



FEDERATION FRANÇAISE D'EQUITATION

# ETRE CAVALIER

**GALOPS 1 à 4**



**manuel officiel de préparation aux brevets fédéraux**

lavauzelle



# Fédération Française d'Équitation

© Editions Charles Lavauzelle - Décembre 1994

Illustrations : Laurence Jacquey

Mise en page : Jacques Blottière - arts'a  
assisté de Laurence Jacquey et de Catherine Malen

Montage et photogravure : Ambre Bleu

Crédit photo : P.S.V. Jean Morel, Inès Ferté  
(collection privée).

Ce manuel officiel, premier-né d'une série d'ouvrages, est le fruit d'un travail exprime la volonté de la Fédération Française d'Equitation d'accompagner ses licenciés dans cette formidable aventure qu'est l'Equitation.

"Etre cavalier" prépare au Brevet de Cavalier et reprend les programmes des quatre premiers galops.

Chaque galop est articulé autour de trois parties :

- la pratique à cheval : l'équitation.
- la pratique autour du cheval : les soins.
- les connaissances.

Les objectifs de ce manuel, des enseignants des établissements équestres et de la Fédération Française d'Equitation sont de vous faire pratiquer l'équitation et apprécier le Cheval par une pédagogie de la réussite et du plaisir.

Je remercie très chaleureusement les membres de la commission "formation" de la Fédération Française d'Equitation et en particulier sa présidente, Inès Ferté, ainsi que les cadres techniques, les enseignants, celles et ceux qui ont participé à la conception de ce manuel destiné à tous les pratiquants.

**François Piquemal**

Directeur technique nationale  
de la

Fédération Française d'Equitation

**Etre Cavalier**

Educatif, attractif, interactif, ce manuel est composé de différents chapitres dont certains sont destinés à votre curiosité et votre culture équestre, d'autres sont réservés aux contenus stricts des programmes des galops.

Pour vous repérer dans les connaissances relatives à chaque galop, il vous suffit de consulter le bas des pages où apparaissent les index en couleur comme suit :

Les dernières pages sont consacrées à des tests de connaissances, regroupés par galop, afin de vous aider à vous évaluer.

Galop 1

Galop 2

Galop 3

Galop 4

**1**

**2**

2

**3**

**4**



Après avoir pansé et amené sa monture en main sur le terrain, **être capable** de se déplacer au pas et au trot.

## Equitation

### Au pas :

- Rechercher son équilibre assis.
- S'arrêter.
- Partir au pas.
- Entretenir le pas.
- Conduire sur des courbes larges.

### Au trot :

- Découvrir son équilibre.
- Partir au trot.
- Entretenir le trot.
- Revenir au pas.

### Au galop :

- Découvrir son équilibre.

## Soins

- Aborder, mettre un licol, attacher.
- Effectuer un pansage élémentaire.
- Amener sa monture en filet en main sur le terrain.
- Débrider, desseller.

## Connaissances

- Les parties principales de l'extérieur de sa monture.
- Les robes.
- Notions des différentes activités équestres.
- Règles élémentaires de sécurité.
- Le matériel du pansage élémentaire.



Après avoir effectué un pansage complet, bridé et sellé (s'il y a une selle) sa monture, **être capable** de se déplacer aux trois allures.

## Equitation

### Au pas :

- Stabiliser son équilibre assis.
- Changer d'allure à volonté.
- Conduire sur des courbes serrées.

### Au trot :

- Rechercher son équilibre.
- Rechercher son équilibre au trot enlevé.
- Changer d'allure à volonté.
- Conduire sur des courbes larges.

### Au galop :

- Rechercher son équilibre sur les étriers.
- Découvrir son équilibre assis.
- Changer d'allure à volonté.
- Maintenir le galop.

### Saut et/ou terrain varié :

- Découvrir son équilibre sur les étriers sur des cavaletti isolés et/ou en terrain varié.
- Conserver l'allure à l'abord de cavaletti isolés et/ou en terrain varié.

## Soins

- Effectuer un pansage complet.
- Brider et seller.
- Mettre et enlever une couverture (ou une chemise).
- Entretenir les harnachements (cuirs / aciers).

## Connaissances

- Les parties du licol, du filet et de la selle.
- Particularités des robes (marques blanches sur la tête et les membres).
- Les aides naturelles et artificielles.
- L'impulsion.
- Les aides pour avancer.



Après avoir vérifié le bon état général de sa monture et lui avoir ajusté le harnachement, **être capable** de diriger sa monture aux trois allures, sur des sauts isolés, ou en terrain varié.

## Equitation

### Au pas :

- Evoluer seul.
- Partir et revenir au pas en un point précis.

### Au trot :

- Trotter enlevé sur le diagonal désiré.
- Stabiliser son équilibre sur les étriers.
- Evoluer seul.
- Partir et revenir au trot en un point précis.
- Conduire sur des courbes serrées.

### Au galop :

- Rechercher son équilibre assis.
- Evoluer seul.
- Partir au galop en un point précis et sur le bon pied.

### Saut et/ou terrain varié :

- Rechercher son équilibre sur les étriers sur des sauts isolés et/ou en terrain varié.
- Contrôler l'allure à l'abord et à la réception de sauts isolés et/ou en terrain varié.
- Conduire à l'abord et à la réception de sauts isolés et/ou en terrain varié.

## Sains

- Inspection des membres et soins élémentaires avant et après le travail.
- Entretenir une litière.
- Ajuster le harnachement.

## Connaissances

- Pourquoi changer de bipède diagonal au trot enlevé ?.
- Notions du rôle de la ferrure.
- Description de la tête et des membres (extérieur).
- Notions sur les allures (vitesses, mécanismes).
- Les aides du tourner : deux rênes dans une main, une rêne dans chaque main.



Le cavalier possédant une bonne connaissance : de l'entretien, des besoins, de la locomotion et du comportement de sa monture dans le cadre des activités équestres, doit **être autonome** aux trois allures, en terrain varié, et dans l'enchaînement de sauts.

## Equitation

### Au pas :

- Contrôler la vitesse.
- Déplacer les hanches.
- Inverser et enchaîner des courbes serrées.

### Au trot :

- Rechercher son équilibre assis.
- Rechercher son équilibre au trot enlevé lors des variations de vitesse et changements de direction.
- Contrôler la vitesse.
- Inverser et enchaîner des courbes larges.

### Au galop :

- Stabiliser son équilibre sur les étriers.
- Galoper assis au rythme.
- Partir au galop du pas sur le bon pied.
- Contrôler la vitesse.
- Conduire sur des courbes larges.

### Saut :

- Rechercher son équilibre sur les étriers en enchaînant des sauts isolés.
- Contrôler l'allure et la vitesse en enchaînant des sauts isolés.
- Conduire en enchaînant des sauts isolés.

### Terrain varié :

- Rechercher son équilibre sur les étriers en terrain varié.
- Contrôler l'allure et la vitesse en terrain varié.
- Conduire en terrain varié.

## Soins

**Les soins ci-après s'ajoutent à ceux des galops 1, 2 et 3.**

- Poser des protections de travail (guêtres, protège-boulets, cloches, bandes de polo).
- Poser des protections de transport.

## Connaissances

**Les thèmes ci-après s'ajoutent à ceux des galops 1, 2 et 3.**

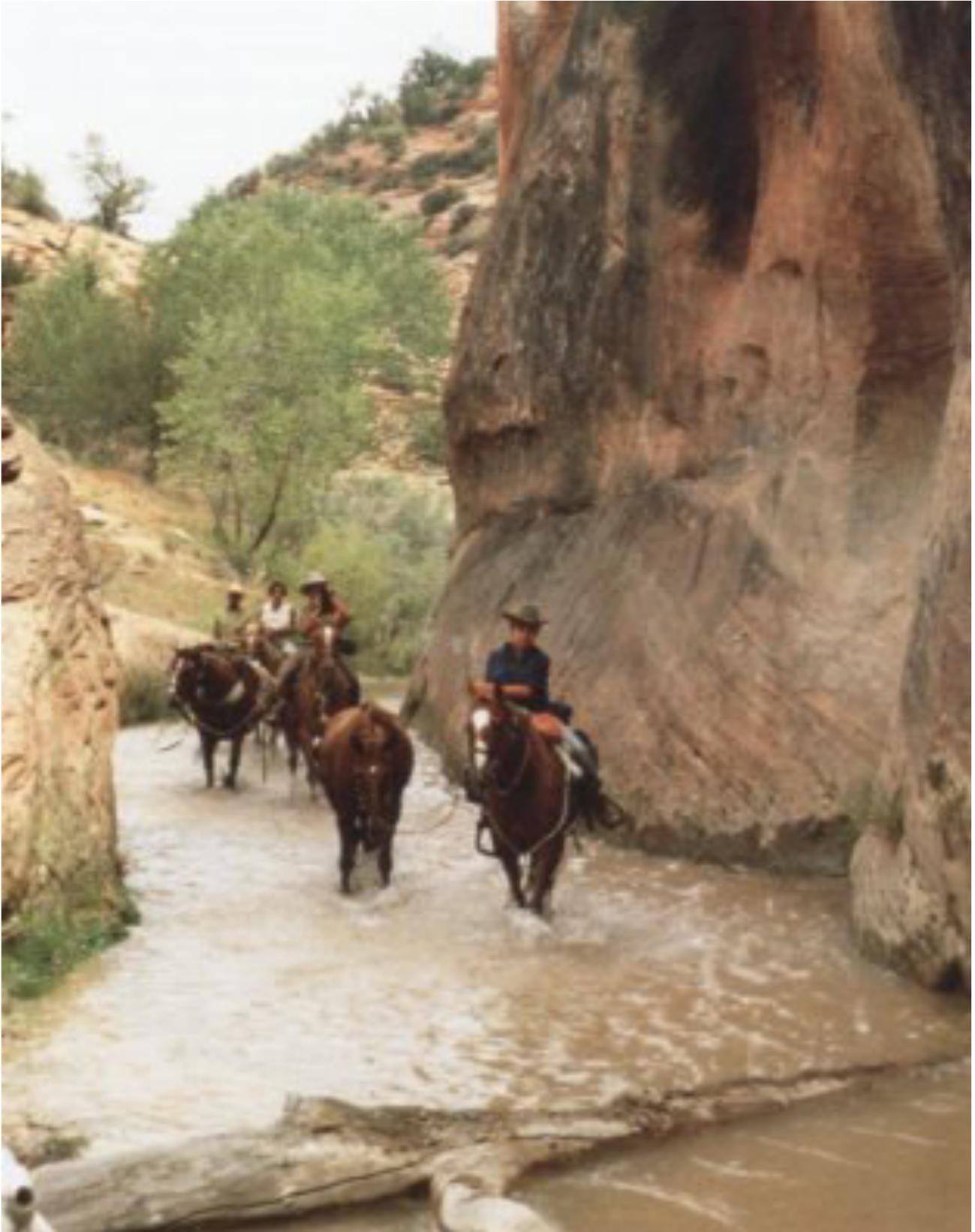
- Notion sur l'alimentation.
- Notion des soins quotidiens.
- Comportement de sa monture à l'écurie, au travail et à l'extérieur.
- Règles de sécurité en aire de travail et à l'extérieur.
- Accord des aides.
- Mécanismes du galop à gauche et du galop à droite.

## Quelles sont vos motivations ?

**Vous aimez** le contact avec l'animal, la nature, la vie au grand air, **vous aimez** les sports individuels, d'équipes ou collectifs.

Vous aimez la prise de décision, le risque, mais aussi l'harmonie, l'élégance.

**Vous apprécierez** la diversité des activités équestres de la Fédération Française d'Équitation.

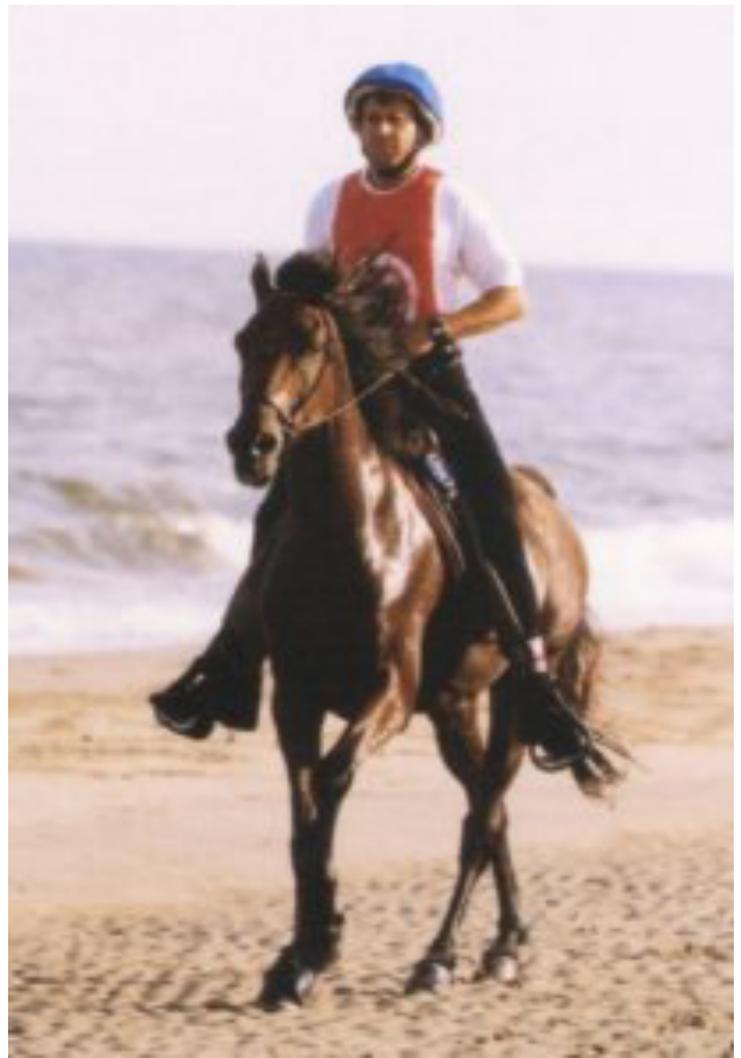




**Amazone**



**Concours de saut d'obstacles**



**Endurance**



**Horse-ball**



**Hunter**



**Dressage**





**Concours complet  
d'équitation**



**Voltige**





**Attelage**





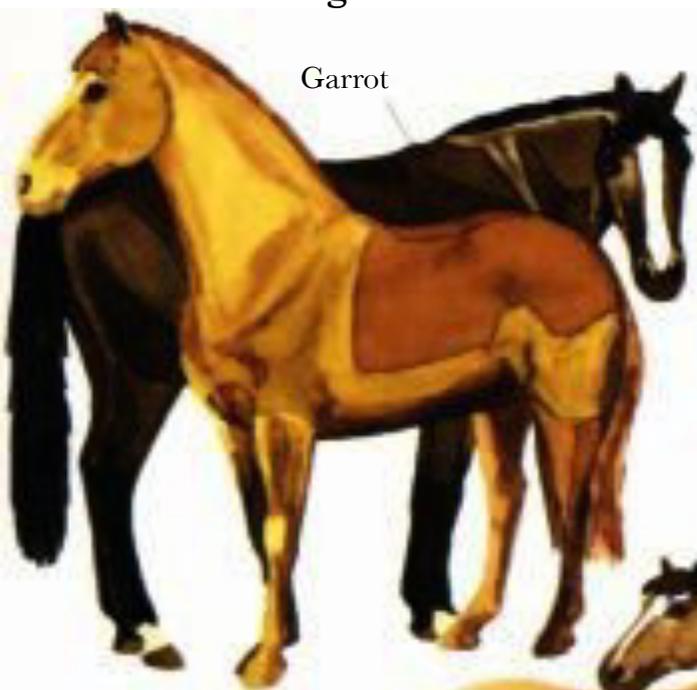
Equitation sur poney



La complicité avec votre monture, qui naît de la pratique de ces activités, vous apportera :

- **Passion.**
- **Maîtrise de soi.**
- **Volonté.**
- **Respect de l'autre.**
- **Confiance en soi.**
- **Humilité.**

Dans les établissements équestres affiliés à la Fédération Française d'Équitation, vous rencontrerez **deux grandes familles** de « chevaux » :



Garrot

- La famille du Cheval, qui regroupe, tous les équidés dont la taille est supérieure à 1,48 m au garrot.

**Équidés** : famille des mammifères ongulés (animaux nourrissant leurs petits avec des mamelles et ayant de la corne = sabot à un seul doigt par membre comme le cheval et le poney, le zèbre, l'âne).



Toiser un équidé



On mesure un équidé au garrot en utilisant une toise sur un sol plat et homogène.

- La famille du Poney qui regroupe tous les équidés dont la taille est inférieure ou égale à 1,48 m au garrot.

## Le cheval, cet inconnu

**Pour mieux comprendre** le comportement général de votre monture, situons-la dans le monde animal :

Les ancêtres du cheval et du poney ont précédé l'homme sur la planète. Il y a probablement plus de 5 000 ans que le cheval a été domestiqué, les histoires du cheval et de l'homme sont très étroitement liées.

En soixante-dix millions d'années : de la taille d'un lévrier au cheval actuel.



Ses qualités de coureur rapide, son caractère extrêmement doux et sa noblesse lui ont en effet permis de devenir un compagnon idéal, pour le travail, la chasse, le transport, la guerre et enfin le loisir.

Le cheval est un herbivore, la nature ne l'a doté ni d'un caractère agressif, ni de moyens d'agresser mais, en revanche, lui a donné le meilleur moyen de se défendre : la fuite.

Il est en effet remarquablement équipé pour courir vite.

Le cheval est vif et peut être craintif.



**Herbivore** : se dit d'un animal qui se nourrit d'herbes, de substances végétales.

## Quelques points communs

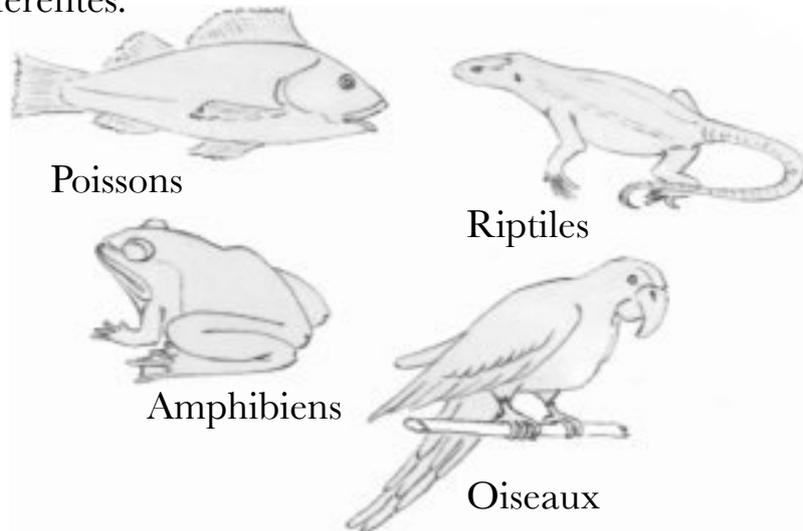
Equidés et humains font partie des vertébrés (animaux pourvus d'une colonne vertébrale. et, en général, de deux paires de membres), et plus précisément de la classe des mammifères.

Cette classe est la plus récente quant à son apparition sur la Terre, et compte actuellement environ 5 000 espèces différentes.

### Les vertébrés

On distingue cinq classes répertoriées dans l'ordre croissant des capacités du cerveau :

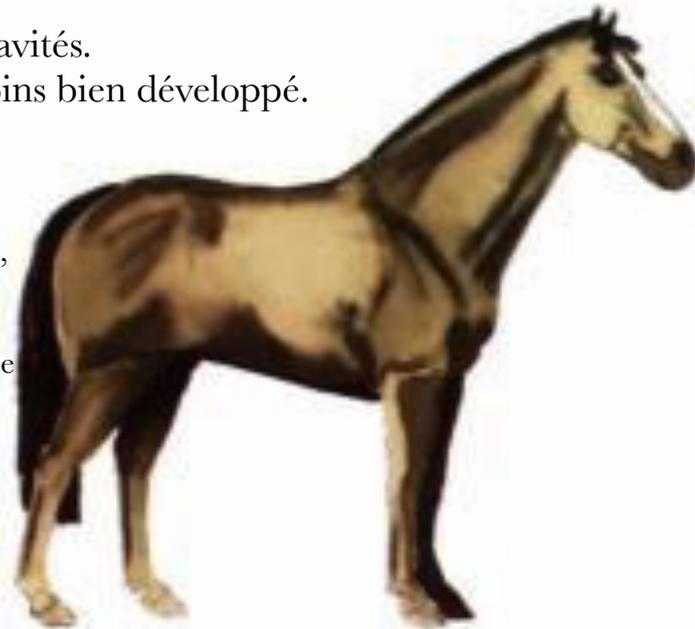
- Les poissons.
- Les reptiles.
- Les amphibiens.
- Les oiseaux.
- Les mammifères.



Les mammifères se caractérisent par la présence de :

- Mamelles.
- Peau avec poils.
- Cœur avec quatre cavités.
- Cerveau plus ou moins bien développé.

Ils ont une température constante et sont vivipares. Ainsi, morphologiquement, chevaux et humains disposent : d'une tête, d'un cou (appelé encolure chez le cheval) d'un corps et de quatre membres.



**Vivipares** : les petits naissent sans enveloppe (coquille dure ou molle).

**Morphologie** : étude de la forme extérieure d'un être vivant.

## Quelques différences

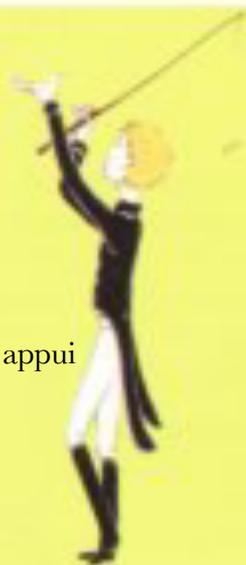
Pour une plus grande facilité de lecture, voici un tableau comparatif :

Homme	Cheval
<b>Morphologie</b>	
2 Membres supérieurs	2 Membres antérieurs
2 Membres inférieurs	2 Membres postérieurs
2 Mains de 5 doigts/main	4 Pieds à 1 doigt/pied
2 Pieds de 5 orteils/pied	1 Queue
2 Clavicules	
<b>Propulsion</b>	
Station bipédique	Station quadrupédique
<b>Colonne vertébrale</b>	
Verticale	Horizontale



### Bipedie

Station verticale en appui sur deux membres.



### Quadrupédie

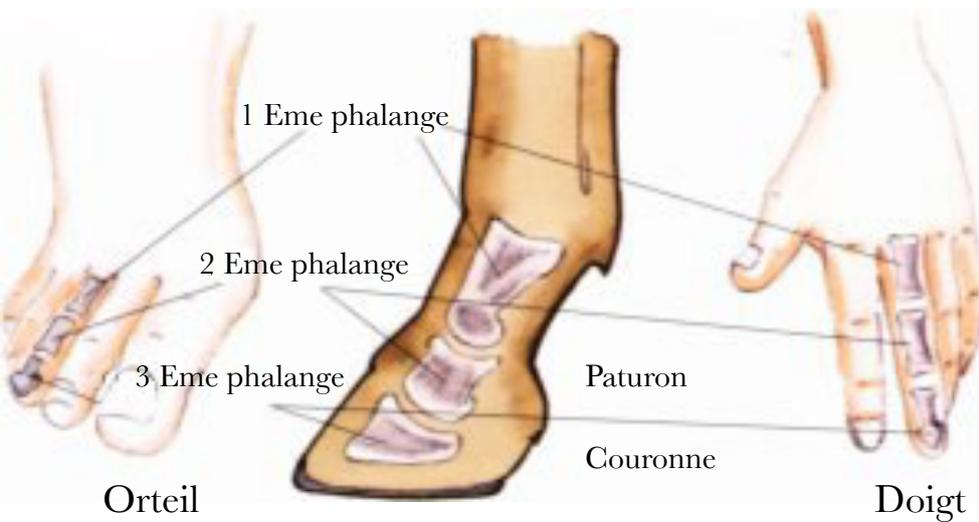
Station horizontale en appui sur quatre membres.



Homme	Cheval
<b>Alimentation</b>	
Omnivore	Herbivore
<b>Gestion</b>	
9 Mois	11 Mois
<b>Température du corps</b>	
37 Degrés	38 Degrés

## Observation des squelettes de l'homme et du cheval.

Comparaison des parties inférieures des membres :



Le cheval est un digitigrade onglulé.  
Le cheval possède quatre pieds, chacun étant recouvert d'un Sabot.  
Ces pieds correspondent à :  
• Un de nos doigts (pour les pieds antérieur).  
• Un de nos **Orteils** (pour les pieds postérieurs).  
Les Sabots, couches de corne, correspondent à nos **Ongles**.

**Digitigrade** : qui marche en s'appuyant sur les doigts.

**Ongule** : qui porte des sabots (Corne = Ongle).

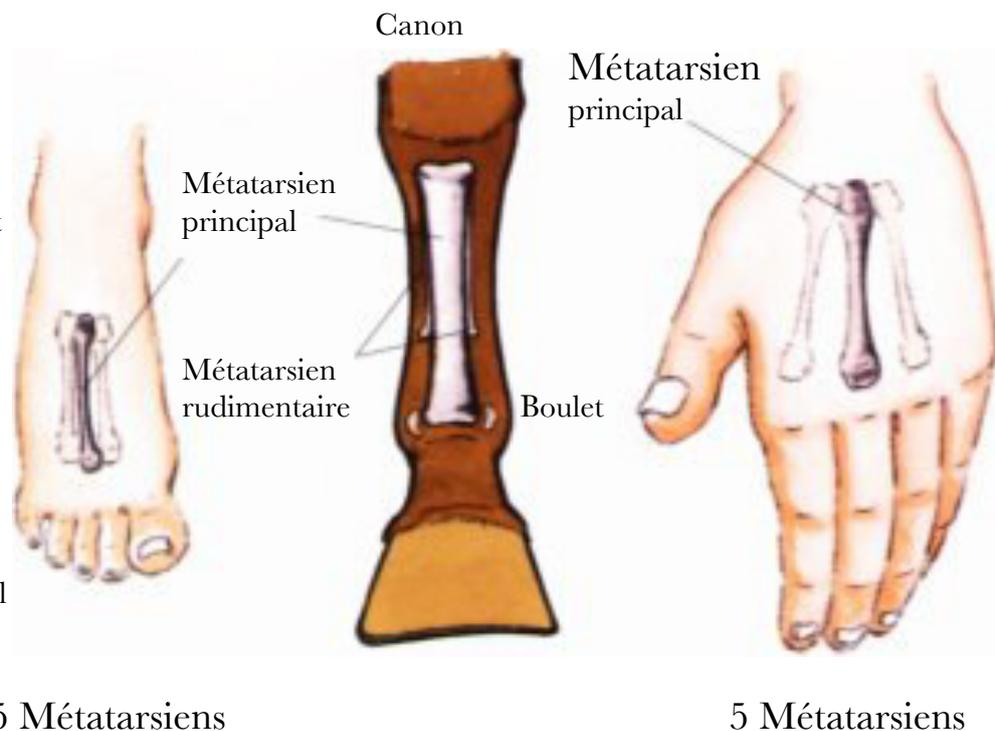
Les deux dernières phalanges de chaque pied du cheval sont à l'intérieur du sabot et la couronne.

La première phalange de chaque pied du cheval constitue le **Paturon**.

Chez l'homme, toutes les phalanges des doigts et des orteils sont parfaitement visibles.

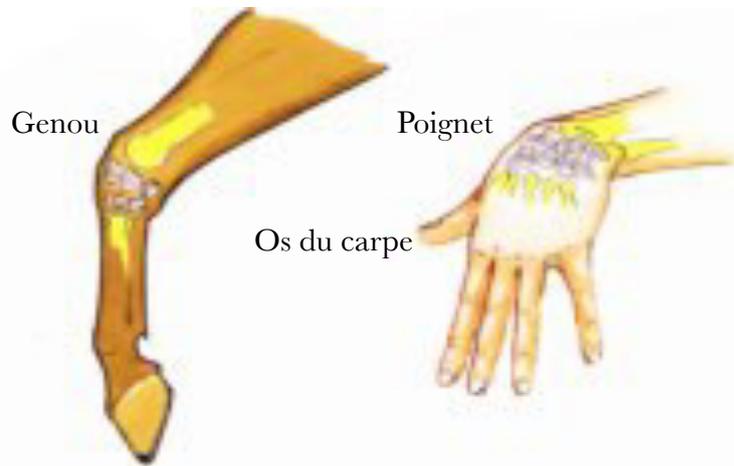
Le **Canon**, dont l'os s'appelle le **Métacarpien**, pour le membre antérieur, et le **Métatarsien**, pour le membre postérieur, est parfaitement apparent chez le cheval, alors que nos cinq métacarpiens sont enfermés dans la paume de la main, et que nos cinq métatarsiens sont enfermés dans la plante du pied.

Les métacarpiens rudimentaires, et les métatarsiens rudimentaires des canons du cheval correspondent à l'**Atrophie** des deux doigts qu'il possédait encore sur chaque membre il y a cinq millions d'années.



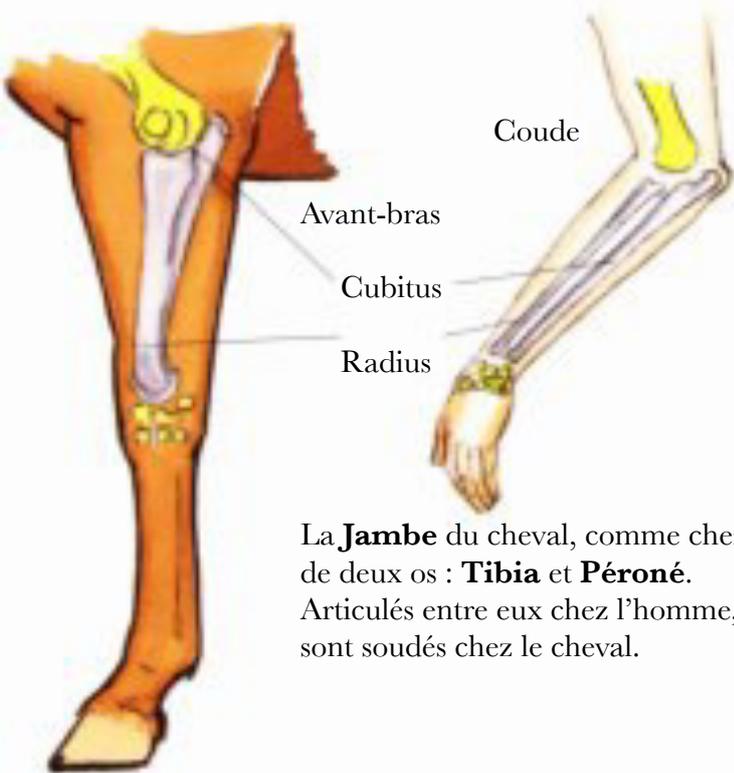
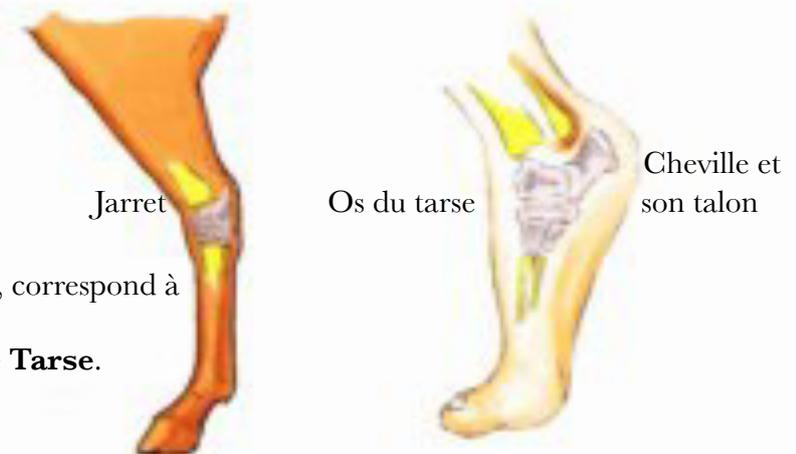
**Atrophie** : diminution du volume et de fonction d'un organe ou d'un os.

## Comparaison des parties supérieures des membres



L'articulation appelée **Genou** chez le cheval correspond en fait à notre **Poignet**. Elle est composée de plusieurs petits os qui constituent le **Carpe**.

L'articulation appelée **Jarret** chez le cheval, correspond à notre **Cheville** et notre **Talon**. Elle est constituée d'os courts qui forment le **Tarse**.

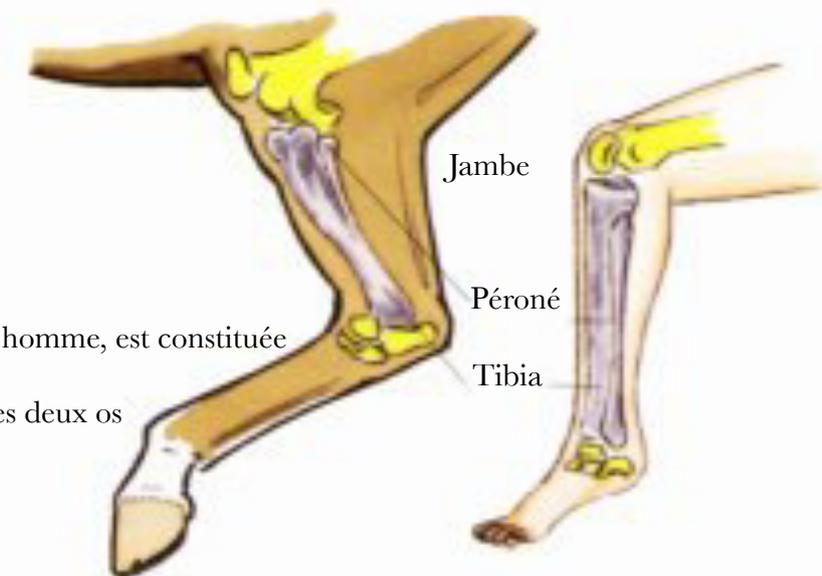


L'**Avant-Bras** du cheval, comme chez l'homme, est constitué de deux os : **Radius** et **Cubitus**.

Articulés entre eux chez l'homme, ces deux os sont soudés chez le cheval.

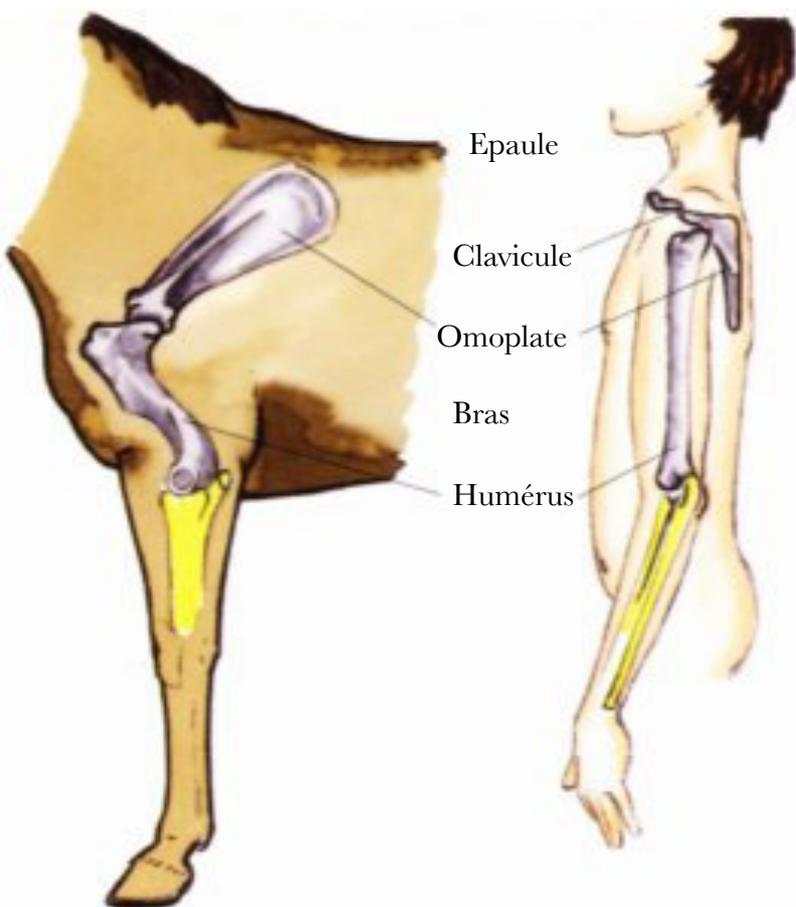
La **Jambe** du cheval, comme chez l'homme, est constituée de deux os : **Tibia** et **Péroné**.

Articulés entre eux chez l'homme, ces deux os sont soudés chez le cheval.



**Genou / Avant-Bras et Jarret / Jambe** sont extérieurs au corps, chez le cheval comme chez l'homme.

**Par contre, Bras et Rotule / Cuisse** sont enfermés dans la masse du corps du cheval, alors qu'ils sont extérieurs au corps de l'homme.



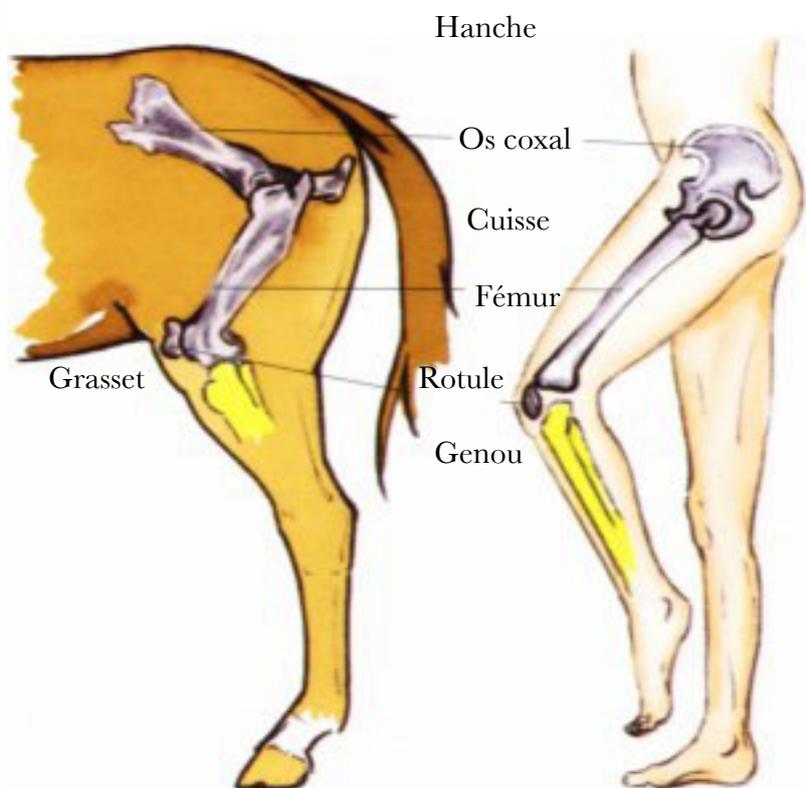
L'**Epaule** du cheval est constituée d'un os unique appelé **Scapulum (Omoplate)** alors que l'homme a besoin d'une **Clavicule** en plus de l'omoplate pour relier son bras à la colonne vertébrale et au sternum.

Le **Bras** du cheval, comme chez l'homme est constitué de l'**Humérus**.

La **Hanche** du cheval dont l'os est appelé **Os Coxal** relie la cuisse du cheval à la colonne vertébrale, comme chez l'homme.

La **Cuisse** du cheval est constituée du **Fémur**, comme chez l'homme.

La **Rotule** du cheval correspond au **Grasset**, alors qu'elle correspond au **Genou** de l'homme.



# Visite d'un centre équestre

Chaque lieu est numéroté sur cet exemple d'établissement afin de vous aider à vous repérer.



## 1. L'accueil

Un responsable est disponible pour répondre aux différentes questions sur : les horaires, les tarifs, l'équipement raisonnable, l'assurance (**Rappel** : la **Fédération Française d'Equitation** met à votre disposition une licence incluant toutes les couvertures inhérentes à la pratique de cette activité et votre adhésion à la **F.F.E**), la validation des diplômes, les activités proposées, les compétitions.



## 2. La sellerie

C'est le lieu où l'on range tout le matériel nécessaire à la préparation des chevaux et des poneys.

### 3. L'hébergement

On entend par "hébergement" les locaux où chevaux et poneys vivent.

Ainsi, en fonction de leur taille et de leur caractère, vous pouvez rencontrer quatre types d'hébergement : le box, la stalle, la stabulation et la pâture.



#### Le box

Le box est un lieu où le cheval vit seul, dans un volume d'environ 27 m<sup>3</sup>.

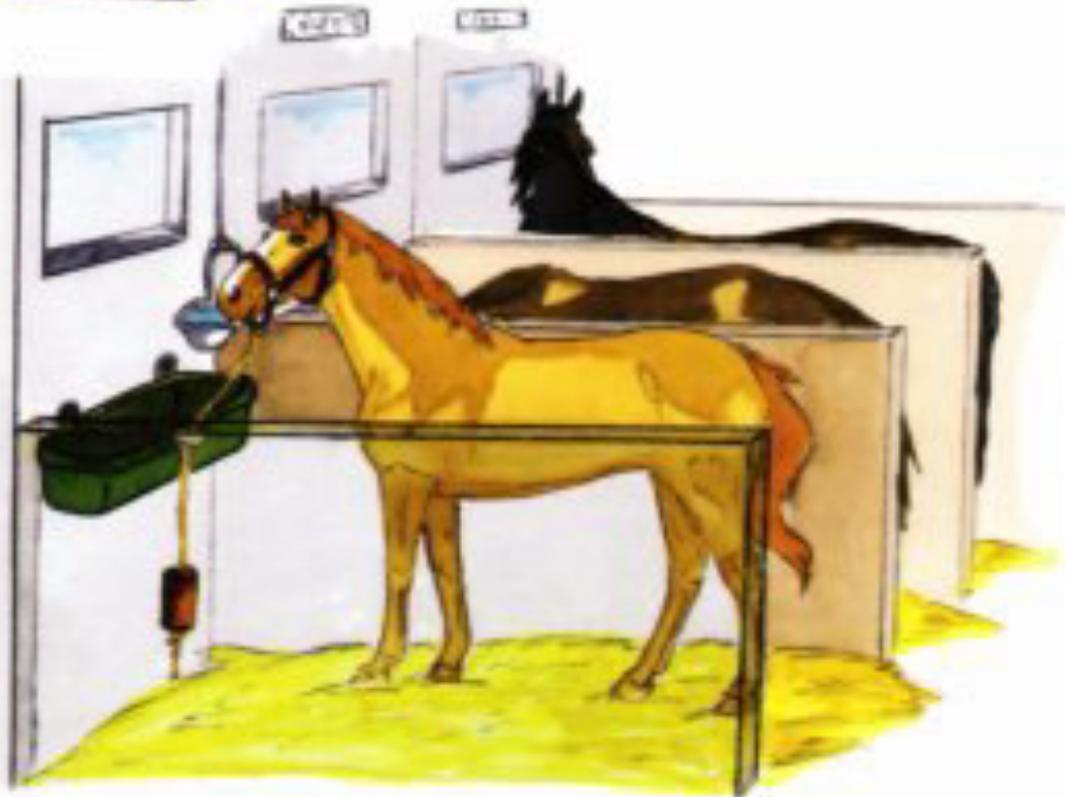
Il est ainsi libre de grignoter sa paille, de passer sa tête à l'extérieur du box pour observer les événements qui l'attirent, et de dormir à l'abri des regards indiscrets.

Ne négligez pas de bien fermer la porte du box lorsque vous aurez rentré votre cheval.

#### La stalle

Le cheval est attaché par un système coulissant, ainsi il peut se coucher, bouger et profiter du voisinage immédiat des autres chevaux.

La stalle revêt un caractère très pratique pour l'entretien des litières et pour la santé du cheval car, ne pouvant se retourner - dans sa stalle, il ne peut pas se réinfecter de ses parasites intestinaux.



**Parasite Intestinal** : être vivant puisant dans l'intestin d'un autre être ses besoins vitaux.

**Attention** : les deux modes d'hébergement suivants impliquent que l'on veille à ne pas ferrer les chevaux ou les poneys des postérieurs.

### **La stabulation libre**

C'est un espace en partie ou totalement couvert relativement grand où plusieurs équidés sont regroupés en liberté, profitant ainsi pleinement de leur instinct grégaire.

Une surveillance particulière est nécessaire : en effet des problèmes de répartition de nourriture ou d'incompatibilité d'humeur se posent parfois. Cet hébergement est fréquemment utilisé pour les poneys ou les chevaux de petit taille.



**Instinct Grégaire** : Comportement qui pousse les animaux à se regrouper.

### **La pâture**

C'est un espace clos, en herbe, comportant des abris construits ou naturels (arbres, etc.).

### **Le paddock**

De surface, de forme et de sol variables, le paddock s'utilise pour :

- La détente des chevaux en liberté.
- Leur repos après un travail intense.
- Leur convalescence après un arrêt forcé.

Lorsque le sol est en herbe, les chevaux peuvent également en profiter pour brouter.

### **4. Le rond de longe**

Surface circulaire généralement en sable, cette aire d'évolution est utilisée pour le travail à la longe d'un cheval, ou pour renseignement à de jeunes cavaliers montant de petits poneys.

Le rond de longe peut, parfois, être couvert en totalité ou partiellement.



### 5. Le manège

Lieu de travail des chevaux et d'entraînement des cavaliers, le manège est une surface couverte, de dimensions variables.

Le pourtour du manège doit être équipé d'un "pare-botte" (plan incliné, bombé, en bois ou en plastique dur) afin de permettre aux chevaux et à leurs cavaliers de conserver une distance de sécurité par rapport aux murs.

Le sol est souple, composé de sable, sciure, copeaux de bois ou cuir, billes de caoutchouc, etc.

Certains manèges sont agrémentés de lettres, toujours les mêmes, repères utilisés par les enseignants et les cavaliers pour certains exercices et pour les reprises de "**Dressage**" (voir les figures de manège plus loin).

### 6. La carrière

C'est une aire d'évolution non couverte, mais close, de dimensions et de reliefs variables.

Des lettres peuvent également être situées le long de la lice.

Vous pouvez y rencontrer des obstacles fixes (rivière, talus, banquettes, trous).

Le sol peut être en sable, en herbe ou en terre.

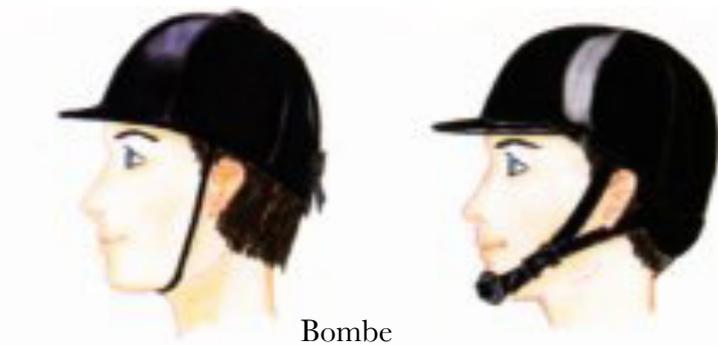


**Obstacle** : difficulté à franchir.

## L'équipement

Pour des raisons de sécurité, l'équipement du cavalier doit répondre à deux impératifs :

- Protéger la tête.
- Porter des chaussures permettant de libérer les pieds des étriers.



Bombe

Casque



Botte

Mini-chaps

Bottine



Chaps

Culottes d'équitation

Le casque : (la **F.F.E** vous le conseille) il assure la protection de tout le crâne grâce à un maintien performant assuré par une fixation trois points. La bombe : casque élémentaire maintenu par une simple petite bande élastique appelée jugulaire. Les bottes : permettent un appui franc et souple du pied du cavalier sur l'étrier et de déchausser facilement.

Elles maintiennent en plus le bas du pantalon l'empêchant ainsi de remonter le long des jambes.

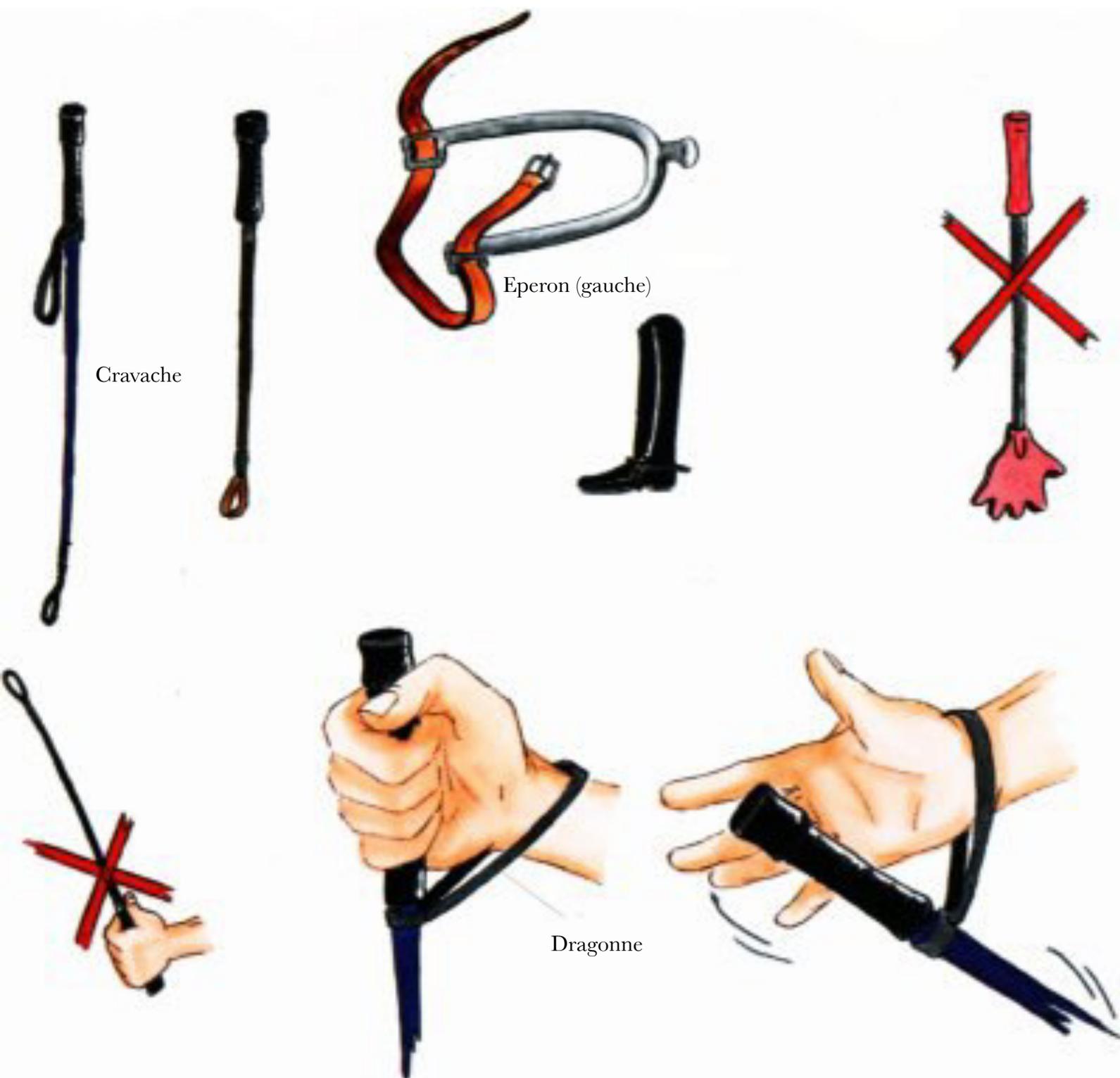
Les bottines et les mini-chaps : ce sont des chaussures légèrement montantes sur les chevilles accompagnées de mini-chaps (guêtres qui protègent les mollets du cavalier).

Attention, cet équipement n'est pas toujours accepté en concours d'entraînement et est interdit en concours officiel.

### Pour votre confort

- Les culottes d'équitation : elles sont très agréables et adaptées pour monter à cheval. Elles peuvent être remplacées par des chaps (interdites sur toute manifestation officielle).

- Les gants : ils protègent les mains, aident à mieux tenir les rênes et à ne pas avoir froid. Ils sont obligatoires pour certaines compétitions de dressage.



### Sur les conseils de votre enseignant

La cravache se tient le long de l'épaule du cheval, languette vers le bas (et non "en cierge", languette vers le haut au-dessus de l'encolure, ce qui peut être dangereux pour les yeux ou les oreilles de votre monture).

La cravache est parfois munie d'une dragonne qui vous évite de la laisser tomber au sol. Certaines languettes ont la forme de "petites mains", amusantes certes, mais risquant de présenter la main comme "sanction".

Les éperons se règlent branches parallèles à la semelle de la botte, boucle à l'extérieur.

Les éperons et la cravache font partie des aides artificielles, ils renforcent et précisent l'action des jambes.

# L'alimentation

Le cheval est un herbivore et à l'état naturel, passe la plupart de son temps à brouter.

Le cheval ne rumine pas.

Petit (12 à 15 litres) et fragile, son estomac est parmi l'un des plus simples chez les herbivores.

Le cheval ne vomit pas : certains muscles situés à l'entrée de son estomac le lui interdisent.

Il est donc nécessaire de fractionner la ration journalière du cheval domestiqué en 3 à 5 repas.

La multiplicité des repas associée au "grignotage" de la paille limite l'ennui et prévient tout problème de digestion.

Comme tous les animaux, le cheval a besoin d'une alimentation diversifiée, équilibrée, adaptée à son activité, à son âge et à sa taille.

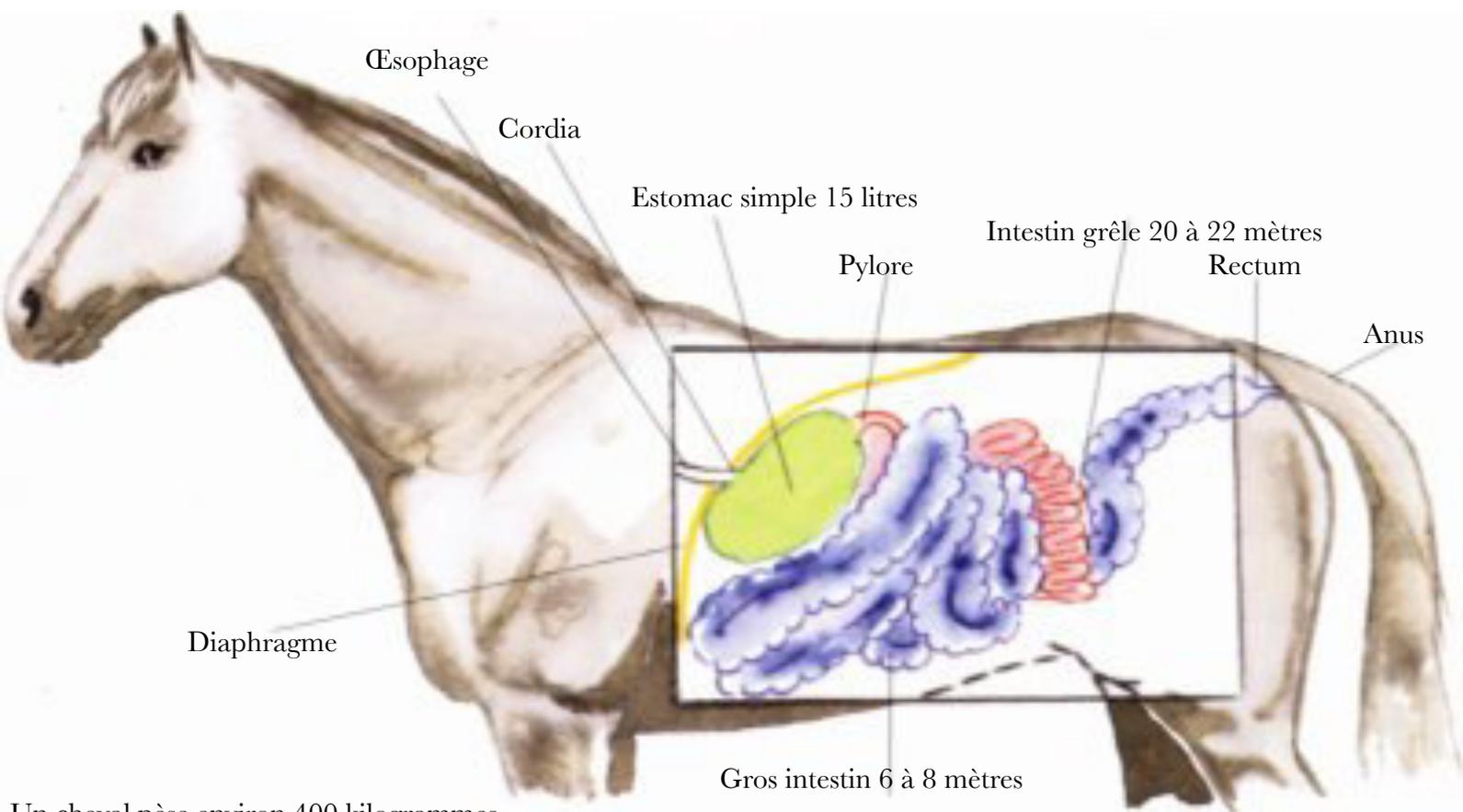
La ration journalière, quantité d'aliments et d'eau distribuée dans la journée, doit couvrir les besoins nécessaires à l'entretien et au travail.

Par ailleurs, indépendamment de toute valeur nutritive, la ration doit avoir un "volume" suffisant pour que le transit intestinal se fasse dans de bonnes conditions.

Ce volume est apporté en grande partie par la paille, le foin ou l'herbe.

Les repas seront donc répartis dans la journée en fonction du travail du cheval.

Pour ne pas perturber le début de la digestion, on évite si possible de le faire travailler dans l'heure qui suit la distribution de nourriture.



Un cheval pèse environ 400 kilogrammes

Il vaut mieux nourrir au même moment l'ensemble des chevaux qui se trouvent dans une même écurie pour écarter toute réaction de convoitise insatisfaite.

**Ruminer** : remâcher des aliments descendus dans l'estomac et ramenés dans la bouche (exemple : la vache rumine).

**Transit Intestinal** : chemin parcouru par la nourriture dans l'intestin.

## Les aliments

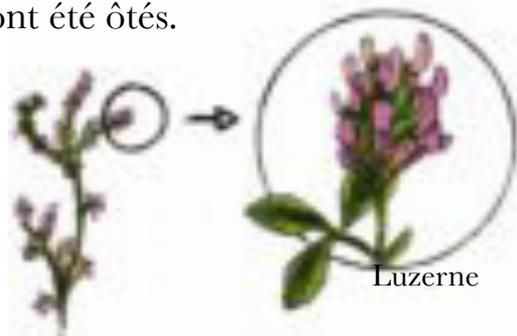
Ils sont classés en deux grandes familles.

## Les fourrages

On en distingue deux sortes.

**Le foin** : herbes coupées, séchées qui proviennent de prairies naturelles ou artificielles (exemple : luzerne, trèfle) dont la couleur est vert foncé.

**La paille** : tiges coupées et séchées qui proviennent des graminées (essentiellement des céréales pour les équidés) dont les grains ont été ôtés.



Luzerne

## Les concentrés

On en distingue deux présentations.

**Les céréales l'avoine** : grains blancs ou noirs distribués entiers, aplatis, concassés ou germés.

**L'orge** : grains jaunes et durs distribués aplatis, concassés ou détremés.

**Le maïs** : gros grains jaunes distribués entiers, concassés ou détremés.

## Les aliments complets

Ils sont élaborés industriellement à base de produits naturels (céréales broyées) auxquels se rajoutent, au gré du fabricant, d'autres aliments (tourteaux de soja, farines diverses).

Ils se présentent sous différentes formes (floconnés ou en granulés).

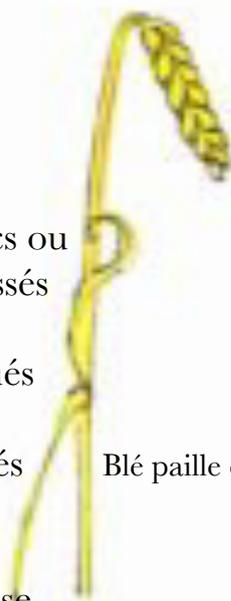
Orge

Epi (grains)

Tige (paille)

Avoine

Paille qui pique (à éviter)



Blé paille excellente grains rarement utilisés



Maïs

Vitamines

Sel minéraux

Oligoéléments

Eléments de composition

(Indiqués sur le sac)



Granulés (alimentation complets)

Couleur en fonction de la composition



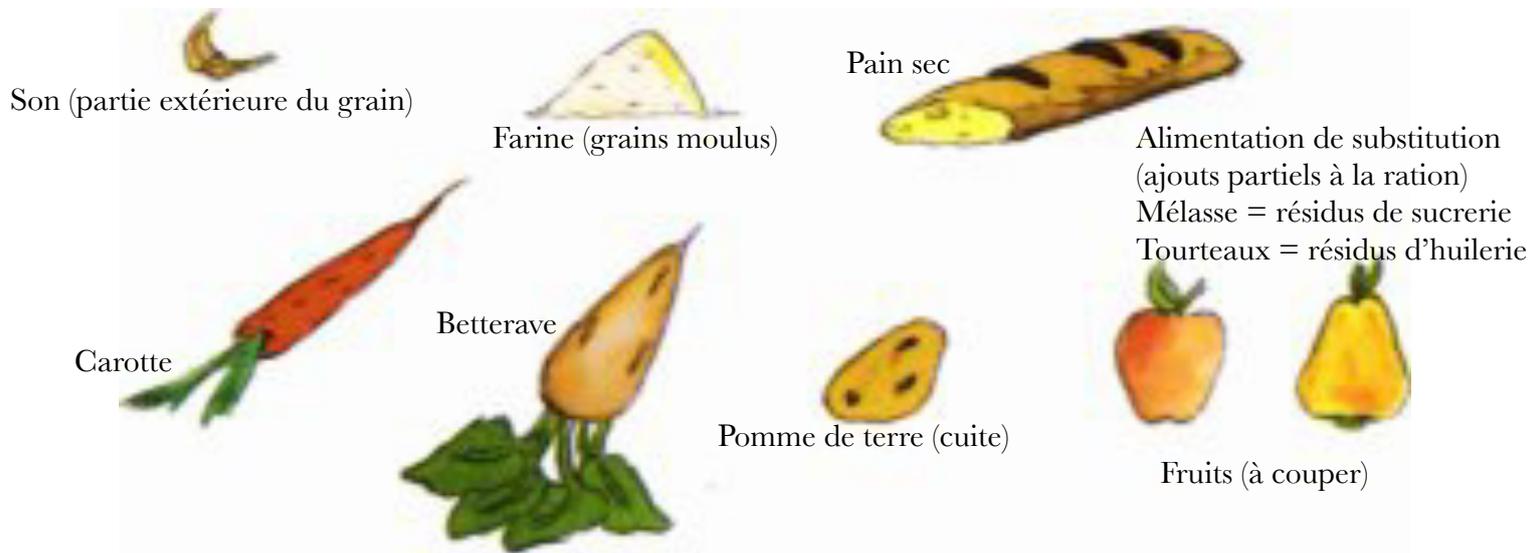
**Graminées** : plantes à tige creuse (chaume), remplies de pulpe (maïs) ou ligneuses (bambou), ponant des grains.

**Céréales** : graminées dont les grains, parfois réduits en farine, servent à la nourriture de l'homme et des animaux domestiques (exemple : blé, avoine, orge, maïs, riz).

La ration, en fonction des concentrés et des fourrages qui la composent, sera complétée par l'apport de sels minéraux et de vitamines.

Les aliments de substitution et les friandises se rajoutent partiellement à la ration.

Chaque établissement équestre choisit, selon sa localisation et son fonctionnement, le mode d'alimentation qui lui convient le mieux.



**Fourrages, concentrés ou aliments complets, aliments de substitution et friandises** doivent toujours être de bonne qualité, dépourvus de toute moisissure et poussière.

## L'eau

Rares sont les écuries qui ne sont pas équipées aujourd'hui d'abreuvoirs automatiques.

Ils présentent l'avantage de permettre aux chevaux et poneys de boire à volonté.

De ce fait, ils peuvent boire souvent et par petites quantités.

Si ces abreuvoirs sont pratiques, il est toutefois indispensable d'en vérifier quotidiennement la propreté et de les nettoyer souvent complètement.

Un cheval boit beaucoup, environ 20 à 40 litres d'eau par jour, selon son activité et la température extérieure.

S'il est abreuvé au seau, il faut lui donner suffisamment et fréquemment.

**Remarque :** lorsqu'il s'agit d'eau très fraîche et après le travail, ne laissez pas votre cheval boire trop goulûment.

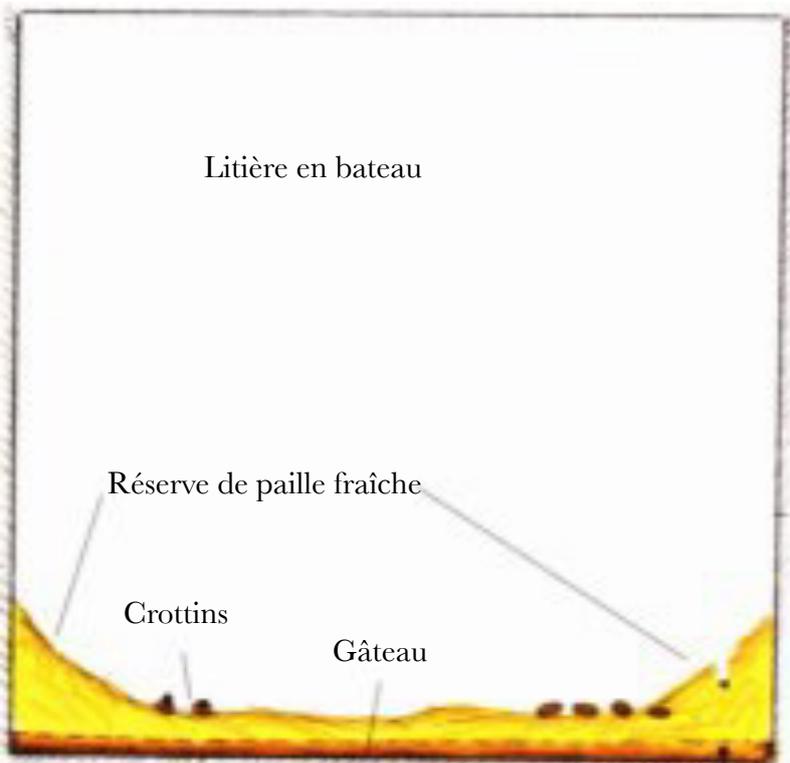
Un truc pour "couper l'eau" : répartissez des brins de paille

propre à la surface de l'eau : le cheval pinçant les lèvres pour "aspirer" l'eau sera gêné par ces brins et ne pourra donc pas boire vite.

N'oubliez pas de retirer ces brins dès que vous n'aurez plus besoin de couper l'eau.



# La litière



## Rôle de la litière

C'est un « matelas » généralement de paille (parfois de tourbe, sciure de bois, copeaux de journaux, etc.) qui absorbe l'urine et permet aux chevaux et poneys de se coucher confortablement et les isole du froid.

La litière de paille présente l'avantage de compléter le lest intestinal et lutte contre l'ennui des chevaux.

La paille est cependant contre-indiquée lors de certains problèmes respiratoires ou en cas d'allergie.

**Lest Intestinal** : volume de fourrage contribuant au transit.

## L'entretien de la litière : conseils

Le matin, retirez la paille sale et mettez de la paille propre en laissant une réserve sur les cotés du box (box en bateau).

Le soir, enlevez les crottins et refaites la litière en bateau avec de la paille propre.

En principe, une fois par semaine, curez le box : retirez la totalité du fumier, grattez et désinfectez le box.

En été, curez plus souvent (ce qui évite le développement de parasites).

En hiver, conservez un "gâteau" (partie inférieure de la litière) pour diffuser de la chaleur.

Toutefois, chaque établissement équestre adopte son rythme pour l'entretien des litières.



# Les robes

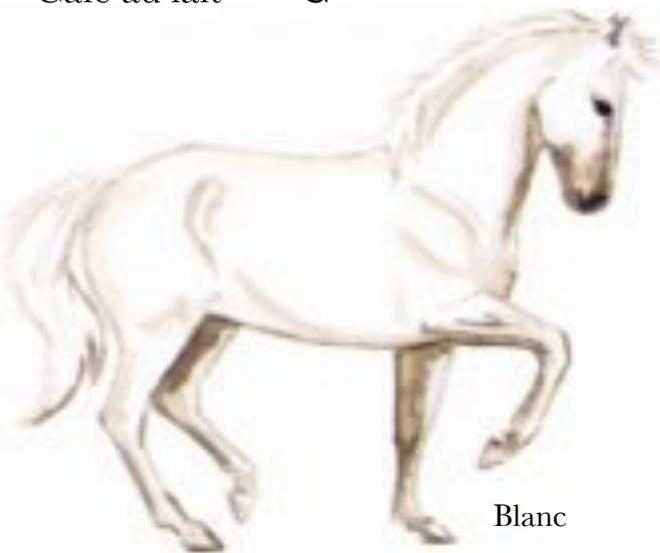
**La couleur des poils et des crins** répartis sur le corps et les membres du cheval ou du poney détermine la robe, en dehors des marques blanches pouvant exister sur la tête et les membres. Il existe douze robes réparties en deux familles : les robes simples et les robes composées.

## Les robes simples

Une seule couleur de poils sur l'ensemble du corps, les crins et les extrémités (bas des membres à partir des articulations des genoux et des jarrets inclus).

Quatre couleurs constituent ce groupe de robes :

- Blanc **B**
- Alezan **A**
- Noir **N**
- Café au lait **C**



Blanc



Alezan



Noir



Café au lait

**Crins** : poils longs sur la crinière et la queue.

## Les robes composées

Cette catégorie de robes est subdivisée en **Quatre** classes :

- Les robes composées de **Deux Couleurs Séparées** : **B.I.S**
- Les robes composées de **Deux Couleurs Mélangées** : **G.A.L**
- La robe composée de **Trois Couleurs Mélangées** : **R**
- Les robes composées de **Deux Robes Distinctes** : **P**

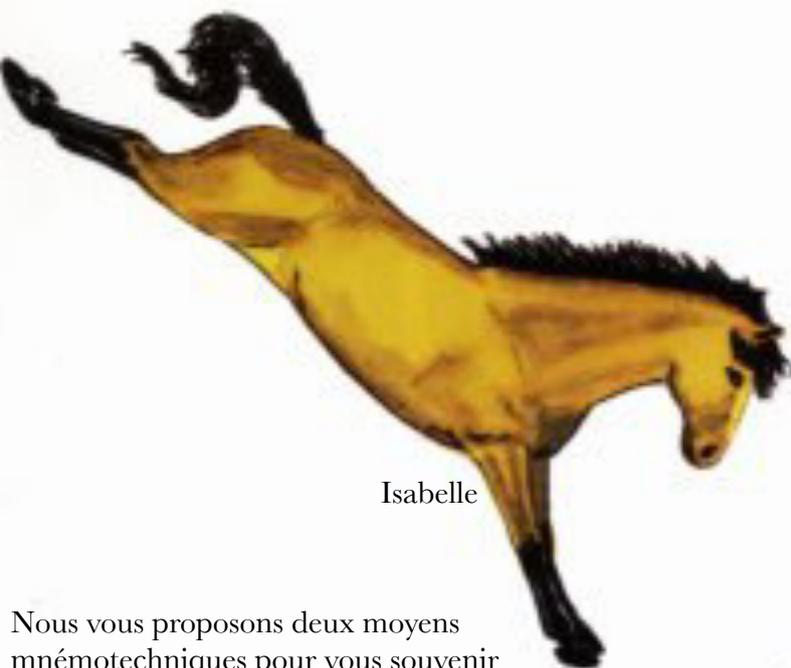
Les robes composées de deux couleurs séparées : **B.I.S**

Les extrémités et les crins sont noirs, trois couleurs possibles pour le corps :

- **Bai** : poils marrons, extrémités et crins noirs.
- **Isabelle** : poils café au lait, extrémités et crins noirs.
- **Souris** : poils gris unis, extrémités et crins noirs.



Bai



Isabelle



Souris

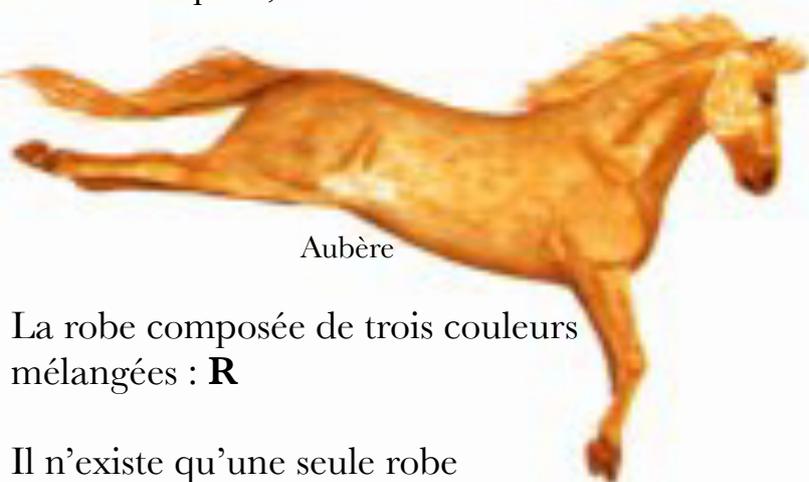
Nous vous proposons deux moyens mnémotechniques pour vous souvenir des 12 robes : les initiales : **B.A.N.C**, **B.I.S**, **G.A.L**, **R P** ou bien :  
Bel Animal Né Cheval (**B.A.N.C**)  
Beauté irrésistiblement Sage (**B.I.S**)  
Galope Avec Légèreté (**G.A.L**)  
Royal Partenaire (**R P**)

Les robes composées de deux couleurs mélangées : **G.A.L**

Les trois robes peuvent être issues des mélanges : blanc et noir, blanc et alezan, noir et alezan.

Ces mélanges présentent un aspect uniforme sur le a corps, les extrémités et les crins.

- **Gris** : poils, extrémités et crins blancs et noirs mélangés.
- **Aubère** : poils, extrémités et crins blancs et alezans mélangés.
- **Louvet** : poils, extrémités et crins noirs et alezans mélangés.



La robe composée de trois couleurs mélangées : **R**

Il n'existe qu'une seule robe représentant ce mélange des trois couleurs **Blanche**, **Alezane** et **Noire**, mélange "uniformément" réparti sur le corps, les extrémités et les crins : la robe **Rouanne**.



Les robes composées de deux robes séparées : **P**

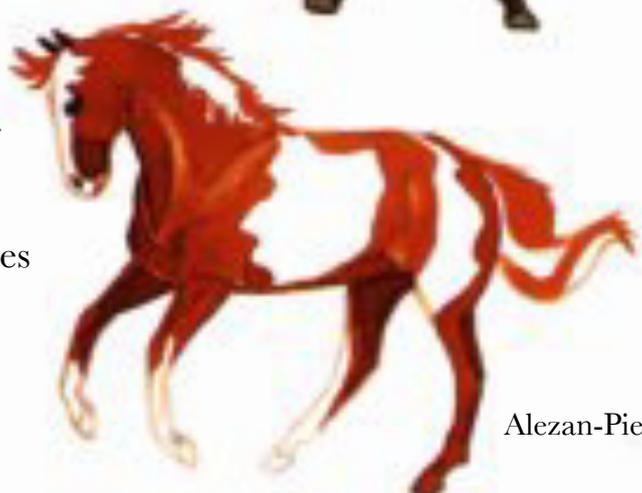
Cette appellation est déterminée par la juxtaposition d'une robe à la robe **Blanche**.

Trois robes peuvent ainsi "tacher" la robe blanche :

- Noire • Alezane • Baie

Quand il y a prédominance de la robe blanche sur la noire, alezane ou baie, on dit que le cheval est **Pie-Noir**, **Pie-Alezan** ou **Pie-Bai**.

Quand il y a prédominance des taches noires, alezanes ou baies sur la robe blanche, on dit que le cheval est **Noir-Pie**, **Alezan-Pie** ou **Bai-Pie**.



# Les particularités des robes

## Les nuances des robes

Il existe des nuances dans les robes des chevaux : foncée, rougie, jaunie, claire, tachetée.

Par exemple : une robe alezane peut être cuivrée, brûlée, dorée, ou bien encore claire.

Une robe baie pourra être cerise (reflets rouges) ou brune (foncée), claire.

Une robe grise peut être pommelée (tâches arrondies).

Ces nuances dans les couleurs sont autant de signes distinctifs qui différencient chaque cheval.

D'autres particularités sont les marques blanches que les chevaux peuvent avoir en tête et/ou sur les membres.

## Les marques blanches sur les membres

Les marques blanches sur les membres s'appellent des **Balzanes**.

Elles varient selon leur hauteur, leur forme et bien entendu leur nombre (une seule balzane peut être identifiée par membre).

Essayez de trouver dans votre établissement, les chevaux ou poneys qui ont.

Trace de balzane



Principe de balzane



Petite balzane



Balzane bordée



Grand balzane herminée



Balzane haut chaussée



## Les marques blanches sur la tête

Ces marques blanches peuvent aller de quelques poils en tête sur le front, une liste sur le chanfrein, jusqu'à recouvrir toute la face du cheval que l'on dira, dans ce cas, « Belle-Face ».



Quelques poils en tête



En tête herminée



Pelote



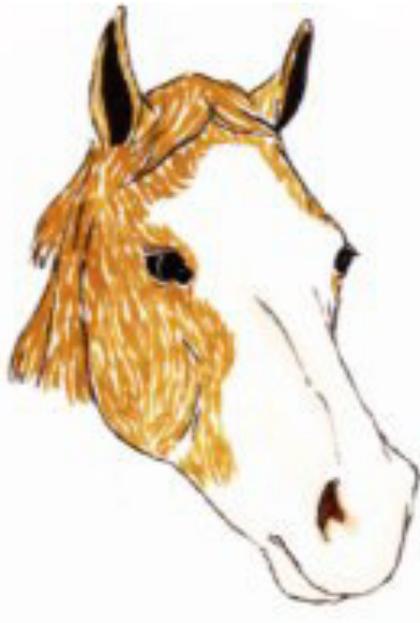
Demi-belle face



Cheval qui boit dans son blanc



Fortement en tête liste déviée



Belle face



Étoile en tête liste interrompue



Liste déviée à droite



En tête bordée

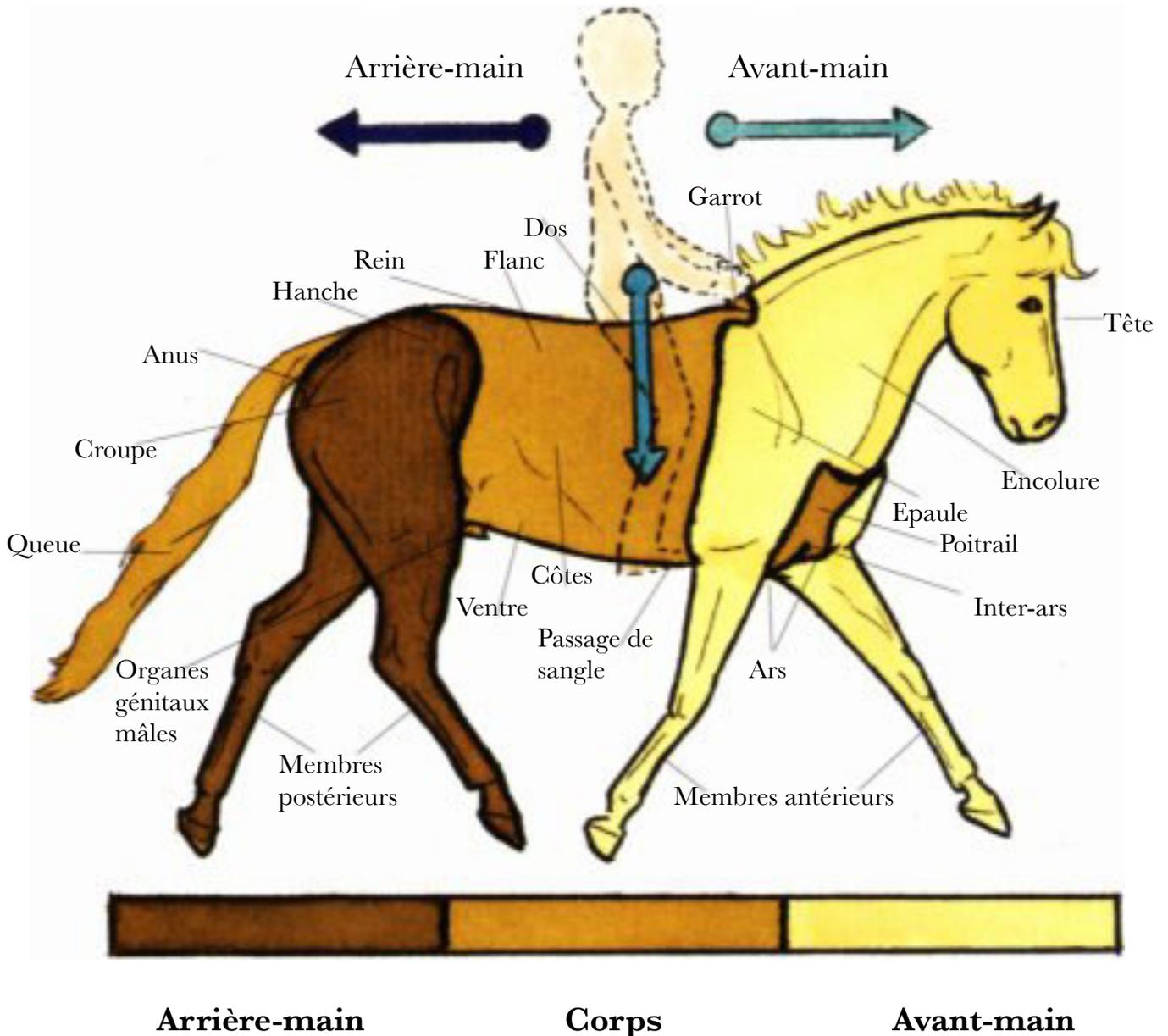
# Les parties extérieures du cheval et du poney

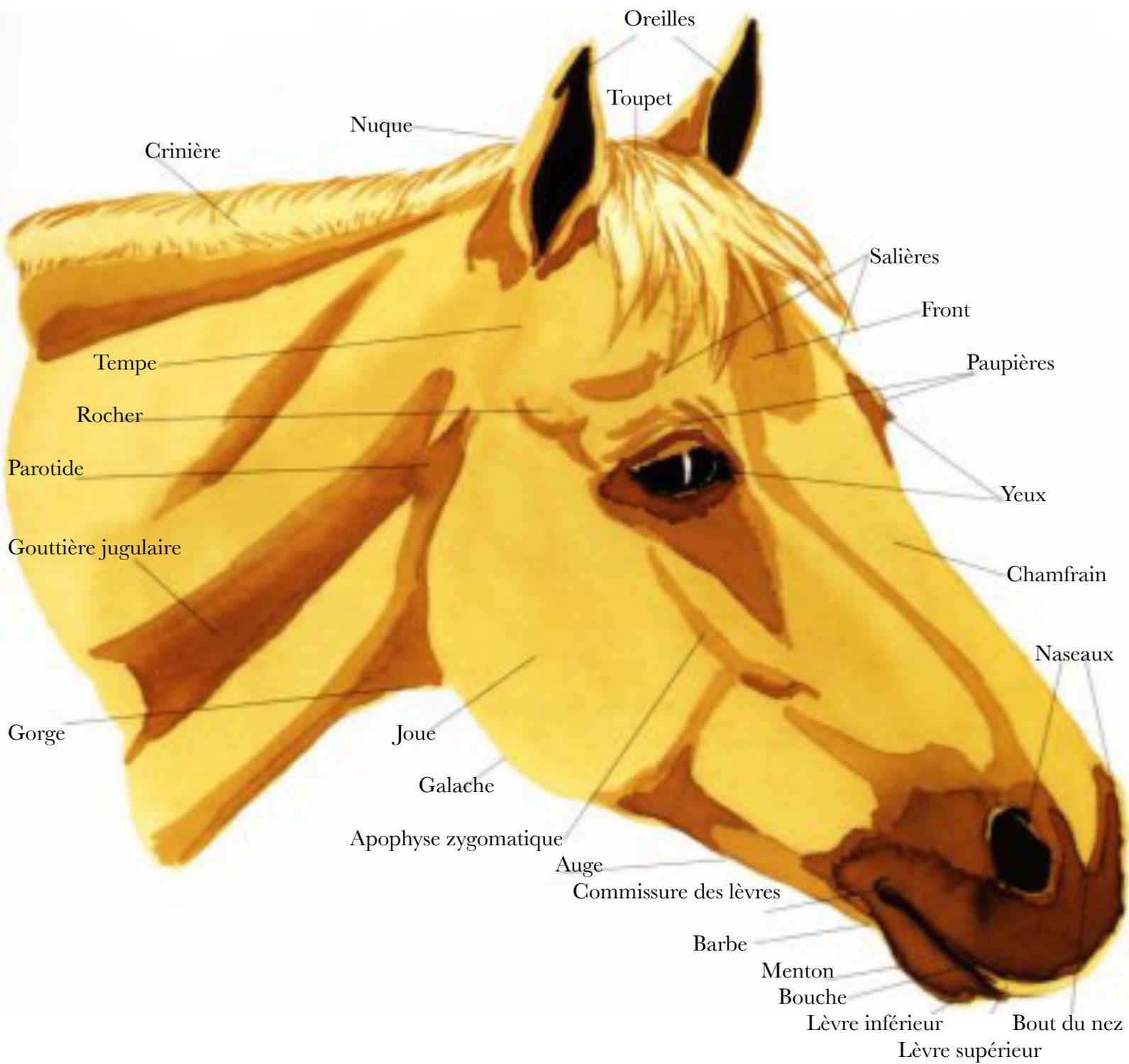
L'ensemble du cheval est divisé en trois parties principales :

- Avant-main.
- Corps.
- Arrière-main.

Lorsque vous êtes à cheval, globalement :

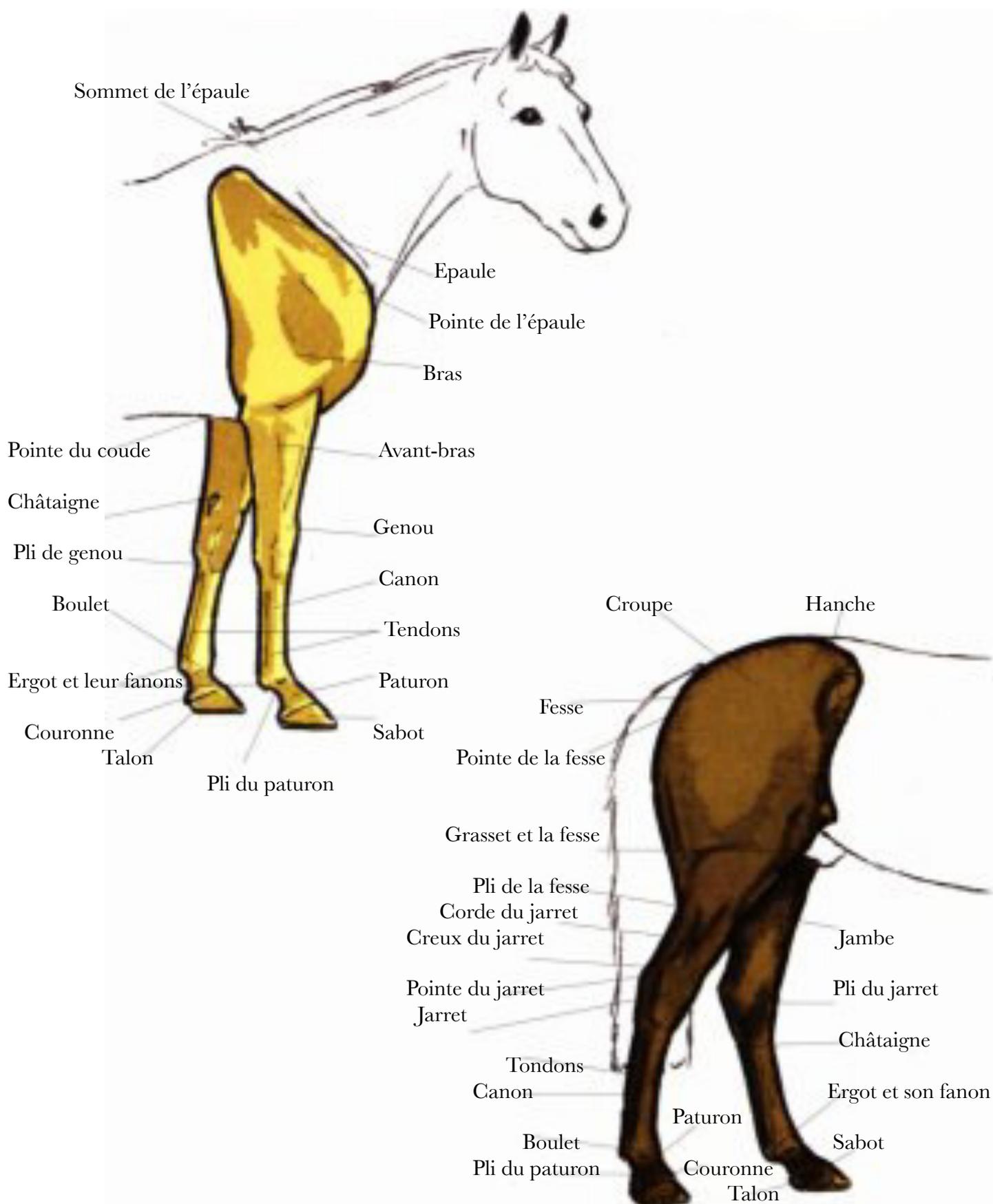
- L'avant-main se situe devant vous.
- Le corps sous vous.
- L'arrière-main derrière vous.





Description extérieure de la tête du cheval

# Description extérieure des membres antérieurs et postérieurs du cheval



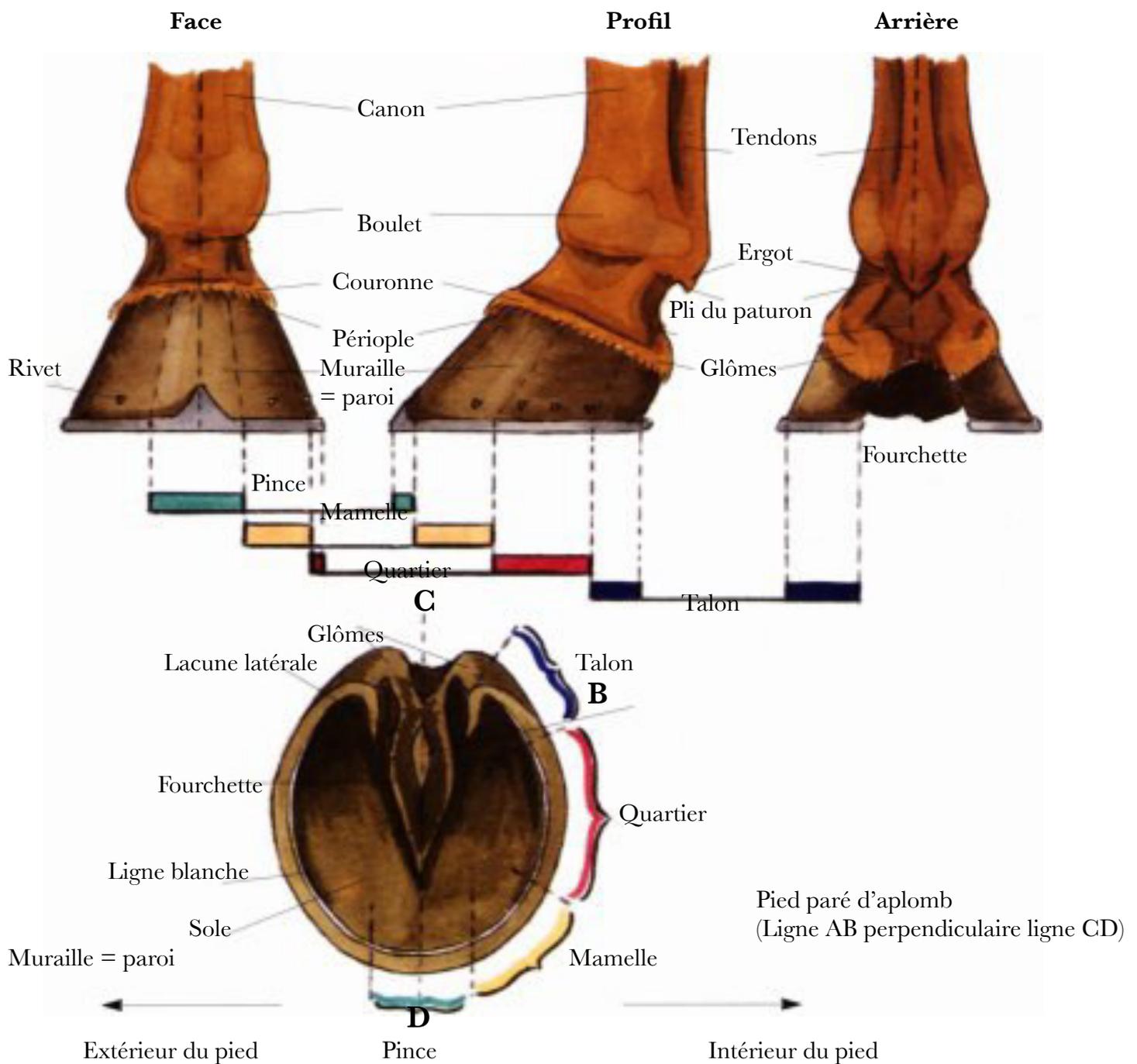
# Le pied

« **Ras de pied, pas de cheval** » : Il faut connaître pour comprendre et soigner les pieds de votre monture.

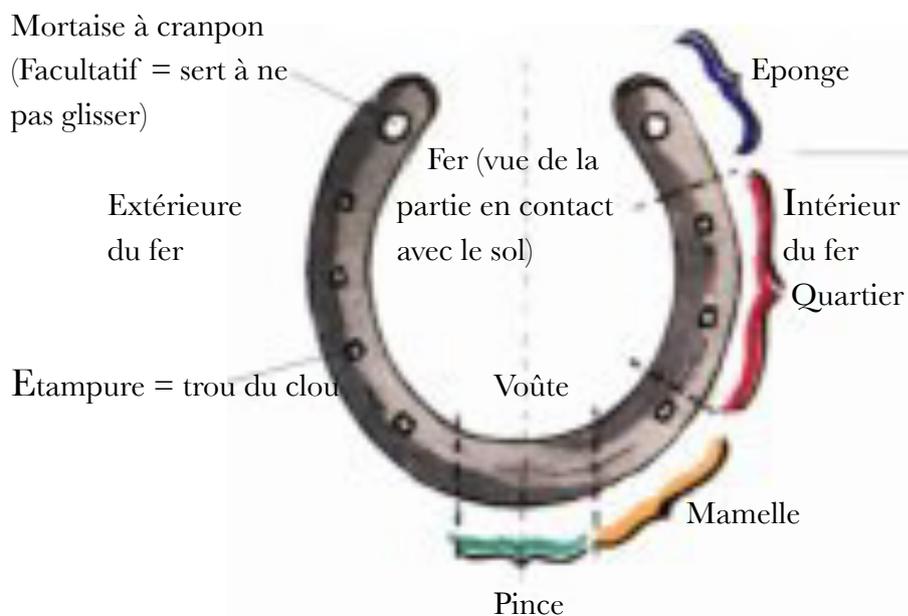
## Le sabot

C'est l'enveloppe cornée (correspondant à l'ongle chez l'homme) qui protège les parties internes (os et chair) du pied.

Le pied remplit trois rôles importants : l'appui, l'amortissement, la propulsion.



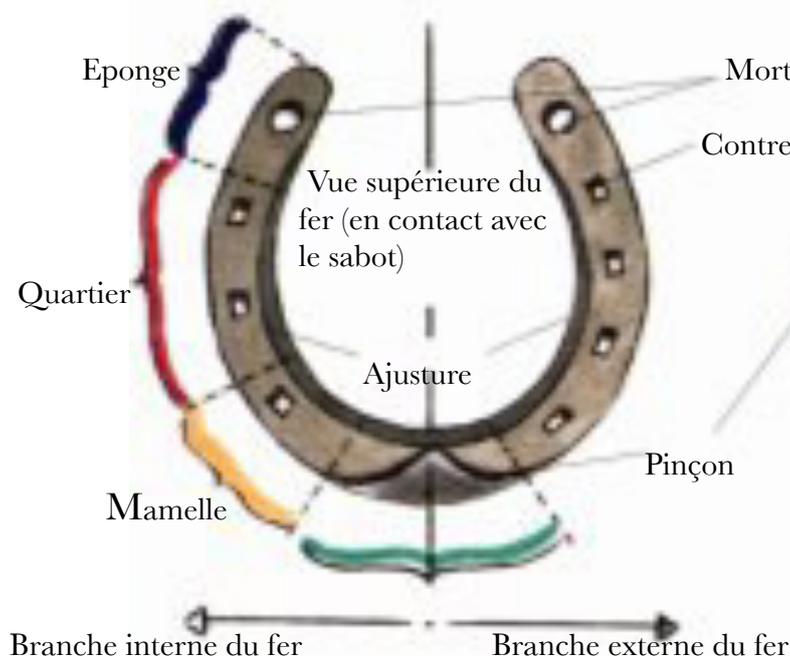
# La ferrure



A l'état sauvage, l'usure du pied est proportionnelle à la pousse de la corne.

Lorsque le cheval travaille, l'usure de la corne se trouve accélérée. Il est donc nécessaire que le maréchal-ferrant pose une ferrure adaptée qu'il renouvelle environ tous les trente à soixante jours.

**Ferrure** : protection (généralement en métal) placée sous le sabot pour éviter l'usure excessive de la corne.



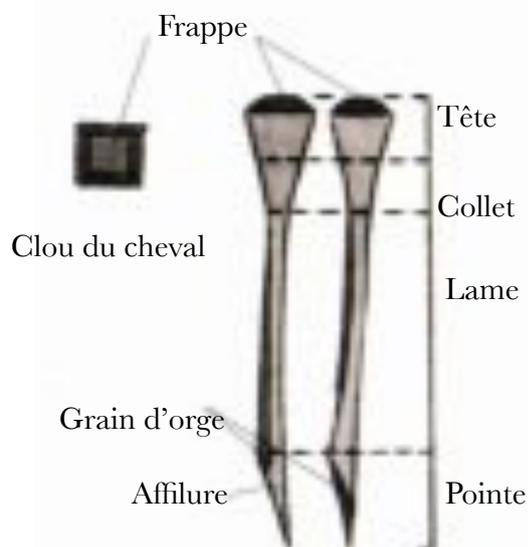
## Soins aux pieds

Les pieds doivent être soignés avec une attention particulière, compte tenu de leur importance dans l'emploi du cheval.

Curez les pieds avant et après le travail : assurez-vous à ce moment-là que le fer tient bien, qu'il n'y a pas de corps étranger ou de chaleur anormale du pied.

Régulièrement, graissez les pieds avec de l'onguent adapté (paroi, périople et sole).

**Onguent** : pommade active à usage externe pour le pied : couramment appelée graisse à pied.



## Aborder

Prévenez votre cheval ou poney avant de le toucher. S'il ne vous voit pas, parlez-lui pour attirer son attention, et abordez-le franchement, si possible par la gauche, en évitant de faire des gestes brusques.

Pour montrer à votre monture votre intention pacifique, appelez-la par son nom et tendez la main pour la caresser.

Nous avons conservé de l'époque de la chevalerie, l'habitude d'aborder notre monture par la gauche. En effet, portant l'épée à gauche, le chevalier n'avait d'autre choix que d'aborder et monter son destrier (cheval de bataille) par la gauche, s'il ne voulait pas le blesser.

Ainsi nos chevaux sont habitués à être montés et marchés en main à gauche.



Oreilles couchées en arrière et naseaux pincés = cheval méfiant.

**Cavalier : prudence**

**Le langage des oreilles**  
**Observez l'orientation des oreilles** de votre monture, elle vous renseignera sur son humeur.



Oreilles franchement pointées en avant et nuque fléchie = cheval confiant.

**Cavalier : confiance**

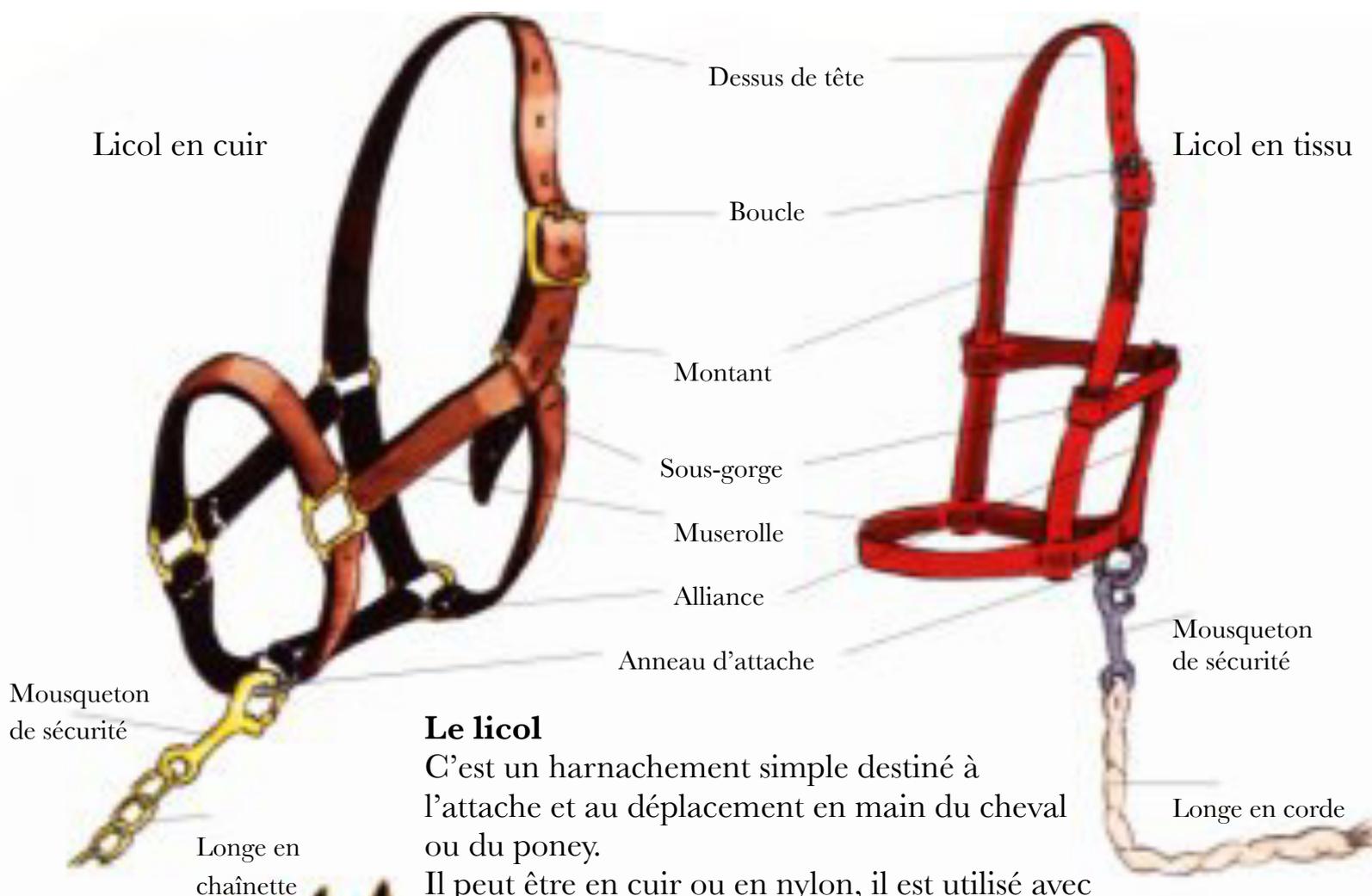
Oreilles pointées franchement en avant et nuque soutenue = cheval attentif.

**Cavalier : franchise**

# Le licol

Licol en cuir

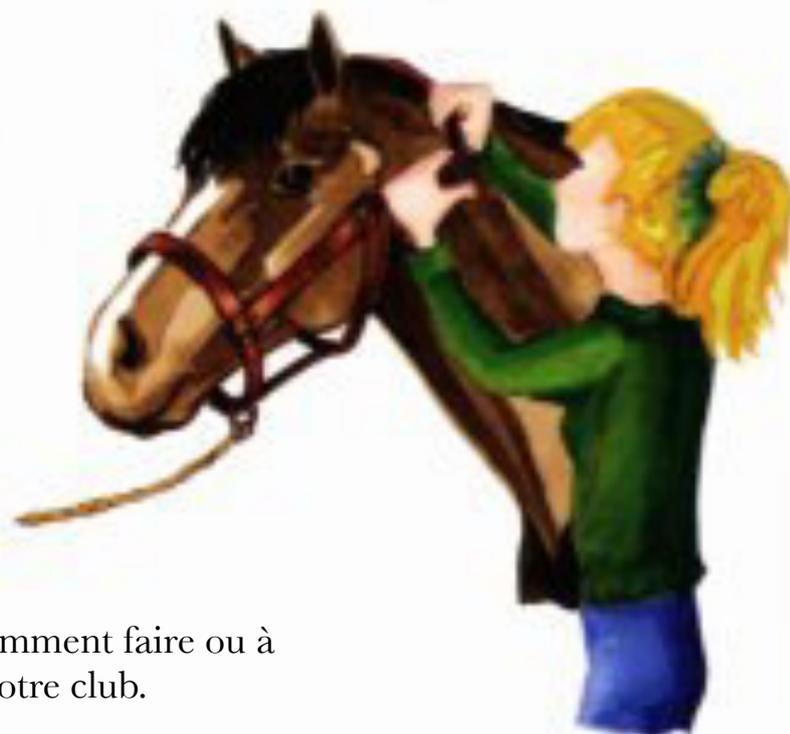
Licol en tissu



## Le licol

C'est un harnachement simple destiné à l'attache et au déplacement en main du cheval ou du poney.

Il peut être en cuir ou en nylon, il est utilisé avec une longe pour l'attache et le déplacement.



## Mettre le licol

Voici quelques illustrations.

N'hésitez pas à demander à votre enseignant comment faire ou à profiter de l'expérience des autres cavaliers de votre club.

## Attacher

La bonne longueur d'attache de la longe est importante (elle correspond à la longueur de l'encolure, de la nuque au garrot).

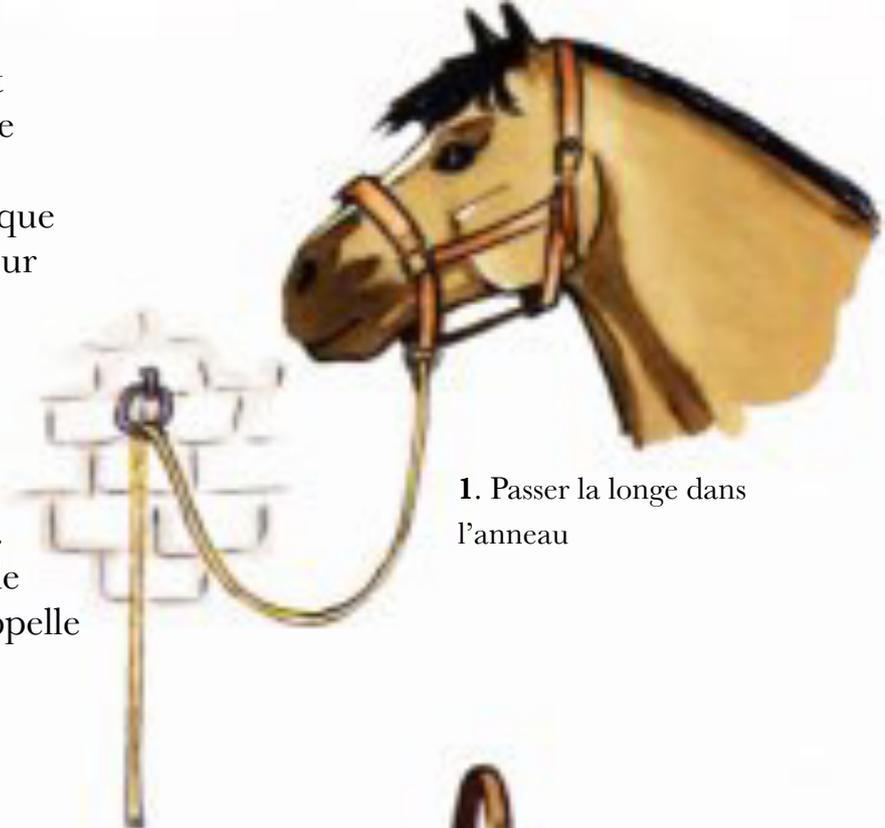
Plus longue, votre cheval ou votre poney risque de passer la tête sous sa longe, de se faire peur en la relevant ou de se débattre.

Il peut aussi passer l'un de ses membres par-dessus sa longe, et en relevant la tête, soulever ce membre et se retrouver sur trois pieds.

C'est ce que l'on appelle une prise de longe.

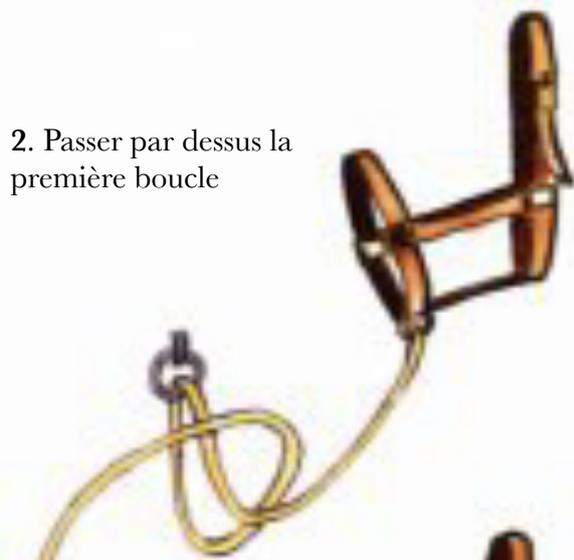
Plus court, il se sent prisonnier et s'efforce de

se libérer en tirant en arrière (ce que l'on appelle « **Tirer au Renard** »).



1. Passer la longe dans l'anneau

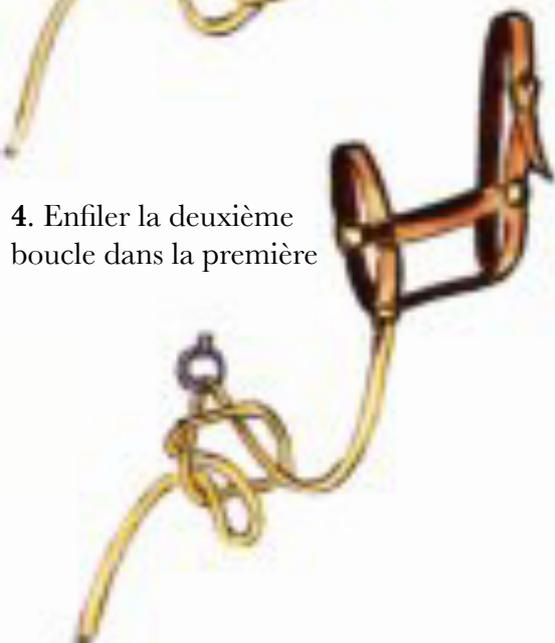
2. Passer par dessus la première boucle



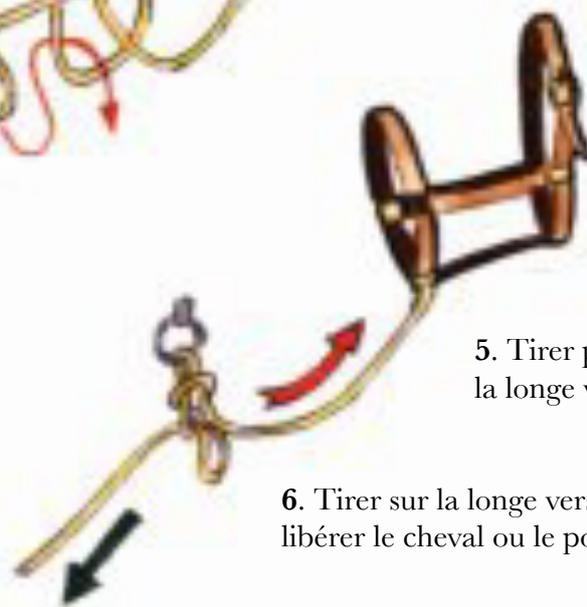
3. Faire une deuxième boucle



4. Enfiler la deuxième boucle dans la première

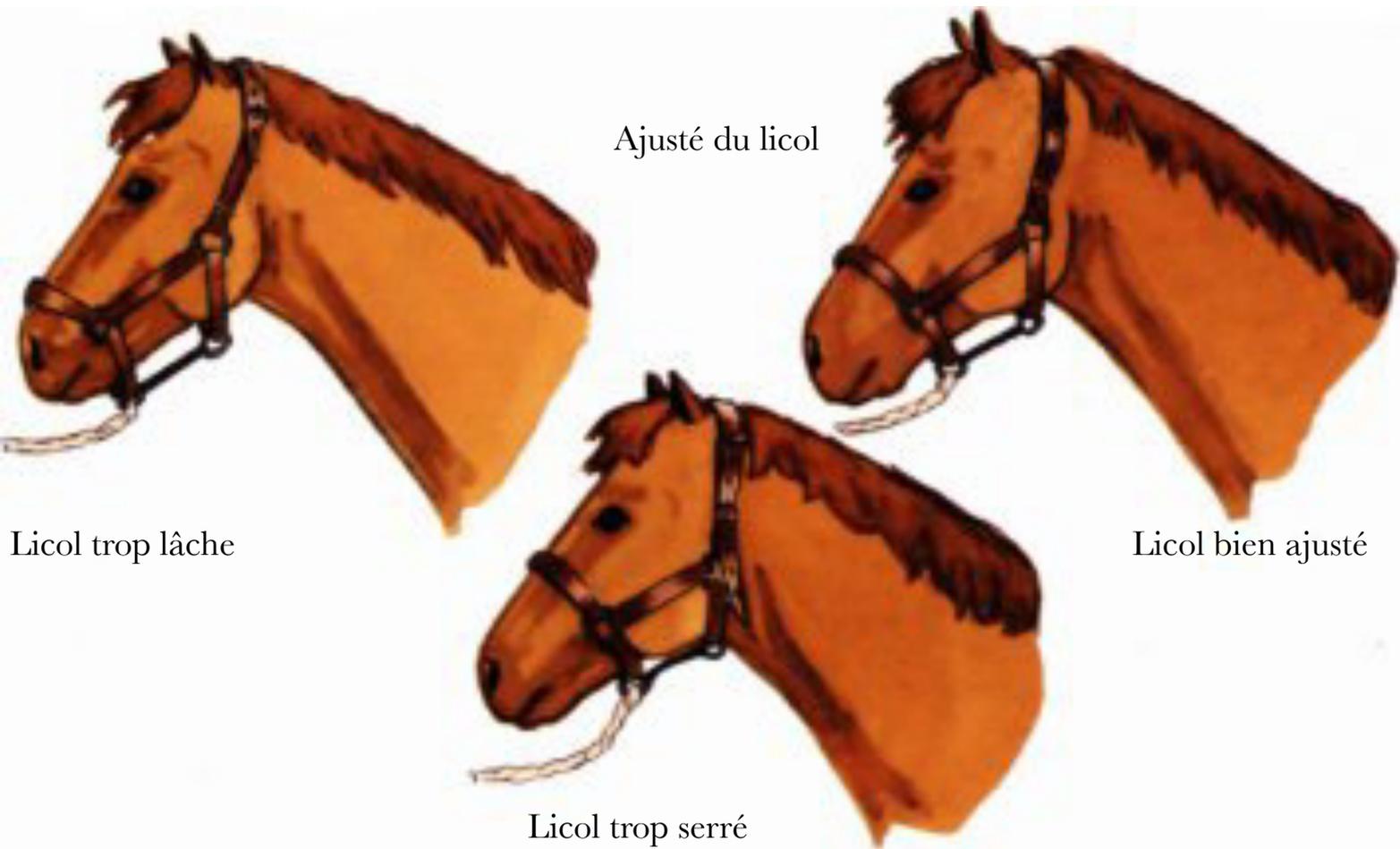


5. Tirer pour serrer sur la longe vers le licol



6. Tirer sur la longe vers le sol pour libérer le cheval ou le poney

Les croquis montrent les différentes phases du nœud d'attache de sécurité, permettant de libérer rapidement un animal en cas de difficulté.

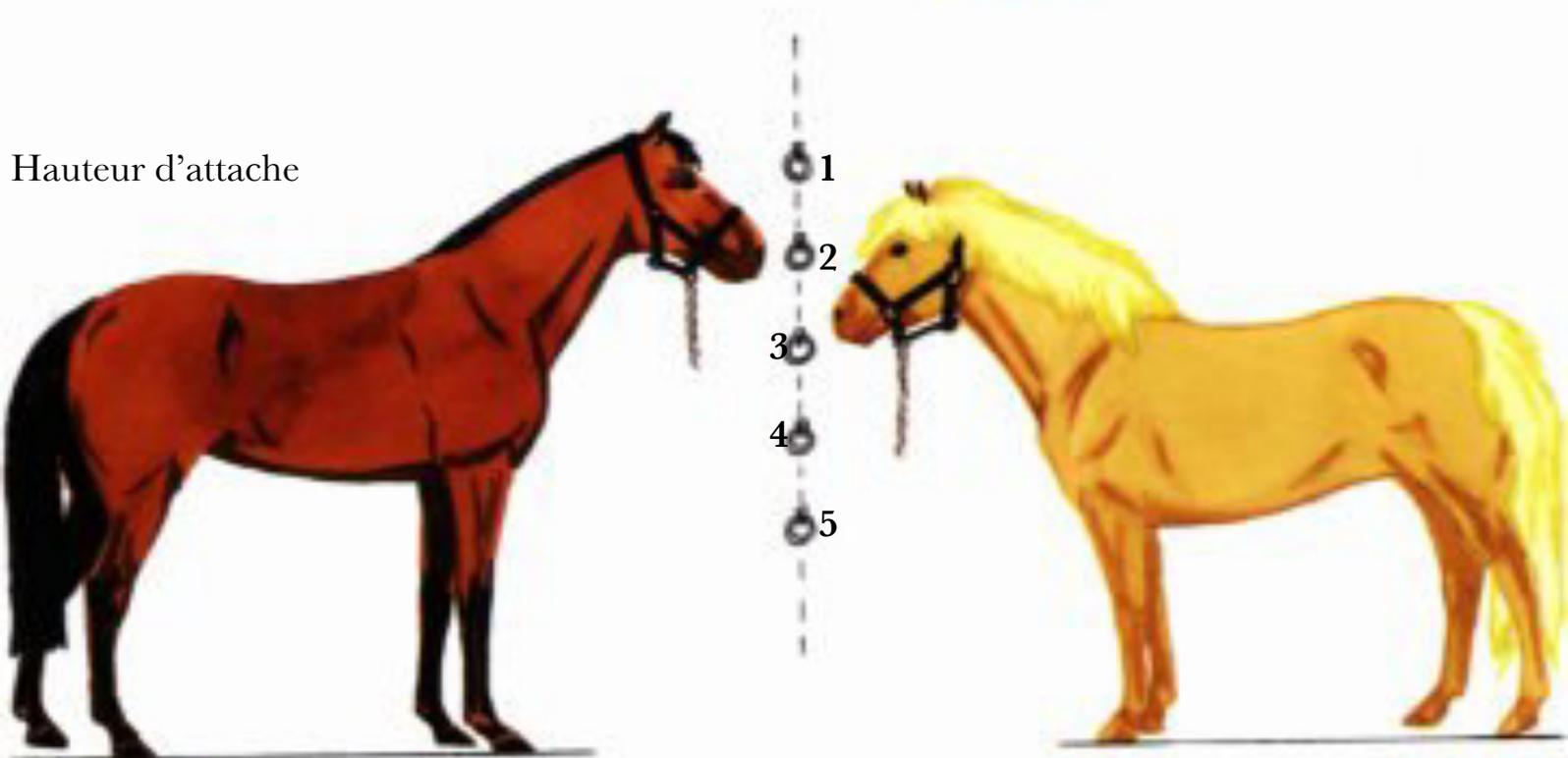


Ajusté du licol

Licol trop lâche

Licol bien ajusté

Licol trop serré



Hauteur d'attache

La hauteur raisonnable de l'anneau d'attache scellé dans le mur (ou sur le camion de transport) correspond à celle du garrot de votre cheval ou poney.

Il vaut mieux utiliser un anneau d'attache trop haut, qu'un anneau d'attache trop bas (prise de longe).

Pour ce cheval, les anneaux 1 et 2 sont corrects.

Pour ce poney, les anneaux 1, 2 et 3 sont corrects.

## Le pansage

### Le pansage est à la fois :

- Un nettoyage et un massage indispensables à l'entretien physique et moral de votre cheval.
- Un temps privilégié où vous renforcerez votre complicité.

### Idéalement, le pansage se fait avant et après le travail :

- Avant, pour s'assurer qu'il va bien et le nettoyer.
- Après, pour vérifier qu'il ne s'est pas blessé pendant le travail, lui prodiguer tous les soins dont il a besoin et le nettoyer en profondeur.

### Le matériel de pansage

#### Le cure-pied

Quel que soit son modèle, le cure-pied doit être manipulé avec précaution : sa forme pointue et courbée est étudiée pour permettre de nettoyer la sole, de dégager la fourchette et ses lacunes.

#### L'étrille

De formes et matériaux divers, l'étrille, dont l'emploi est exclusivement réservé aux parties **Charnues**, a pour but de décoller en profondeur les saletés (poussières + sueur) accumulées à la racine des poils.

**Charnus** : constituées de chair.

#### La brosse ou le "bouchon"

Le bouchon peut être soit en chiendent, soit en poils de nylon.

Il permet d'enlever la plus grande partie des saletés décollées par l'étrille, s'utilise sur l'ensemble du corps et permet également de démêler les crins.

**Chiendent** : petite herbe

rigide, vivace et nuisible aux cultures.





### **La brosse douce**

Cette brosse, dont les poils sont en soie naturelle ou en nylon, est très souple. Elle peaufine le nettoyage en lissant les poils et en les débarrassant des dernières poussières.

**Lisser** : mettre le poil dans le sens de sa pousse.

### **Le peigne**

Le plus souvent en métal, il sert à désépaissir et égaliser la crinière.

**Remarque** : n'utilisez pas le peigne pour démêler les crins vous risquez de les casser.

### **L'éponge humide**

L'éponge humide sert à laver les yeux, les naseaux, la bouche et les orifices naturels du cheval ou du poney.

Ne pas oublier de la rincer très souvent entre chaque partie nettoyée.

### **L'époussette**

L'époussette, sorte de torchon doux et sec, permet de faire briller tout le poil.

### **Comment panser**

Peau, poils, crinière, queue, pieds, yeux, naseaux, orifices naturels et bouche sont les objets de toute votre attention.

**Conseil** : Par mesure d'hygiène et à chaque fois que possible, faites le pansage à l'extérieur de l'hébergement de votre monture.

Les seuls soins que vous pouvez prodiguer à l'intérieur de son box sont les soins de curage des pieds, car le fumier collé dans les soles doit rester dans la litière.

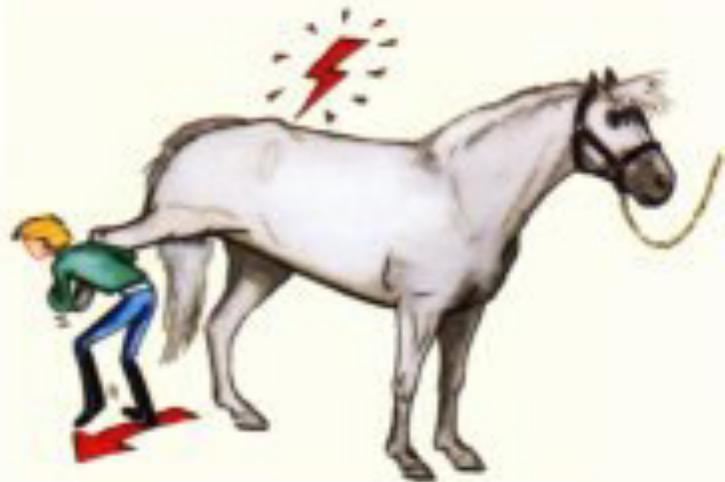
## Curer les pieds

Pour obtenir du cheval qu'il donne ses quatre membres à volonté, conformez-vous aux dessins. En glissant et en caressant du haut vers le bas le membre jusqu'au sabot, vous lui demandez son pied avec l'ordre "**Donne**" gentil et ferme.

S'il s'agit d'un antérieur, incitez-le à donner son pied en appuyant votre épaule contre le bas de la sienne.



Curer un antérieur



Conservez le membre dans l'axe du corps du cheval pour ne pas le déséquilibrer, ni lui faire mal.



Curer un postérieur

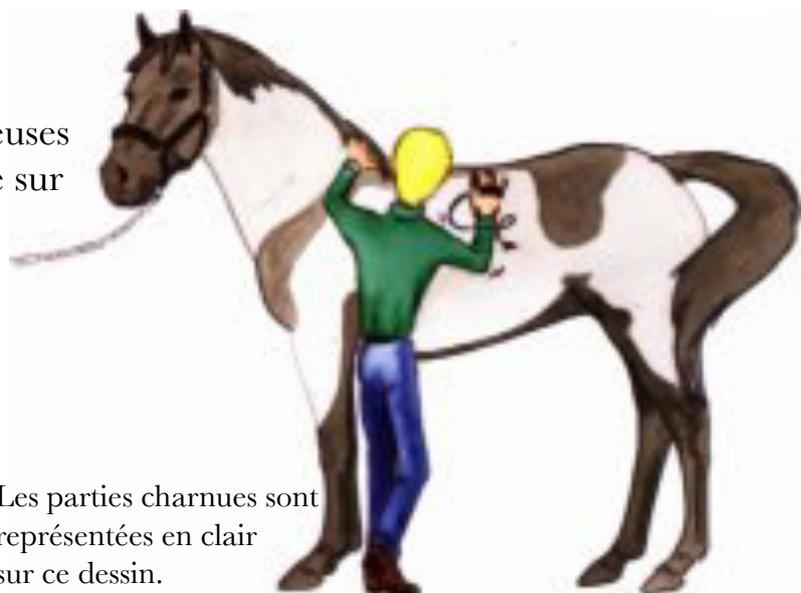


## Etriller

L'étrille étant trop agressive pour les régions osseuses et tendineuses du cheval, vous ne l'employez que sur les parties charnues, en de larges mouvements circulaires.

Frappez votre étrille sèchement au sol pour la débarrasser des saletés (les traces laissées par l'étrille frappée au sol s'appellent les **Témoins**).

**Tendons** : fibres reliant les muscles et os.



Les parties charnues sont représentées en clair sur ce dessin.



## Brosser ou passer "le bouchon"

C'est un soin facile à faire, pour un cavalier débutant, car l'outil est pratique.

Le bouchon doit être utilisé méticuleusement (corps et membres) lorsque vous brossez votre monture.

Pour la tête, faites attention aux yeux et aux oreilles.

Nettoyez régulièrement votre bouchon contre l'étrille puis frappez celle-ci régulièrement au sol.

## Passer la brosse douce

Apprenez à mécaniser votre geste :

1. Brossez dans le sens contraire du poil.
2. Brossez dans le sens du poil.
3. Décrassez la brosse sur l'étrille.

**De temps en temps** n'oubliez pas de frapper l'étrille sur le sol.

Passer l'éponge humide et l'époussette  
Pour terminer le pansage, après avoir lavé les yeux, la bouche, les naseaux et les orifices naturels, faites griller votre monture avec l'époussette en lui lissant le poil.

# Les protections de travail

Les protections de travail servent à couvrir le bas des membres du cheval afin d'éviter les éventuels chocs.

Elles sont utilisées pour l'extérieur, l'obstacle et pour certains chevaux sur le plat.

Voici les différents types de protection de travail.

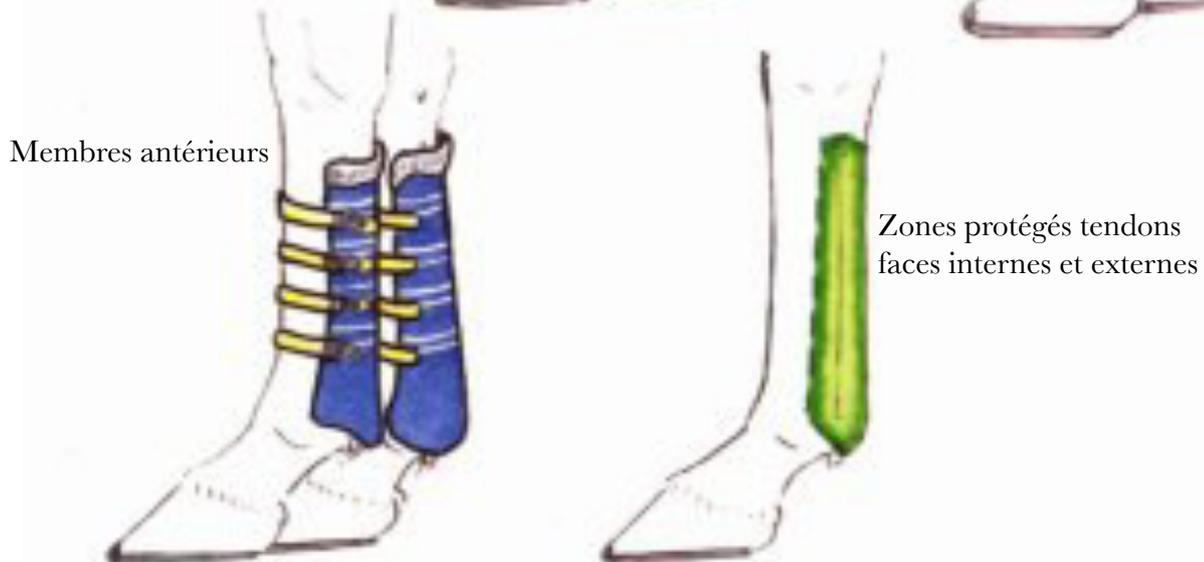
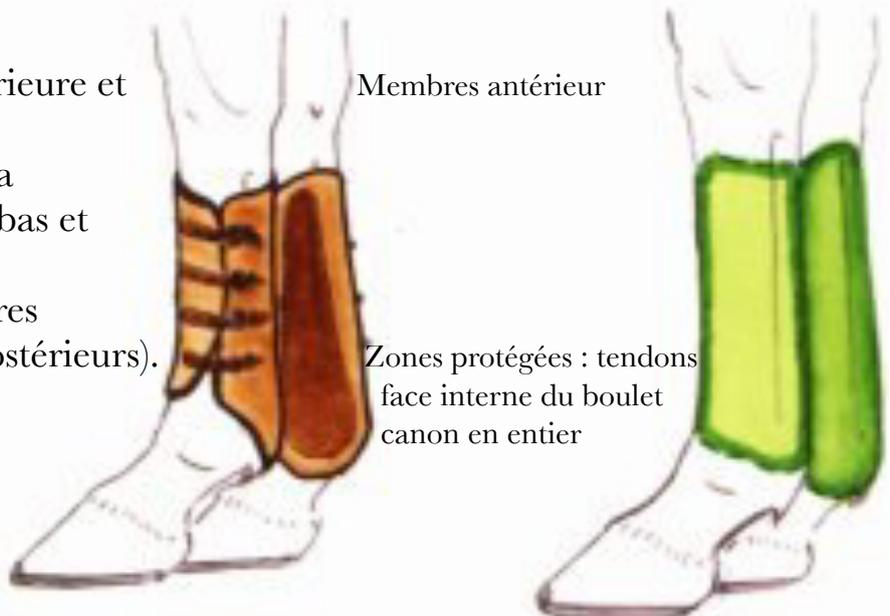
**Plat** : expression familière décrivant le travail d'un cheval en dressage.



Les guêtres protègent la face antérieure et les tendons du canon.

Pour les fermer, commencez par la languette du milieu, puis celle du bas et enfin celle du haut.

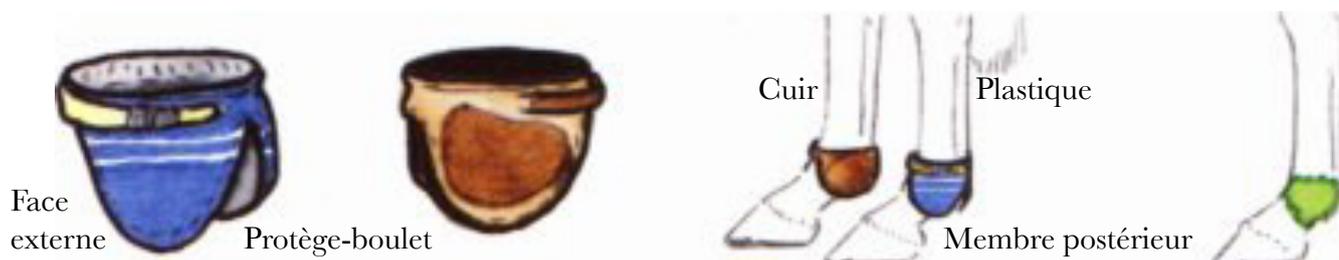
Elles sont utilisées pour les membres antérieurs (parfois les membres postérieurs).



**Les protège-boulets** : fermez-les à mi-canon et laissez-les se positionner naturellement sur le boulet.

Ils sont utilisés pour les membres postérieurs, ils protègent les boulets.

Zones postérieures : faces interne et externes du boulet

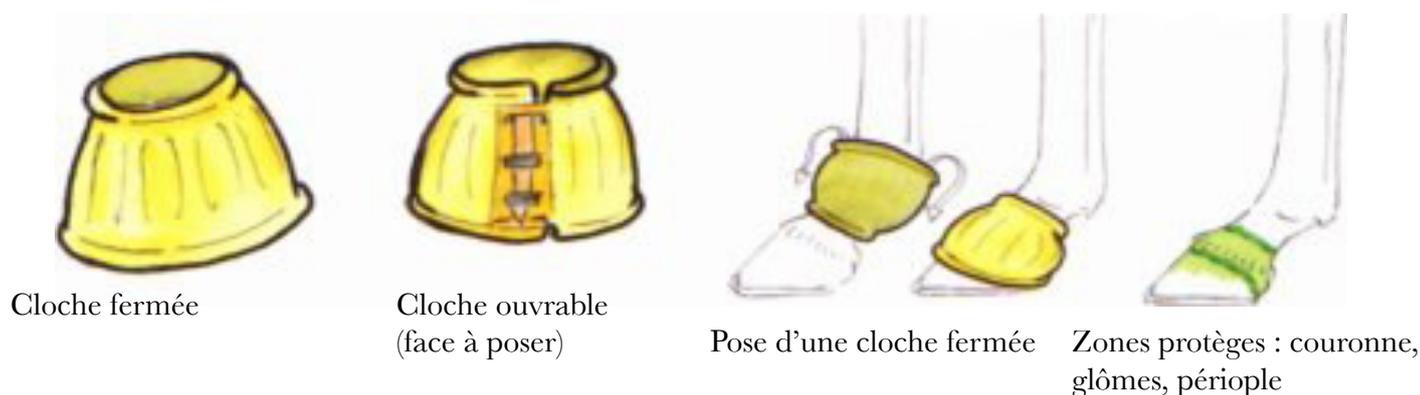


**Important** : lorsque vous posez des guêtres ou des protège-boulets, les boucles et sanglons doivent se fermer sur les faces latérales externes des membres, les languettes étant dirigées vers l'arrière.

Elles doivent être ajustées sans serrer.

Les cloches se posent, en général, aux membres antérieurs.

La cloche protège la couronne, le bourrelet périoplique et les glomes.

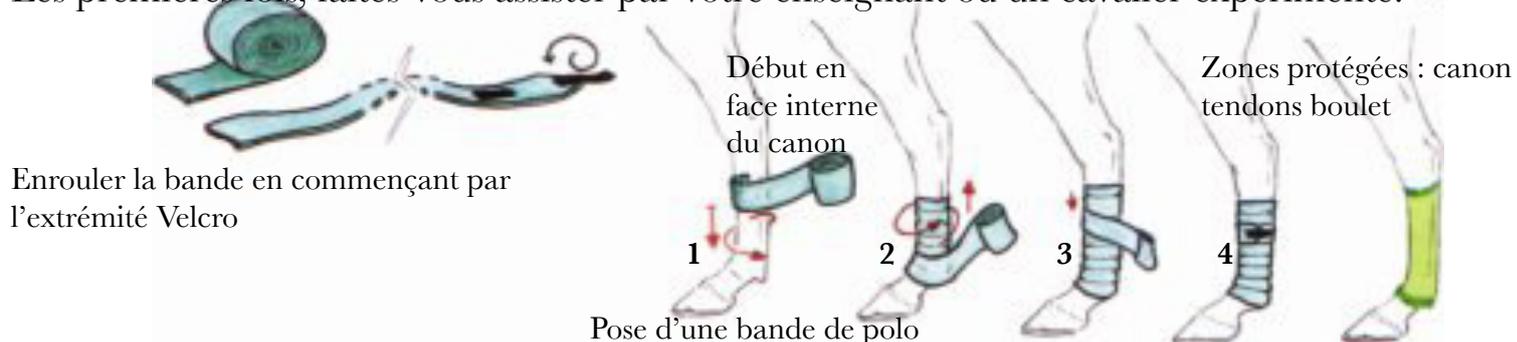


Les bandes de « polo » protègent les membres antérieurs ou postérieurs, elles sont épaisses. Elles ne doivent surtout pas gêner les articulations (boulet, genou ou jarret).

Commencez à les poser au tiers supérieur du canon, redescendez-les jusqu'à l'ergot puis remontez-les vers le haut et fermez le Velcro (ou nouez les lanières de toile).

Faites attention à donner une tension régulière à chaque tour de bande qui recouvrira de trois-quarts le précédent, ne serrez pas trop.

Les premières fois, faites-vous assister par votre enseignant ou un cavalier expérimenté.



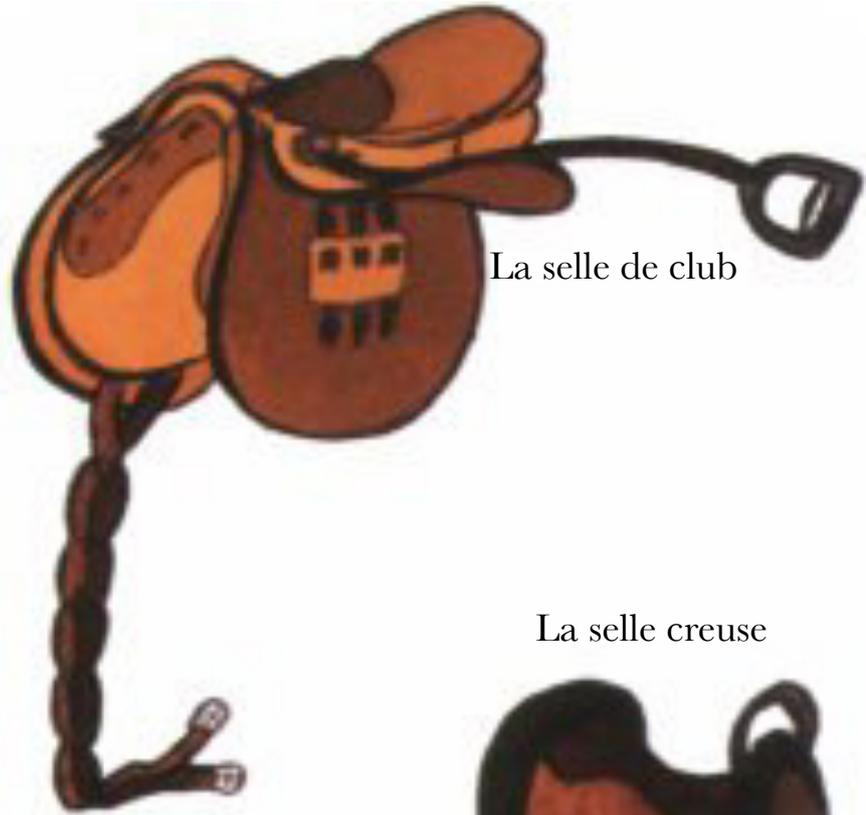
**Velcro** : bande textile auto-agrippante.

## Les différentes selles

Voici représentées les différents types de selle que vous aurez sans doute l'occasion de rencontrer. Certaines peuvent servir à presque toutes les activités équestres, d'autres sont plus spécialisées.



Bardette à boudins



La selle de club



La selle de poney



La selle de Club



La selle creuse

La selle de dressage



La selle western



La selle camarguaise



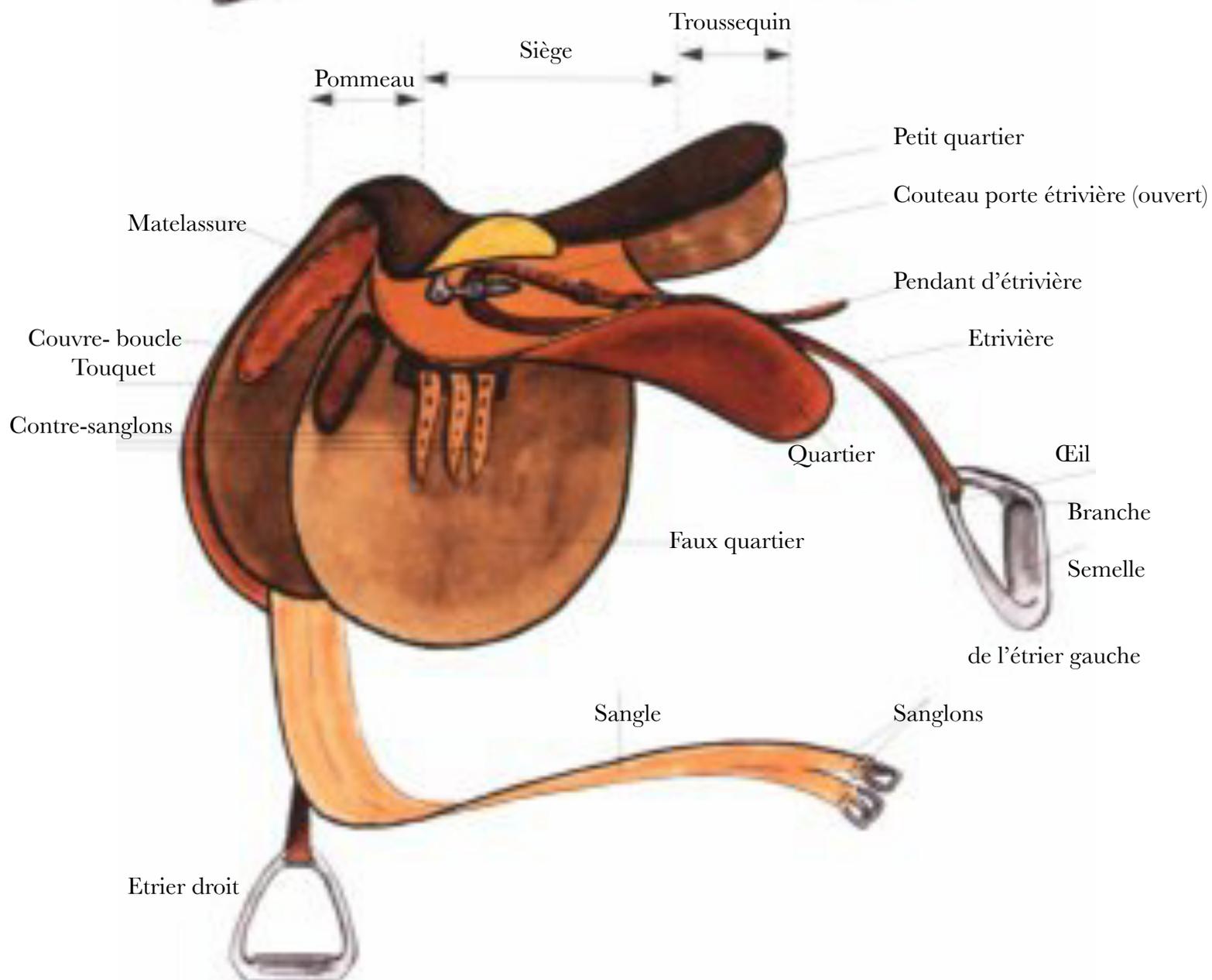
La selle randonnée



La selle d'obstacle



La selle d'amazone



# Seller

**Remarque :** lorsque votre monture est attachée, vous devez mettre la selle avant de mettre le filet.

Lorsque votre monture est en liberté dans le box, commencez par mettre le filet.

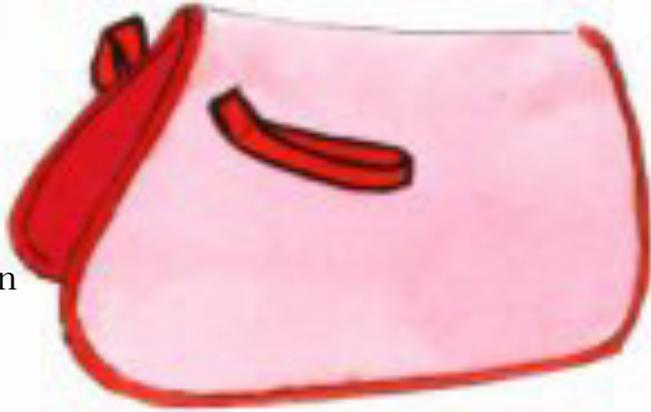
## Mettre le tapis de selle

Le tapis de selle protège le garrot et le dos de votre monture du frottement, de l'arçon de la selle et absorbe la sueur.

Pour la randonnée, il est particulièrement grand et épais.

Après avoir vérifié que votre tapis est propre et sec, posez-le dans le bon sens et à l'endroit sur l'encolure.

Puis, faites-le glisser vers l'arrière en veillant à ce qu'il recouvre entièrement le garrot.



## Mettre la selle

Avant de poser la selle, vérifiez que les deux étriers soient remontés et que la sangle repose sur le siège.

Posez la selle (la forme bombée du pommeau est étudiée pour ne pas blesser le garrot) et faites reculer un peu l'ensemble (selle + tapis) dans le sens du poil.



## Sangler son cheval

En passant par-dessous l'encolure, contrôlez la position des parties de la selle (faux-quartier).

Faites descendre la sangle doucement et retenez-la pour éviter qu'elle ne frappe les membres.



## Vérifier l'ensemble

En repassant du côté gauche toujours sous l'encolure, sanglez votre cheval, sans serrer trop fort.

**Conseil** : vérifiez votre sanglage avant de mettre le pied à l'étrier.

## « Dégarroter » (dégager le garrot)

Vérifiez que la selle et le tapis sont suffisamment dégarrotés : vous devez pouvoir passer aisément vos doigts à plat entre le tapis et le poil du cheval. Ainsi, le garrot ne souffre pas d'une compression (due au tapis et/ou à la selle).

## Desseller

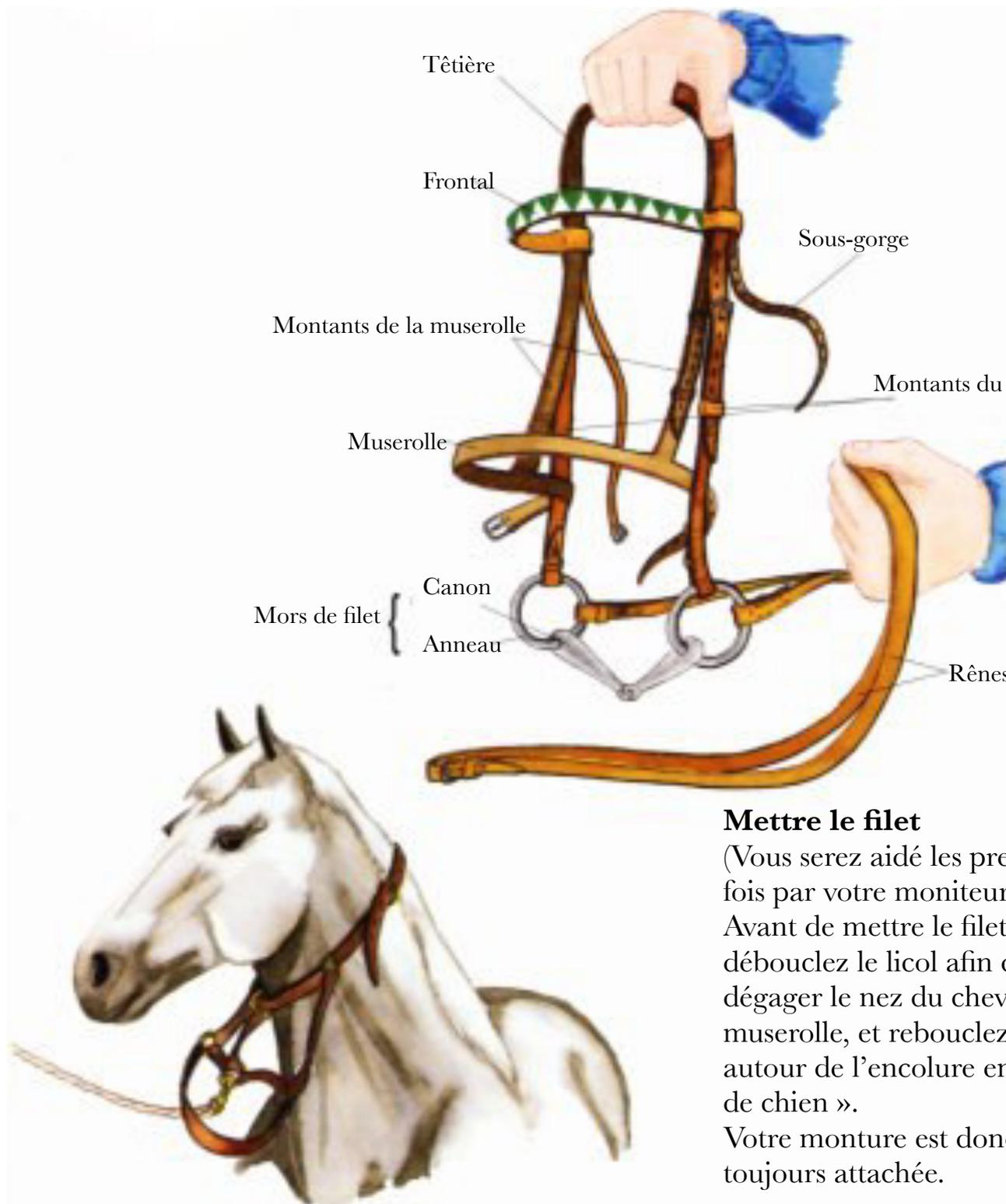
Après avoir remonté les deux étriers, dessanglez du côté gauche, en accompagnant la sangle. Passez sous l'encolure pour mettre, par la droite, la sangle sur le siège.

Repassez sous l'encolure pour enlever, par la gauche, la selle et le tapis sans gestes brusques en faisant attention au dos et au garrot.

# Mettre le filet

## Qu'est-ce qu'un filet ?

C'est le harnachement simple, équipé d'un mors et de rênes, qui permet au cavalier de conduire sa monture (appelé aussi Bridon).



## Mettre le filet

(Vous serez aidé les premières fois par votre moniteur). Avant de mettre le filet, débouclez le licol afin de dégager le nez du cheval de la muserolle, et rebouclez-le autour de l'encolure en « collier de chien ».

Votre monture est donc toujours attachée.



Prenez ensuite le filet dont vous tenez la têtière dans la main droite et les rênes dans la main gauche (le frontal et la muserolle doivent se trouver vers l'avant et la sous-gorge en bas).

Passez alors les rênes par-dessus l'encolure.

**Attention** à ne pas lancer les rênes et à ne pas faire de mouvements brusques.

Placé à gauche du cheval, sa tête par-dessus votre épaule droite, portez la têtière du filet à hauteur de son front, saisissez le toupet avec la main droite (ou les deux montants devant le chanfrein).



Placez le mors dans votre main gauche et présentez-le devant la bouche du cheval, sans l'appuyer contre les dents. Glissez votre pouce gauche dans la commissure des lèvres. Le cheval n'a pas de dent à cet endroit, c'est ce que l'on appelle les barres : votre cheval ouvre la bouche, faites entrer alors le mors en remontant votre main droite.

Glissez délicatement les oreilles sous la têtière.

Le filet est posé.

Si besoin est, ajustez le filet à la tête du cheval (c'est-à-dire réglez la longueur des montants).

Pensez à faire passer le toupet par-dessus le frontal, vérifiez que rien ne tire sur les crins, que le mors est d'aplomb en contact avec la commissure sans la comprimer et que le filet, dans son ensemble, ne gêne pas votre monture.



Bouclez alors la muserolle et la sous-gorge à plat sans les serrer.



## Débrider

Etant à gauche de votre monture, dans un premier temps, bouclez le licol en collier de chien sans y enfermer les rênes.

Débouclez alors sous-gorge et muserolle, et faites passer rênes et têtière délicatement par-dessus les oreilles.

Votre monture ouvrira ensuite d'elle-même la bouche pour libérer le mors : le filet est enlevé. Rebouclez alors correctement le licol sur sa tête.

## Les différentes muserolles

Les muserolles empêchent le cheval ou le poney d'ouvrir exagérément la bouche.



Filet sans muserolle



**La muserolle française** se règle deux doigts au-dessous de l'arête zygomatique sans serrer les ganaches.



**La muserolle allemande** se règle en avant des canons du mors de filet et ne doit comprimer ni la bouche ni les naseaux.



**La muserolle croisée** se croise sur le chanfrein et s'ajuste sans serrer.

## Régler la hauteur du mors dans la bouche du cheval

Le mors doit être en contact avec les commissures des lèvres sans les comprimer.  
Il ne doit pas faire apparaître plus de deux plissures aux commissures des lèvres.  
C'est en réglant la longueur des montants de filet que vous réglez la hauteur du mors.



Filet bien ajusté



Filet trop long



Filet trop court

# Amener son cheval

## Comment amener son cheval sur le terrain ?

Pour amener votre monture en manège ou en carrière, conservez les rênes sur l'encolure ou passez-les par-dessus (votre enseignant vous l'indiquera).

Tenez-les avec la main droite, les ongles en-dessous, l'index entre les deux rênes à environ 15 cm de la bouche du cheval.

Avec votre main gauche, tenez l'extrémité, appelée **Flot des Rênes**, pour qu'elle ne traîne pas au sol.

Restez à hauteur de l'épaule du cheval : cela vous permet de le ralentir ou de lui demander, par un appel de langue, d'accélérer.

Marchez d'un bon pas en regardant devant vous.

**Faites attention** à conserver vos distances avec le cheval qui vous précède (la place d'un cheval imaginaire est conseillée).



En manège ou en carrière, lorsque vous êtes plusieurs à tenir vos montures en mains, votre enseignant vous indique où vous arrêter, alignés les uns à côté des autres.

Une fois votre cheval arrêté, passez les rênes par-dessus l'encolure (si elles n'y étaient pas déjà).

## Règles de sécurité

### Entrer dans le manège ou la carrière

N'entrez jamais dans un manège sans prévenir ni demander l'autorisation des occupants.

### Se mettre à cheval

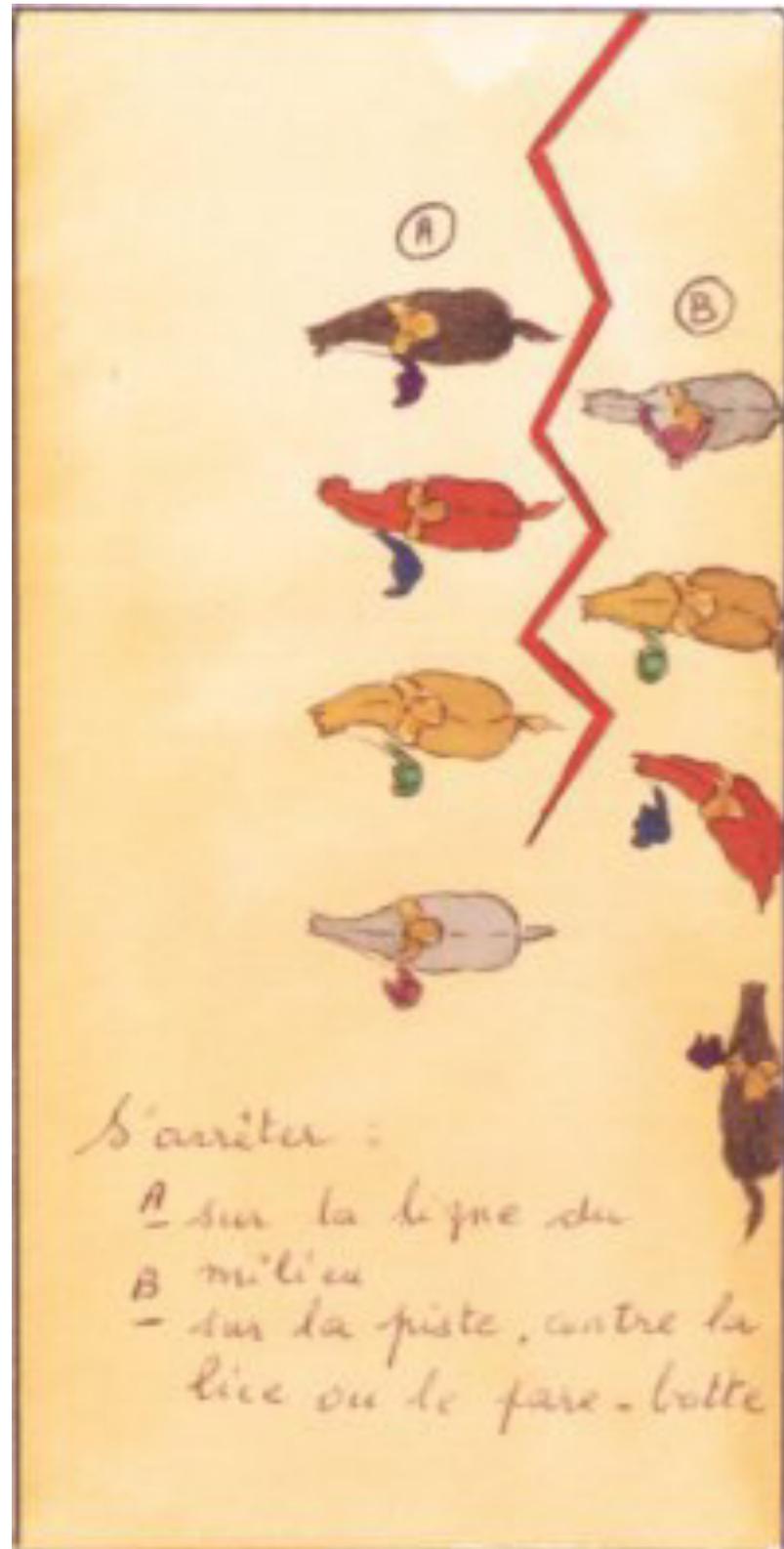
Afin d'éviter que les cavaliers n'arrêtent leurs chevaux en « tête à queue », deux dispositifs sont souvent employés :

**A.** On peut voir les chevaux arrêtés sur la ligne du milieu, tous dans la même direction.

**B.** Les chevaux marchant sur la piste ont simplement fait volte-face à gauche.

Ils se trouvent ainsi arrêtés, croupe contre le pare-botte du manège.

Ils ne peuvent donc pas reculer au moment où les cavaliers montent à cheval.



Parce que la sécurité passe aussi par la bonne compréhension de tous, nous devons tout d'abord définir quelques termes employés couramment au manège :

**La reprise** : c'est un groupe de cavaliers s'exerçant dans un manège d'une manière organisée par un enseignant.

Voici quelques dispositifs courants de reprise :

### 1. La reprise formée

Il s'agit d'évoluer les uns derrière les autres dans un ordre déterminé, ou non, par votre enseignant.

La règle de sécurité primordiale dans cette formation de reprise est de conserver la distance d'une longueur d'un cheval entre chaque couple cavalier-cheval.

### 2. La reprise à distance indéterminée

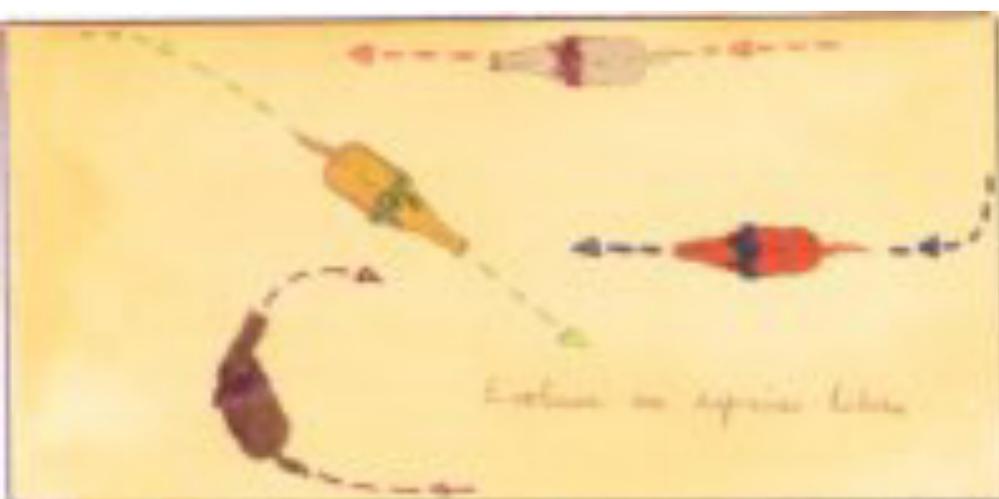
Il s'agit d'évoluer en se répartissant le plus également possible sur l'ensemble de la piste.

### 3. La reprise libre (ou travail à volonté)

Chaque cavalier ayant reçu des consignes de renseignant, évolue librement dans l'espace en conservant ses distances avec les autres cavaliers.

**Rappel de distances de sécurité** : vous devez toujours veiller à conserver des distances de sécurité quelle que soit votre situation dans le manège.

La longueur d'un cheval est un bon repère.



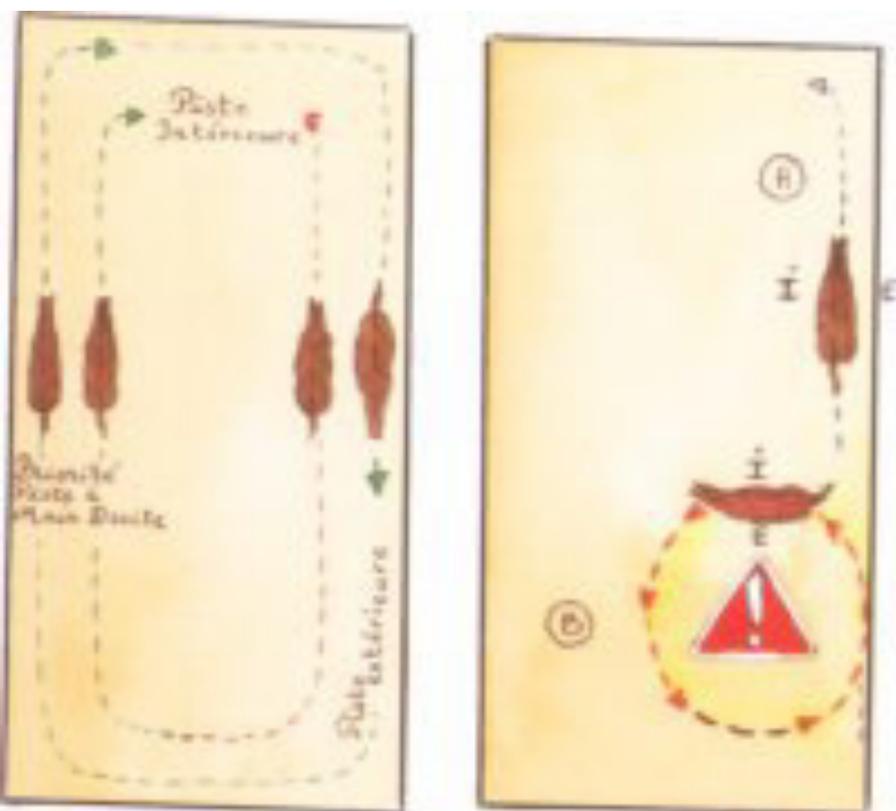
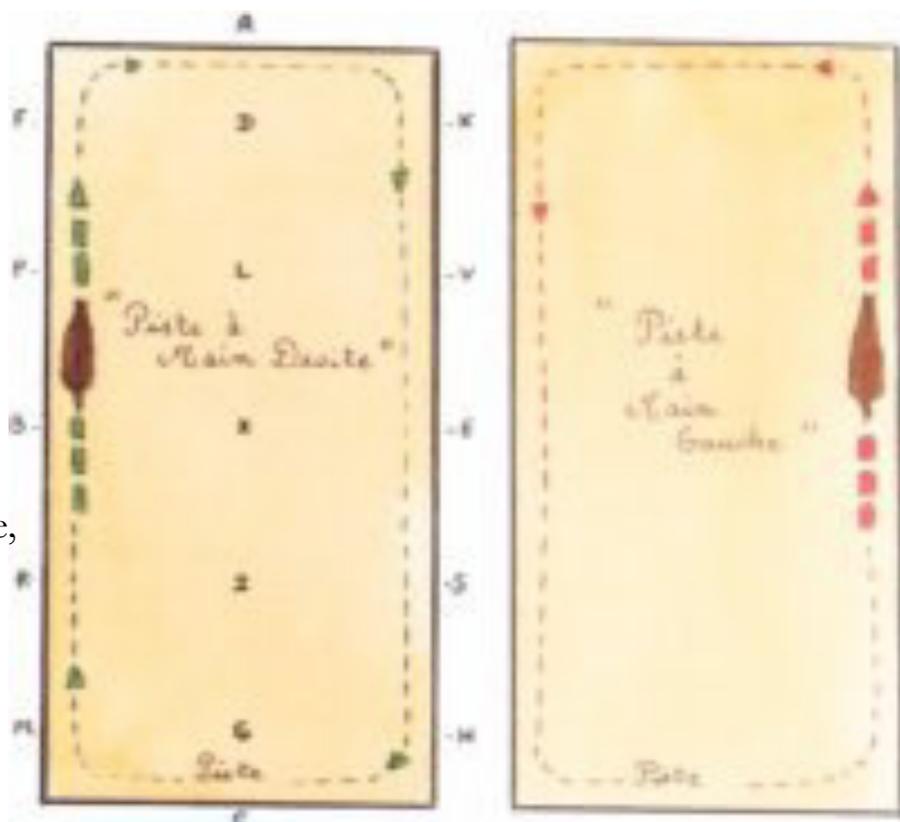
## Quelques définitions

**La piste** : c'est le chemin qui longe le pourtour du manège ou de la carrière. Si l'on tourne à droite (la main droite du cavalier est du côté intérieur), on dira que l'on est **Piste à Main Droite**, et inversement.

**La ligne du milieu** : se dit de la ligne qui coupe le manège dans sa longueur. L'intérieur : si vous êtes piste à main droite, l'enseignant parlera de votre main intérieure pour dénommer votre main droite.

**L'extérieur** : c'est le côté externe, côté pare-botte.

Vos aides qui se trouvent de ce côté-là sont les aides externes.



**Intérieur / extérieur** : exemple : lorsque vous êtes piste à main droite (le manège ou la carrière servant de repères), l'enseignant parlera de main intérieure pour indiquer votre main droite et de main extérieure pour indiquer votre main gauche. Lorsque le cheval est pris comme repère, l'orientation ou la flexion partielle ou totale de sa colonne vertébrale détermine l'intérieur et l'extérieur.

**La priorité piste à main droite** : comme pour la circulation routière, vous devez toujours, à allure égale, laisser la priorité à main droite.

## Les figures de manège

Ce sont des tracés géométriques qui ont été définis afin de codifier les évolutions du couple cavalier-cheval.

Il existe deux grandes familles de figures :

- Les figures sans changement de main.
- Les figures avec changement de main.

Certaines figures peuvent s'effectuer avec ou sans changement de main, nous les avons classées dans le paragraphe : figures particulières.

### Les figures sans changement de main

#### Le cercle

Le diamètre est variable, généralement grand, 10 à 20 mètres.  
L'enseignant vous indique la dimension du cercle à décrire.

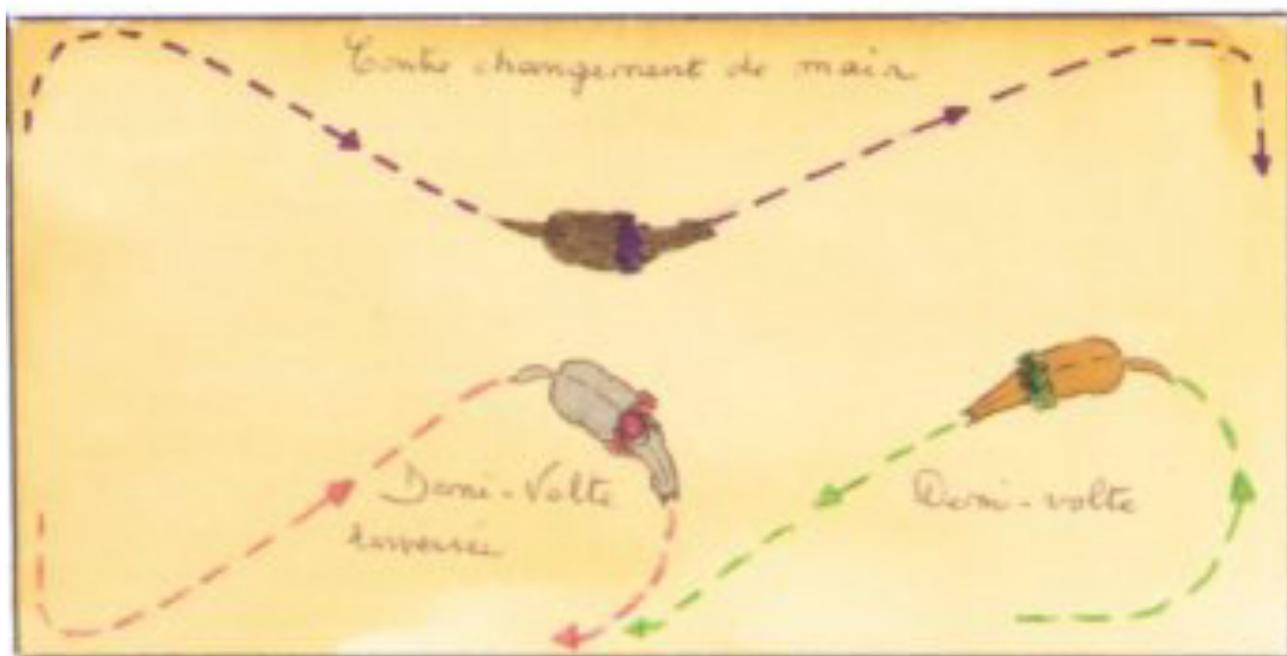
#### La volte

C'est un petit cercle, (en général, 6 à 10 mètres de diamètre).

#### Le contre-changement de main

(= ligne brisée)

C'est l'enchaînement de deux obliques.



## Les figures avec changement de main

### La demi-volte

C'est un demi-cercle suivi d'une oblique.

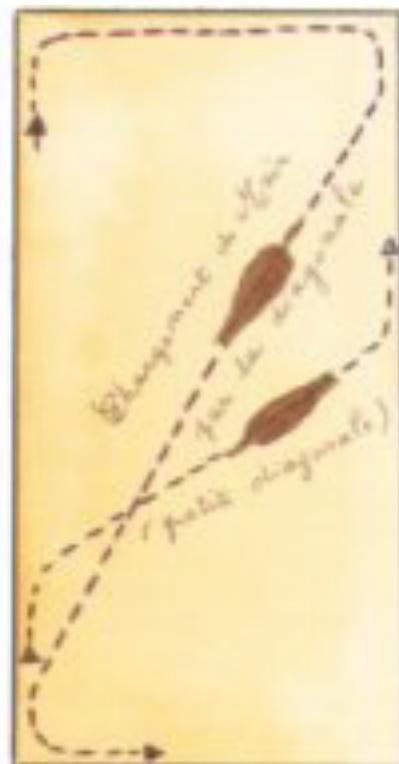
### La demi-volte renversée

C'est une oblique suivie d'un demi-cercle.

### La diagonale

C'est une oblique qui traverse de part et d'autre le manège ou la carrière.

Elle débute toujours après la largeur pour se terminer toujours avant la largeur opposée.



## Les figures particulières

### Le doubler

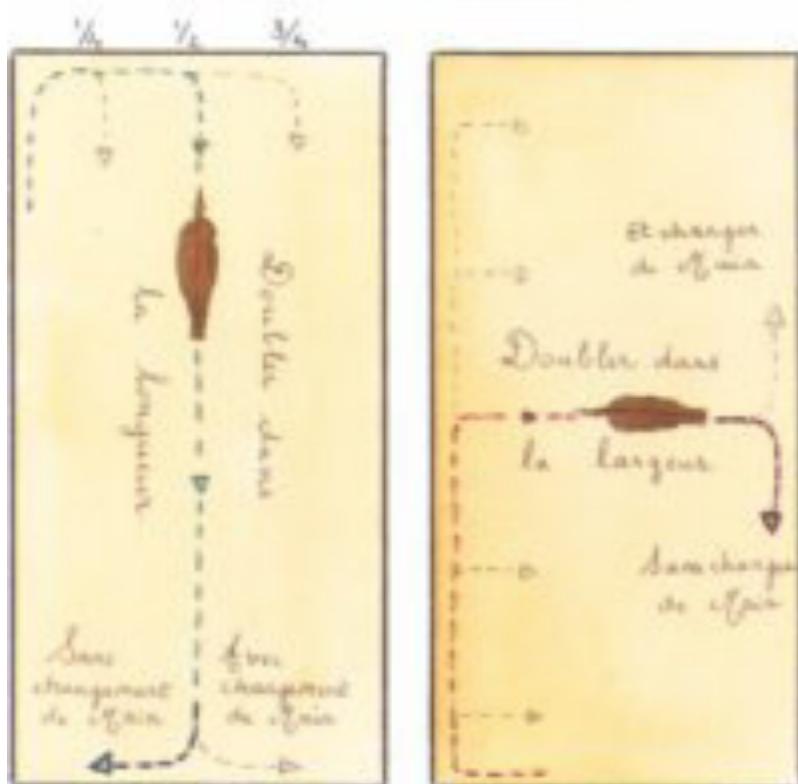
C'est une ligne droite qui coupe le manège ou la carrière en deux parties égales ou non.

### Le doubler dans la largeur

Cette ligne droite est parallèle aux petits côtés.

### Le doubler dans la longueur

Cette ligne droite est parallèle aux grands côtés. Ces deux doublers vous permettent de changer de main ou non, selon votre choix ou celui de l'enseignant.



# Monter à cheval

## Y-a-t-il des règles à respecter ?

Traditionnellement, un montoir était utilisé pour faciliter la mise à cheval : pierre, tabouret, surélévation naturelle.

Un aide peut aussi intervenir : fléchissez le genou gauche, il vous saisit au niveau du genou et de la jambe et vous aide à monter.

Ces pratiques ont l'avantage de préserver flanc, garrot et dos de votre monture, c'est pourquoi les cavaliers de haut niveau n'hésitent pas à les employer.

Toutefois, vous pouvez monter sans aide ou montoir :

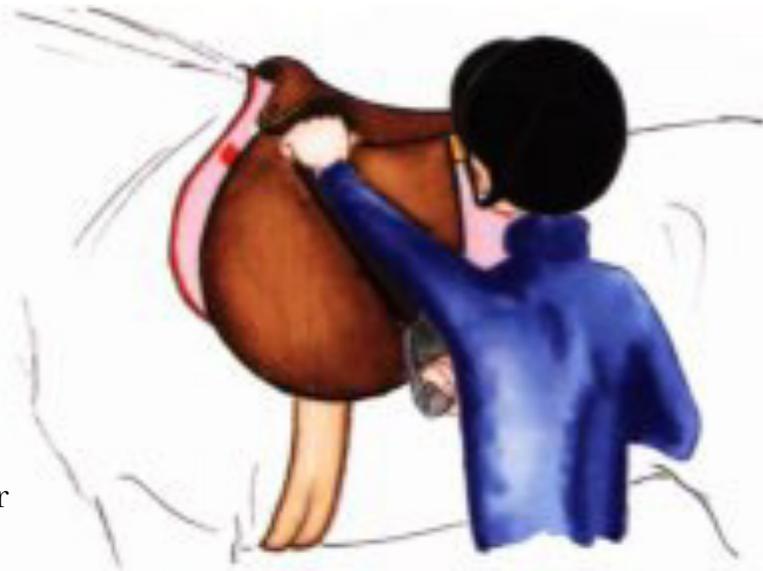
- En vous aidant de l'étrier gauche.
- En sautant à cheval.

## Monter en s'aidant de l'étrier gauche

N'oubliez pas de vérifier que votre cheval est correctement sanglé avant de mettre le pied à l'étrier (en effet, celui-ci a sans doute légèrement dégonflé sa cage thoracique en chemin).

Vous devez ensuite abaisser vos deux étriers et les régler approximativement à la longueur de votre bras (placez votre poing sur la boucle de l'étrivière et réglez la longueur de celle-ci).

La semelle de l'étrier doit, étrivière tendue, pouvoir se placer dans le creux de votre aisselle.



Pour monter, placez-vous à hauteur de l'épaule gauche.

Ajustez vos rênes à plat dans la main gauche et sur le bord supérieur de l'encolure en saisissant une poignée de crins.

Prenez la branche arrière de l'étrier gauche avec la main droite et engagez le pied gauche à fond dans l'étrier en évitant le flanc du cheval avec la pointe de pied.

Rapprochez-vous du cheval genou plié et appuyé contre la selle et placez votre main droite sur le troussequin. Sautez sur votre pied droit et appuyez sur l'étrier gauche pour vous lever à la hauteur de la selle.



Inclinez légèrement le haut du corps vers l'avant et ramenez votre pied droit à côté du gauche. Puis, main droite ramenée sur le pommeau, passez votre jambe droite par-dessus la croupe, et asseyez-vous légèrement en selle. Vous pouvez alors chausser votre étrier droit et ajuster vos rênes.



## Sauter à cheval

### Sauter à cheval

Pour sauter à cheval, placez-vous à hauteur de l'épaule gauche, ajustez vos rênes à plat dans la main gauche et posez-la juste en avant du garrot (en saisissant une poignée de crins si votre monture n'est pas rasée).

Rapprochez-vous du cheval et placez votre main droite sur le pommeau ou le garrot.

Fléchissez vos deux jambes et d'une vigoureuse extension, sautez.



Faites un rétablissement sur les bras.



Passez votre jambe droite par-dessus la croupe et asseyez-vous avec légèreté, vous pouvez alors ajuster vos rênes.

S'il y a une selle, après avoir fait marcher votre cheval, il faut vérifier le sanglage sans lâcher les rênes.

### **Descendre** (= Mettre pied à terre)

Il s'agit globalement de procéder à l'inverse de ce que vous avez fait pour monter :

Lorsqu'il y a des étriers sur votre selle, votre premier geste doit être de déchausser les deux étriers avant de mettre les deux rênes dans une main, comme vous êtes monté, vous descendrez par la gauche :

- Prenez les deux rênes dans la main gauche que vous posez à la base de l'encolure.
- Posez ensuite la main droite sur le garrot (ou le pommeau) et appuyez-vous sur les deux bras (rétablissement sur les bras).
- Inclinez le buste vers l'avant pour pouvoir dégager et faire passer la jambe droite par-dessus la croupe.
- Laissez-vous glisser jusqu'à ce que les pieds touchent le sol.
- Enfin passez les deux rênes par-dessus l'encolure (saut contordre de l'enseignant).
- Desserrez la sangle de quelques trous du côté gauche s'il y a une selle.

# Les allures

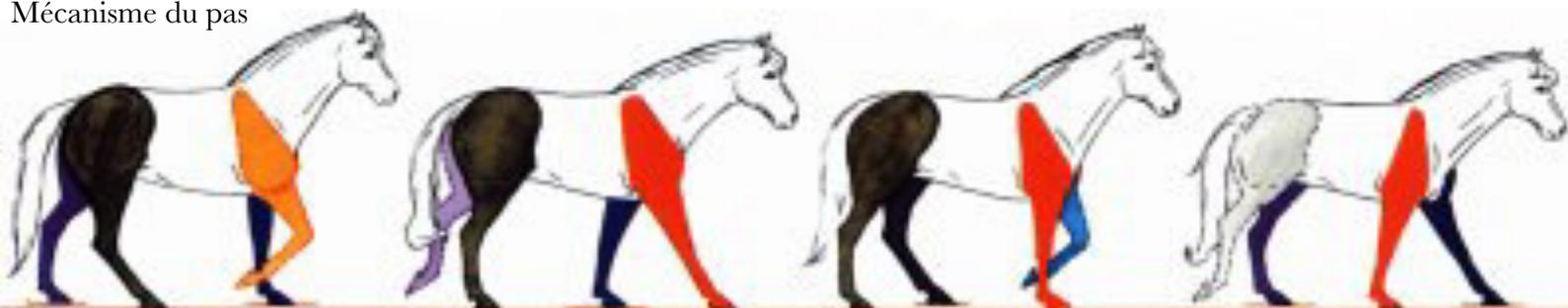
Les allures du cheval ou du poney correspondent à leurs différents modes de déplacement.  
Trois allures principales : **le pas, le trot, le galop.**

## Le pas

C'est l'allure la plus lente, sa vitesse pour un cheval est d'environ 6 à 7 kilomètres par heure, soit environ 110 mètres à la minute.

C'est une allure marchée, symétrique, à quatre temps égaux, faisant entendre quatre battues équidistantes.

Mécanisme du pas



Postérieur droit

Antérieur gauche

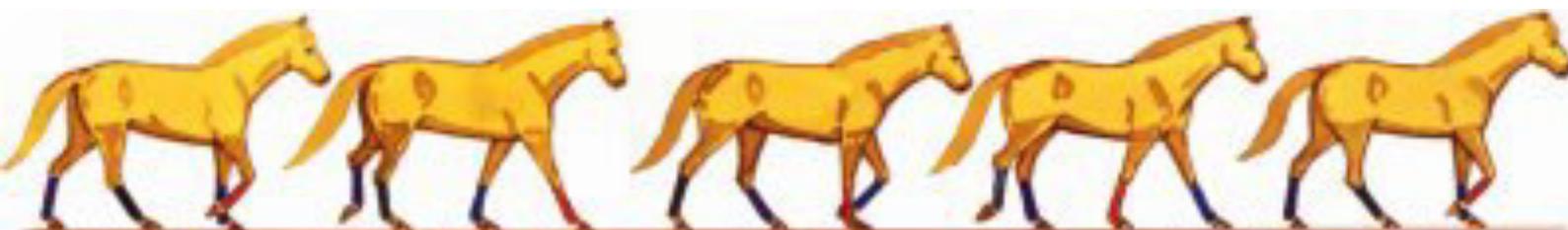
Postérieur gauche

Antérieur gauche

Comme vous le lirez au chapitre traitant de l'impulsion, le "moteur" du cheval ou du poney est situé dans l'arrière-main, c'est pourquoi, lorsque vous décrivez le mécanisme d'une allure, vous devez toujours commencer par citer le membre postérieur qui s'engage et se pose pour déclencher l'allure.

Remarques générales sur les schémas des allures :

- Les membres au poser, ou en appui, sont toujours signalés par un contour en trait continu et une couleur foncée.
- Les membres au lever, ou au soutien, sont toujours signalés par un contour en trait discontinu et une couleur pastel.



Postérieur droit

Antérieur droit

Postérieur gauche

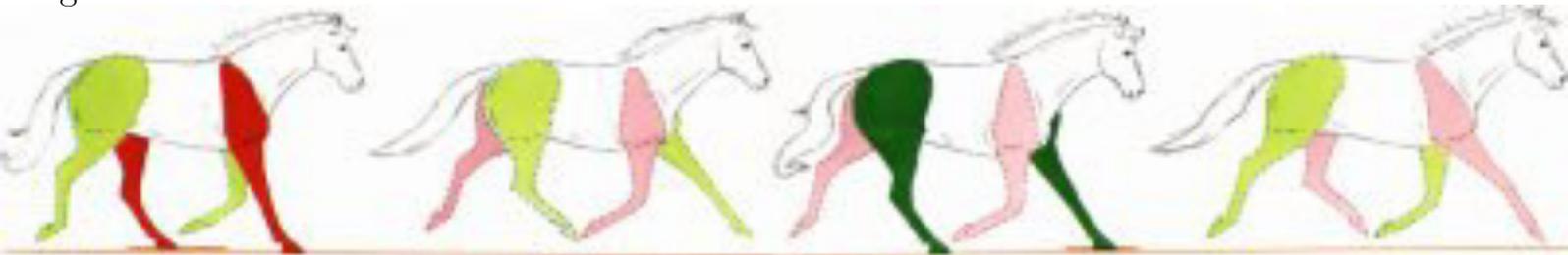
Antérieur gauche

Postérieur droit

## Le trot

Sa vitesse pour un cheval est d'environ 14 à 15 kilomètres par heure, soit environ 240 mètres à la minute.

C'est une allure symétrique, sautée à deux temps égaux où le cheval progresse par bipèdes diagonaux.

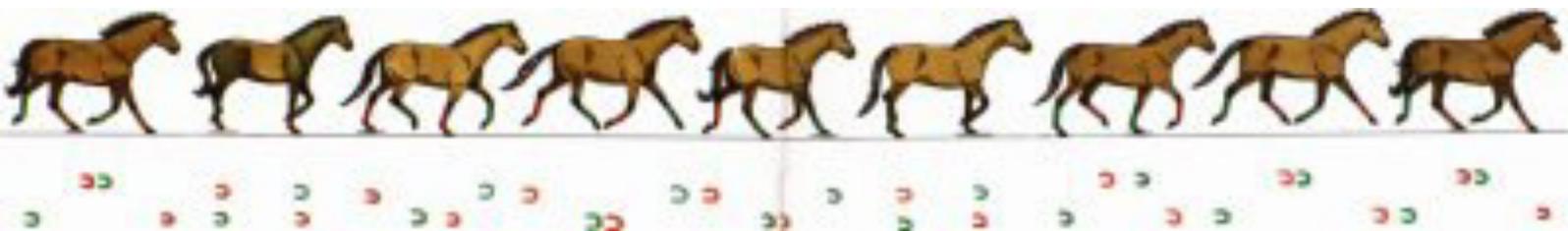


Poser du diagonal droit  
(Postérieur gauche et  
antérieur droit)

Projection

Poser du diagonal gauche  
(Postérieur droit et  
antérieur gauche)

Projection



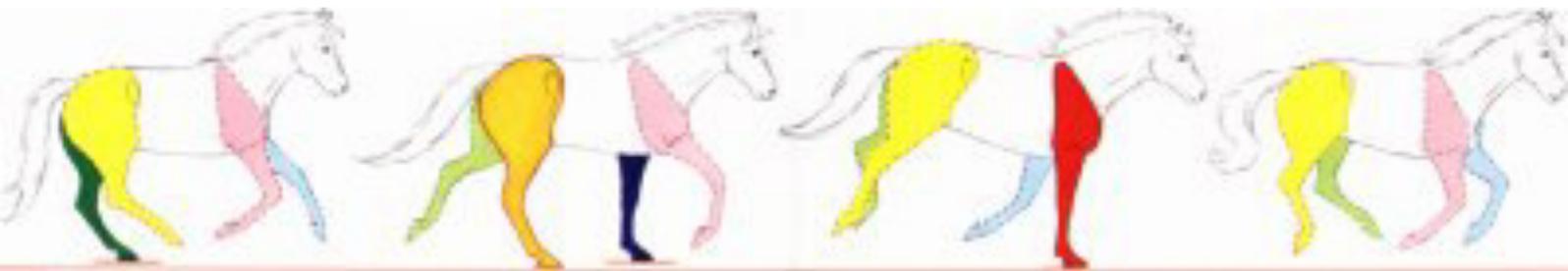
## Le galop

C'est l'allure la plus rapide, sa vitesse pour un cheval est en moyenne d'environ 20 à 30 kilomètres par heure, soit environ 400 à 450 mètres à la minute.

C'est une allure basculée, dissymétrique, à trois temps inégaux suivis d'une phase de projection.

Le cheval galope naturellement du côté où il tourne.

Au galop, on distingue deux mécanismes : celui du galop à droite et celui du galop à gauche.

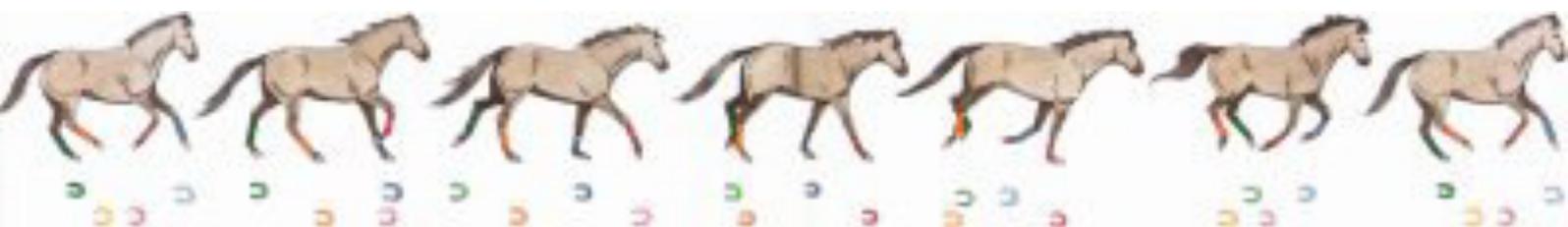


Postérieur gauche

Diagonal gauche  
(Postérieur droit et  
antérieur gauche)

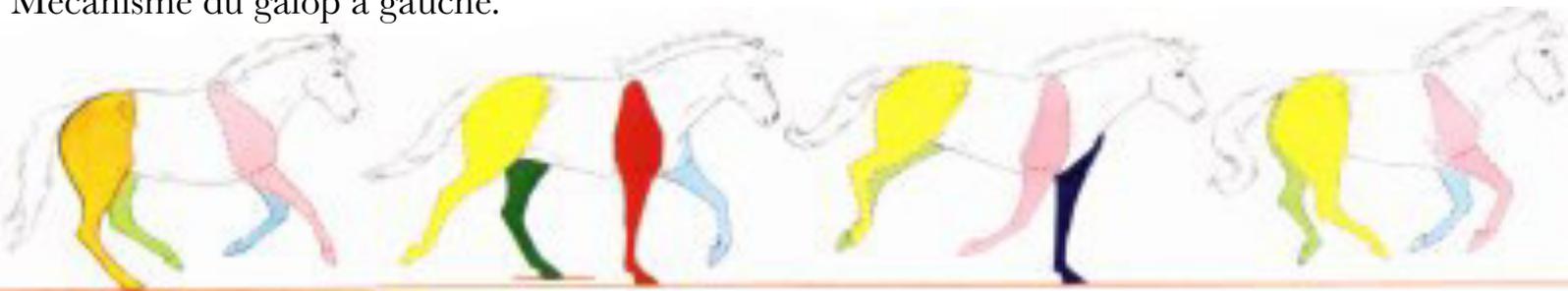
Antérieur droit

Projection



# Le galop

Mécanisme du galop à gauche.

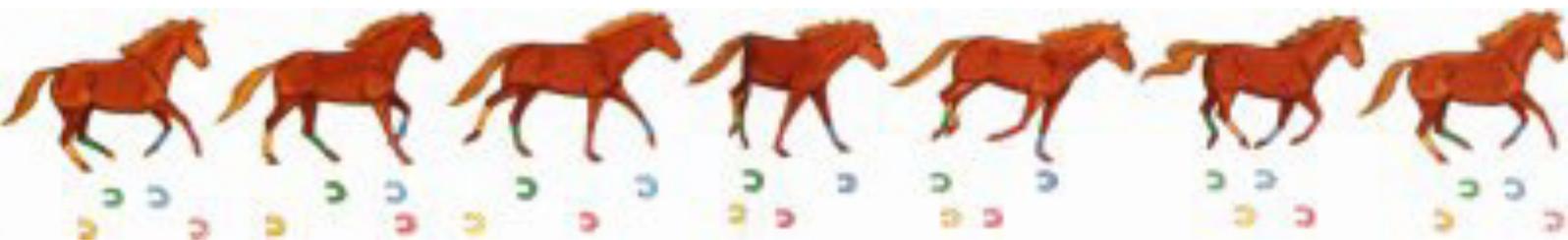


Postérieur droit

Diagonal droit  
(Postérieur gauche  
et antérieur droit)

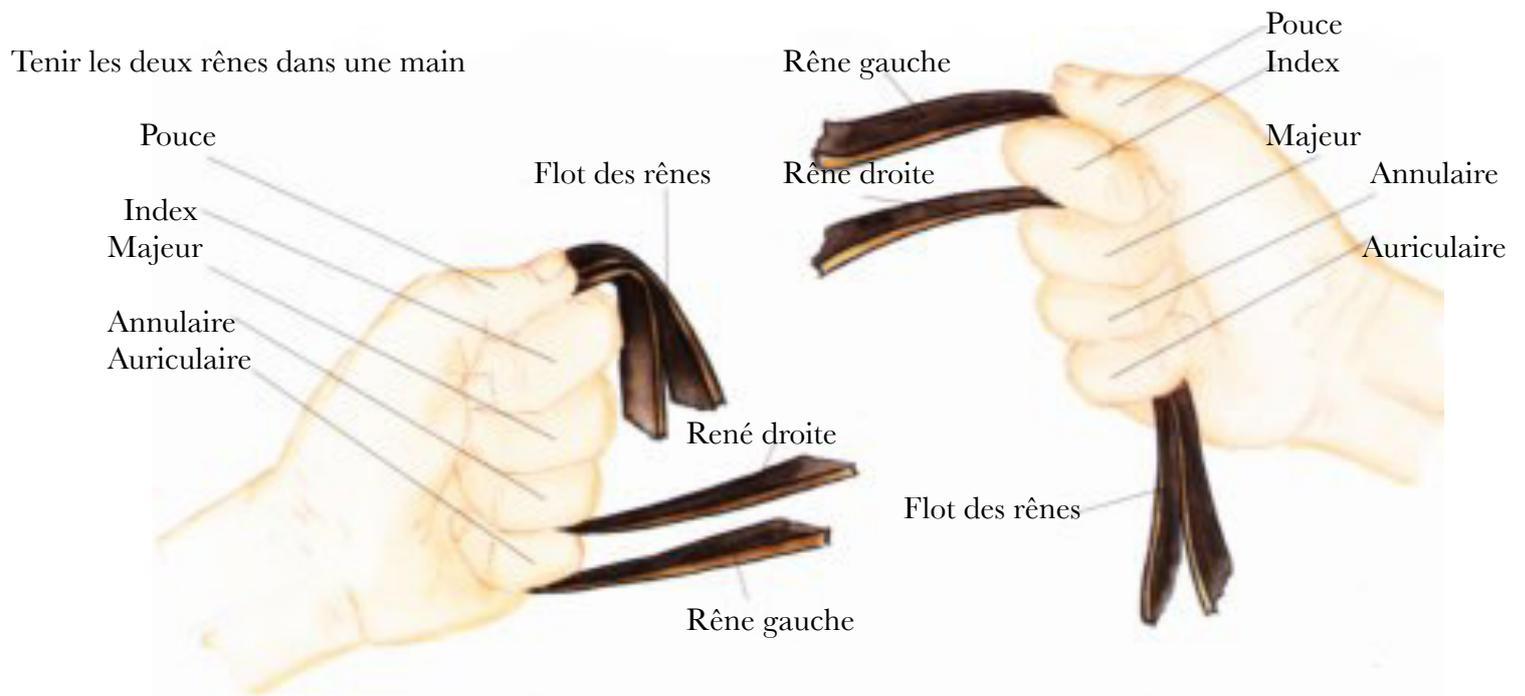
Antérieur gauche

Projection

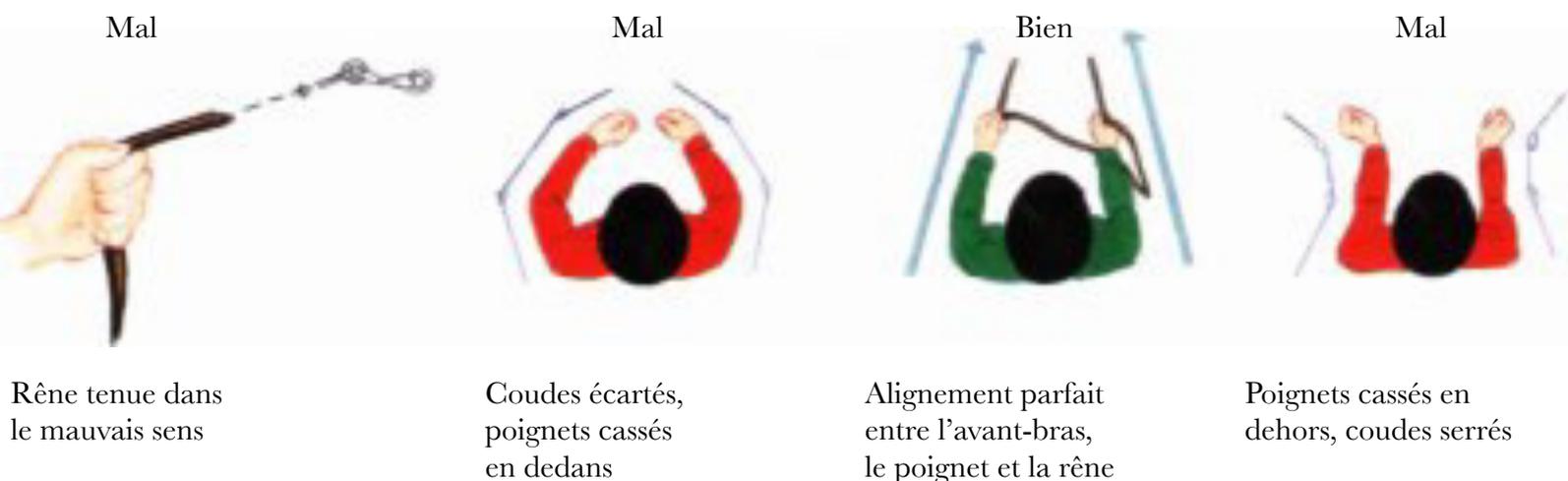


## Tenir ses rênes

Les premiers hommes qui sont montés à cheval ne possédaient ni selle ni filet. Puis, une simple corde fut employée pour avoir une action sur sa monture. Remarquant la sensibilité de la bouche du cheval, l'homme a eu l'idée d'inventer le mors, d'y attacher des lanières que nous appelons maintenant les rênes et de relier celles-ci par-dessus l'encolure du cheval. Vous pouvez tenir les rênes soit une rêne dans chaque main, soit les deux rênes dans une main (voir dessins).



**Important :** le cavalier doit s'efforcer d'établir un contact permanent, doux et moelleux avec la bouche de son cheval : pour y parvenir, il ajuste ses rênes, le haut du corps souple et tonique, les bras libres, les coudes à demi-ployés, les mains dans le prolongement de l'avant-bras, les pouces en-dessus.



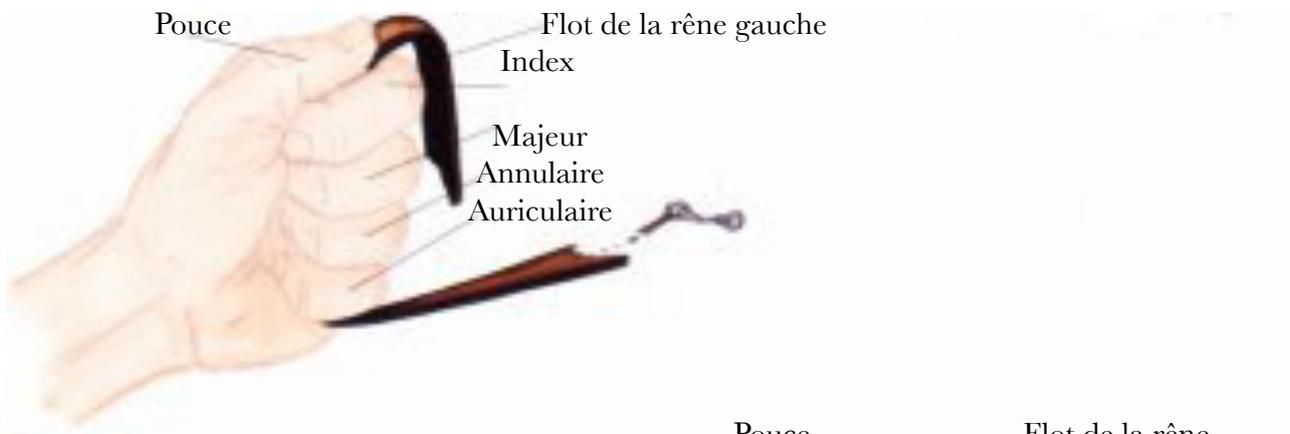
Rêne tenue dans le mauvais sens

Coudes écartés, poignets cassés en dedans

Alignement parfait entre l'avant-bras, le poignet et la rêne

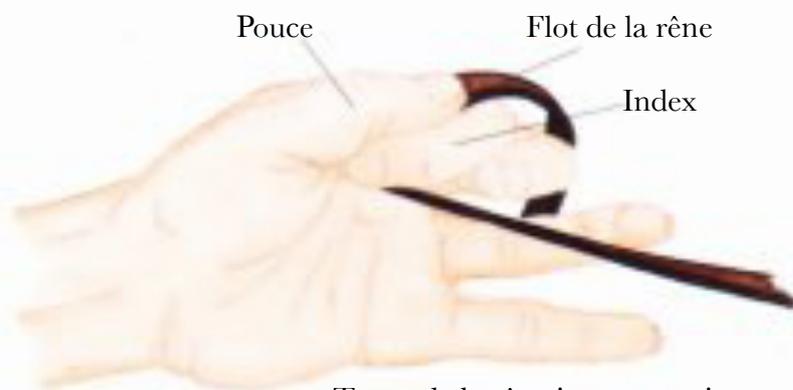
Poignets cassés en dehors, coudes serrés

Tenir une rêne dans chaque main

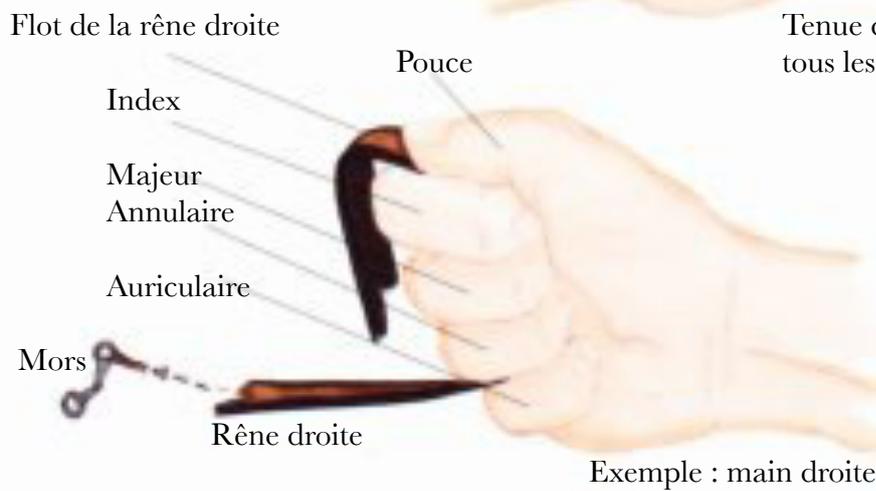


Exemple : main gauche

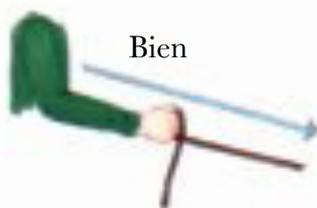
Pouce et index forment la pince frein qui permet au cavalier de ne pas perdre ses rênes, ni de les laisser se rallonger inconsidérément.



Tenue de la rêne incorrecte si permanente : tous les doigts doivent contrôler la rêne.



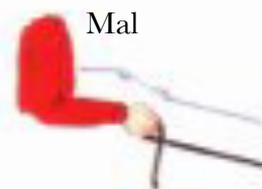
Exemple : main droite



Alignement parfait entre l'avant-bras, le poignet et la rêne



Coude trop fléchi et poignet remonté



Coude trop fléchi et poignet basculé vers le bas

## S'équilibrer

**Il y a plusieurs façons de se tenir à cheval** (voir les activités équestres présentées pages 10 à 14).

On distingue trois familles d'attitude :

- **Etre assis dans la selle.**
- **Etre en appui sur ses étriers.**
- **Trotter enlevé.**

Dans les trois attitudes, vous devez toujours conserver votre équilibre.

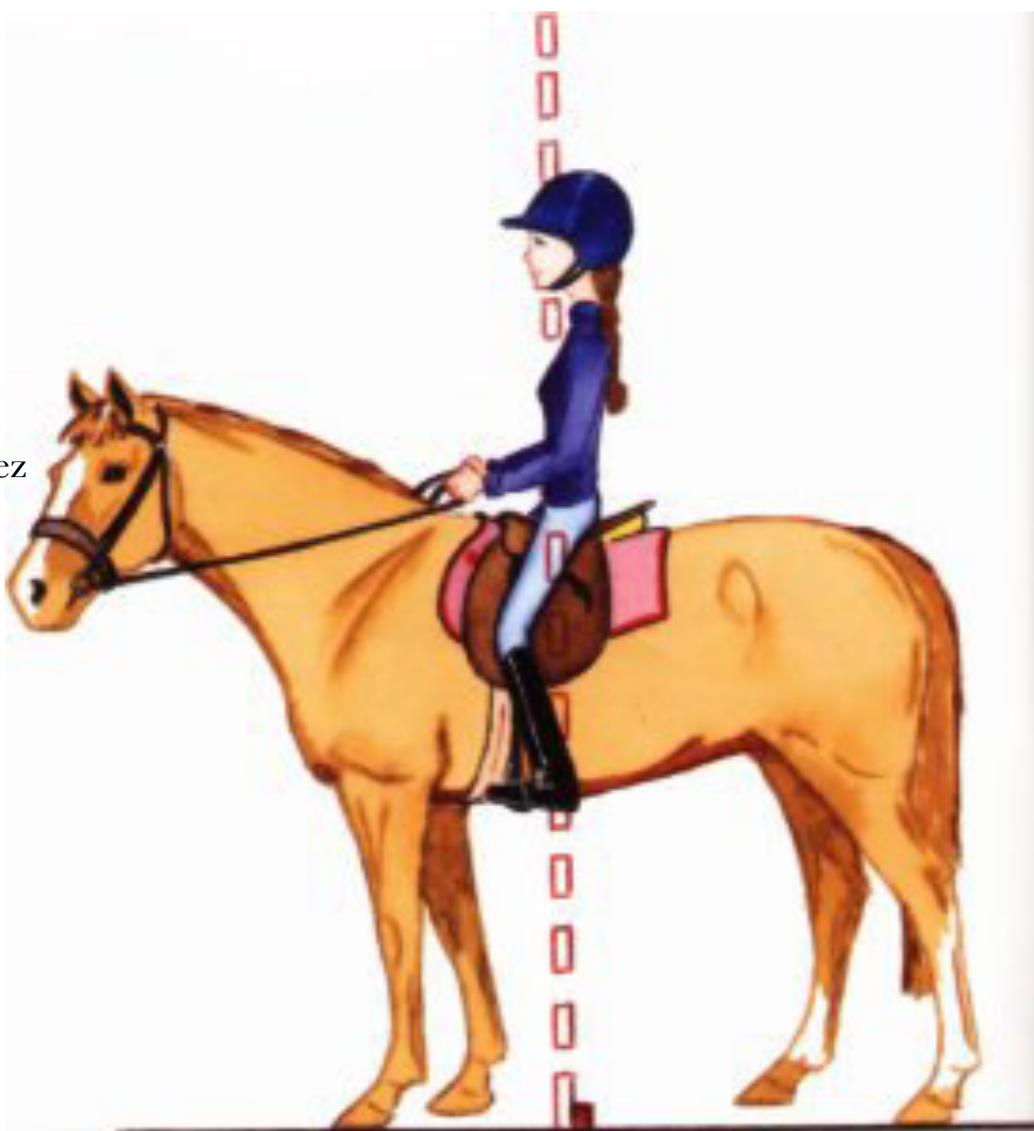
C'est pourquoi nous parlons d'équilibre assis, d'équilibre sur les étriers et d'équilibre au trot enlevé.

Dans le cadre de votre pratique, vous serez amené à perfectionner ces trois attitudes, voici ce qui les caractérise.

### L'équilibre assis

Asseyez-vous d'aplomb, le poids de votre corps également réparti sur les ischions, votre buste doit retrouver l'orientation de celui du piéton, les jambes tombant alors librement (ce relâchement se traduit par une cheville fléchie lorsque les étriers sont chaussés). Dans cette attitude, vous amortissez les mouvements du cheval grâce, principalement, au fonctionnement des articulations bassin-dos et bassin-cuisses.

**Ischions** : Os correspondant aux pointes des fesses.



## L'équilibre sur les étriers

Dans cette attitude, vous êtes en appui sur des étriers dont les étrivières sont réglées plutôt courtes. Vous devez vous attacher à maintenir votre équilibre en utilisant le jeu des articulations :

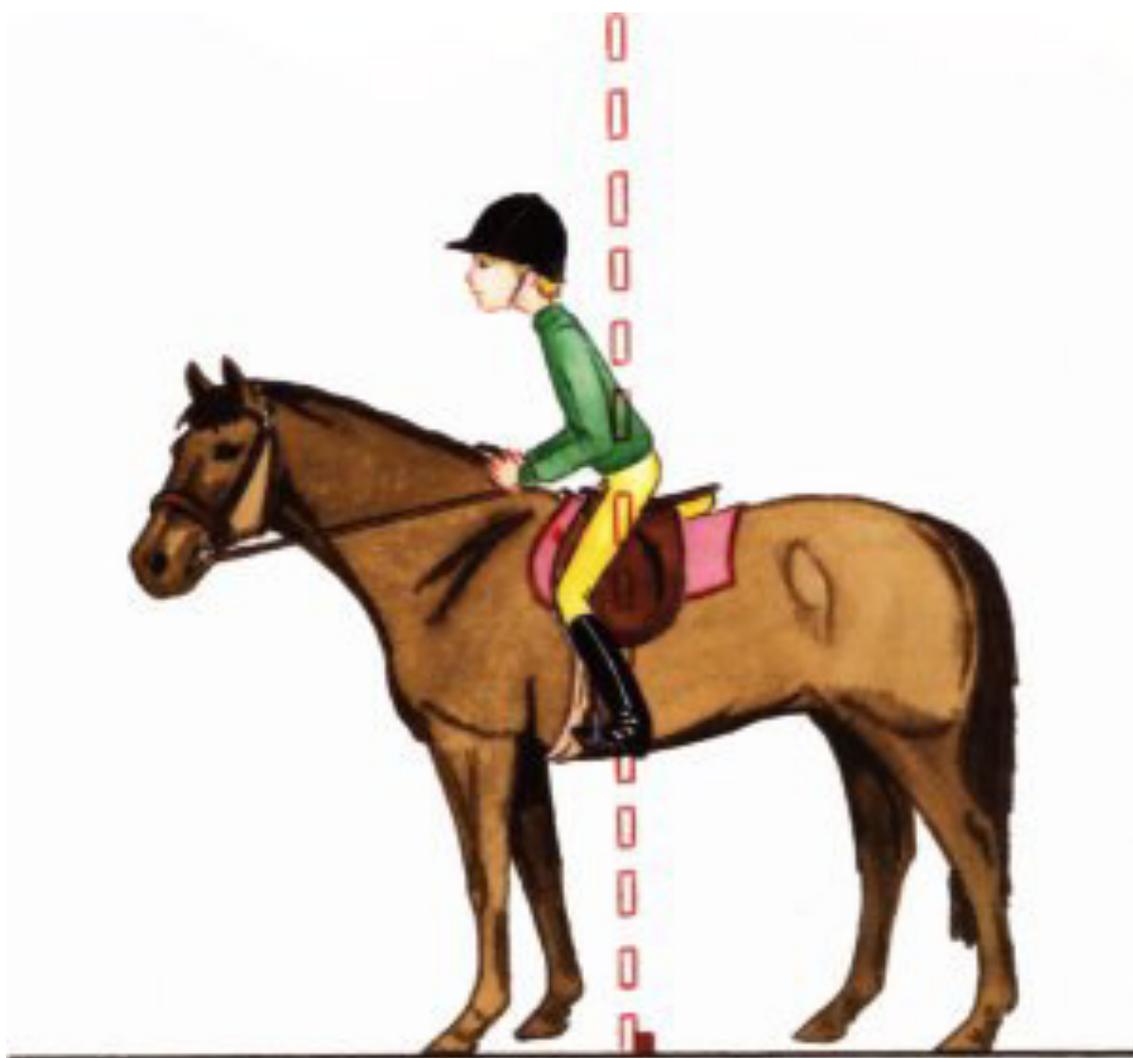
- Chevilles.
- Genoux.
- Hanches.

Pour amortir les mouvements du cheval.

Cette attitude peut être modifiée en vous éloignant ou vous rapprochant de la selle.

L'orientation du buste en avant de la verticale est d'autant plus prononcée que vos articulations sont fléchies.

La stabilité de votre équilibre passe par la sensation du maintien du poids du corps dans les talons.



## L'équilibre au trot enlevé

### Le trot est une allure sautée à deux temps

Buste légèrement incliné vers l'avant, proche de l'attitude d'équilibre sur les étriers, utilisez la poussée d'un bipède diagonal pour vous enlever un peu de la selle, conservez l'équilibre sur les étriers pendant toute la durée du lever du bipède et revenez dans la selle avec légèreté lorsque ce diagonal reprend contact avec le sol.

Accompagnez en rythme le mouvement d'un même diagonal.

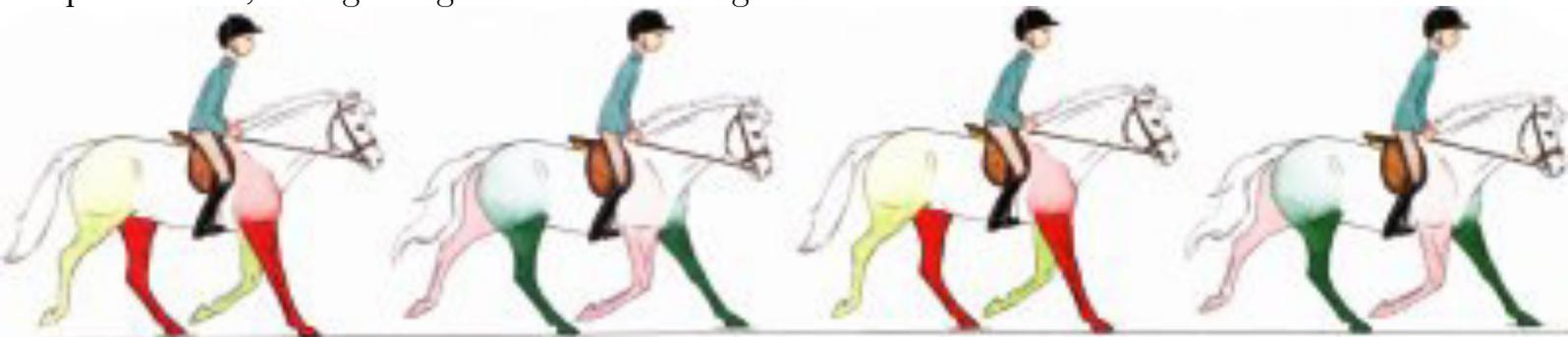
L'amélioration de l'équilibre au trot enlevé passe par l'allègement du temps assis en maintenant au maximum la sensation de poids dans les talons, le buste conservant alors son orientation vers l'avant.

### Trotter enlevé avec un diagonal, pourquoi en changer ?

Vous devez repérer le diagonal avec lequel vous trottez pour pouvoir en changer à volonté. Pour changer de diagonal, restez simplement assis ou enlevé deux temps successifs et vous trotterez enlevé avec l'autre bipède puisque le trot est une allure à deux temps, sautée et symétrique.

Sauf contordre de votre enseignant, trottez en carrière ou en manège avec le bipède diagonal extérieur.

En promenade, changez régulièrement de diagonal.



Le cavalier trotte enlevé avec le bipède diagonal droit.

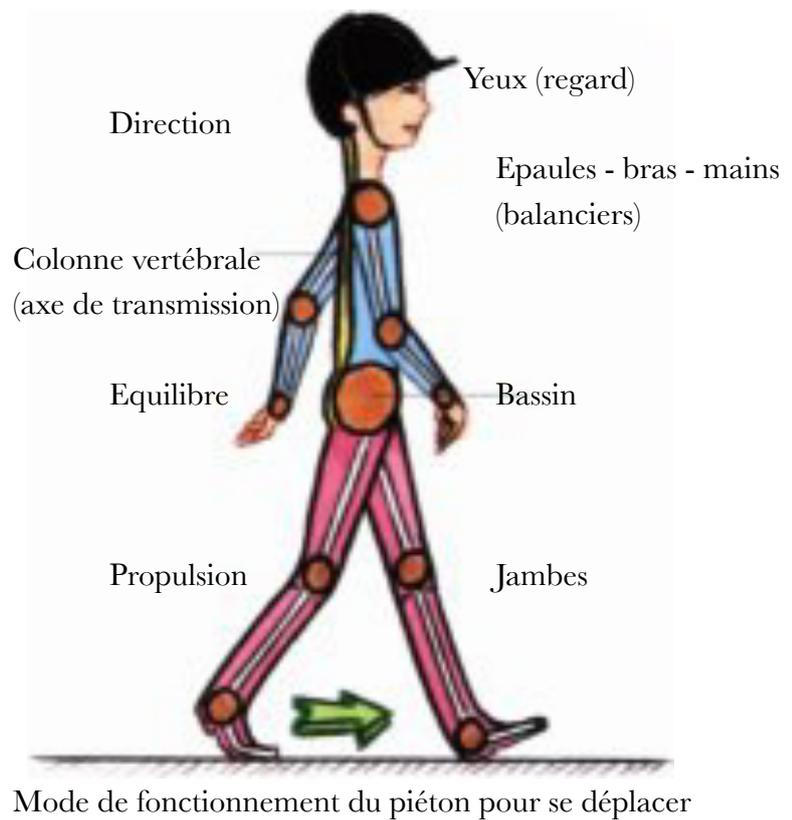
**Conclusion** : l'équilibre dans ces trois attitudes doit être obtenu par :

- L'adaptation du jeu des articulations.
- La recherche du placement du bassin-buste.
- L'orientation et le maintien du haut du corps.
- La découverte de la sensation du poids dans les talons.

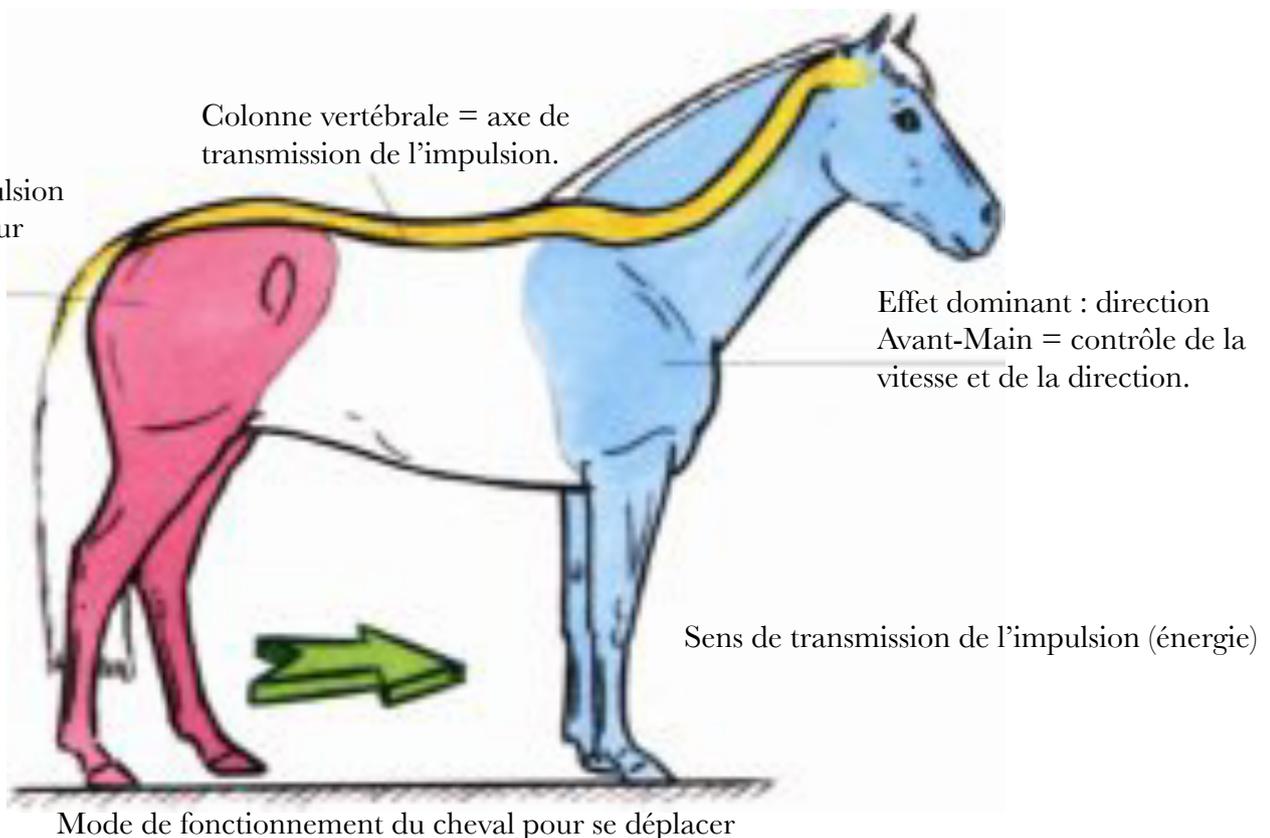
**Important** : regardez où vous allez : la qualité de votre attitude générale en découle.

# Communiquer avec sa monture

Conduire son cheval, c'est communiquer avec lui. La conduite du cheval repose sur son dressage. Le dressage ne signifie pas seulement la soumission du cheval, il passe par la compréhension et la coopération de celui-ci. Les chevaux ont donc appris à identifier des actions bien précises du cavalier. Les chevaux qui vous sont confiés vous obéissent sans difficulté s'ils comprennent ce que vous leur demandez. Les aides sont les moyens dont dispose le cavalier pour communiquer avec son cheval : on parle de langage des aides.



Effet dominant : impulsion  
Arrière-Main = moteur producteur d'énergie, d'impulsion.



# Mode de fonctionnement d'un cavalier pour se déplacer :

Effet dominant : direction.

Effets importants : vitesse, équilibre.

Yeux (regard)

Epaules - bras

Dos

Main

Epaule  
Colonne vertébrale

Coude

Poignet

Bassin

Genou

Cheville

Effet dominant : équilibre.

Effets importants : direction, vitesse.

Assiette

Poids du corps

Effet dominant : vitesse.

Effets importants : direction, équilibre.

Jambes

## Les aides

### On distingue les aides naturelles et les aides artificielles

#### Les aides naturelles :

- Le poids du corps (par l'intermédiaire de l'assiette).
- Les jambes.
- Les mains.
- La voix.

#### Les aides artificielles

Elles renforcent ou précisent l'action des jambes, si nécessaire :

- La cravache.
- L'éperon.

(voir page 26)

## Le contact

Avant toute intervention de ses aides, le cavalier doit établir avec sa monture un contact qui permet la communication : transmettre des demandes, ressentir les réactions du cheval, réagir en fonction de celles-ci.

## Au niveau du poids du corps

Dans le chapitre « s'équilibre », nous avons vu que le cavalier dispose de trois types d'attitude lui permettant d'établir un contact plus ou moins proche avec le cheval pour utiliser son poids du corps : c'est ce que l'on appelle l'assiette.

**L'assiette** : c'est la qualité qui permet au cavalier de conserver son équilibre en toutes circonstances.

## Au niveau des jambes :

C'est par la liberté de fonctionnement des articulations :

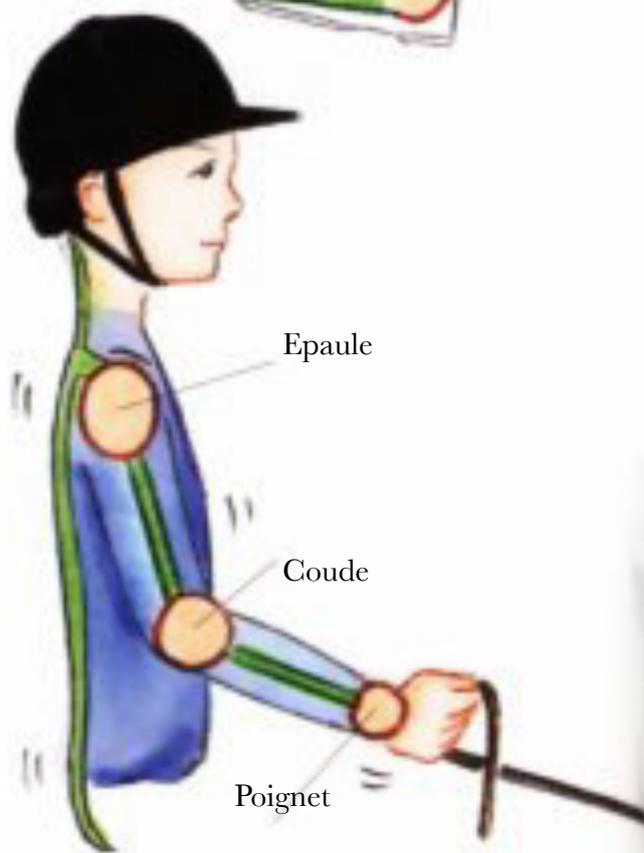
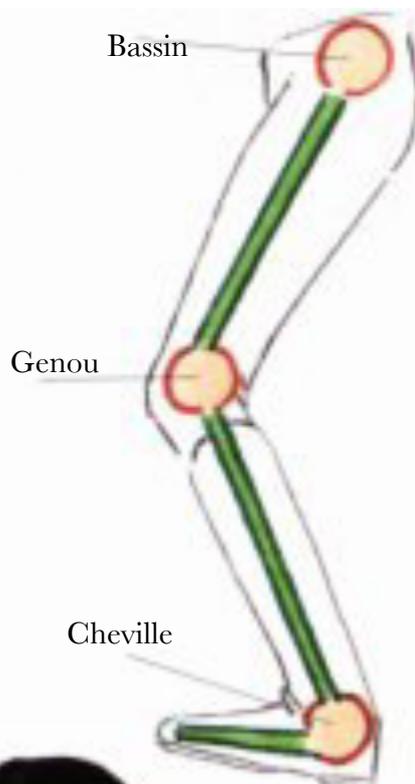
- Bassin / cuisses.
- Genoux.
- Et chevilles.

Que l'intérieur des cuisses tournées sur le plat et des mollets établit, sans serrer la monture, un contact de bonne qualité.

## Au niveau des mains

Dans le chapitre « la tenue des rênes », nous avons vu comment le cavalier devait toujours veiller à établir et conserver un contact permanent, doux et moelleux avec la bouche de sa monture.

Le contact est l'ensemble des prises d'informations que vous établissez avec votre monture afin de créer une communication de base qui permet le langage des aides.



## L'emploi des aides

Il dépend de la faculté qu'a le cavalier à dissocier ou combiner les actions de ses aides, ce que l'on appelle l'**Indépendance des Aides**.

Une aide peut :

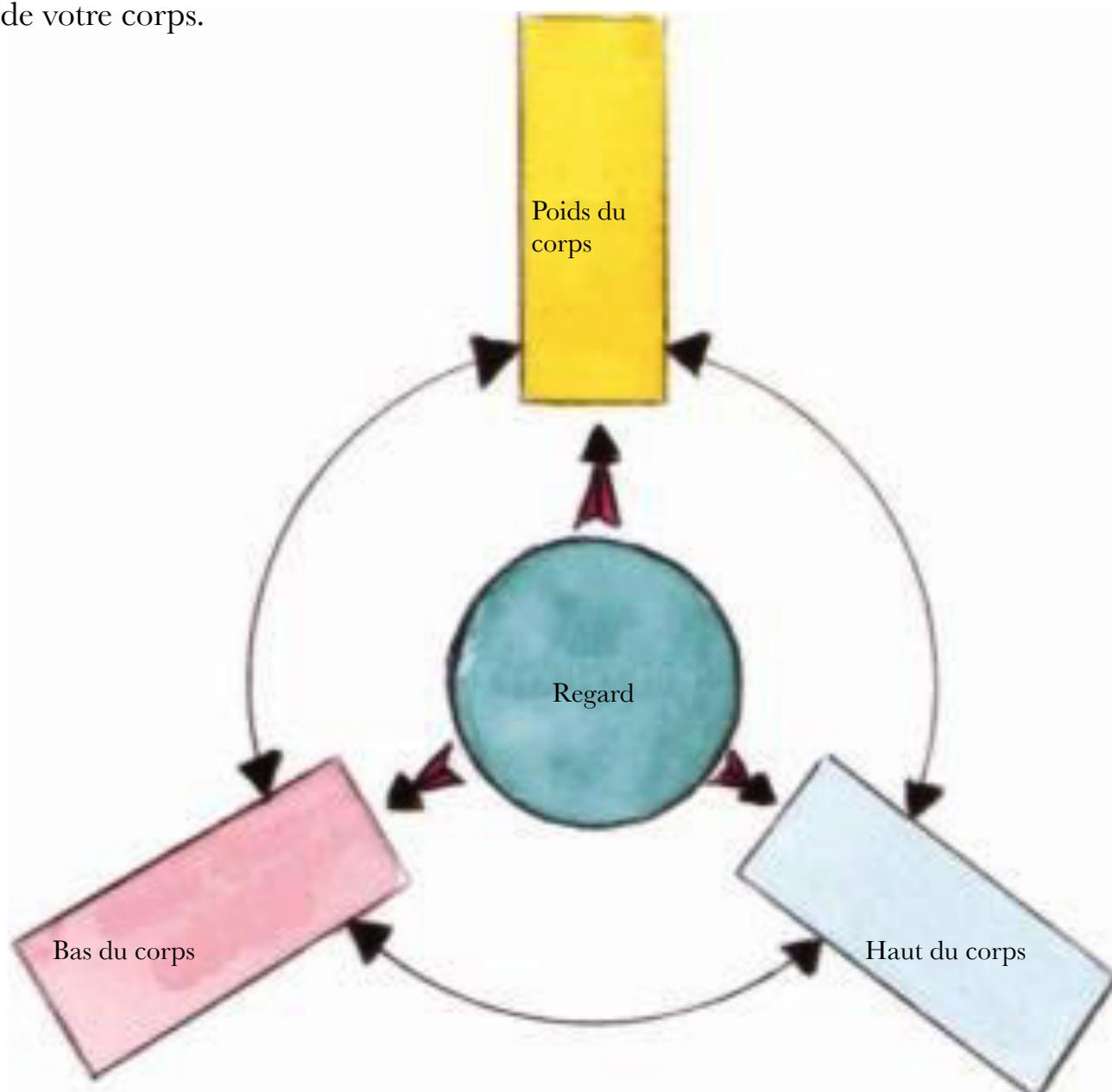
- Agir : faire une demande.
- Résister : insister, maintenir ou renforcer une demande.
- Céder : arrêter d'agir ou de résister, revenir à l'accompagnement naturel.

En fonction de la réponse de sa monture à l'action d'une (ou de plusieurs) aide(s), le cavalier doit céder ou résister.

## L'accord des aides

L'accord des aides est la capacité qu'a le cavalier à coordonner de façon précise et efficace l'action de plusieurs aides pour obtenir un mouvement juste.

Il ne faut donc pas donner d'ordres contradictoires ou incohérents entre vos mains, vos jambes et le poids de votre corps.



## L'impulsion / avancer - ralentir - s'arrêter

Quelles que soient vos motivations, elles ne sont pas de rester sur un cheval immobile (= sans impulsion).

L'impulsion est l'énergie du cheval, naturelle ou acquise par le travail, qui génère le mouvement.

### Comment le cavalier met-il en jeu l'impulsion de sa monture ?

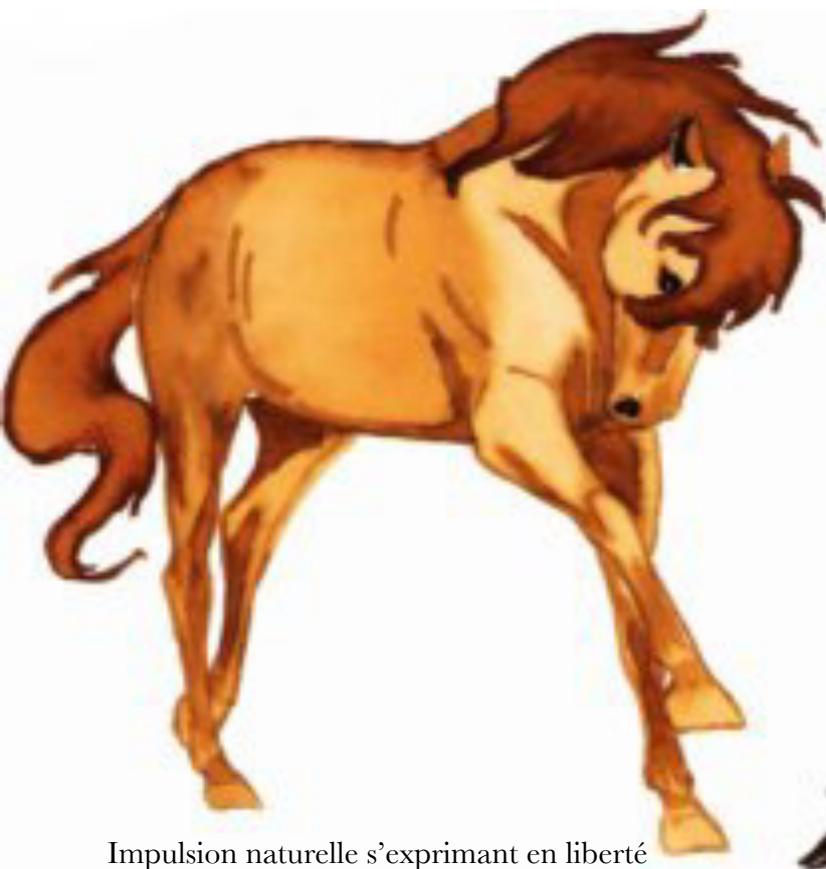
Par le dressage que tous les chevaux d'école ont reçu, ils ont appris à associer l'impulsion aux actions d'assiette et de jambes du cavalier.

Tous les chevaux n'ont pas la même impulsion naturelle.

Il existe des différences de tempérament, les origines génétiques plus ou moins près du pur-sang en sont souvent la cause.

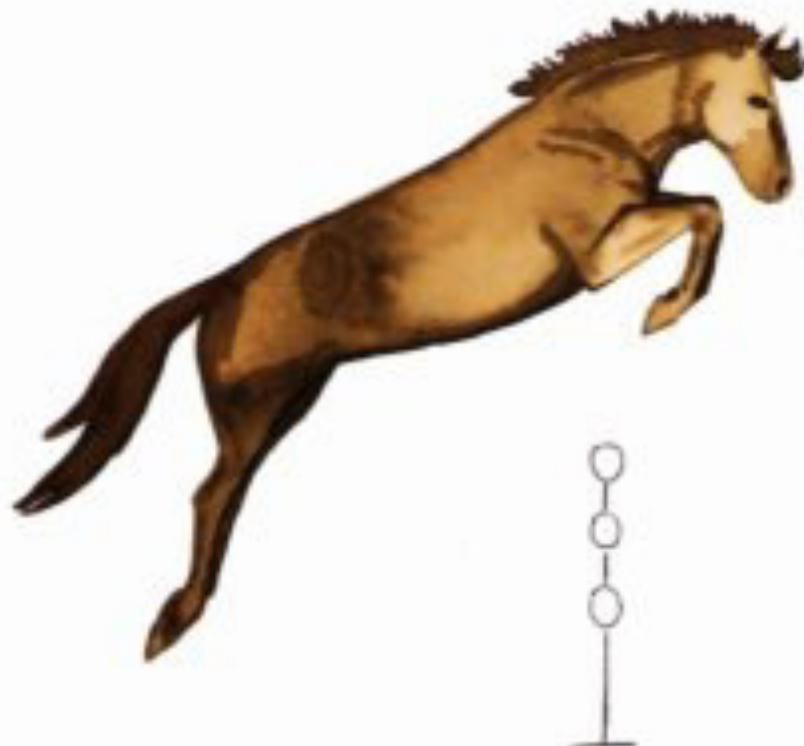
On dira d'un cheval ayant beaucoup d'impulsion naturelle, qu'il est près du sang, inversement on dira du cheval très calme qu'il n'est pas ou peu dans le sang.

A cheval, le cavalier doit contrôler cette impulsion : la créer, l'entretenir ou la contenir.



Impulsion naturelle s'exprimant en liberté

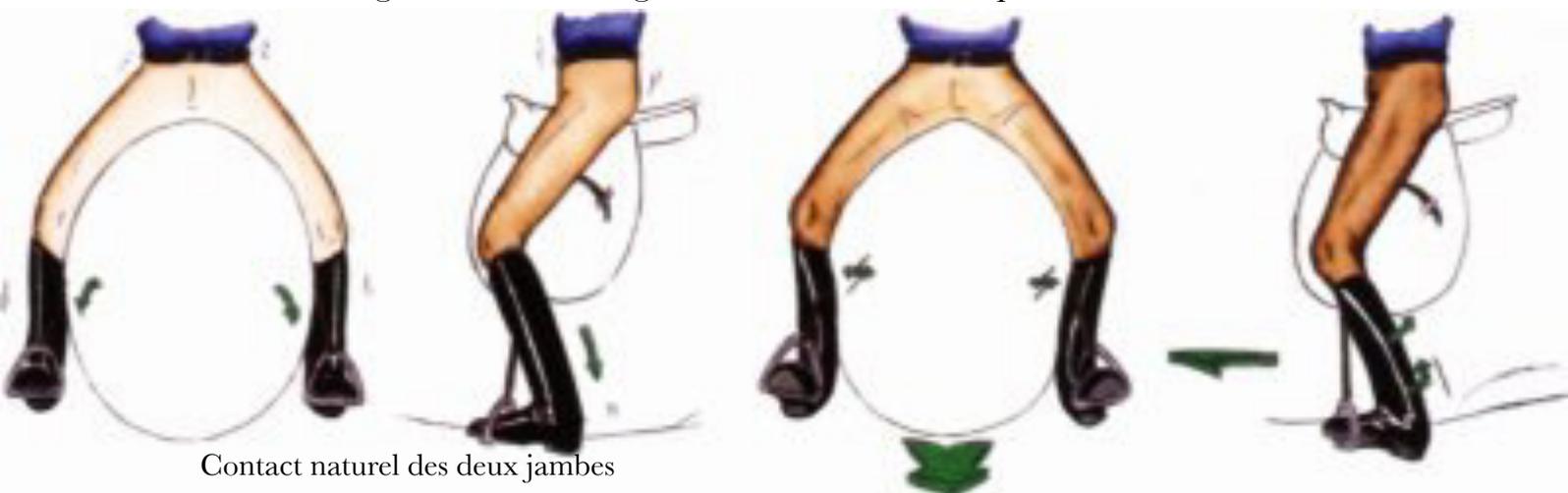
Impulsion canalisée pour le saut d'obstacles



## Avancer

Pour créer ou entretenir l'impulsion, le cavalier agit avec le poids du corps et les jambes, cède avec les mains, c'est-à-dire qu'il :

- Amplifie l'accompagnement de son bassin en rythme avec l'allure.
- Agit avec ses deux jambes simultanément à la sangle de façon discontinue par des pressions de mollets.
- Cède en desserrant légèrement les doigts sur les rênes saut le pouce et l'index.



Contact naturel des deux jambes

Action des deux jambes simultanément à la sangle

## Ralentir / s'arrêter

Pour contenir l'impulsion (ralentir ou s'arrêter) le cavalier résiste avec le poids du corps et les mains et cède avec les jambes, c'est-à-dire qu'il :

- Bloque les articulations du bassin en cessant d'accompagner l'allure.
  - Gaine son dos (muscles dorsaux et abdominaux), soutient ses poignets et ferme ses doigts sur les rênes.
  - Revient à un contact naturel avec les jambes (attention à ne pas les écarter ni les avancer).
- L'arrêt obtenu, le cavalier doit céder dans les mains en desserrant les doigts sur les rênes pour revenir au contact naturel (sinon le cheval pourrait se défendre).

Pas d'accompagnement du balancier

Accompagnement du balancier

Pas d'accompagnement du balancier



Demander un arrêt

Céder

Résister

# Le tourner

Il est déterminé par l'orientation générale du cavalier et par la vigilance active des jambes qui doivent entretenir l'impulsion.

## Pour tourner :

- Regardez où vous allez.
- Faites une rotation du tronc (tête, épaules, dos).
- Accompagnez de vos deux mains l'orientation imprimée par le tronc.

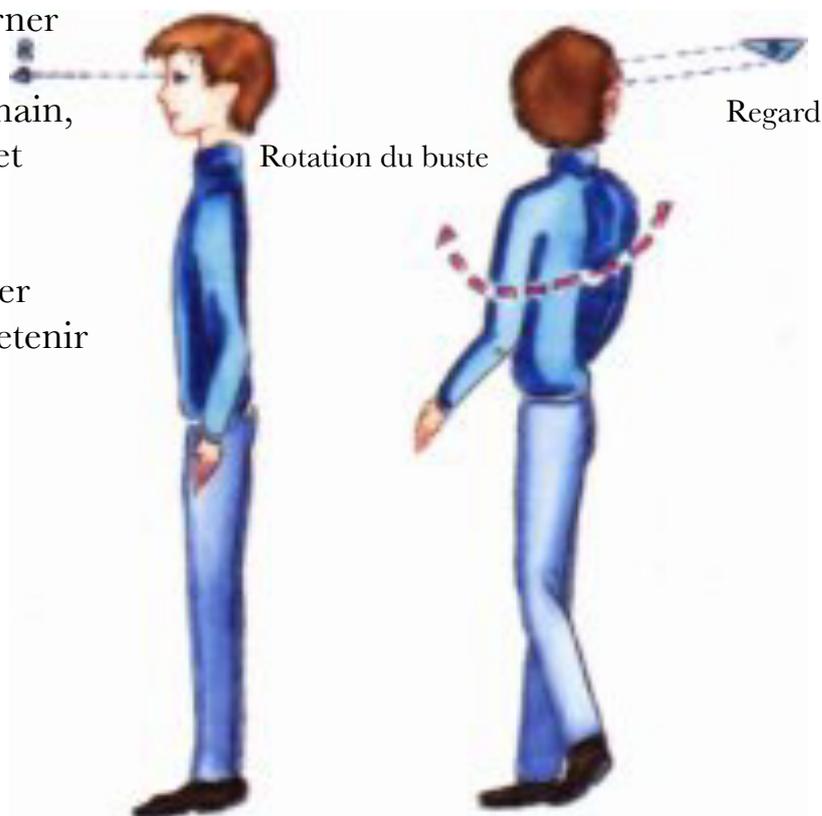
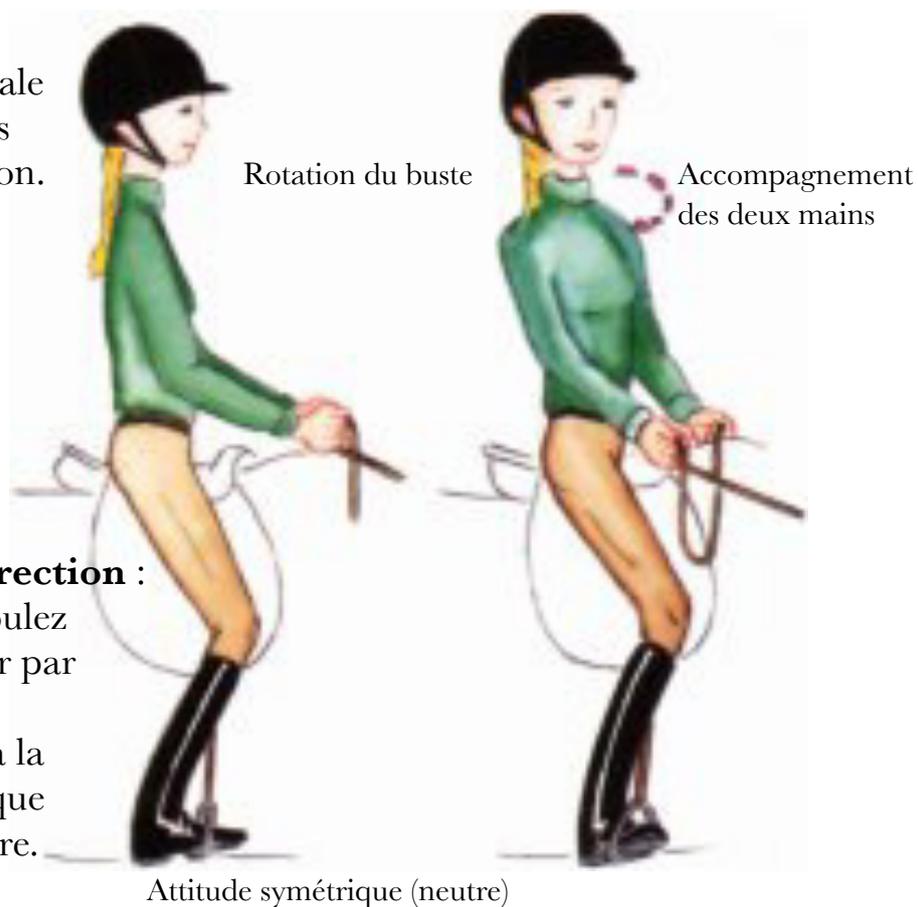
## Votre monture change alors de direction :

- Soit en s'orientant du côté où vous voulez aller, c'est ce que l'on appelle le tourner par effet direct.
- Soit en s'orientant du côté contraire à la direction où vous voulez aller, c'est ce que l'on appelle le tourner par effet contraire.

En fonction de la tenue des rênes :

- Si vous tenez les deux rênes dans une seule main, vous obtiendrez toujours un tourner par effet contraire.
- Si vous tenez une rêne dans chaque main, vous obtiendrez un tourner soit par effet direct, soit par effet contraire.

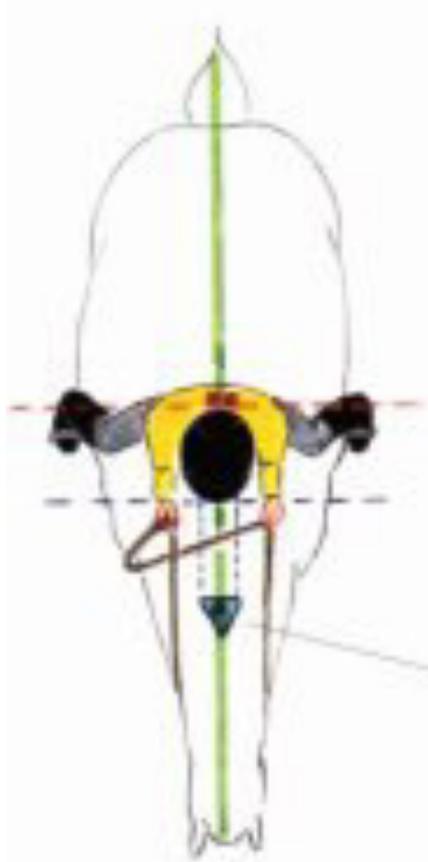
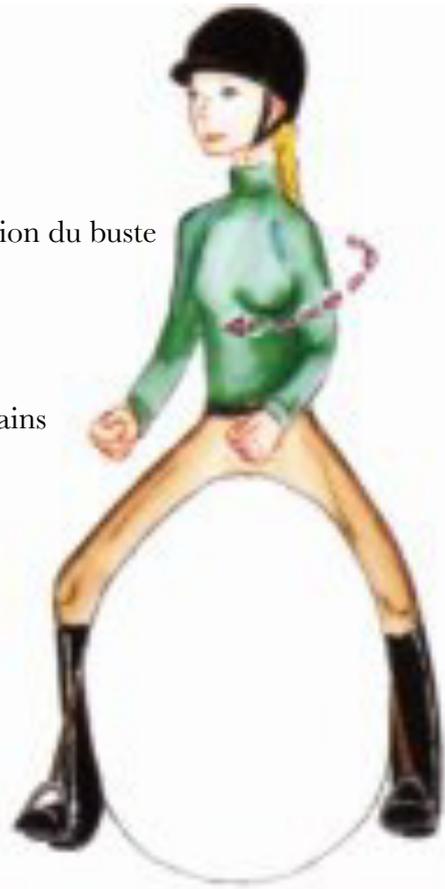
**Pour tourner**, le cavalier doit s'orienter dans la direction où il veut aller et entretenir l'impulsion de sa monture.





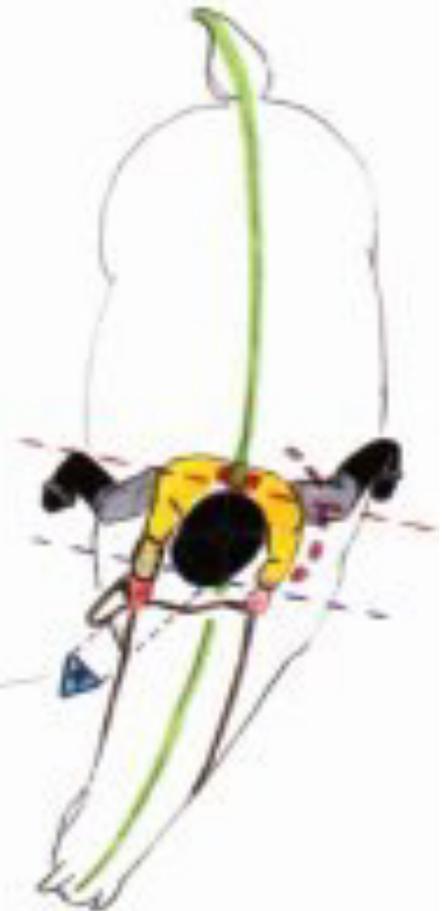
Accompagnement des deux mains

Rotation du buste



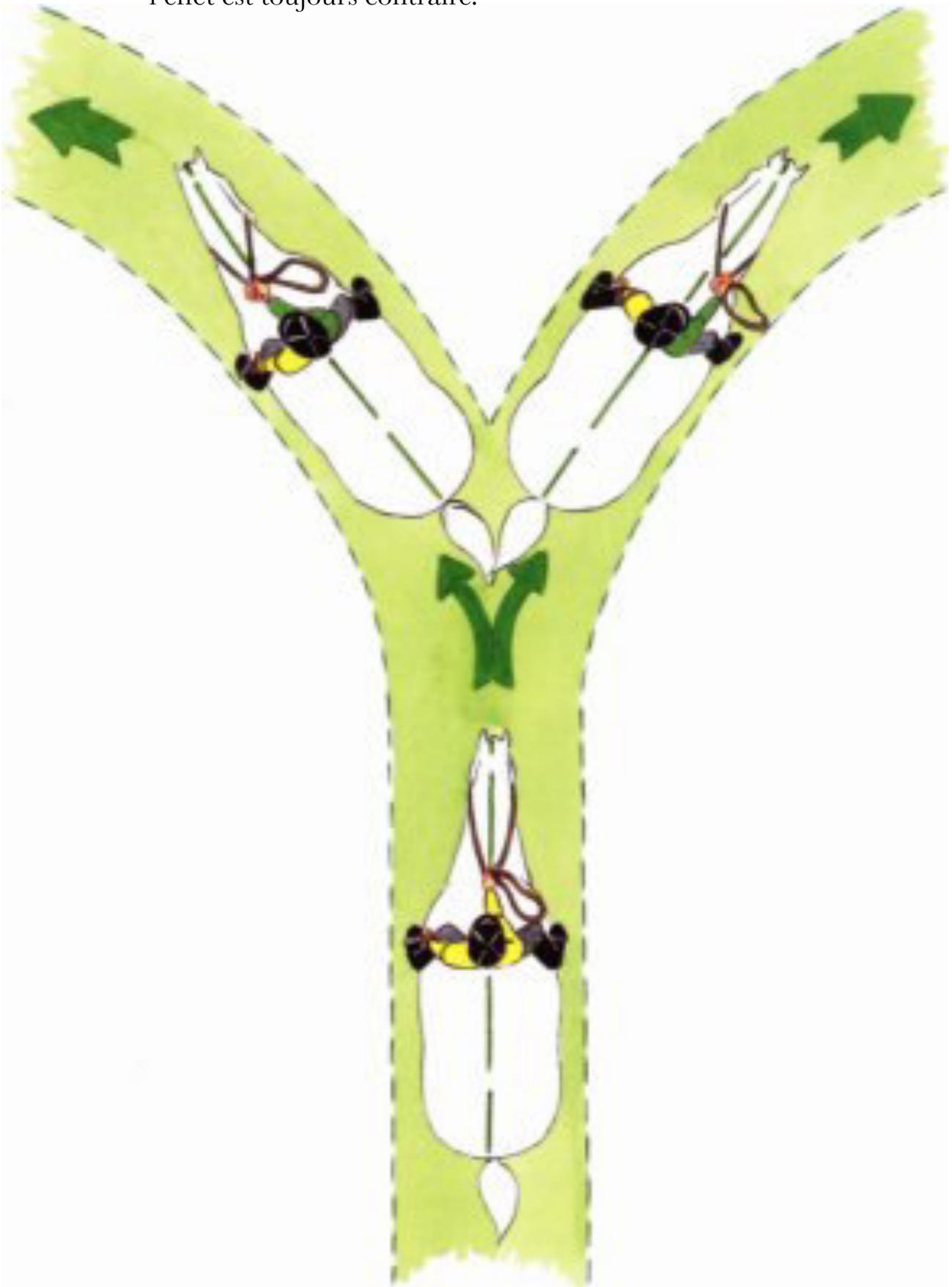
Epaules du cavalier parallèles à celles du cheval

Regard



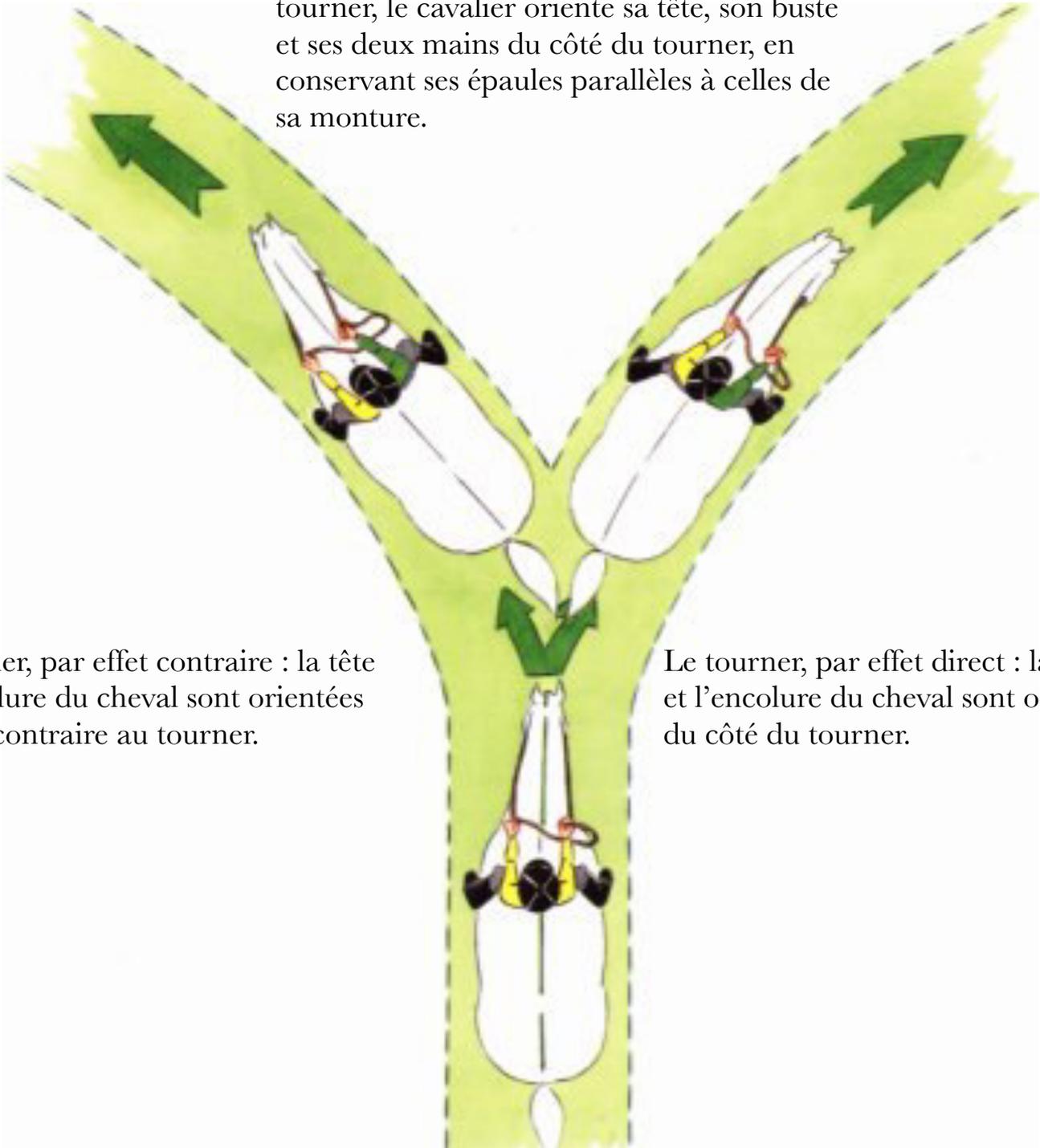
**Le tourner**, les deux rênes dans une main.

**Remarque** : quel que soit le côté choisi pour tourner, l'effet est toujours contraire.



**Le tourner**, une rêne dans chaque main.

**Remarque** : quel que soit l'effet utilisé pour tourner, le cavalier oriente sa tête, son buste et ses deux mains du côté du tourner, en conservant ses épaules parallèles à celles de sa monture.



Le tourner, par effet contraire : la tête et l'encolure du cheval sont orientées du côté contraire au tourner.

Le tourner, par effet direct : la tête et l'encolure du cheval sont orientées du côté du tourner.

# Déplacer les hanches de sa monture

Jambe isolée gauche (action discontinue en arrière de la sangle, perpendiculairement au flanc du cheval et en rythme avec la cadence de l'allure).

Pour obtenir le déplacement des hanches de votre monture, utilisez vos deux jambes dissociées et coordonnées entre elles.

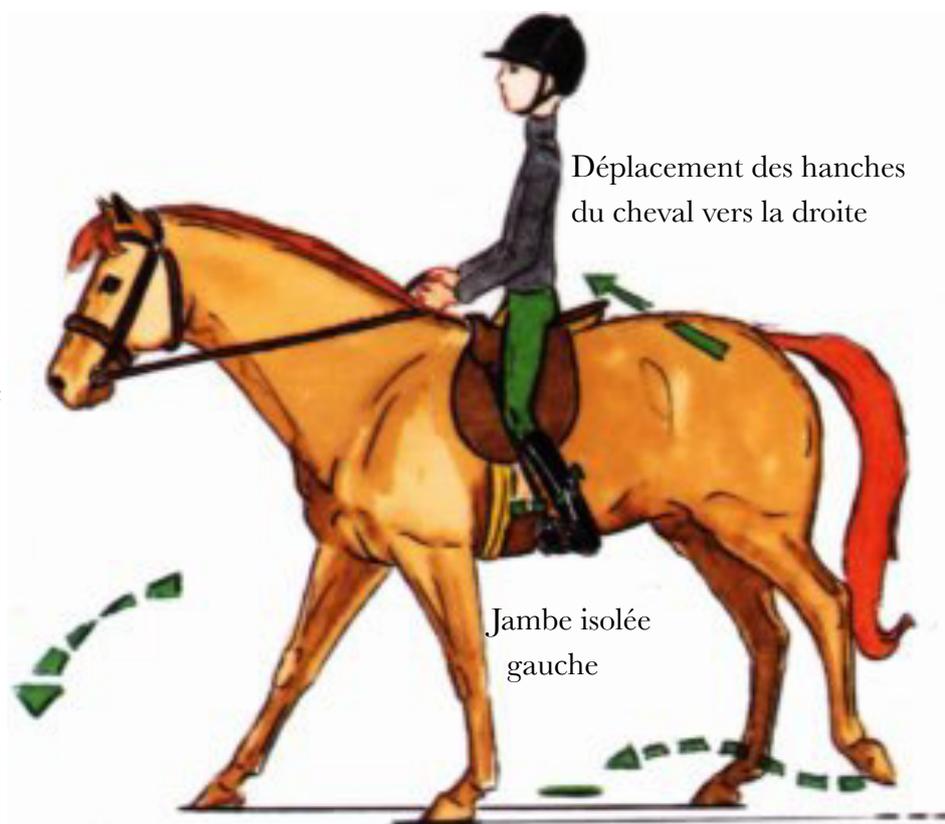
Vos jambes, aussi actives l'une que l'autre, ont cependant deux rôles différents :

- L'une à la sangle maintient l'impulsion.
- L'autre en arrière de la sangle déplace les hanches du côté opposé.

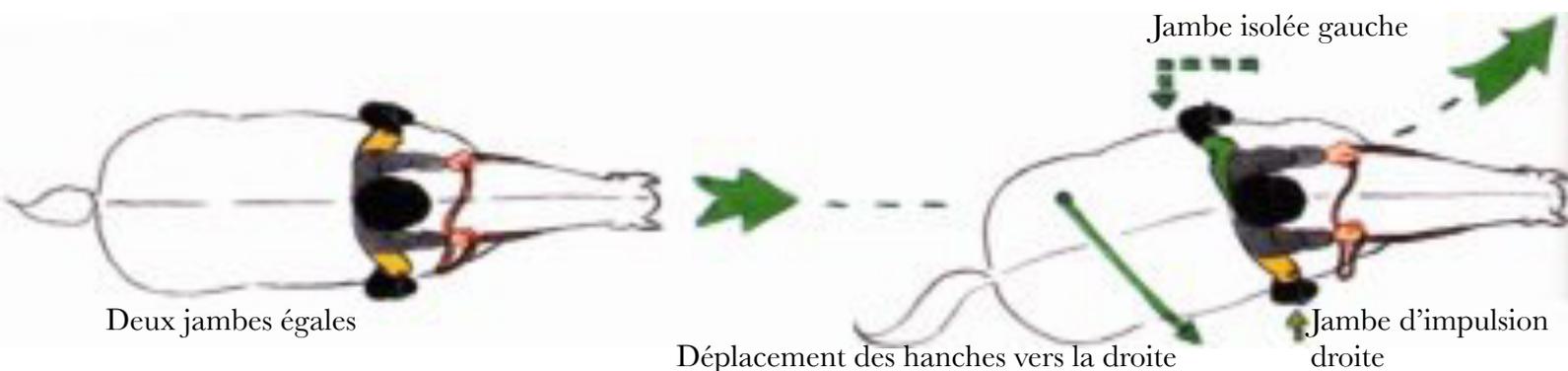
Par convention, lorsque le cavalier obtient de sa monture qu'elle déplace ses hanches à droite par l'action de la jambe gauche reculée en arrière de la sangle : on dit qu'il agit en « jambe isolée gauche ».

**Dissocier** : séparer.

**Coordonner** : harmoniser, assortir.



Engagement et croisement du postérieur gauche en avant du postérieur droit (postérieur gauche "appelé" au lever).



Par exemple pour déplacer ses hanches à droite, le cheval engage son postérieur gauche en le croisant en avant du postérieur droit et le pose.

Le postérieur droit se dégage et s'écarte légèrement de son tracé initial.

Les hanches se déportent donc à droite.

**L'action de la jambe isolée**, que le cavalier recule à partir de sa hanche, se fait perpendiculairement au flanc du cheval en arrière de la sangle, de façon discontinue et en rythme avec la cadence de l'allure.

Le cheval obéit (= cède) à l'action de la jambe isolée en portant ses hanches du côté opposé à cette jambe.



**Premier exemple :**

Vous êtes à main gauche et vous tenez les rênes dans la main gauche, en sortant d'un coin aménagé, agissez avec la jambe isolée droite, poussez les hanches de votre cheval vers la gauche.

Le cheval étant actif et droit, ses épaules restent sur la piste, vous marchez quelques pas en déplaçant les hanches à l'intérieur du manège.

Pour arrêter cet exercice, vous ramenez votre jambe droite à la sangle.

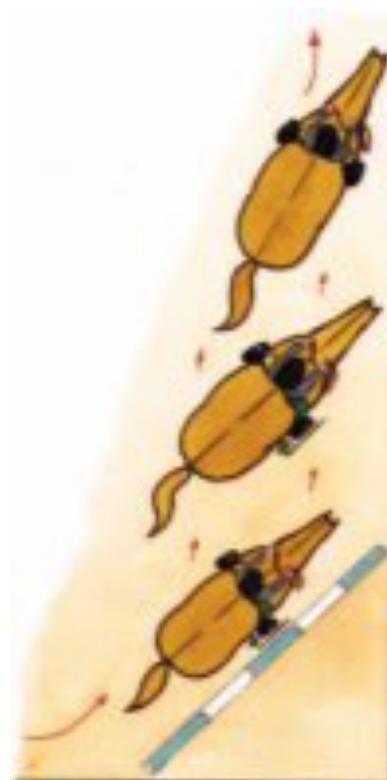
Vérifiez en partant au trot sur la piste que votre cheval a conservé son impulsion.

**Deuxième exemple :**

Même exercice que ci-dessus, mais une rêne dans chaque main.

Attention, vous devez maintenir une tension égale des deux rênes (ne tirez pas sur la rêne droite).

Ces exemples ne sont pas exhaustifs, votre enseignant vous en proposera certainement d'autres.



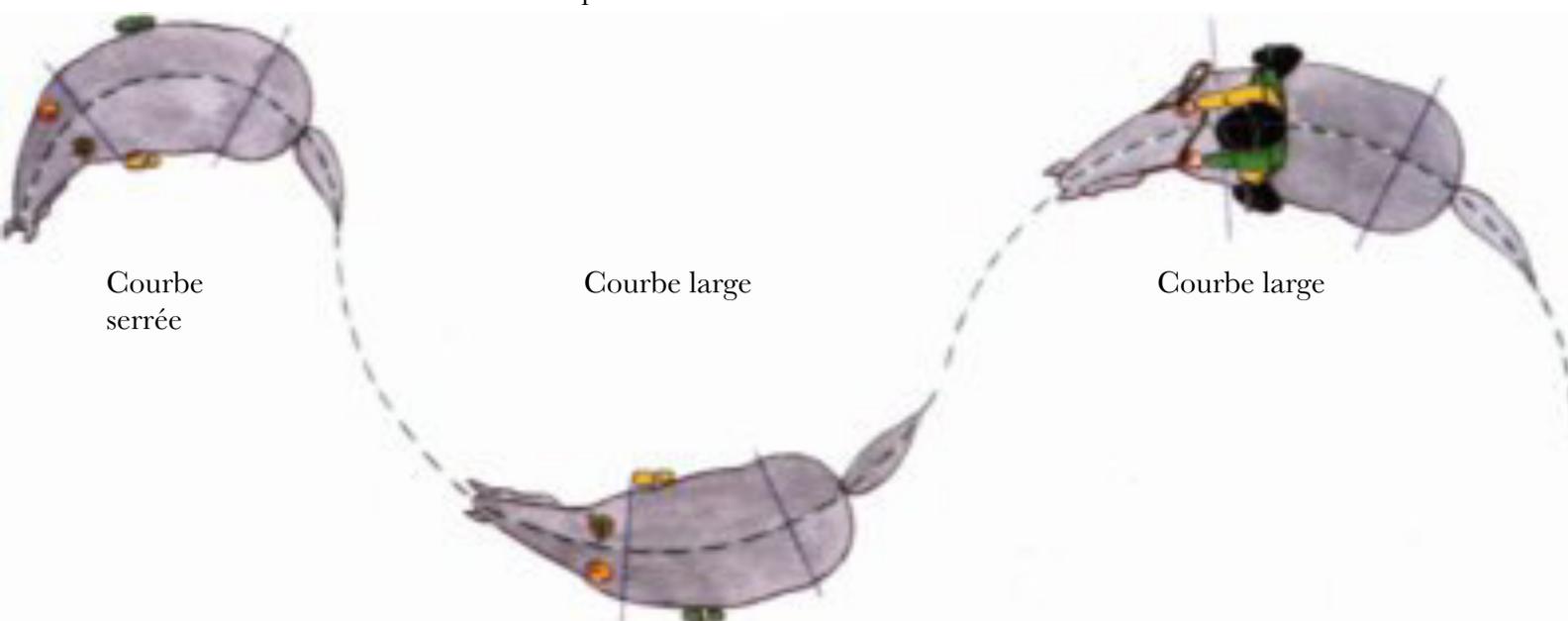
**Cadence d'une Allure :** mesure régulière que le cheval observe dans ses allures.

**L'incurvation**

C'est en vous exerçant à tracer des courbes serrées que vous découvrirez que l'orientation générale de votre corps positionne vos aides.

En réponse à votre demande, le cheval s'infléchit régulièrement de la tête à la queue : vous êtes alors dans les aides de l'incurvation.

Le cheval, par l'accord des aides, ajuste la courbure de sa colonne vertébrale à celle de l'arc de cercle (ou du cercle) que le cavalier lui demande de suivre : on dit alors que le cheval est incurvé.



# Le départ au galop

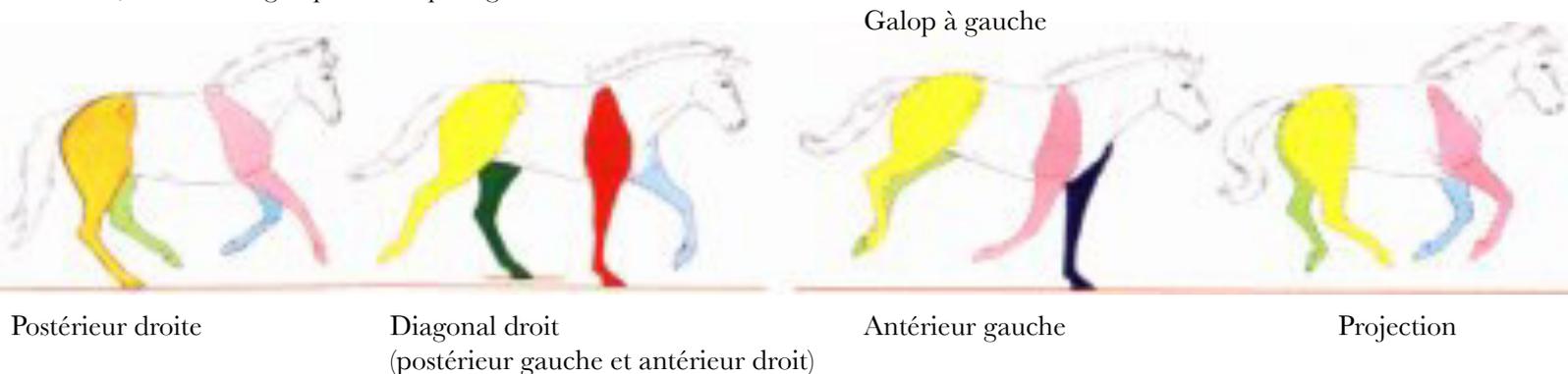
## Rappel

Le cheval peut galoper

- Sur le pied droit : galop à droite.
- Sur le pied gauche : galop à gauche.

Lorsque vous êtes piste à main

- Droite, vous devez galoper sur le pied droit.
- Gauche, vous devez galoper sur le pied gauche.



## Rappel des mécanismes

Votre orientation générale conditionne la réponse de votre monture à l'action de vos aides et donc le pied sur lequel elle prendra le galop.

### Préparer le départ au galop

Quelle que soit l'allure initiale (pas ou trot), à partir de laquelle vous demandez le départ au galop, vous devez parfaitement en contrôler la vitesse (ne laissez pas votre monture accélérer).

L'orientation du cavalier conditionne la qualité du départ.

Pour vos premiers départs au galop : n'hésitez pas à traverser légèrement votre monture à l'aide de l'action de la jambe isolée extérieure qui pousse les hanches vers l'intérieur de manège ou de la carrière.

Maintenez l'avant-main de votre monture sur la piste avec vos deux rênes : votre cheval est prêt pour prendre le galop sur le pied intérieur.

### Déclencher le départ au galop

En conservant votre buste soutenu légèrement en arrière de la verticale, agissez avec votre jambe intérieure à la sangle pour transmettre l'ordre du départ au galop.

Dès que votre monture prend le galop, accompagnez l'allure.

### Vérifier le pied sur lequel le cheval galope

Pour vérifier le galop, vous devez vous souvenir du mécanisme.

Si votre monture galope sur le pied droit, vous sentirez votre bassin accompagner le galop d'arrière en avant et de la gauche vers la droite.

Si votre monture galope sur le pied gauche, vous sentirez votre bassin accompagner le galop d'arrière en avant et de la droite vers la gauche.

Évitez de vous "jeter" vers l'épaule intérieure de votre cheval dans l'intention positive de vérifier le pied sur lequel vous galopez : vous chargez alors cette épaule et risquez de détériorer l'allure ou d'obtenir le galop sur le pied extérieur.

Si vous voulez constater l'avancée de l'épaule intérieure, baissez simplement le regard.

## Par convention

Lorsque vous êtes piste à main gauche et que le cheval galope sur le pied gauche ou lorsque vous êtes piste à main droite et que le cheval galope sur le pied droit : **on dit que le cheval galope à juste.**

Lorsque vous êtes piste à main gauche et que le cheval galope sur le pied droit ou lorsque vous êtes piste à main droite et que le cheval galope sur le pied gauche : **on dit que le cheval galope à faux.**

Au fur et à mesure de votre progression, grâce à l'accord de vos aides et le développement de votre sensibilité, vous obtiendrez des départs au galop à volonté sur le pied choisi avec un cheval correctement orienté : cheval droit et juste dans son départ.

# Sauter

## Les obstacles

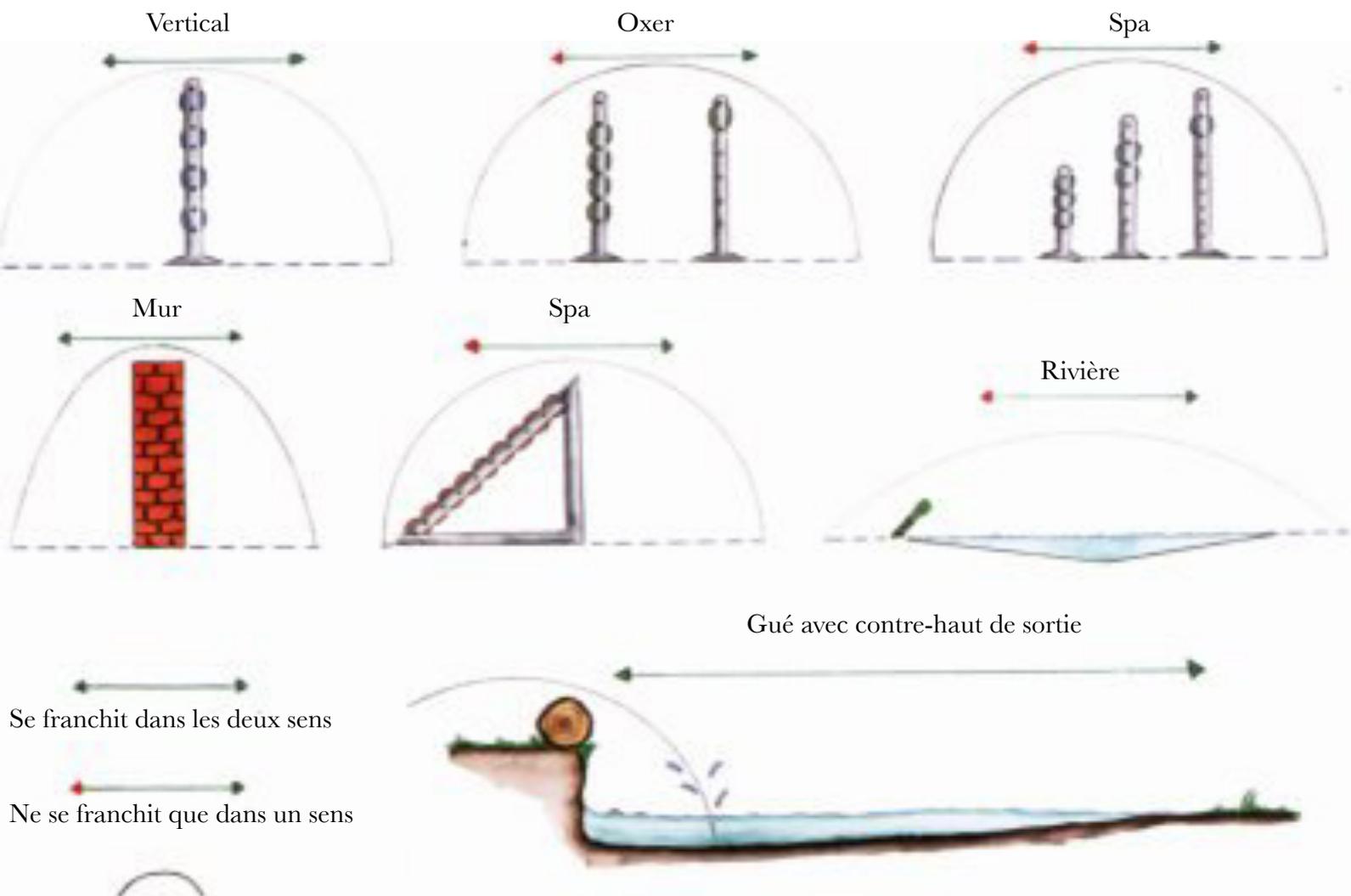
Il existe plusieurs familles d'obstacles :

- Les obstacles d'**Initiation** couramment appelés **Cavaletti** sont des obstacles mobiles excédant rarement 50 centimètres de haut.
- Les obstacles **Mobiles** regroupent tous les obstacles dont la construction permet la chute des éléments.

Les obstacles **Fixes** sont tous les obstacles massifs, dont la construction ne permet pas la chute des éléments.

Quelle que soit la famille d'obstacles, on trouve trois profils différents :

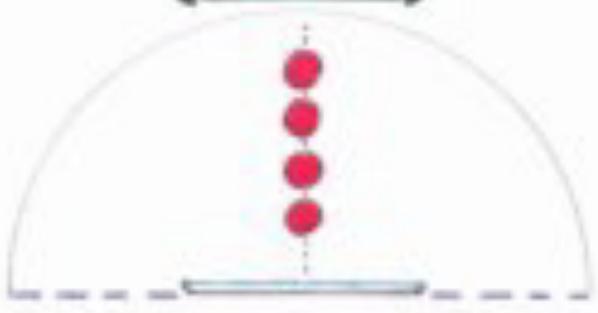
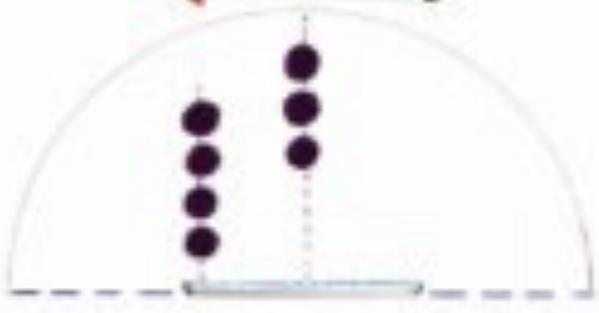
- Les obstacles **Verticaux** dont les éléments sont sur un même plan vertical.
- Les obstacles **Larges** composés de deux plans verticaux qui doivent se franchir d'un seul saut.
- Les obstacles de **Volée** composés de plusieurs plans, plus ou moins écartés, qui doivent se franchir d'un seul saut.



Trajectoire du cheval pour éviter l'obstacle

Bidet éducatif

Bidet normal



Trou à abords francs

Trakehnen



Tralus breton

Haie



Banquette simple

Banquette et piano

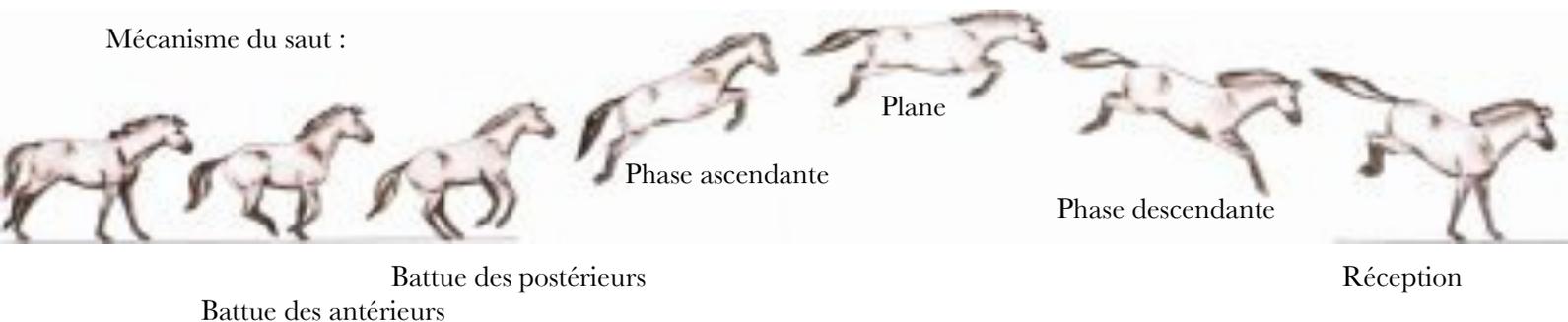


## La mécanique du saut

Quels que soient la nature et le profil de l'obstacle qu'il franchit, le cheval décompose son saut en plusieurs phases :

- Battue d'appel : prise d'élan pour quitter le sol.
- Phase ascendante. |
- Planer. | Evitement de l'obstacle par le cheval.
- Phase descendante. |
- Réception : reprise de contact avec le sol.

Mécanisme du saut :



## Le fonctionnement du cavalier

Pour encaisser le saut, vous devez être dans l'attitude d'équilibre sur les étriers.

A partir de cette attitude, tout votre confort réside dans le fonctionnement souple de vos articulations inférieures qui amortissent les différentes phases du saut.

C'est en ayant assimilé le mécanisme du saut que vous serez à même de laisser votre monture s'articuler sans la gêner.

Fonctionnement du cavalier pour l'encaissement d'un saut, le cavalier doit laisser le cheval sauter, sans le gêner en le précédant ou en étant en retard.



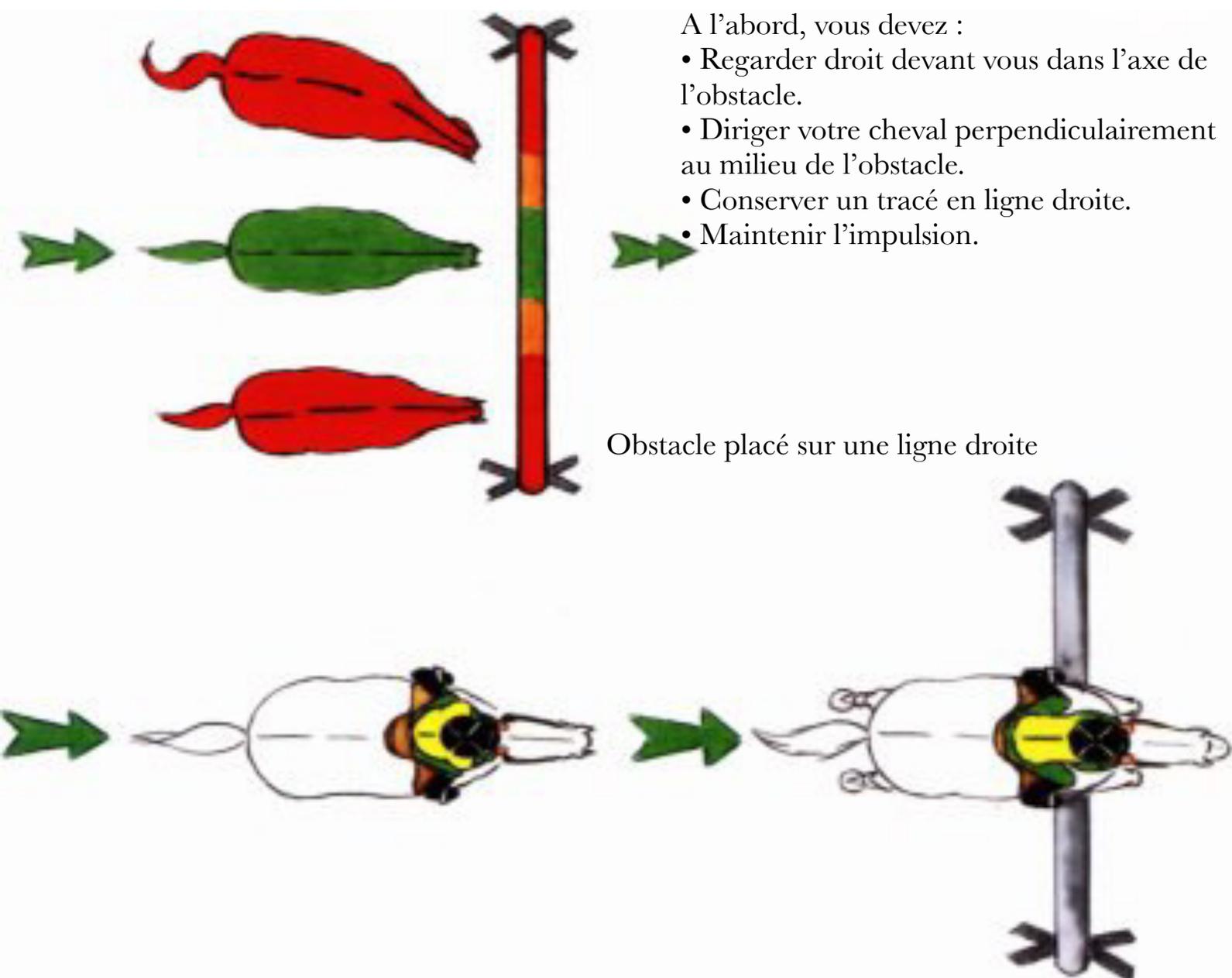
## Contrôler la vitesse de la l'allure à l'abord et à la réception

Dans l'attitude d'équilibre sur les étriers, à l'abord et à la réception, vous devez être vigilant quant à l'impulsion de votre monture :

- Vos jambes étant au contact, préviennent tout ralentissement en agissant simultanément à la sangle, si besoin est.
- Vos mains étant au contact, contrôlent toute accélération en résistant si besoin est.

Dans les dernières foulées, à l'abord puis, dès la réception, vous rapprochez progressivement le bassin du pommeau de la selle (sans vous asseoir) en gainant votre dos et en regardant devant vous.

Contrôler la direction à l'abord et à la réception d'un obstacle placé sur une ligne droite.



A l'abord, vous devez :

- Regarder droit devant vous dans l'axe de l'obstacle.
- Diriger votre cheval perpendiculairement au milieu de l'obstacle.
- Conserver un tracé en ligne droite.
- Maintenir l'impulsion.

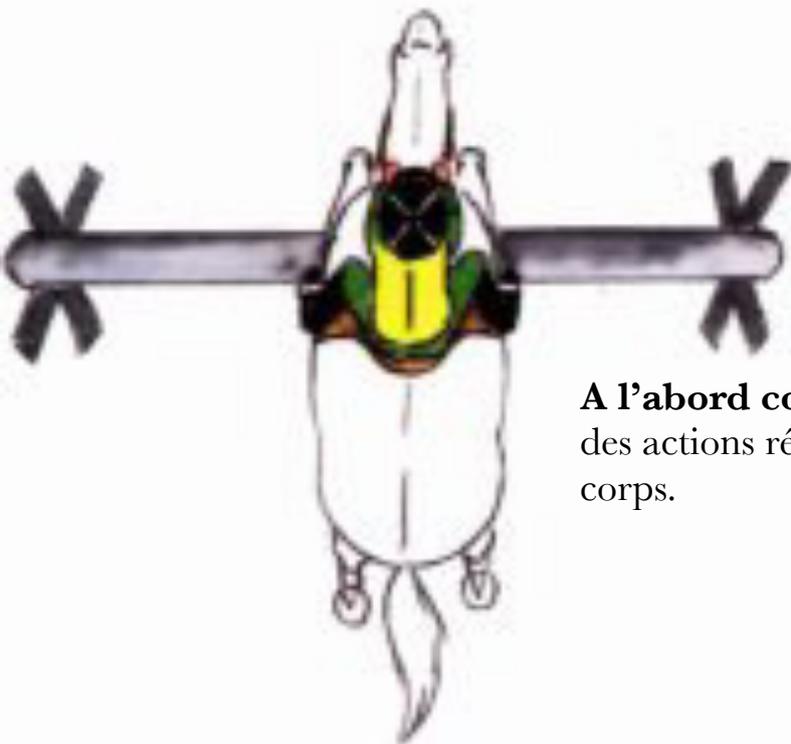
Obstacle placé sur une ligne droite

**Recommandation** : ne vous jetez pas en avant (ce qui s'appelle « précéder son cheval ») à l'abord.



A la réception, vous devez :

- Redresser votre buste en vous rapprochant de la selle.
- Regarder droit devant vous.
- Conserver un tracé en ligne droite.
- Entretenir ou redonner de l'impulsion.



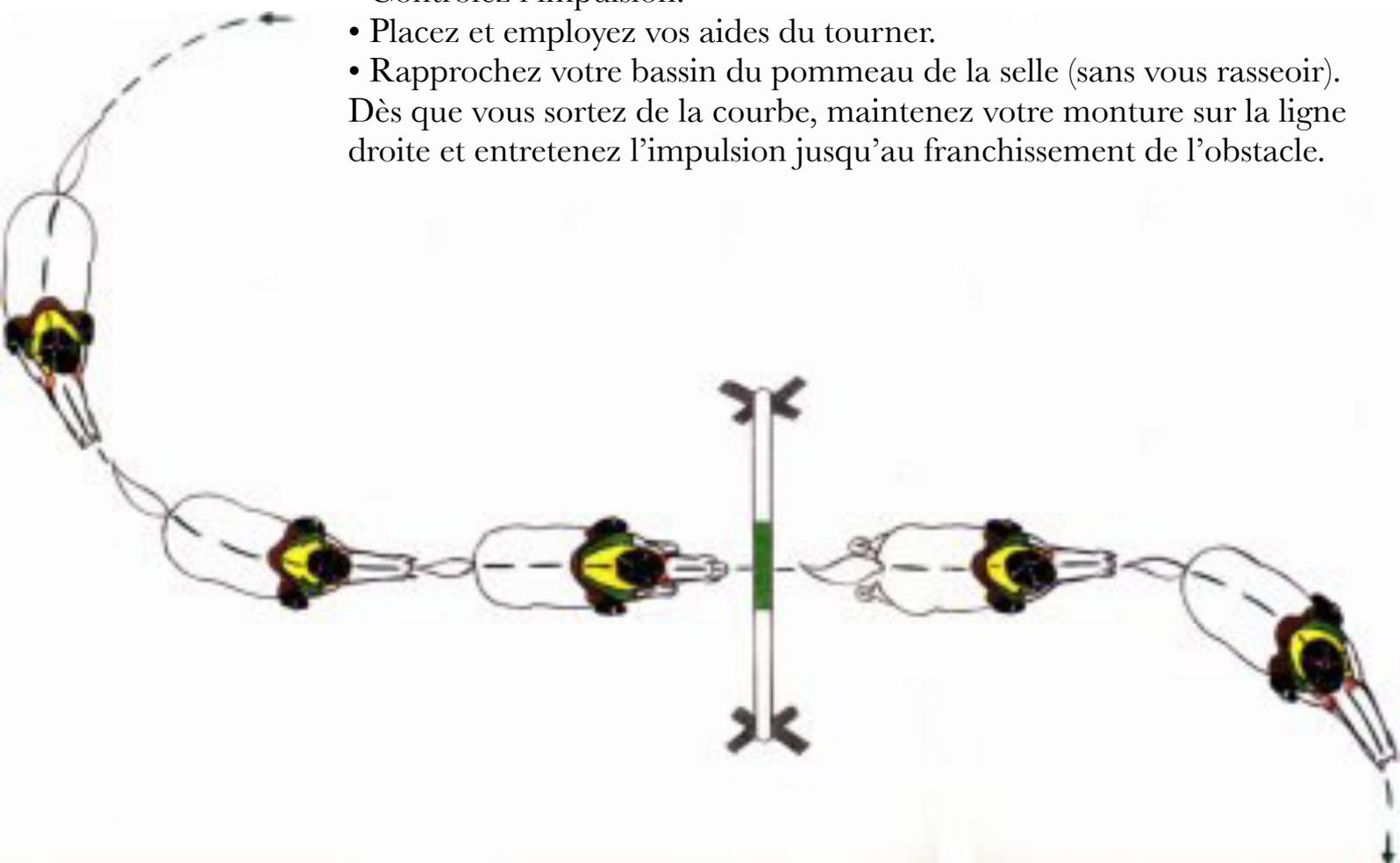
**A l'abord comme à la réception**, ce contrôle s'obtient par des actions régulatrices de vos jambes, mains et poids du corps.

## Contrôler la direction à l'abord et à la réception d'un obstacle précédé d'une courbe large

Vous devez repérer à l'avance le tracé (courbe + ligne droite) que vous allez faire suivre à votre monture pour qu'elle puisse franchir droit, perpendiculairement et en son milieu, un obstacle. Votre monture doit respecter la courbe qui s'achève sur la ligne droite perpendiculaire au milieu de l'obstacle.

Pour cela, dans l'attitude d'équilibre sur les étriers, de l'entrée à la sortie de la courbe :

- Regardez en direction de l'obstacle.
  - Contrôlez l'impulsion.
  - Placez et employez vos aides du tourner.
  - Rapprochez votre bassin du pommeau de la selle (sans vous rasseoir).
- Dès que vous sortez de la courbe, maintenez votre monture sur la ligne droite et entretenez l'impulsion jusqu'au franchissement de l'obstacle.



Dès la réception, maintenez votre monture active sur la ligne droite par le regard et l'action régulatrice de vos aides en vous rapprochant de la selle, puis tracez votre courbe en vous orientant vers la direction où vous voulez tourner.

### **Tourner large après avoir franchi un obstacle**

Comme précédemment, repérez à l'avance le tracé (ligne droite + courbe) que vous allez faire suivre à votre monture dans l'attitude d'équilibre sur les étriers.

Dès la réception, maintenez votre monture active sur la ligne droite par le regard et l'action régulatrice de vos aides en vous rapprochant de la selle, puis, tracez votre courbe en vous orientant dans la direction où vous voulez tourner.

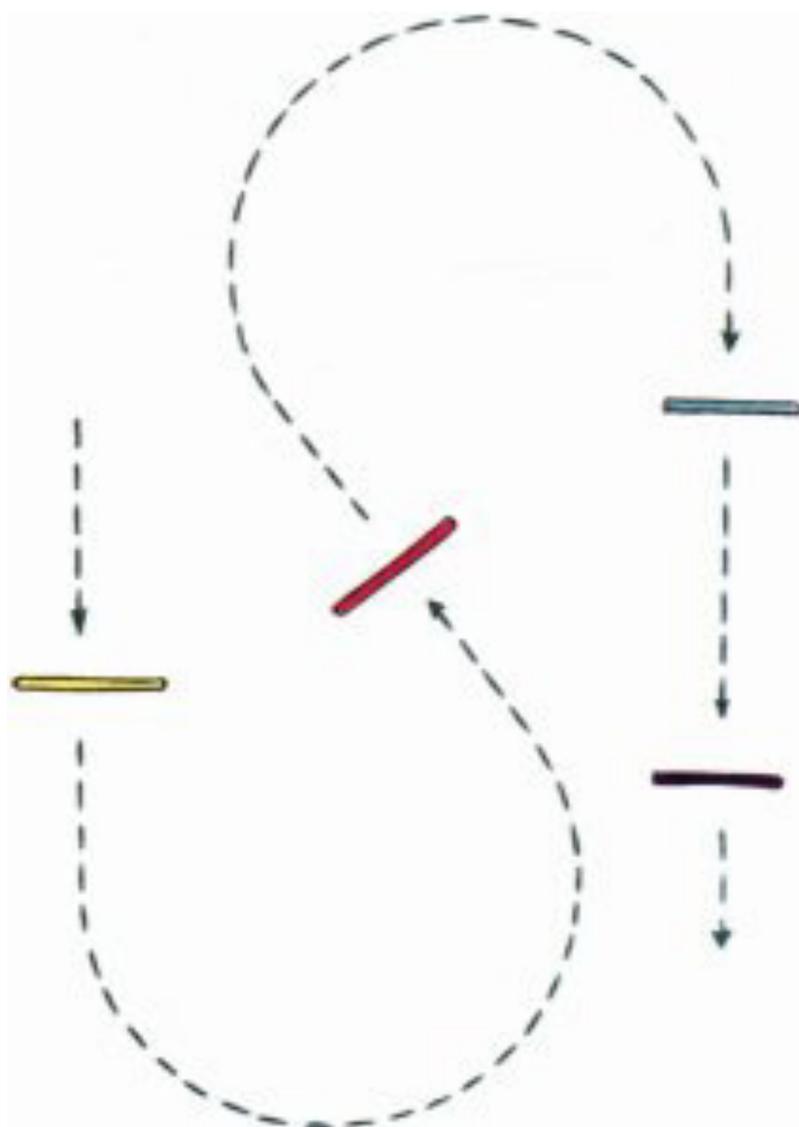
Conduire pour enchaîner des obstacles

Pour enchaîner plusieurs obstacles, vous devez avoir repéré l'itinéraire que vous ferez suivre à votre monture.

L'enchaînement de plusieurs obstacles consiste en une succession de différentes tâches que nous venons de décrire :

- Ligne droite et saut.
- Saut et ligne droite.
- Courbe et saut.
- Saut et courbe, dans un ordre déterminé par la disposition des obstacles sur le terrain.

Pour enchaîner ces situations, vous devez, dans l'attitude d'équilibre sur les étriers, contrôler l'impulsion, la régularité de l'allure et la direction.



**Mémorisez** votre tracé général en fonction de la disposition des obstacles : c'est ce que l'on appelle la reconnaissance d'un parcours.

## Se promener



Lorsque vous partez en promenade organisée par votre enseignant, trotter enlevé et galoper en équilibre permettent de vous éviter toute fatigue inutile ainsi qu'à votre monture.

En montée, adoptez l'attitude d'équilibre sur les étriers en conservant toujours le contact. En descente, dans l'attitude d'équilibre assis, inclinez légèrement votre buste vers la croupe toujours en conservant le contact.

Généralement une promenade comprenant plusieurs cavaliers évolue en colonne (file indienne). Cette façon de s'ordonner impose certaines règles.

En ce qui vous concerne

- Conservez toujours les deux rênes dans une main au moins.

En ce qui concerne votre monture.

- Ne laissez pas votre cheval ou votre poney brouter (vous ne connaissez pas forcément toutes les plantes, certaines peuvent être dangereuses pour sa santé).

En ce qui concerne le groupe, vous devez respecter.

- Les distances avec le cheval qui vous précède.
- La place qui vous a été attribuée (souvent justifiée par la hiérarchie et les affinités existantes entre les chevaux ou les poneys).
- L'allure indiquée par votre enseignant (exemple : ne trottez pas lorsque vous devez marcher, ni ne galopez lorsque vous devez trotter).
- La transmission de consignes et des informations (cavalier en difficulté, arrivée d'un véhicule).

En ce qui concerne la sécurité

- Vous êtes assimilé à un véhicule, respectez le code de la route (marchez à droite de la chaussée, cédez les priorités, respectez les panneaux de signalisation).

En ce qui concerne l'environnement

- Respectez les cultures, les plantations d'arbres, les propriétés privées et les espaces aménagés.

En ce qui concerne les personnes rencontrées

Courtoisie et gentillesse sont de rigueur :

- Saluez les personnes rencontrées.
- Mettez-vous au pas en croisant les promeneurs.
- Laissez-leur la priorité si le chemin est étroit ou boueux.
- Respectez une distance suffisante lorsque vous les doublez.



Marquages d'itinéraires de tourisme équestre



Changement de direction



Mauvaise direction

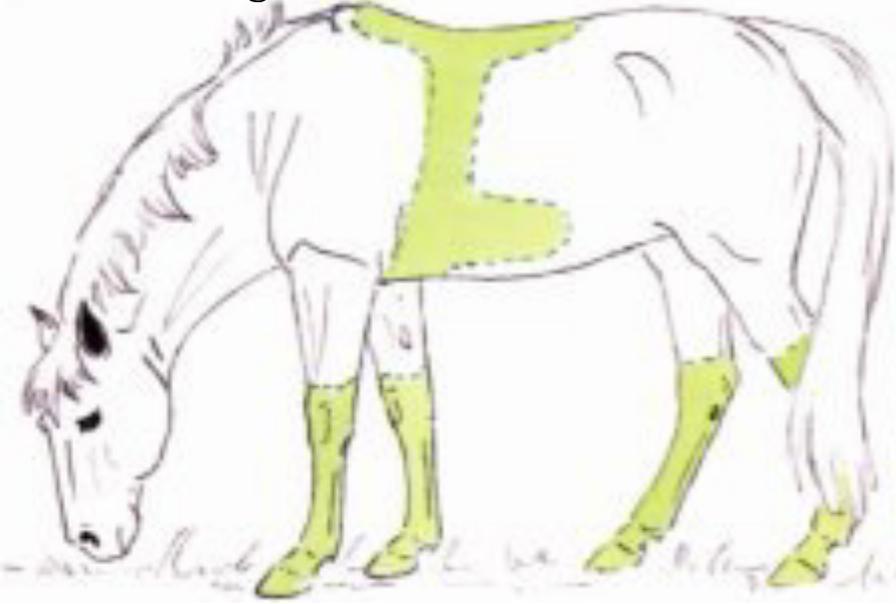
Piste ou chemin interdit aux cavaliers



# Retour au box-soignez sa monture

Votre monture étant dessellée et débridée, vous pouvez la panser. Grâce à ce pansage, vous vérifierez son état général.

## Panser et soigner



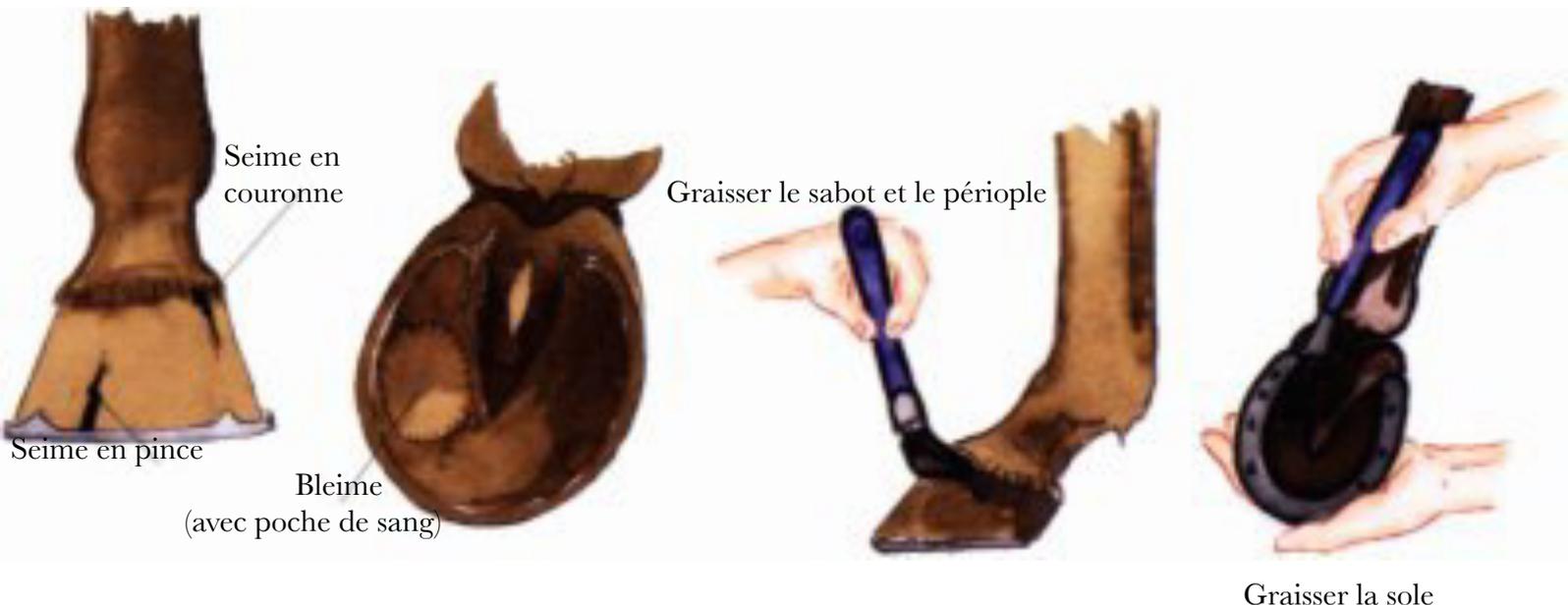
Les zones vertes sur ces illustrations, sont les parties du corps de votre monture à surveiller.

## Les pieds

Curez les quatre pieds pour en contrôler l'aspect :

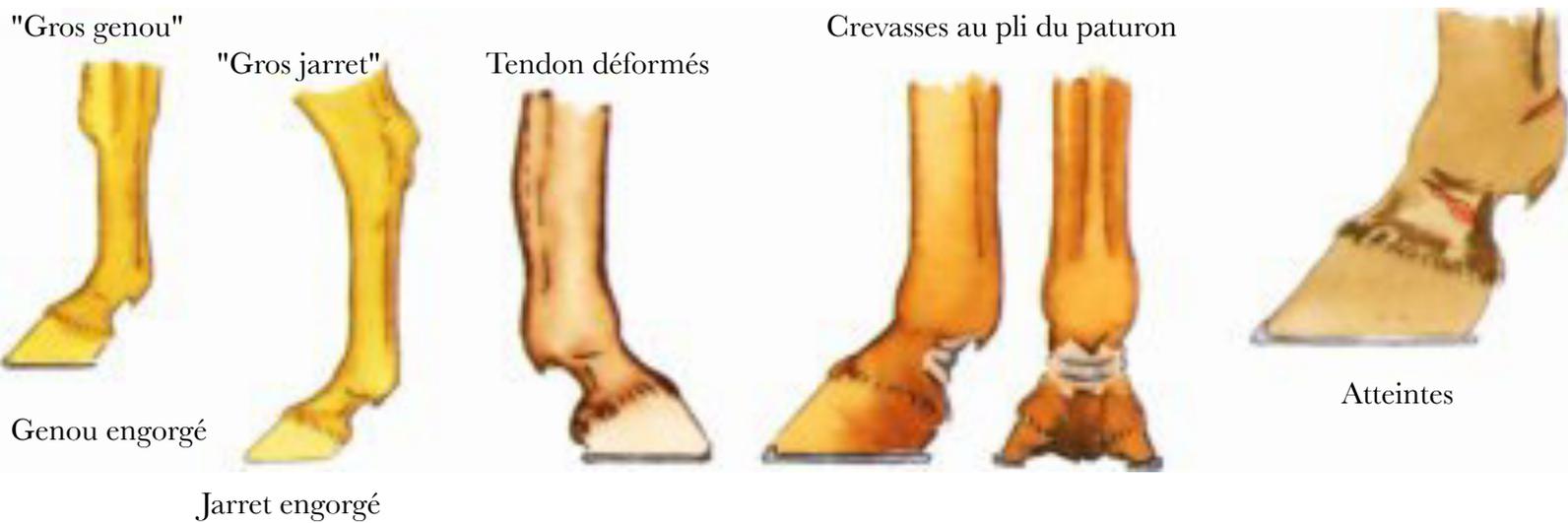
- Nettoyez la sole, la fourchette, les lacunes, et assurez-vous qu'il n'y a pas de **Bleimes** (chocs sur la sole avec formation d'une poche de sang).
- Retirez les éventuels corps étrangers (le « **Clou de Rue** » est une perforation accidentelle de la sole).
- Vérifiez l'état de la ferrure (clou manquant, fer usé, rivet trop sorti).

Vous graissez alors les pieds (paroi, sole et périople) pour conserver leur souplesse et éviter l'apparition de **Seimes** (tentes verticales de la paroi).

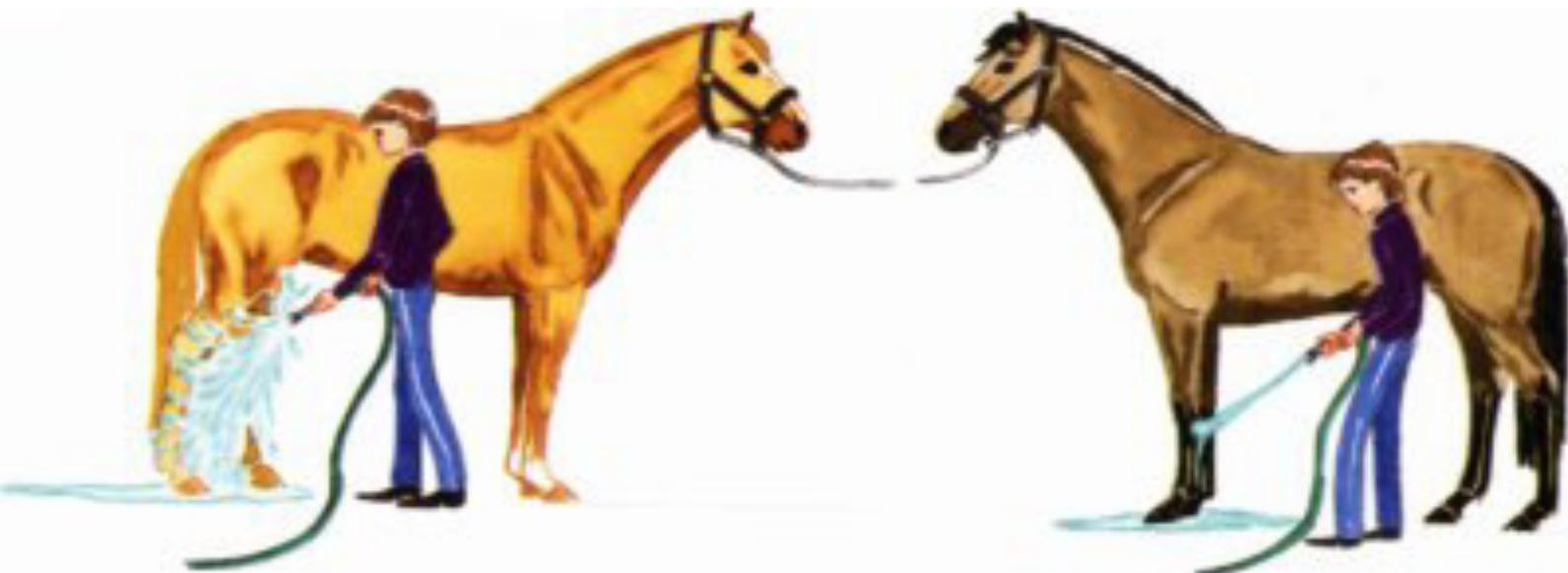


## Les membres

- Brossez-les en entier pour enlever la boue séchée ou le sable et pour en contrôler l'état.
- En passant la main sur : le canon, les tendons, le boulet, le paturon, la couronne, assurez-vous qu'il n'y a pas de chaleur, d'engorgement ou de sensibilité anormale.
- Regardez s'il n'y a pas de blessure (plaie, coupure, écorchure) ou d'**Atteinte** (blessure provoquée par les membres entre eux).



Doucher les membres : lorsque la température extérieure le permet, n'hésitez pas à doucher les membres : l'eau les lave et les masse.



**Attention** à ne jamais oublier de sécher les membres avec un torchon après les avoir douchés, en insistant au pli des articulations, ce qui évite les crevasses (exemple : gerçures au pli du paturon).

## Le corps

- Si votre monture est encore un peu mouillée, bouchonnez-la : prenez une poignée de paille sèche et propre pour frictionner le corps et sécher le poil.

Le poil étant sec, étrillez et brossez.

- Vérifiez l'état du dos, du garrot et du passage de sangle pour repérer d'éventuelles blessures ou gonflés (ronflements anormaux).

- Doucher le corps : lorsque la température extérieure le permet, n'hésitez pas à doucher le corps : l'eau le lave et le masse.

- Passez ensuite le « **Couteau de Chaleur** » (cet instrument permet d'enlever la plus grande partie de l'eau et de faire sécher le cheval plus rapidement.

Attention le couteau de chaleur ne s'utilise jamais sur les parties non charnues).

### La tête

- Brossez-la en vérifiant qu'il n'y a pas de blessure à la commissure des lèvres, derrière les oreilles, au niveau de la muserolle et des diverses boucles du filet.

- Lavez les yeux, les naseaux et la bouche avec l'éponge humide en la rinçant.

Au moindre doute, appelez votre enseignant pour qu'il inspecte votre monture et la soigne éventuellement.

### Chemises et couvertures

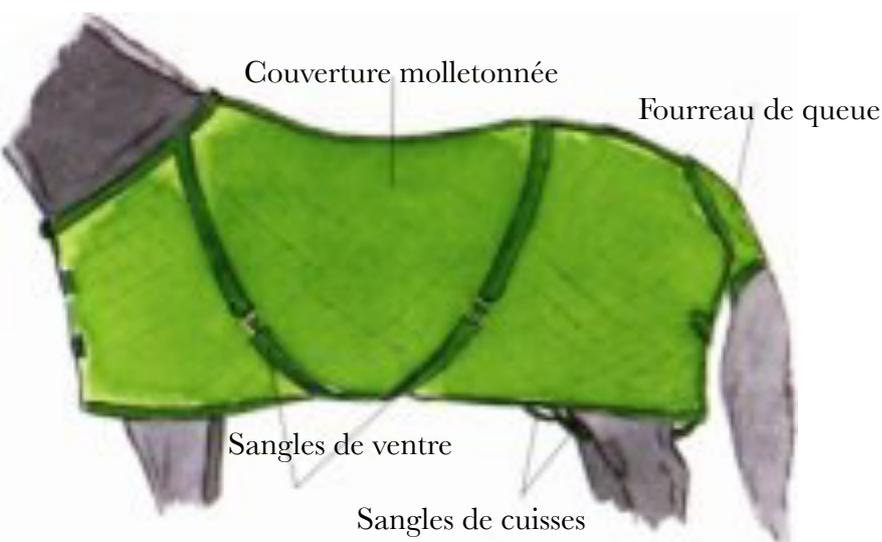
Les chevaux et poneys se protègent du froid en hiver en "prenant du poil".

Si c'est un avantage évident à l'état naturel, c'est un inconvénient pour un cheval qui travaille :

- Ce poil épais, long et fourni provoque une transpiration abondante et est donc long à sécher. C'est pourquoi on tond fréquemment les chevaux et poneys à l'entrée de l'hiver.



Couteaux de chaleur



Quand ils ne travaillent pas, on les protège alors du froid par une couverture qui recouvre leur corps.

La couverture est maintenue en place par des sangles.

N'oubliez pas, lorsque vous enlevez la couverture, de déboucler toutes les sangles et, lorsque vous la remettez, de toutes les reboucler.

On distingue deux sortes de couvertures :

- Les couvertures épaisses.
- Les couvertures fines ou ajourées (que l'on appelle chemises).

# Entretien le matériel

Afin d'entretenir parfaitement les harnachements, vous devez les démonter **entièrement**.

## Le filet

Le démonter est facile, mais le remonter pose souvent des problèmes.

Vous serez aidé les premières fois.

Retenez deux principes lorsque vous remontez le filet :

- Premièrement, toutes les boucles des parties du filet doivent être à l'extérieur.
- Deuxièmement, les fermetures de la sous-gorge et de la muserolle doivent être orientées vers la gauche.

## La selle

Il n'y a que trois éléments à démonter et à remonter :

- Les deux étrivières et les étriers.
- La sangle.

## L'entretien

Les harnachements sont constitués de deux familles d'éléments.

## Les cuirs

Nettoyez-les souvent en les frottant avec une éponge douce, humide, imprégnée de savon naturel glycéринé (savon gras).

Assouplissez-les et nourrissez-les avec une graisse adaptée (environ une fois par mois).

## Les aciers

Entretenez-les systématiquement après chaque usage en les lavant à l'eau savonneuse, en les rinçant et en les essuyant.

Afin d'entretenir parfaitement les protections de travail, systématiquement, après chaque usage, passez-les sous l'eau et graissez-les si elles sont en cuir.

Démonter un filet



Démonter une selle



Pain de savon glycéринé



# Le transport des montures

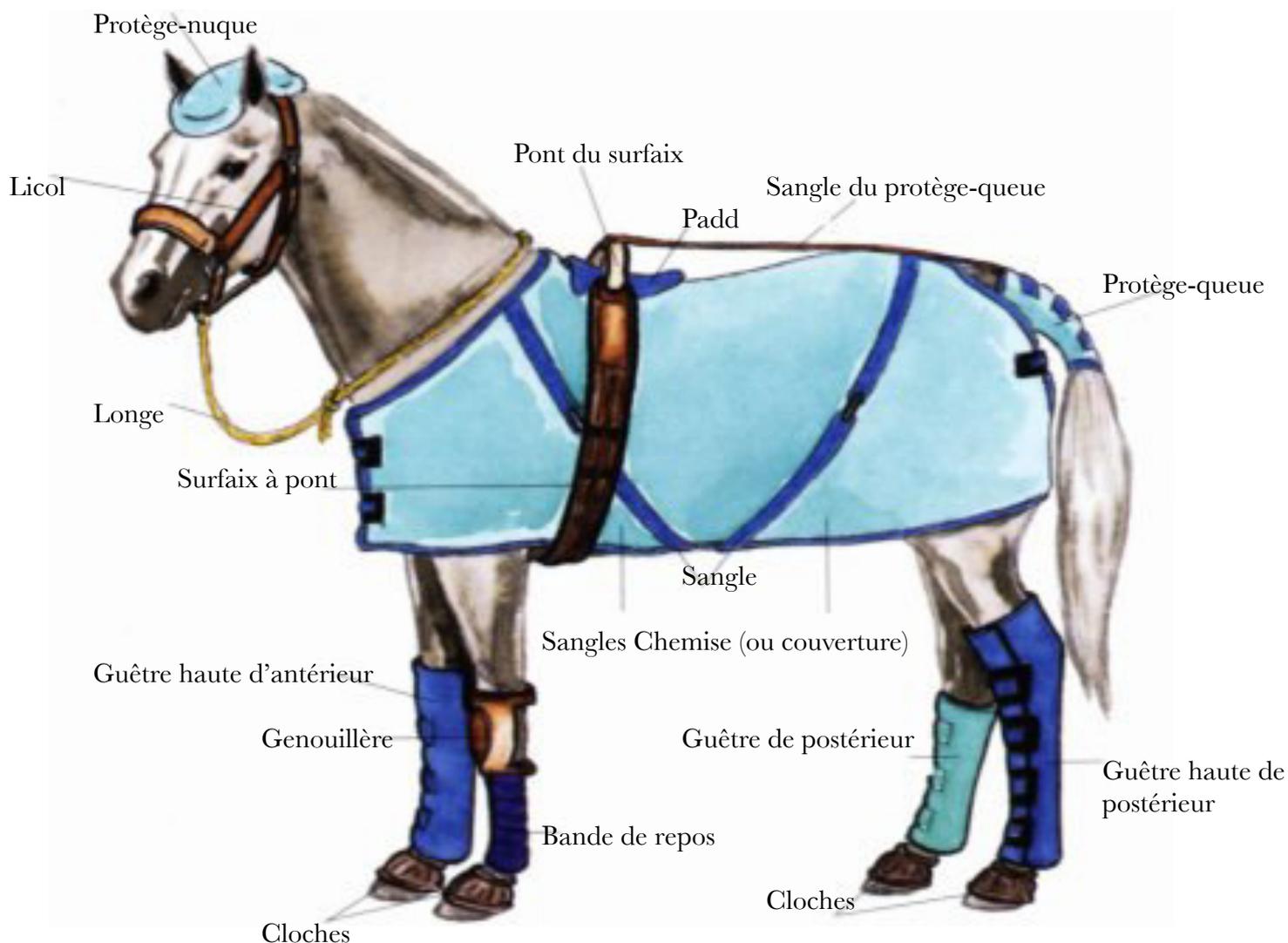
Afin d'éviter toute blessure lors du transport, **protégez votre monture**.

## Les protections de transport

- Suivant la température, mettez une couverture ou une chemise maintenue par un surfaix à pont :
- Protégez les canons des membres avec des guêtres de transport. Toujours très épaisses et faciles à poser, certaines guêtres très hautes ont l'avantage de protéger également les boulets, les genoux, les jarrets.
- Protégez les couronnes et les glômes avec des cloches.
- Si besoin est, équipez les genoux de genouillères.
- Protégez la nuque par un rembourrage appelé protège-nuque, qui se fixe sur le dessus de tête du licol.
- Enfin protégez le haut de la queue (appelé **Couard**) soit avec une bande élastique, soit avec le fourreau de queue qui se rattache au pont du surfaix.

## Le véhicule de transport : le van

Le van peut être attelé (remorque d'une à quatre places) ou être un camion aménagé (de deux places et plus). Ce véhicule est équipé d'un plan incliné appelé pont, pour l'embarquement et le débarquement, et de bat-flanc (séparation rembourrée).





# ETRE CAVALIER

GALOPS 1 à 4

## TESTEZ VOS CONNAISSANCES

**Ces tests** vous sont proposés sous plusieurs formes : des croquis à compléter, des réponses à cocher (plusieurs réponses sont parfois possibles pour une même question), des réponses (définitions) à formuler vous-même. Chaque série de tests correspond à un niveau de galop. Pour **les solutions**, où tous les chapitres référents aux questions sont détaillés.





Depuis mon enfance, je suis fasciné par les chevaux, que je trouve aussi beaux que mystérieux. Cet attrait irraisonné, fait de crainte, d'énigme et d'excitation, m'a incité à aller plus loin dans la connaissance du cheval.

Pour mieux le comprendre et le maîtriser, il m'a fallu dépasser mon ignorance. J'ai dû faire de l'équitation une démarche raisonnée. Rien qui puisse me différencier de vous.

Mû par la crainte et le mystère de ce noble animal, dépourvu d'un savoir initiatique qu'une tradition équestre familiale aurait pu m'apporter, j'ai avancé dans ma connaissance du cheval sur la base d'observations, d'analyses intuitives, avant d'ordonner mon équitation autour d'une méthode.

Mais si les méthodes peuvent différer, seules doivent être retenues celles qui vous apportent des acquis sûrs et vous conduisent, dans le respect du cheval, au plaisir.

En France, nous avons la chance de pouvoir puiser notre savoir dans une culture équestre riche de principes éprouvés que vous pourrez commencer à découvrir à la lecture de ce manuel.

L'Equitation française est une remarquable école de formation du cavalier, appréciée et enseignée dans le monde entier. Suivez-en les préceptes sans crainte de vous tromper !.

*Pierre Durand*



**Pierre Durand**  
Président de la Fédération Française d'Equitation