



Focus : Cheval
Niveau : Confirmé
Fondamental : Diriger

Sauter au galop à faux ? Quel drôle d'idée ! C'est pourtant un exercice qui permet de travailler l'équilibre du cheval dans l'abord, son écoute, et la symétrie dans sa poussée. Exercice que l'on peut retrouver sur les parcours de hunter équitation. Cette séance s'adresse à des cavaliers qui ont déjà une bonne maîtrise du contre-galop sur le plat.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
Détente		Après l'échauffement, la détente va s'axer sur des départs au contre galop sur la piste ou en piste intérieure. Comment faire ? Bien préparer puis demander le galop (rappel des aides), insister sur la dissociation des aides.	→ Pied de galop → Réactivité du cheval
Exercice 1 – Réaliser des transitions vers le trot et un départ au galop à juste		1 - Réaliser la transition galop vers le pas à la réception de l'obs n°1 en reculant son centre de gravité, fermer les cuisses et contracter les abdos puis fermer les doigts sur les rênes. 2 - Effectuer un départ au galop à juste une fois sorti du coin, en ligne droite pour aborder le vertical.	→ Abords centrés → Franchise des transitions → Qualité des tracés → Efficacité et discrétion des aides
Exercice 2 – Aborder un obstacle au contre galop en ligne droite		Même dispositif, avec cette fois un départ au galop à faux. 1 - Réaliser un départ au contre galop en sortie de coin, une fois le cheval en ligne droite (placer les aides du galop à D), 2 - Maintenir le pied droit (renforcer les aides si nécessaire) et le galop (rythme, régularité), 3 - Sauter centré sur l'obs n°2	→ Dissociation des aides → Départ au galop sur le pied droit → Rectitude à l'abord
Exercice 3 – Courbe et abord d'un obstacle au contre galop.		Sur le même dispositif, le cavalier va demander son contre galop avant la courbe. 1 - Réaliser le départ au contre galop sur le petit côté (exagérer le pli si nec), 2- Maintenir le contre-galop dans la courbe (pli à droite, jambe G reculée, maintien de la jambe D à la sangle, regard orienté dans le sens du déplacement), et conserver équilibre et rectitude jusqu'à l'abord.	→ Franchise du saut → Maintien du contre galop dans la courbe et dans l'abord → Abord centré → Régularité de l'allure

Cette séance demande beaucoup de précision de la part du cavalier à travers les différentes transitions, et d'écoute de la part du cheval. C'est un exercice qui demande beaucoup d'efforts physiques au cheval !