

# Fiche pratique : Cadence du galop sur des barres au sol




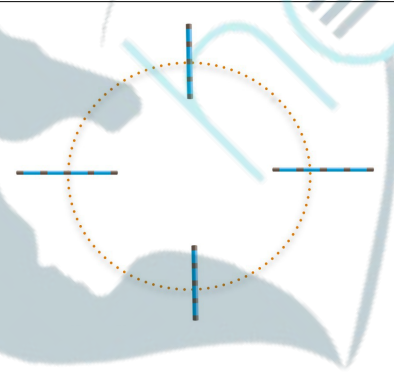
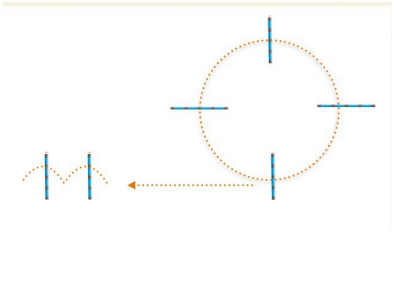
**Focus : Cheval**

**Niveau : Confirmé**

**Fondamental : Avancer**

La **cadence** est la mesure régulière que le cheval observe dans ses allures. Notion parfois difficile à faire comprendre, elle est très liée aux **sensations**. On peut l'aborder en **musique** ou avec le **métronomie**. Le travail sur les barres au sol peut également être un bon atout, **à condition que l'enseignant axe ses consignes sur la notion de cadence**, sans quoi la séance risquerait de s'apparenter seulement au travail de l'amplitude.

Cette séance s'adresse à un niveau galop 6 et plus.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
<b>Détente</b>	Échauffement musculaire du cheval aux trois allures.	Une fois le cheval disponible, il s'agit de lui faire découvrir le dispositif, vérifier le calme et la régularité dans le trot.  <b>Comment faire ?</b> Marquer un rythme régulier dans le trot enlevé, avec un contact franc et symétrique.	→ Foulées régulières → Redresse après les courbes avec ses aides extérieures et conserve la rectitude → Passe au milieu des barres, reste droit entre les barres. → Franchise du cheval
<b>Exercice 1 –</b> Barres au galop en ligne droite		L'exercice consiste d'abord à trouver son <b>galop de référence</b> . Le galop doit rester le même dans la courbe, dans la ligne droite avant/pendant/après les barres.  <b>Comment faire ?</b> Installer son cheval dans le couloir de ses aides pour aller droit (tension symétrique sur les deux rênes, encadrement des jambes au contact). Veiller à son fonctionnement : équilibre en suspension sur ses étriers, articulations basses souples et fléchies, le dos droit et les coudes qui se plient et se déplient. Le regard doit se porter au loin.	→ Rectitude (droit et au milieu) → Régularité (répète ses foulées) → Liant du cavalier
<b>Exercice 2 –</b> Barres au sol sur le cercle au galop		En adaptant son équilibre (orientation du corps, se rapprocher de sa selle), former un cercle sur les quatre barres au sol, en répétant des foulées régulières.  <b>Important :</b> même si les barres au sol induisent un travail sur l'amplitude, <b>concentrez-vous uniquement sur le rythme du galop</b> . Marquez le rythme à haute voix, ne se concentrer que sur son liant (équilibre) et sur le rythme du galop.	→ Cadence régulière → Amplitude régulière → Orientation du cavalier sur le cercle (pivote le haut du corps, rêne extérieure) → Liant du cavalier
<b>Exercice 3 –</b> Conserver une cadence régulière sur un enchaînement de barres au sol en courbes et ligne droite		Réaliser l'enchaînement <b>cercle / ligne droite</b> , en conservant une cadence identique sur la courbe puis sur la ligne droite. Le cavalier doit adapter son équilibre en fonction.	→ Cadence régulière (pas de rupture de cadence) → Cavalier mobile et liant → Cavalier attentif à ses sensations et capable de marquer le rythme → Qualité de l'équilibre longitudinal sur le cercle et en ligne droite

La cadence est une notion qui demande d'être ressentie. Le rôle de l'enseignant est primordiale pour axer l'attention de l'élève sur le travail de cadence, et ne pas laisser la place à la recherche absolue de "la bonne foulée" : c'est au cheval de se débrouiller, qu'elle soit longue ou courte, si la cadence est installée le cheval trouvera toujours une solution !