

Le saut d'obstacles



Enchaîner un parcours consiste à sauter des obstacles selon un tracé précis. Pour cela vous devez à la fois contrôler votre attitude, votre vitesse et votre direction. Nous retrouvons les trois fondamentaux de l'équitation, « s'équilibrer » « avancer » et « tourner ».

Généralités

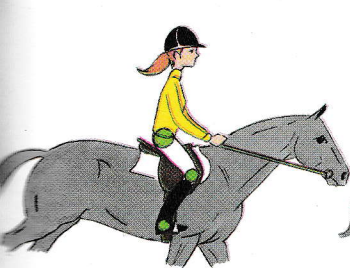
Au fur à mesure de votre progression vous devez, en plus du contrôle de votre propre équilibre, contrôler celui de votre monture afin d'être performant sur les trajectoires de saut.

La difficulté d'un parcours de saut d'obstacles dépend non seulement de la hauteur des obstacles mais aussi de leur disposition, de leur conformation (massifs, très colorés, ...), de la nature de la piste (sable ou herbe), de la déclivité du terrain (plat ou en pente), de la vitesse à laquelle les obstacles doivent être sautés et, dans certains types d'épreuves, du nombre de foulées à respecter (contrat de foulées).

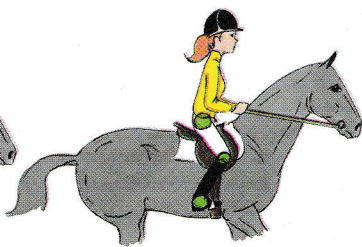
A chaque niveau de « Galop » correspondent des parcours de difficultés croissantes et adaptées aux divers contenus techniques que vous devez aborder.

L'équilibre du cavalier

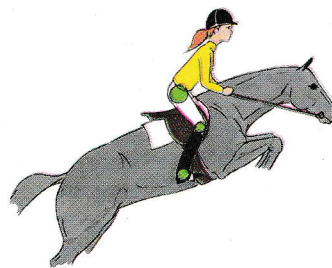
L'équilibre recherché doit vous permettre de lier vos mouvements à ceux de votre cheval ou de votre poney et d'intervenir avec vos aides en fonction des situations, sans le gêner.



Début de la battue des antérieurs
Equilibre horizontal
Extension/ouverture du balancier
Étirement des bras de la cavalière
Cavalière en équilibre (fesses en contact avec la selle, près du pommeau)
Maintient de la vitesse utile



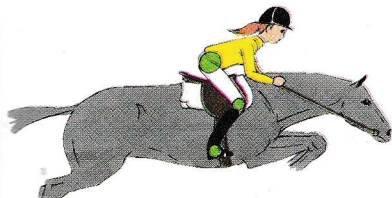
Equilibre vers les hanches
Relèvement du balancier et du garrot
Abaissement des hanches
Compression des articulations pour la détente et le saut
Fin de la battue des antérieurs : engagement des postérieurs



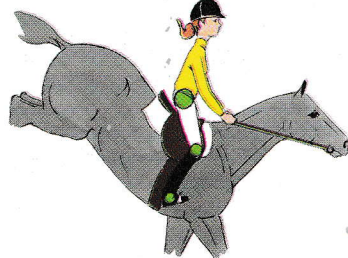
Détente des postérieurs (phase ascendante)
Cavalière en équilibre sur les étriers, fesses au-dessus du pommeau et étrivières verticales

Les éléments participant au geste d'encaissement du saut :

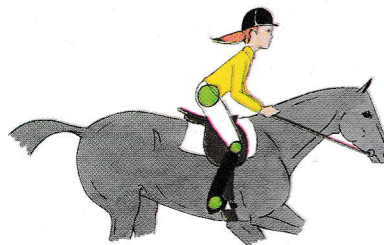
- le regard loin devant ;
- les étrivières verticales ;
- le dos plat en conservant l'alignement coudes / mains / bouche du cheval ou du poney.



Planer : Cavalière en équilibre sur les étriers et parallèle à sa monture



Réception : Redressement du buste de la cavalière en équilibre sur les étriers avec enclenchement du bassin



Reprise du galop : Cavalière en équilibre sur les étriers

Les obstacles qui privilégient l'impulsion

Le contre-haut

Pour aborder un contre-haut :

- maintenez la nuque de votre monture à niveau (comme pour aborder un vertical) ;
- conservez le contact et des jambes actives ;
- laissez passer les postérieurs.



Phase ascendante sur un contre-haut

L'obstacle en montée

Pour aborder un obstacle en montée : conservez la même attitude que pour un contre-haut.



Phase ascendante sur un obstacle en montée



Les obstacles de volée et les larges

Massifs et sautants, ils incitent au respect sans nécessiter d'interventions très marquées sur l'équilibre. Ces obstacles se franchissent « dans la foulée ».

Quelles exigences demande ce profil d'obstacles ?

Le cavalier doit maîtriser l'impulsion.

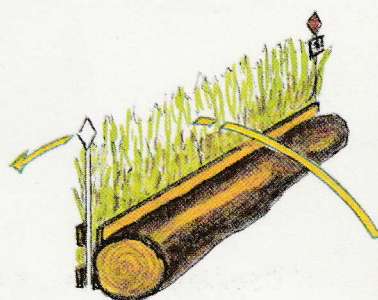
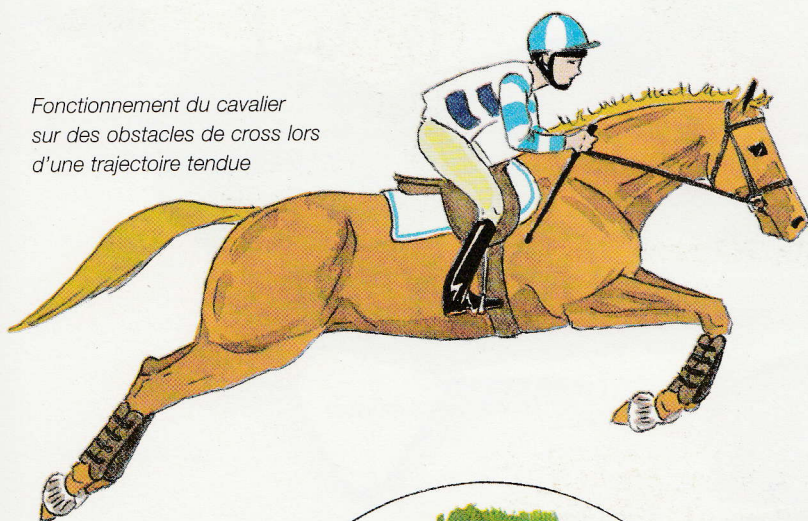
Le cheval ou le poney doit être franc et faire un saut économique.

Le fondamental dominant est « avancer ».

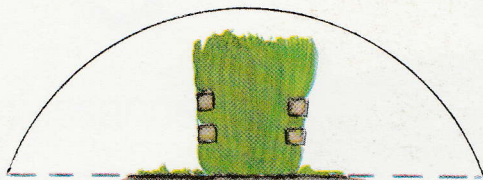
Quels sont les moyens pour y parvenir ?

- maintenez un contact constant pour contrôler l'impulsion ;
- gardez des jambes actives, sans provoquer obligatoirement une accélération dans les dernières foulées avant l'appel ;
- conservez l'équilibre latéral et longitudinal de votre monture.

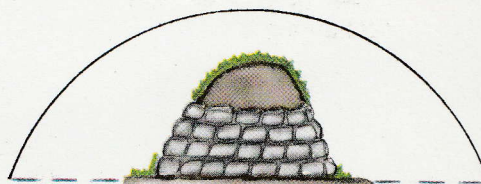
Fonctionnement du cavalier sur des obstacles de cross lors d'une trajectoire tendue



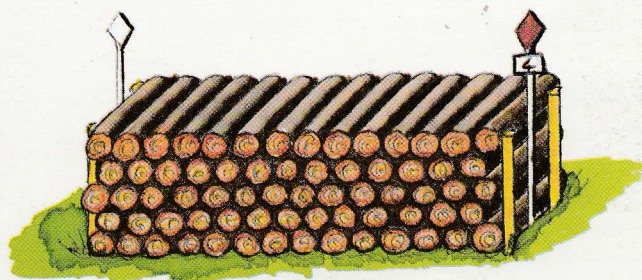
Bullfinch



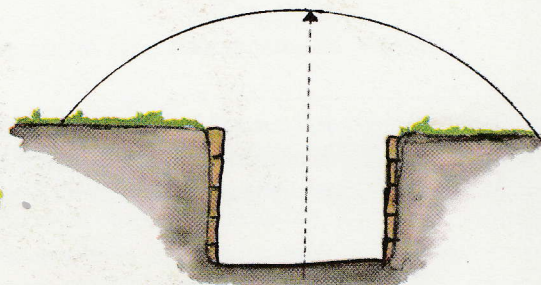
Haie



Talus breton



Stère



Trou à bords francs