

Fiche pratique : Les sauts au trot



Focus : Cavalier et cheval

Niveau : Tous niveaux

Fondamental : Avancer

Exercice idéal pour gymnastiquer le cheval, les sauts au trot sont aussi un bon moyen de travailler le fonctionnement du cavalier. C'est également un imposé que l'on retrouve sur les épreuves de Hunter Equitation. Alors, comment sauter au trot sans précipitation, dans le calme et l'impulsion ?

Du bon fonctionnement du cavalier entre les obstacles, sur les obstacles et dans les transitions va dépendre la qualité de l'allure et du saut.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
Détente	<p>galop à gauche</p> <p>Transition au trot</p> <p>Barres au trot</p> <p>galop à droite</p> <p>Distances pour des barres au trot : entre 1,20m et 1,50 (de poney à cheval)</p> <p>galop à gauche</p> <p>Transition au trot</p> <p>galop à droite</p>	<p>1- Échauffement musculaire aux trois allures,</p> <p>2- Transitions galop-trot sur un doubler avec des barres au trot :</p> <p>Demander les transitions le plus tôt possible avec le corps (reculer son centre de gravité : serrer les cuisses pour se donner de la solidité, contracter les abdominaux, reculer le bassin et les épaules tout en gardant le dos tonique) tout en gardant les mains devant soi.</p> <p>On détend sur un petit vertical au galop, transition au trot en ligne droite, et on trace un cercle pour aider à retrouver la cadence du trot.</p>	<p>→ Rectitude (épaules devant les hanches)</p> <p>→ Temps de réponse du cheval rapide</p> <p>→ Calme</p>
Exercice 1 – Transition à la réception d'un saut	<p>Transition au trot</p> <p>Saut au trot</p>	<p>Vertical au galop - transition au trot le plus tôt possible et cercle pour s'aider à trouver une cadence lente au trot, puis abord sur le vertical n°2 au trot.</p> <p>Même demande que lors de la détente, avec le haut du corps qui se recule, on se rapproche de la selle. On n'hésite pas à utiliser la voix !</p>	<p>→ Jambes fixes (étrivières droites) & articulations (genoux et chevilles) déliées,</p> <p>→ Mains en avant du garrot et basses</p> <p>→ Bassin proche de la selle et légèrement en arrière</p> <p>→ Dos droit et tonique</p>
Exercice 2 – Transition entre les deux obstacles	<p>galop à droite</p> <p>Saut au trot</p>	<p>Même exercice, sans le cercle ! Ça nécessite d'obtenir la transition assez tôt.</p> <p>On applique les mêmes consignes mais on pense à porter son regard loin, on assouplit sa main pour chercher un trot très souple et de la lenteur. On tient bien son dos jusqu'au bout !</p>	<p>→ Mains souples, doigts mobiles</p> <p>→ Articulations déliées</p> <p>→ Saut dans le calme (pas de précipitation)</p>
Exercice 3 – Transitions rapprochées et saut au trot	<p>Transition au trot</p> <p>Saut au trot</p> <p>galop à droite</p>	<p>Cette fois-ci, l'exercice se complique puisqu'il faut effectuer la transition au trot dans la ligne.</p> <p>Le cavalier doit chercher à se reculer jusqu'au bout.</p>	<p>→ Trot jusqu'à la battue d'appel</p> <p>→ Liberté de l'épaule du cheval</p> <p>→ Fluidité du saut</p> <p>→ Flexion de la charnière lombo-sacrée</p>

Le travail sur le fonctionnement du cavalier lui permet de gagner en souplesse, en aisance, et ainsi ne pas gêner le cheval. C'est aussi par cette recherche de discrétion et d'efficacité des aides, que le couple va s'accorder en harmonie.

Un bon moyen de donner du style et de la force au cheval, tout en gagnant en contrôle et en équilibre pendant un parcours.