

## Fiche pratique : Variation d'amplitude sur une ligne d'obstacles

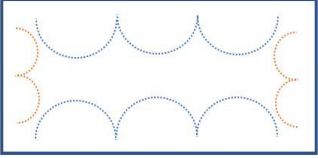
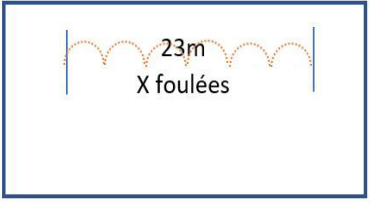
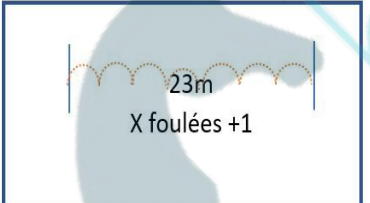
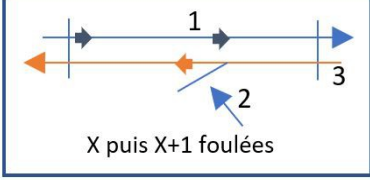


**Focus : Cavalier et cheval**

**Niveau : Confirmé**

**Fondamental : Avancer**

Le contrat de foulées est un imposé couramment rencontré en épreuve de Hunter Equitation à partir de la Club 2. Cette fiche peut donc servir de préparation pour les concours Hunter, mais aussi d'exercice à partir du galop 3 pour apprendre à ressentir le galop et ses variations d'amplitude. Elle permet aussi à l'enseignant d'aborder la différence entre changements d'amplitude et de cadence.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
<p><b>Détente</b></p>	 <p style="text-align: center;">Amplitude +</p>	<p>Détente au pas : (ré)expliquer les notions de cadence, rythme et amplitude.                      Au trot : mettre en application les notions en marquant la cadence ou le rythme à voix haute.                      Détente spécifique : on s'intéressera à la variation d'attitude du cavalier pour varier l'amplitude du cheval.                      Demander aux cavaliers d'allonger le galop sur les grands cotés : passer en position 2 points (poids dans les étriers, cavalier au-dessus de ses pieds), encourager le gain d'amplitude avec les mollets qui agissent par intermittence, en veillant à conserver l'équilibre du cheval.                      Avant le coin, se rapprocher de la selle en position 2,5pts (poids dans les étriers, cuisses au contact) -3pts (poids dans les étriers, cuisses et ischiens au contact), épaules plus redressées, pour réduire l'amplitude du galop sans perdre la cadence. Pour prendre conscience du galop : les cavaliers compte les foulées ou marque la cadence.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allongement des foulées</li> <li>→ Cavaliers qui changent d'attitude, de 2-2,5 pts à 3 pts et inversement</li> <li>→ Cadence qui reste régulière, cheval en équilibre</li> </ul>
<p><b>Exercice 1 –</b> Trouver son galop de référence sur une ligne d'obstacles</p>	 <p style="text-align: center;">23m X foulées</p>	<p>La détente a dû aider les cavaliers à trouver leur galop de référence : celui où l'on peut allonger ou raccourcir la foulée aisément, en conservant une cadence régulière et un bon équilibre du cheval.                      Installer le galop de référence avant de venir sur la ligne en 2-2,5pts. Franchir la ligne droit et au milieu en continuant dans le même galop. Compter le nombre de foulées ENTRE les barres (les foulées au-dessus des barres ne compte pas).  <b>Variante 1</b> : sur une ligne de barres au sol  <b>Variante 2</b> : sur une ligne d'obstacles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cavalier dans un équilibre 2,5pts stable, poids dans les étriers et cuisses au contact</li> <li>→ Compte correctement ses foulées</li> <li>→ Galop régulier avant, pendant et après la ligne</li> <li>→ Rectitude &amp; qualité des abords</li> </ul>
<p><b>Exercice 2 –</b> Varier l'amplitude sur une ligne d'obstacles</p>	 <p style="text-align: center;">23m X foulées + 1</p>	<p>Demander aux cavaliers de diminuer l'amplitude en variant leur attitude (cf : détente spécifique), pour rajouter une foulée dans la ligne sans changer la cadence.                      En position 2,5-3pts, réduire l'amplitude du galop et la stabiliser avant de venir sur la ligne. Franchir la ligne droit et au milieu en conservant ce galop régulier, toujours en comptant les pas).  <b>Variante 1</b> : Les cavaliers peuvent tracer un cercle avant et après la ligne pour installer/vérifier la stabilité du galop.  <b>Variante 2</b> : Selon la cavalerie et le niveau des cavaliers, on peut demander d'enlever une foulée en demandant un équilibre 2pts et une amplitude plus importante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cavalier dans un équilibre stable 2pts, au dessus de ses pieds</li> <li>→ Compte correctement ses foulées</li> <li>→ Cadence régulière avant, pendant et après la ligne</li> <li>→ Respecte le contrat demandé (-1 ou +1)</li> </ul>
<p><b>Exercice 3 –</b> Varier l'amplitude du galop sur un enchaînement d'obstacles</p>	 <p style="text-align: center;">X puis X+1 foulées</p>	<p>Le cavalier a pu sentir les variations d'amplitude sur la ligne. Dernière étape : enchaîner les variations au sein d'un même enchaînement, sur la même ligne.                      Passer une première fois la ligne dans le contrat de référence de l'exercice n°1 (bleu). Changer de main par une diagonale avec saut sur une petite verticale pour changer de pied (en X). Retrouver le galop nécessaire pour passer la ligne une seconde fois en respectant le contrat X+1.  <b>Variante 1</b> : Adapter le 2nd contrat en fonction des couples (+1 ou -1), à annoncer par l'enseignant avant le départ  <b>Variante 2</b> : Annoncer le 2nd contrat plus tardivement</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cavalier qui change son équilibre selon son objectif</li> <li>→ Cadence régulière pendant l'enchaînement</li> <li>→ Variation d'amplitude et respect des contrats</li> </ul>

Que ce soit pour le hunter, le CSO, le travail du fonctionnement du cavalier ou celui du cheval, ou tout cela réunit, voilà une fiche très utile à garder dans vos tablettes ! Elle peut connaître de nombreuses variantes, n'hésitez pas à la personnaliser.