

Fiche pratique : Départ au galop par prise d'équilibre



Focus : Cavalier et cheval

Niveau : Intermédiaire

Fondamental : Avancer

Le départ au galop par prise d'équilibre est demandé à partir du galop 3, et sa qualité d'exécution (précision, discrétion des aides...) évoluera au cours de l'apprentissage. Il est important que les cavaliers découvrent rapidement les aides du départ au galop, afin de faire des transitions sans s'agiter et ne pas gêner le cheval.

Même si le départ au galop du pas n'est demandé que pour le galop 4, avec une cavalerie bien éduquée/dressée, l'un des meilleurs moyens de faire sentir la différence entre un cheval qui "tombe" dans le galop et un départ par prise d'équilibre est de demander un départ au galop du pas, sans passer par des foulées de trot.

Cette séance s'adresse donc à des cavaliers préparant le galop 3 ou 4, mais peut aussi bien s'appliquer à un jeune cheval en cours d'éducation.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
Détente	Échauffement musculaire du cheval aux trois allures.	1- Concentration sur sa position : il est nécessaire d'être stable, au dessus de ses pieds et d'avoir les rênes ajustées. 2- Le cheval doit être réactif aux jambes : nombreuses transitions. 3- On profite d'un moment à la fin de la détente pour faire de la théorie : aborder ou rappeler le mécanisme du galop. Lors de la détente au galop, c'est le moment de vérifier que les cavaliers savent repérer sur quel pied de galop ils sont !	→ Cavalier d'aplomb sur ses deux fesses, jambes stables, dos droit → Rênes ajustées, cavalier relâché → Cheval réactif aux jambes (franchise et réactivité dans les transitions) → Cavalier qui dit sur quel pied de galop il se trouve
Exercice 1 – Départ au galop du pas dans un coin		Le premier exercice consiste à demander un départ au galop du pas, dans un coin. En arrivant avec un pas actif, le regard devant, le cavalier : 1- garde les rênes tendues 2- recule sa jambe extérieure en jambe isolée (pour "appeler" le 1er temps du galop, postérieur extérieur) sans la presser (attention au cheval qui se traverse) 3- presse la jambe intérieure à la sangle pour donner l'impulsion	→ Franchise du départ (pas de trot) → Départ sur le bon pied → Indépendance des aides, dos droit, regard devant soi
Exercice 2 – Départ au galop du pas en un point précis		Même mouvement que précédemment mais le départ s'exécute à un point précis. Le cavalier devra bien préparer sa demande puis l'exécuter (temps court entre la préparation et la demande). Privilégiez le petit côté permet encore d'aider le cheval à partir par prise d'équilibre, en anticipation du coin tout proche.	→ Qualité du pas (lenteur, impulsion) → Cavalier assis dans la selle (dos vertical), rênes tendues avec les mains devant le garrot, coudes liants → Franchise de la transition et départ sur le bon pied → Report de poids sur les hanches et engagement du postérieur
Exercice 3 – Départ au galop du trot en un point précis		Une fois l'exercice compris et bien réalisé au pas (c'est à dire sans passer par des foulées de trot), le départ au galop va être demandé du trot en un point précis. Pour être précis, le cavalier va devoir : <ol style="list-style-type: none"> 1. bien préparer sa demande 2. garder un trot régulier et actif (ne pas laisser le cheval précipiter) 3. demander avec une action de la jambe intérieure 	→ Régularité du trot (pas de précipitation) → Précision de la transition (entre les plots) → Départ sur le bon pied

Le départ au galop bien réalisé est un excellent exercice pour le cheval ! Le cheval doit reporter son poids sur l'arrière main en engageant le postérieur, il permet le renforcement musculaire des abdominaux, de l'arrière-main et de la ligne du dos. Améliorer ses départs au galop, c'est améliorer l'équilibre !