

## Fiche pratique : Premiers sauts de biais



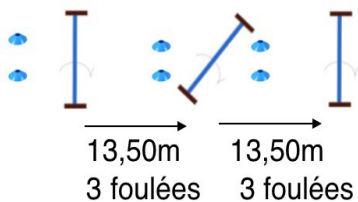
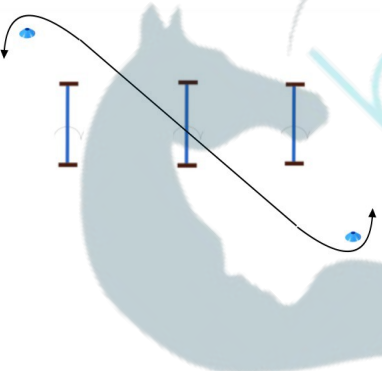
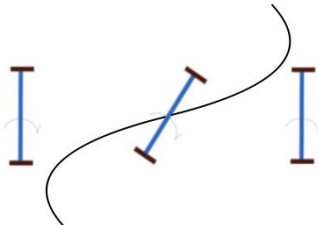
**Focus : Cavalier**

**Niveau : Intermédiaire**

**Fondamental : Diriger**

Que vous fassiez du **CSO** ou du **Hunter** vous pouvez être confronté.e à la difficulté des **sauts de biais** : vous les trouverez en Imposé sur les parcours de maniabilité Hunter, et vous y ferez peut-être face pour faciliter une option avec un tracé court en CSO. Gare à la déroade !

Voici une première séance pour apprendre à préparer correctement vos tracés et abords pour effectuer des sauts de biais de qualité.

| Exercice   | Schéma / dispositif   | Consignes   | Observables  |
|--|---|---|--|
| <b>Détente</b>   | Échauffer musculairement le cheval  | Deux phases :<br>- Changements d'allures francs et réactifs pour veiller au bon échauffement musculaire du cheval et à sa disponibilité.<br>- Détente à l'obstacle : sur un croisillon ou un petit vertical. Nécessaire pour finir d'échauffer le cheval en douceur correctement. Objectif : prêter attention au bon fonctionnement du cavalier : il doit stabiliser son équilibre sur l'obstacle de détente, afin de s'assurer qu'il ne gênera pas son cheval et ne lui enverra pas de signaux perturbateurs.            | → Cheval actif (engagement des postérieurs)<br>→ Cavalier en équilibre, bassin proche de la selle et bras liants<br>→ Régularité de l'allure (n'accélère pas, ne ralentit pas) |
| <b>Exercice 1 – Rectitude en ligne droite</b>          |   | Objectif : contrôler la rectitude en ligne droite lors de l'abord du biais. Le cavalier doit encadrer son cheval, rênes tendues symétriquement.<br>La distance entre chaque obstacle est de 3 foulées pour cheval.<br><br>La ligne d'obstacle est à aborder au galop avec les deux rênes tendues. Prenez les plots et les verticaux d'entrée et sortie comme points de repère visuel.   | → Abord perpendiculaire sur le 1 et 3, centré sur les 3 obstacles.<br>→ Passage entre les plots respecté<br>→ Contrat de foulées respecté                                      |
| <b>Exercice 2 – Saut en biais sur une courbe large</b> |  | Objectif : aborder l'obstacle de biais sur une courbe large. Le contrôle de la rectitude est impératif : pour la franchise (le tracé rendant l'obstacle fuyant) et pour la qualité de saut : le cheval doit avoir les épaules devant les hanches, pour une poussée symétrique sur les deux jarrets.<br><br>A main droite au galop, prendre la diagonale. Dans la courbe penser à se redresser afin de ré-équilibrer le galop, maintenir l'impulsion, contrôle des épaules avec une rêne extérieure tendue dans la courbe. | → Franchise du saut<br>→ Rênes tendues symétriquement<br>→ Haut du corps redressé et orienté   |
| <b>Exercice 3 – Saut de biais final</b>                |  | Objectif : contrôler la rectitude à l'abord d'un obstacle de biais avec plus d'angle à l'abord et à la réception. Il s'agit là d'un directionnel qui demande toute l'habileté du cavalier centré sur la conduite de sa monture.<br><br>Courbe serrée à droite : on peut s'appuyer sur le premier vertical. Tourner avec sa rêne extérieure gauche, la maintenir tendue (prévenir du risque de fuite à gauche de par la courbe et le profil). Penser à regarder au loin.   | → Correction du tracé<br>→ Rêne extérieure tendue<br>→ Regard et buste orientés  |