALIER		CHEVAL	
EQUILIBRE SAGITAL	2,5pts	EQUILIBRE	++
EQUILIBRE LONGITUDINAL	Buste vertical	VITESSE	=
AUTRES		AMPLITUDE	+
		CADENCE	+

# Obstacles directionnels



CAVALIER		CHEVAL	
EQUILIBRE SAGITTAL	2,5pts / 3 pts	EQUILIBRE	++
EQUILIBRE LONGITUDINAL	Buste vertical	VITESSE	-
AUTRES	Contact ++ Jambe ++	AMPLITUDE	-
		CADENCE	+



# 3. La progression





# Débuter en toute sécurité

- Lieux
- Durée
- Tenue
- Cavalerie
- Cavalier
- Matérialisation
- Encadrement



# La séance initiale

- Obstacles de terre
- Obstacles de volée
- Passage dans l'eau
- Petite combinaison en ligne très grand front ou oreillée





# Progression des séances futures

- Revoir la première séance
- Sauts décalés
- Directionnel ou biais
- Panoramique





## Les 3 points à retenir :

- Créer de la **réussite**
- Assurer la **sécurité**
- Accompagner

