



Galop 3

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

Dans le respect de la charte du cavalier FFE

À cheval :

- Évoluer aux trois allures dans une bonne posture assise ou en équilibre sur les étriers suivant les situations,
- Trotter enlevé sur un diagonal défini et partir au galop sur le bon pied,
- Enchaîner un parcours avec des contrats d'allures et de tracé précis, aux trois allures,
- Enchaîner des obstacles isolés de 50 cm et des dispositifs simples de sauts rapprochés.

À pied :

- Mener son cheval ou son poney sur des courbes serrées au pas,
- Le faire reculer droit,
- Déplacer ses épaules et ses hanches sur plusieurs pas.



A La pratique à cheval

- | | |
|---|----|
| 1 • Le mécanisme des allures : le pas et le trot | 10 |
| 2 • Changer de diagonal au trot enlevé | 17 |
| 3 • La position assise au trot et au galop | 20 |
| 4 • L'accord des aides naturelles | 24 |
| 5 • La précision des transitions montantes et descendantes | 27 |
| 6 • La rêne à effet contraire ou rêne d'appui | 32 |
| 7 • Diriger au trot sur un tracé précis | 34 |
| 8 • La jambe de position et la jambe isolée | 36 |
| 9 • Le départ au galop par des aides diagonales sur le bon pied | 38 |
| 10 • Obtenir une vitesse adaptée dans chaque allure | 42 |
| 11 • Les figures de manège, avec et sans changement de main | 43 |
| 12 • Maintenir son équilibre sur les étriers aux trois allures | 48 |
| 13 • Contrôler l'allure et la direction à l'abord et à la réception d'un obstacle | 54 |
| 14 • Les sauts rapprochés | 58 |
| 15 • Les premiers parcours d'obstacles | 59 |
| 16 • Le terrain varié et la promenade | 60 |

B La pratique à pied

- | | |
|--|----|
| 1 • Mener son cheval ou son poney sur des courbes serrées au pas | 68 |
| 2 • Reculer droit sur quelques foulées | 68 |
| 3 • Déplacer ses épaules ou ses hanches sur plusieurs pas | 69 |

C S'occuper du cheval

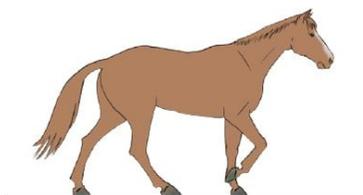
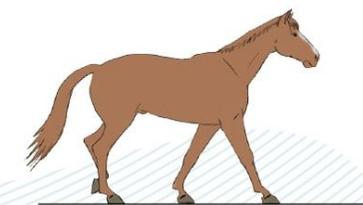
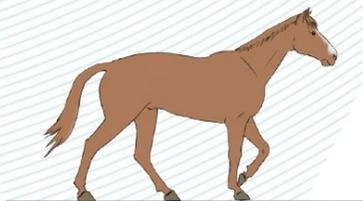
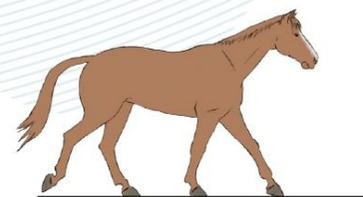
- | | |
|---|----|
| 1 • Faire un pansage complet | 71 |
| 2 • Ajuster le harnachement | 77 |
| 3 • Démontez, remonter et entretenir le filet et la selle | 79 |
| 4 • Graisser les pieds et doucher les membres | 82 |
| 5 • Entretenir la litière et l'abreuvoir | 84 |

D Connaissance générale du cheval

- | | |
|---|----|
| 1 • Les différents profils d'obstacles | 88 |
| 2 • Les différentes phases du saut en liberté | 90 |
| 3 • Comment vit le cheval à l'état naturel ? | 92 |
| 4 • Les parties extérieures du corps du cheval | 93 |
| 5 • La description du pied et le rôle de la ferrure | 95 |
| 6 • Les marques en tête, les listes, les balzanes | 97 |

Questions/Réponses Galop 3

101

1^{er} temps2^e temps3^e temps4^e temps

Les quatre temps du pas

• Le mécanisme du pas

Le pas est une allure à **quatre temps égaux** qui sont repérables par le bruit égal produit lorsque chaque pied se pose au sol. Par exemple, si votre cheval ou votre poney entame sa marche en posant d'abord le postérieur droit, cela correspond au premier temps. Puis, lorsque l'antérieur droit se pose, c'est le second temps. Le postérieur gauche se pose au troisième temps et l'antérieur gauche au quatrième temps.

Le pas est une allure **marchée**, puisqu'il y a toujours un pied en contact avec le sol. Il n'existe donc pas de période de projection.

Le pas est une allure **symétrique**, puisque l'avancement et le poser du postérieur droit sont immédiatement suivis par l'avancement et le poser de l'antérieur droit. Le mouvement se reproduit à l'identique avec le postérieur et l'antérieur gauche.

Le pas est une allure **basculée**, car l'encolure du cheval se relève légèrement lorsqu'un membre antérieur quitte le sol. Elle s'abaisse lorsque le cheval pose son pied. Un léger balancement latéral attire, l'une après l'autre, les épaules vers l'avant. Plus le mouvement est visible, plus le pas est ample.

La vitesse de cette allure varie selon la taille du cheval ou du poney. Selon son tempérament, il marche plus ou moins vite. On peut compter environ 100 mètres à la minute soit 6 kilomètres par heure.

Au cours d'une reprise de dressage, le pas est franc et allant. Le cheval doit marcher énergiquement sans se dépêcher ni se précipiter ou trottiner. On parle alors de pas moyen que l'on dit "actif".

Si vous remarquez qu'un des quatre temps est plus marqué ou semble plus léger, votre cheval ou votre poney boite.

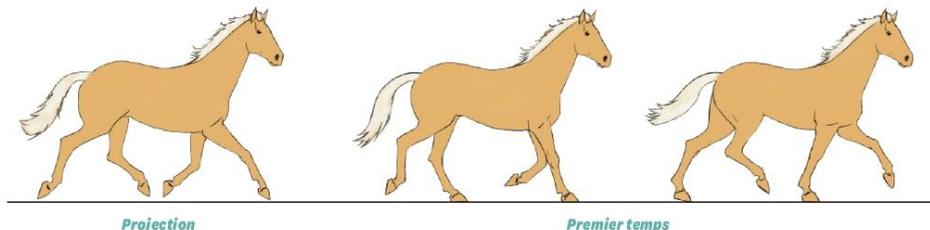
Ne vous affolez pas si vous ne parvenez pas à distinguer rapidement toutes ces subtilités, cela est normal car les gestes du pas se font à un rythme assez rapide qu'il est difficile de percevoir lorsque l'on ne possède pas un œil averti.

Par contre, ne manquez pas d'assister aux autres cours dès que vous le pouvez. Vous aurez ainsi l'occasion de vous exercer à « voir » comment se déplace le cheval. Ayez toujours présent à l'esprit qu'observer les autres cavaliers à cheval est au moins aussi instructif que de pratiquer soi-même ! N'hésitez donc pas à être curieux tout en restant discret.

• Le mécanisme du trot

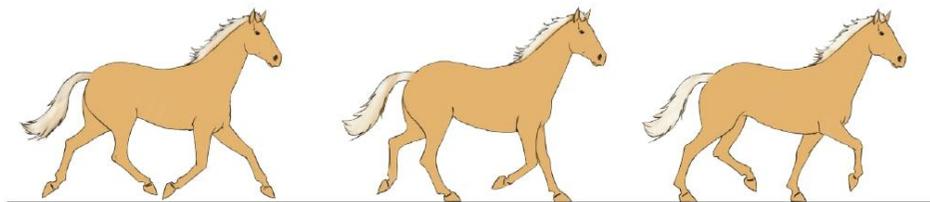
Le trot est une allure à deux temps faisant entendre deux battues. Le bipède diagonal droit, composé de l'antérieur droit et du postérieur gauche, se pose au premier temps pendant que le diagonal gauche est au soutien. Le diagonal droit quitte le sol et le cheval entame une période de projection. Puis, il avance et pose au sol le diagonal gauche, marquant ainsi le second temps, le diagonal droit restant au soutien. Enfin, la période de projection qui suit fait revenir au premier temps, etc.

Le trot est une allure sautée, puisque chaque temps est séparé d'une période de projection pendant laquelle aucun pied ne touche le sol. C'est à ce moment-là que vous ressentez le rebond parfois inconfortable de l'allure dans votre assiette lorsque vous êtes au trot assis.



Projection

Premier temps



Projection

Deuxième temps

Les deux temps du trot



L'assiette du cavalier à cheval

L'ASSIETTE est la qualité qui permet au cavalier de demeurer maître de son équilibre, en toutes circonstances, quelles que soient les réactions du cheval ou du poney.

L'assiette est toujours la partie du corps qui touche le siège de la selle mais, dans ce cas précis, il s'agit de la souplesse, de la décontraction et du liant de la position assise qui vous permet d'accompagner les mouvements des allures ou de rester à cheval lorsque celui-ci bouge un peu vivement.

- Au trot : développer son assiette

Au trot, au niveau du Galop 3, la position assise consiste à développer l'assiette du cavalier. Pour se faire, asseyez-vous et regardez droit devant vous. Il peut être utile de rallonger vos étrivières d'un trou ou deux afin de vous aider à avoir une assiette plus souple, plus liante et être plus confortablement assis.

Si vous rencontrez vraiment des difficultés à vous asseoir au trot, déchaussez vos étriers et décontractez-vous en restant souple et tonique. Vous sentirez ainsi beaucoup mieux les mouvements du trot et vous apprendrez à les suivre sans contracter excessivement les muscles du bassin. Vous vous apercevrez aussi très rapidement que certains chevaux et poneys sont plus confortables que d'autres.

En fait, être bien en phase avec votre cheval et regarder droit devant vous rend vos actions de mains et de jambes plus précises et plus efficaces. Votre buste se redresse et se rapproche de la verticale.



Le cavalier au trot assis

- Au galop : le fonctionnement de l'assiette

Au galop, l'assiette fonctionne selon le principe du mouvement d'arrière vers l'avant, en recherchant le fond de votre selle, sans vous éloigner trop de la position idéale du cavalier à cheval évoquée dans le programme du Galop 1. En clair, vous devez avoir l'impression de « cirer » le siège de votre selle avec vos fesses. Votre buste se redresse et se rapproche de la verticale.

Si vous éprouvez des difficultés à vous sentir à l'aise dans cette attitude et surtout à la conserver au galop, cela n'a rien d'anormal, car seule la fréquence et la régularité de la pratique permettent d'obtenir le résultat escompté.



La position assise du cavalier au galop



De Jacques à jockey

Quel est le point commun entre les révoltes paysannes et les jockeys ? Il n'y en a pas a priori... Et pourtant ! Jusqu'au XX^e siècle, l'histoire européenne est constellée de révoltes paysannes. La faim et la misère poussent les plus désespérés à ces guerres civiles que l'on appelle des « jacqueries ». En effet, dans les milieux aristocratiques, on ne nomme jamais un paysan comme tel ; on dit de lui avec mépris que c'est un « jacques » en France ou un « joke » en Écosse. Or, au XVIII^e siècle, les courses de chevaux commencent à faire fureur dans la haute société britannique. Pour monter leurs meilleurs étalons, les lords propriétaires utilisent les services de jeunes paysans écossais, des « jockies » ou « jockeys » qui n'hésitent pas à prendre des risques inconsidérés en sautant des obstacles meurtriers pour gagner un peu d'argent. Aujourd'hui, plus aucun jockey ne participe à une course pour ne pas mourir de faim et l'on peut espérer qu'ils n'oublient pas que leurs meilleurs alliés sont les chevaux.



LE CHEVAL À L'ÉTAT NATUREL

est de petite taille : 1,55 mètre maximum au garrot. Il est costaud, rustique et son poil le protège aussi bien du froid que de la chaleur. La corne de ses pieds est plus dure et s'use moins vite que celle du cheval domestique. Il évite les zones boisées, les forêts. Chaque troupeau est protégé par un étalon dominant qui rassemble ses juments et ses poulains autour de lui. Le cheval à l'état naturel dispose de grandes prairies pour sa nourriture. Il peut donc, avec son groupe, changer de pâturage dès que l'herbe commence à s'appauvrir. De plus, les plantes sont beaucoup plus variées que dans nos prés clôturés et le cheval y trouve un équilibre alimentaire, en vitamines et minéraux, qui n'existe pas à l'état domestique.

LE PIED

remplit trois fonctions : d'appui car il supporte le poids du cheval, **d'amortissement** car il absorbe les chocs dus aux allures et aux réceptions d'obstacles et **de propulsion**, car il assure le déplacement du cheval produit par le mouvement en avant. La corne pousse d'environ deux centimètres par mois. Cette croissance porte le nom "**d'avalure**". **La ferrure** a pour but de préserver la corne du sabot de l'usure liée au travail du cheval ou du poney. Elle conserve au pied du cheval sa forme et ses fonctions. Le fer à cheval est en métal. Tout comme le pied, le fer comporte plusieurs parties : **les pinces, les mamelles, les quartiers et les éponges.**

LES MARQUES EN TÊTE

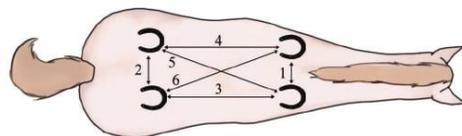
sont constituées de poils blancs situés sur le front, allant de quelques poils mélangés à une large tache blanche dont la forme varie d'un individu à l'autre. **Les listes** sont situées sur le chanfrein entre le front et le bout du nez. Elles sont souvent associées à une marque en tête. **Les balzanes** sont des marques blanches sur les membres, antérieurs et postérieurs, à partir du pied jusqu'au-dessus du genou ou du jarret.

Questions du Galop 3

Vous venez de terminer la lecture du programme du Galop 3 que vous souhaitez passer prochainement. Vous voulez maintenant savoir si vous vous souvenez bien de ce que vous avez lu. Ce questionnaire à choix multiple peut vous aider à évaluer vos connaissances. Seule votre mémoire doit vous guider dans le choix des réponses !

Attention, certaines questions comportent une ou plusieurs bonnes réponses. Pour qu'une question soit considérée comme juste, vous devez retrouver la ou les réponses correspondantes. Alors lisez-les attentivement et bonne chance.

1 Sur ce schéma, retrouvez les six bipèdes du cheval :



- 1: _____
 2: _____
 3: _____
 4: _____
 5: _____
 6: _____

2 Le pas est une allure marchée à quatre temps égaux :

- A • Oui
 B • Non

3 Existe-t-il une période de projection dans le mécanisme du pas ?

- A • Oui
 B • Non

4 Le trot est une allure sautée à deux temps :

- A • Oui
 B • Non

5 Le bipède diagonal droit désigne :

- A • Le membre antérieur droit et le postérieur gauche
 B • Le membre antérieur gauche et le postérieur droit
 C • Le membre antérieur gauche et le postérieur gauche



Galop 4

Le brevet de cavalier

Dans le respect de la charte du cavalier FFE :

À cheval :

- Évoluer aux trois allures assis ou en équilibre sur ses étriers en contrôlant la vitesse et la direction, avec ou sans contact sur la bouche du cheval ou du poney.
- Adopter une posture juste dans les différentes situations aux trois allures, en extérieur et en sautant.
- Déplacer les épaules et les hanches au pas.
- Partir au galop du pas sur le bon pied en ligne droite.
- Enchaîner avec précision des mouvements simples aux trois allures.
- Faire varier l'amplitude au trot enlevé et au galop.
- Enchaîner un parcours de 8 à 10 obstacles isolés à environ 60 centimètres de hauteur.
- Effectuer une analyse de sa prestation à cheval.

À pied :

- Équiper un cheval ou un poney pour le travail et le transport.
- Soigner les membres.
- Réaliser un parcours incluant des difficultés modérées, avec des contrats d'allures et de tracé.



A La pratique à cheval

- | | |
|--|-----|
| 1 • Le mécanisme du galop à droite et à gauche | 118 |
| 2 • Partir au galop sur le bon pied en un point précis | 120 |
| 3 • L'incurvation | 121 |
| 4 • Varier la vitesse du pas, du trot et du galop | 123 |
| 5 • Maintenir une impulsion régulière sur les courbes et les lignes droites au galop | 130 |
| 6 • Déplacer les hanches et les épaules de son cheval au pas | 131 |
| 7 • Qu'est-ce que le contact constant et moelleux sur la bouche du cheval ? | 137 |
| 8 • Qu'est-ce que la mise sur la main ? | 137 |
| 9 • Être stable sur ses étriers au galop et sur des sauts rapprochés | 144 |
| 10 • Contrôler l'allure, la vitesse et la direction sur un parcours d'obstacles | 146 |
| 11 • Contrôler l'allure, la vitesse et la direction en terrain varié | 153 |

B La pratique à pied

- | | |
|---|-----|
| 1 • Faire reculer son cheval en restant à distance | 162 |
| 2 • Faire venir le cheval vers soi | 162 |
| 3 • Obtenir une flexion latérale de l'encolure | 163 |
| 4 • Trotter en main sur une ligne droite et des courbes larges | 164 |
| 5 • Franchir des embûches simples au pas (flaques d'eau, bâches, plans inclinés, pont de van ou de camion...) | 165 |

C S'occuper du cheval

- | | |
|--|-----|
| 1 • Mettre les protections de travail | 167 |
| 2 • Mettre les protections de transport | 173 |
| 3 • Inspecter et soigner les membres avant et après le travail | 176 |
| 4 • Adapter son allure à la qualité du terrain | 180 |

D Connaissance générale du cheval

- | | |
|---|-----|
| 1 • Les conséquences de la vie domestique sur le cheval ou le poney | 184 |
| 2 • L'identification du cheval | 185 |
| 3 • Les soins périodiques obligatoires : vaccins, vermifuge, soins dentaires | 190 |
| 4 • Le rythme cardiaque et respiratoire | 191 |
| 5 • Les précautions pour éviter les blessures et améliorer le confort au box, en stalle et au pré | 192 |
| 6 • Les premiers soins à donner en cas de blessure | 197 |
| 7 • Les grandes familles d'aliments à distribuer | 198 |
| 8 • Identifier les signes de maladie : manque d'appétit, jetage, toux | 203 |
| 9 • Les différentes sortes de mors de filets et d'étriers | 203 |

Questions/Réponses Galop 4

213



Le pas compté



Le pas moyen



Le pas allongé

Le rythme très lent du pas compté ne signifie pas pour autant que le cheval n'est pas actif. Il doit être prêt à repartir au pas moyen tonique, dès que les mains cèdent en ouvrant les doigts sur les rênes. En fait, le pas compté sert à accumuler de l'impulsion pour pouvoir passer au pas moyen, sans avoir recours aux coups de talons dans les côtes du cheval. Pensez que bientôt vous serez amené à mettre des éperons !

Le **pas moyen** est une allure tonique dans laquelle le rythme des battues est légèrement plus rapide qu'au pas compté. Lorsque vous êtes au pas moyen, vous avez la sensation que le cheval « marche tout seul ». Donc, le pas moyen utilise l'impulsion accumulée au pas compté. Vous laissez marcher le cheval ou le poney en gardant les rênes ajustées. Les jambes restent à la sangle sans pression continue. Elles sont prêtes à agir si l'impulsion vient à faiblir.

Le **pas allongé** est le rythme le plus rapide du pas. Le cheval est prêt à partir au trot. L'accord des aides entre vos mains et vos jambes est alors très important. Les doigts restent ouverts pour accompagner le mouvement de l'encolure vers le bas et vers l'avant, les jambes demandent l'allongement du pas. Les rênes sont ajustées car, dans le cas contraire, la rupture du contact met « le cheval dans le vide », c'est-à-dire qu'il perd la liaison avec vos mains et essaie de la retrouver en trottinant. On dit aussi que le cheval « se met sur les épaules ».

• Les variations du rythme du trot

Tout comme au pas, la vitesse ou plutôt le rythme du trot peut varier du plus lent au plus rapide et inversement. On différencie le **trot de travail** du **trot moyen**.



L'activité du trot...

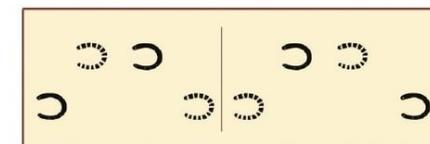


...et le manque d'activité

Le **trot de travail** se reconnaît facilement, puisque le cheval trotte énergiquement sans que vous ayez à entretenir l'impulsion. Là encore, vous avez la sensation que le cheval trotte « tout seul ». Les mains cèdent sur des rênes ajustées pour permettre le mouvement en avant. Les jambes sont prêtes à agir si le rythme vient à faiblir, notamment sur les cercles. La mention « **manque d'activité** » en dressage, signifie que le trot de travail n'est pas assez tonique et manque d'impulsion.



Le trot de travail



Dans le trot de travail, un cheval allant vite n'est pas forcément tonique dans ses allures. Vous devez donc rechercher la tonicité des gestes de votre cheval, et non la vitesse. C'est ce qu'on appelle la franchise de l'allure. En clair, vitesse ne signifie pas impulsion. Si votre enseignant vous demande d'avancer, vous êtes en dessous

Tableau type de validation du Galop 4

0	Objectif non atteint ou grosse faute
1	Objectif atteint mais réalisé avec faute
2	Objectif atteint

PRATIQUE À CHEVAL		0	1	2	Commentaire éventuel
1	Départs au galop sur le pied gauche et droit à partir du trot assis en A				
2	Départs au galop sur le pied gauche et droit à partir du pas en A				
3	Distinguer le galop à droite du galop à gauche				
4	Cercle de 15 m de diamètre au trot à main gauche avec incurvation				
5	Cercle de 15 m de diamètre au trot à main droite avec incurvation				
6	Faire varier la vitesse au trot enlevé				
7	Faire varier la vitesse au galop				
8	Garder un galop régulier sur un cercle et une ligne droite				
9	Déplacer les hanches au pas le long du mur à main gauche et droite				
10	Déplacer les hanches vers l'extérieur sur un cercle au pas à main gauche et droite				
11	Obtenir un contact moelleux et constant au pas et au trot				
12	Être stable sur les étriers au galop				
13	Sur une ligne, aborder le premier obstacle au galop et le deuxième au trot				
14	Faire un enchaînement simple de 4 obstacles au galop (0,60 m)				
15	Galoper au train de cross				
16	Contrôler l'allure en terrain varié				
TOTAL					
Bonus aisance et confiance de + 1 à + 4					
TOTAL GÉNÉRAL (minimum 18 points)					

TRAVAIL À PIED ET SOINS AUX CHEVAUX		0	1	2	Commentaire éventuel
1	Obtenir une flexion latérale de l'encolure				
2	Trotter en main sur une ligne droite et des courbes larges				
3	Mettre les protections de travail				
4	Mettre les protections de transport				
5	Soins aux membres avant/après travail				
6	Conséquences de la vie domestique sur le cheval				
7	Expliquer brièvement le document d'accompagnement				
8	Les soins périodiques obligatoires				
9	Le rythme cardiaque et respiratoire				
10	Éviter les blessures et améliorer le confort au box et au pré				
11	Les premiers soins en cas de blessure				
12	Les grandes familles d'aliments à distribuer				
13	Identifier les signes de maladie				
14	Les différentes sortes de mors de filets				
TOTAL					
Bonus aisance et confiance de + 1 à + 4					
TOTAL GÉNÉRAL (minimum 20 points)					