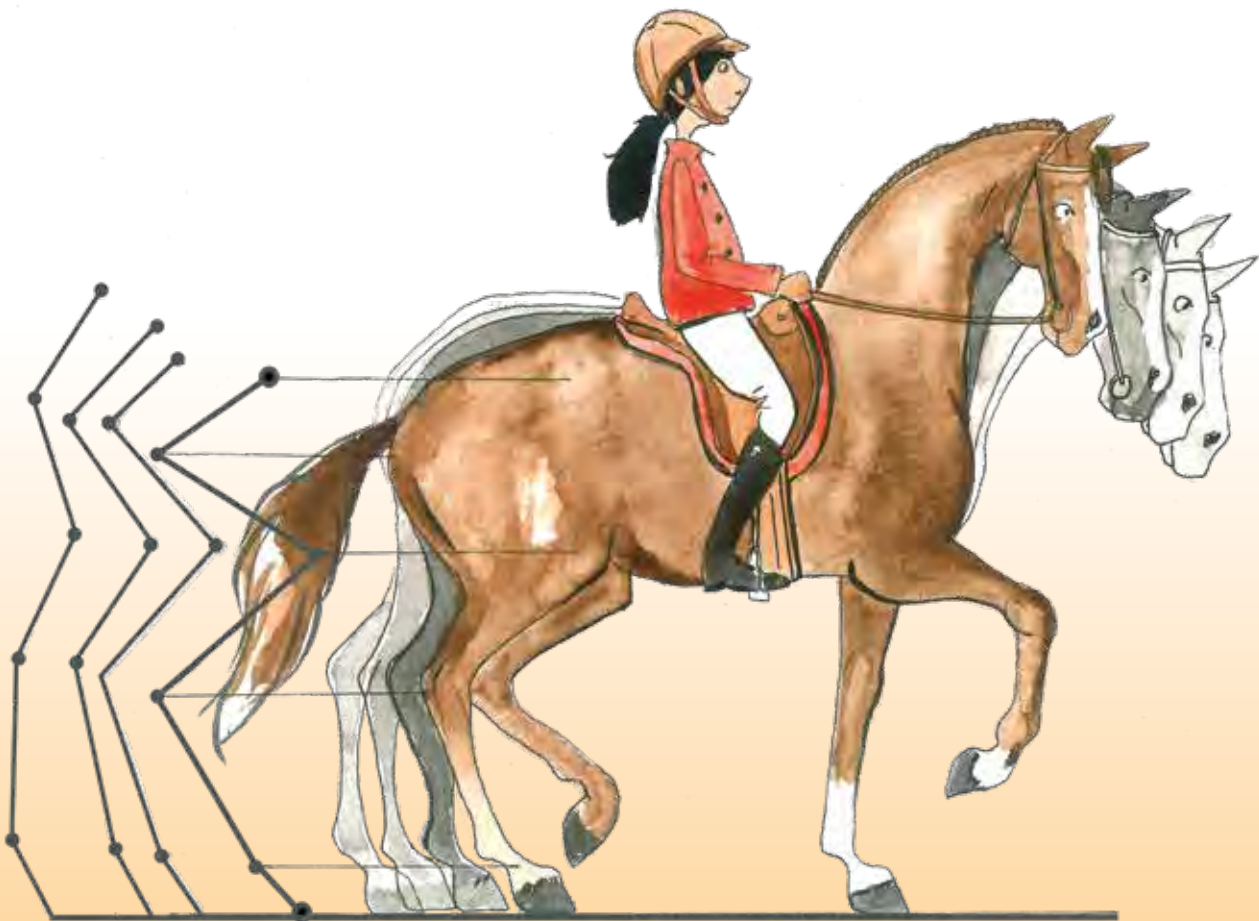




FEDERATION FRANÇAISE
D'EQUITATION



ÉCHELLE DE PROGRESSION

LES FONDAMENTAUX DE LA FORMATION DU CHEVAL

Références

► LISTE DES MOTS DU LEXIQUE

Définitions à retrouver pages 15 à 21.

Tous les termes du dressage sont définis dans le lexique, en tenant compte du sens et des notions particulières utilisées en international.

Accord des aides	Creuser se (le cheval)	Irrégulière / allure	Rassembler
Action du cheval	Croisement	Jambe isolée	Rectitude
Activité	Croupe au mur	Juger (se)	Reculer
Acculement, acculer (s')	Décontraction	Juste	Regard
Aides	Demi-parade, demi-arrêt	Lâcher la main	Régularité
Aisance	Déjuger	Latéral	Renvers
Allongement	Deux pistes (mouvements de)	Latérales (aides)	Résistance
Amplitude	Détente	Latéralisée (allure)	Résister
Appui	Développement	Légèreté	Rondeur
Appuyer	Diagonales (aides)	Liant	Rythme
Assiette	Échelle de progression	Locomotion	Souplesse-décontraction
Assouplissements du cheval	Élasticité	Longitudinal (assouplissements dans le sens)	Soutien
Attitude du cheval	En dedans de la main, (s')	Méjuger	Stable
Au-dessus de la main	encapuchonner	Mise en main	Symétrie
Battre à la main	Engagement	Sur la main	Tact
Battue	Épaule en dedans	Mouvement	Tempo
Cadence	Épaule devant, épaule en avant	Perméabilité	Temps
Cadre	Équilibre	Pas	Tension, cheval tendu
Céder	Extension d'encolure	Pirouettes, demi-pirouettes	Tête au mur
Cession à la jambe	Figure	Piste	Tête basculée
Cheval sur la main	Fixité	Pli	Trace
Cheval rond	Flexibilité	Précipitée (allure), précipitation	Trainer
Concave / convexe	Flexion	Propulsion	Transition (inter allures et intra allure)
Contact	Foulée	Projection	Vitesse
Contre-galop et galop à faux	Harmonie musculaire	Ramener	
Contre la main	Impulsion		
Correction de l'allure	Incurvation		

► MENTIONS LÉGALES

Échelle de progression éditée par la Fédération Française d'Équitation.

Janvier 2020. © Fédération Française d'Équitation. Serge Lecomte, président. Sophie Dubourg, directrice technique nationale.

Œuvre collective réalisée sous la direction de la FFE.

Direction éditoriale et artistique : Danielle Lambert

Conception technique : Emmanuelle Schramm

Dessins : Sophie Cousinié avec l'aide de Vanessa Schmitt et Monique Dupouy

Document établi à partir des documents suivants :

- Règlement FEI, Fédération Équestre Internationale,
- Directives FEI pour les juges, Guidelines for judges, de 2007
- Directives du juge général de la FEI, 2012, 2 013
- Règlement des compétitions de la FFE.

► REMERCIEMENTS

Aux groupes de travail de la commission de dressage de 2012 à 2020.

2013-2016 : président : Lionel du Tranoy, représentante du Comité Fédéral : Marina Caplain Saint-André.

2017-2020 : président Lionel du Tranoy, représentante du Comité Fédéral Odile Van Doorn.

Édition 2014 : Alain Francqueville, Jean-Pierre Avinzac, Marina Caplain Saint-André, Nadine et Michel Cochenet, Général Pierre Durand, Christian Forlini, Fabien Godelle, Catherine et Michel Henriquet, Arnaud Lemaire, Bernard Maurel, Michel Mouré, Anne Prain et les cavaliers Sportifs de Haut niveau.

Édition 2020 : Emmanuelle Schramm, Annick Dauban, Bernard Maurel, Lionel du Tranoy et Raphaël Saleh.

Présentation

► SOMMAIRE

Références	2
Liste des mots du lexique.....	2
Mentions légales.....	2
Remerciements.....	2
Présentation	4
Édito.....	3
Les principes de l'échelle.....	3
Les buts et principes du dressage.....	4
L'organisation de l'échelle de progression.....	4
Les six points de référence	5
1 La correction de l'allure.....	5
2 La souplesse et la décontraction.....	6
3 La qualité du contact.....	6
4 L'impulsion.....	8
5 La rectitude.....	9
6 Le rassembler.....	10
La perméabilité.....	11
Niveaux club, poney et amateur 3	13
Conclusion	13
Notation selon les directives FEI	14
Lexique	15

► LES PRINCIPES DE L'ÉCHELLE

La hiérarchie des priorités et l'importance des six points de référence sont essentielles.

Même s'il apparaît une progression dans le temps, chacun des points de référence de l'échelle dépend étroitement de tous les autres et ils ne peuvent être travaillés de manière isolée. Les objectifs s'imbriquent, sans délimitation marquée.

Le but général de l'entraînement est non seulement le développement de la perméabilité et de la réactivité aux aides, mais aussi le bon vouloir du cheval sans résistances, et ce dans tous les mouvements, exercices et transitions, quelle que soit la finalité visée, sportive ou de loisir. L'échelle doit aider, en cas d'hésitation, de résistance, de difficulté, ou de désordre, à revenir aux fondamentaux.

► EDITO

La Fédération Française d'Équitation réunit les meilleurs experts pour produire des documents de référence permettant la diffusion des meilleures pratiques.

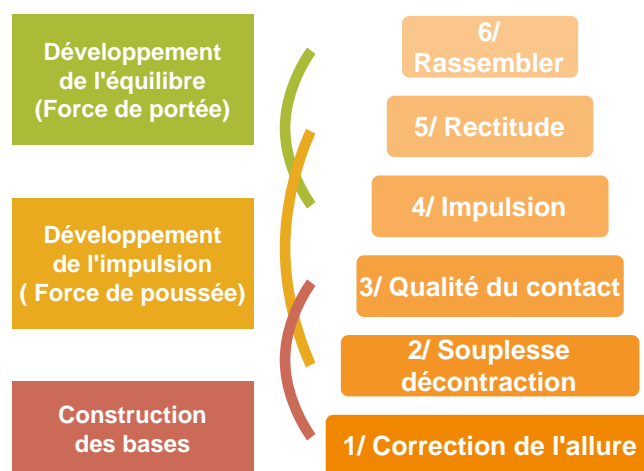


L'échelle de progression est un guide pour la formation méthodique du cheval. Elle identifie les fondamentaux des qualités à développer pour l'éduquer. Son maître mot est la progressivité dans les acquisitions.

Mise à jour et illustrée dans le cadre de la préparation du **Guide fédéral Galops® 5 à 9**, elle concerne toutes les disciplines.

Faciliter un rapport partenarial avec son cheval pour que les acquisitions se fassent en bonne harmonie et bien-être de chacun doit être l'objectif premier du cavalier.

Serge Lecomte
Président de la Fédération Française d'Équitation



Présentation

L'échelle de progression constitue un outil commun aux cavaliers, entraîneurs, enseignants et juges.

Elle s'appuie sur six points fondamentaux. Dans ses directives à l'intention des juges, la FEI utilise les six points de cette échelle comme cadre d'analyse du jugement des mouvements dans tous les niveaux.

Issue d'une concertation avec les différentes nations, l'échelle de progression s'est précisée au fil des années. Elle est conforme aux principes de l'école française.

Le précepte : « Calme, en avant et droit » peut notamment résumer les trois premiers échelons de la progression, soit la phase de construction des bases.

Elle est aussi conforme au principe « Marier intimement impulsion et flexibilité », deux formules du Général L'hotte dans **Questions équestres**. Ce sont les trois derniers échelons de cette progression, soit la phase de développement de l'équilibre pour aller vers le rassembler.

Elle permet une mise en œuvre maîtrisée des procédés classiques de dressage, sans imposer une méthode particulière. C'est un fil directeur pour l'entraînement quotidien des chevaux en vue de la progression de leurs qualités. Elle laisse liberté au cavalier sur le choix des exercices et des moyens.

Elle indique au juge un ordre de priorité dans les critères et les observables qui étayent son jugement. Simple, facilement présente à l'esprit, elle met en avant les objectifs indispensables au développement des capacités du cheval.

Quelle que soit la discipline, elle s'applique depuis les bases jusqu'au plus haut niveau de performance.

L'échelle permet :

- ▶ de proposer des références et une terminologie communes à tous les acteurs de la discipline,
- ▶ de proposer une progression qui préserve l'intégrité physique et mentale des chevaux, tout au long de leur formation,
- ▶ d'optimiser l'emploi des assouplissements en centrant davantage l'attention du cavalier sur les qualités à développer, plutôt que sur les mouvements ou les aides à employer,
- ▶ d'évaluer objectivement et de manière partagée par tous, notamment entraîneurs et juges, la qualité du travail ou d'une performance.

▶ LES BUTS ET PRINCIPES DU DRESSAGE

Le but du dressage est de transformer le cheval en un athlète confiant et attentif grâce à une éducation harmonieuse. Quelle que soit la discipline, le cheval bien dressé apparaît non seulement « calme, en avant, droit », mais aussi décontracté, souple, et volontaire.

Ces qualités se manifestent tout à la fois par :

- ▶ la correction des allures, franchise et régularité,
- ▶ la qualité du contact sans résistance,
- ▶ la légèreté de l'avant-main dont l'origine est l'impulsion et l'équilibre,
- ▶ l'harmonie et l'aisance des mouvements.

Le cheval démontre le développement de ses aptitudes dans une parfaite entente avec son cavalier : c'est ce qu'on appelle la perméabilité aux aides.

Les principes classiques visent à développer les capacités du cheval tout en respectant son mental comme son physique. C'est l'enjeu de l'échelle de progression.

▶ L'ORGANISATION DE L'ÉCHELLE DE PROGRESSION

La progression est ordonnée en trois grandes phases dont l'ordre est fondamental :

- 1 La construction des bases** : compréhension et confiance du cheval envers son cavalier, en visant prioritairement la correction des allures, la souplesse, la décontraction et la qualité du contact.
- 2 Le développement de l'impulsion** dans le respect des bases, donc en veillant à la correction des allures, à la souplesse, ainsi qu'à la qualité du contact et à la rectitude.
- 3 Le perfectionnement de l'équilibre** qui, d'une part, s'appuie sur la propulsion et la rectitude, et qui, d'autre part, vise le rassembler et l'expression.

Six points de référence sont définis en relation avec ces trois grandes phases. Ils donnent des objectifs pour le travail quotidien comme pour la progression dans l'entraînement du cheval. Un cheval qui avancerait dans son éducation sans répondre aux critères de l'échelle ne progresserait pas correctement.

Les six points de référence

Quelle que soit la discipline, les six points constituent la référence tant pour le travail des jeunes chevaux que pour ceux qui sont plus avancés.

► LA CORRECTION DE L'ALLURE

Une bonne méthode d'entraînement doit avoir pour **préoccupation constante la correction de la locomotion** donc de chaque allure à travers son activité naturelle et sa régularité. Cela nécessite une vigilance de tous les instants. En effet, dans chaque séance de travail, le cavalier risque involontairement de négliger la qualité de la locomotion au profit d'autres exigences de court terme.

Cette correction repose sur trois facteurs :

A Le rythme qui caractérise chacune des allures. Il se définit comme la répartition des durées entre les poser, découlant de l'ordonnance du mouvement des membres. **Sa correction est le facteur déterminant de la régularité**, à savoir au pas quatre temps égaux, au trot deux temps égaux, au galop trois temps plus une phase de projection clairement marquée.

NB : distinguer la **projection** qui intègre un aspect dynamique, de la **suspension** qui comprend une dimension statique du fait du maintien d'une attitude, comme au passage.

Une faute dans le rythme est toujours une faute sérieuse. Par exemple : latéralisation du pas, galop rompu, irrégularité du trot.

B L'activité naturelle dans le respect du rythme caractérise la correction des allures. Elle n'est pas liée à la vitesse de l'allure, qui se mesure en mètres / minute. Cette notion élémentaire sert de repère dans le travail du jeune cheval ou la formation du cavalier. Elle doit être stable parce que le cheval a suffisamment d'énergie pour maintenir son allure, sans conduire à la précipitation du cheval qui « court ». Elle doit être juste grâce au maintien de l'impulsion notamment sur les courbes, voltes et dans le travail de deux pistes. Cette stabilité est un premier signe d'équilibre du cheval dans son travail.

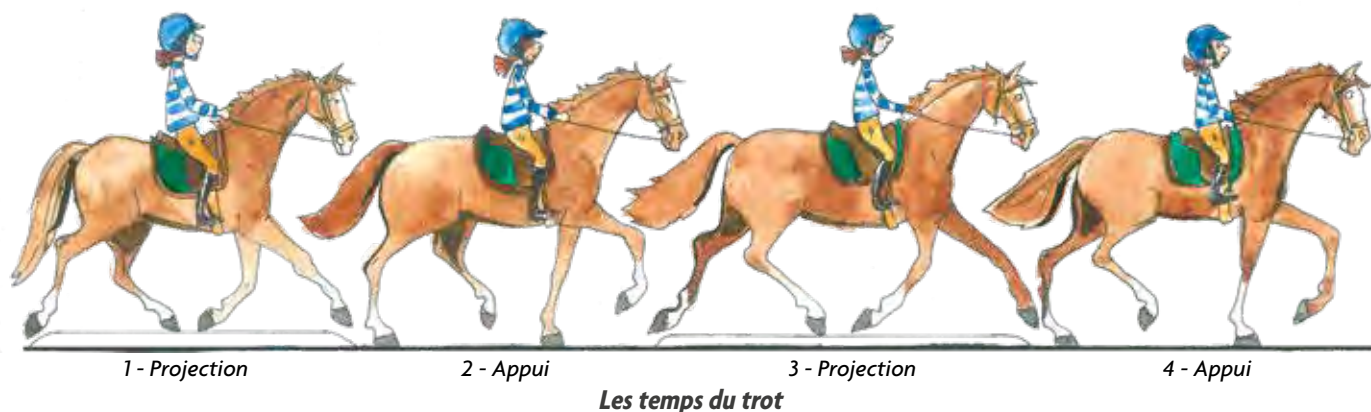
C La cadence est la fréquence du poser d'un membre de référence. On parle aussi de tempo, comme en musique. La cadence doit être juste et stable dans chaque allure. Elle est indépendante du rythme. Par exemple au pas, un cheval, sans changer de cadence, peut se mettre à latéraliser. Il change seulement de rythme. On veille à éviter tout ralentissement de la cadence dans les transitions descendantes en maintenant la rapidité des postérieurs. On évite également les cadences trop lentes avec les jeunes chevaux.

Les pas et les foulées, dans chaque variation d'allure, doivent conserver l'ordonnance et les valeurs caractéristiques de l'allure, donc du rythme, tout en gardant une cadence suffisamment constante, notamment au trot et au galop. Ceci est valable dans les transitions à l'intérieur d'une même allure, comme lors des courbes, cercles, coins, ou sur les lignes droites et pendant le travail de deux pistes. C'est un gage du maintien de l'équilibre.

Dans la pratique, il ne faut pas forcer les chevaux pour obtenir un trot excessivement stylisé et énergique. Cela les contracte au détriment de la qualité du contact, de la souplesse du dos et de l'aisance des transitions. Viser trop tôt le spectaculaire va à l'encontre du but recherché et de l'avenir du cheval. C'est s'éloigner des qualités utiles à la bonne progression du dressage visée par cette échelle.

RÈGLE : Il n'y a pas d'exercice qui puisse être utile si le cheval altère le rythme, donc la correction de l'allure.

OBJECTIF 1 : veiller en permanence à la locomotion à travers la correction du rythme, de l'impulsion naturelle et la cadence au niveau concerné. Revenir sur ce point 1 si le travail d'un exercice ou le degré d'exigence fait perdre cette qualité de base. Ce souci de la régularité de l'allure reste valable tout au long de la progression du dressage. L'amélioration de chaque allure est à aborder conjointement avec les points de référence 2 et 3 de l'échelle : souplesse / décontraction et contact.



► LA SOUPLESSE ET LA DÉCONTRACTION

La souplesse et la décontraction, toujours associées à la correction des allures, doivent faire l'objet d'une grande attention dès la première phase, car elles sont un élément primordial dans l'acquisition des bases de l'entraînement.

La décontraction s'appuie sur l'état mental : calme, absence d'anxiété ou de nervosité. Elle conditionne la souplesse qui, elle, se réfère au physique du cheval : aisance des mouvements, absence de raideurs, de résistances musculaires, de douleurs. Le cheval souple donne l'impression de se déplacer de lui-même, répondant avec générosité aux demandes de son cavalier.

Les indices de la souplesse sont :

- l'aisance des mouvements,
- l'élasticité des foulées,
- un rythme régulier,
- un dos élastique,
- la capacité à s'incurver et à se déplier,
- une nuque perméable permettant un contact agréable et une bouche décontractée,
- une queue bien portée et se balançant symétriquement.

Les indices de la décontraction sont :

- une expression sans anxiété,
- des oreilles attentives et expressives,
- une bouche décontractée mâchant calmement le mors,
- une respiration calme et bien rythmée.

C'est seulement lorsque le cheval est physiquement et mentalement libéré de toute résistance et contrainte qu'il peut travailler dans la souplesse et se livrer pleinement. Un cheval doit se déplacer avec tout son corps. Une attention particulière est donc constamment portée au jeu élastique du dos, en l'absence duquel les allures sont raides.

Le manque de souplesse/décontraction peut prendre plusieurs formes. Par exemple : raideur ou contractions du dos, queue raide contractée, fouaillements de queue, fautes de rythme, manque d'activité des postérieurs, foulées étriquées, grincements de dents, bouche crispée et sèche, tête basculée, mauvais pli, nuque raide, cheval traversé, etc.

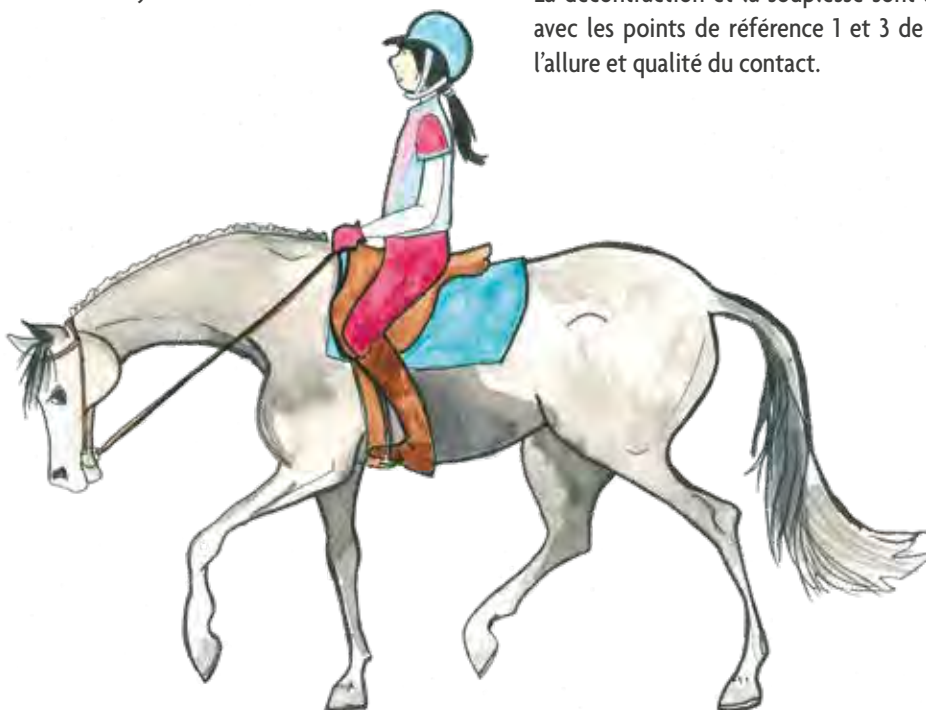
Une bonne confirmation de la souplesse et de la décontraction du cheval consiste à laisser filer les rênes et voir le cheval étendre l'encolure vers l'avant et vers le bas, sans augmentation de l'intensité du contact ni modification de l'allure et de l'équilibre.

RÈGLE : Tout exercice utile préserve et développe la souplesse et la décontraction. La souplesse est un thème central.

Elle doit être constamment associée à une impulsion naturelle qui permet la correction des allures.

OBJECTIF 2 : conserver la décontraction mentale du cheval, ainsi que sa souplesse, notamment par l'élasticité du dos. Il faut revenir sur ce point si un exercice ou l'environnement fait perdre cette qualité de base.

La décontraction et la souplesse sont à aborder conjointement avec les points de référence 1 et 3 de l'échelle : correction de l'allure et qualité du contact.



► LA QUALITÉ DU CONTACT



Laisser filer les rênes.
La longueur des rênes variant progressivement, le cheval se déplie vers l'avant, et vers le bas.



Avancer les mains et rompre le contact.
Le cheval doit maintenir son attitude : les rênes sont visiblement détendues.

Le contact est ce rapport qui existe entre la bouche du cheval et la main du cavalier lorsque les rênes sont ajustées. Il doit être l'expression d'une relation confiante, stable, symétrique et moelleuse.

Le contact doit provenir de l'énergie des postérieurs transmise jusqu'à la main par un dos souple, le cheval venant chercher le contact de la main, l'encolure et la nuque restant souples.

Les indices d'un bon contact sont :

- un cheval qui vient avec confiance sur la main avec le chanfrein restant en avant de la verticale,
- une bouche décontractée,
- une nuque perméable,
- une encolure qui adapte facilement son attitude en fonction de l'amplitude des allures.

Un contact franc, moelleux et stable facilite la maîtrise de la vitesse et de l'équilibre de chaque allure. Le cavalier doit pouvoir intervenir et nuancer à volonté l'intensité du contact jusqu'à son minimum.

NB : L'absence de contact n'est pas synonyme de légèreté.

Pour apprécier la qualité du contact et constater que le cheval est bien sur la main, il ne suffit pas d'observer l'attitude de l'ensemble tête-encolure, il faut aussi évaluer le cheval dans son ensemble, sa perméabilité aux aides, sa rondeur, et sentir que l'impulsion initiée par l'activité des postérieurs, vient bien jusqu'à la main en passant par le dos et par la nuque.



Le bon contact



Expression contractée

Altérations du contact :

- Le cheval passe en deçà de la verticale : ceci provient soit d'une difficulté du cheval à prendre ou à conserver le contact, le cheval s'enferme, soit d'un excès de ramener avec parfois des grincements de dents.
- Le cheval refuse le mors, il est derrière la main et lâche le contact, avec parfois des problèmes de fixité ou de langue.
- Le cheval casse son encolure. Le plus haut point de l'encolure n'est plus la nuque mais un angle situé généralement entre la deuxième et la troisième vertèbre cervicale.
- Le cheval prend un appui trop ferme sur le mors : il ne travaille pas suffisamment en équilibre et recherche le support des mains du cavalier.
- Le cheval est contre la main ou au-dessus de la main : le chanfrein du cheval est loin en avant de la verticale. La nuque est trop haute, les muscles du dessus de l'encolure se contractent et résistent vers le haut, le cheval perdant la bonne tension élastique du dos ou altérant la souplesse de l'encolure et/ou de la nuque.
- Le cheval prend un contact plus fort sur une rêne que sur l'autre.

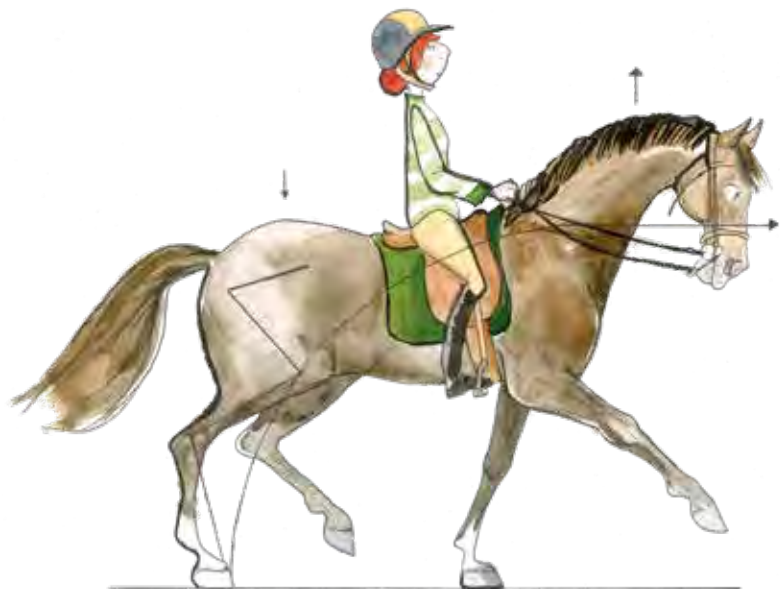
Un contact trop fort peut bloquer le fonctionnement du dos et nuire à l'engagement des postérieurs

RÈGLE : Pour être utile, tout exercice préserve et améliore la qualité du contact en évitant toute dissymétrie, basculement, instabilité, bouche trop active ou muette... ainsi que toute attitude fautive : perte de rondeur ou de capacité à se soutenir.

OBJECTIF 3 : veiller à la qualité du contact tout au long du travail. Revenir sur ce point si un exercice ou une résistance fait perdre sa qualité au contact.

Ce point ne peut pas être envisagé séparément de la souplesse générale et de l'impulsion.

► L'IMPULSION



Le cheval dans l'harmonie musculaire, l'impulsion passe par le dos et la nuque.

L'impulsion, la tendance au mouvement en avant, est une préoccupation constante dans le travail d'un cheval. Elle est issue de deux dimensions, **l'une est physique, c'est la propulsion, l'autre est mentale, c'est le désir du cheval de se porter en avant.** Les deux sont indispensables.

La propulsion est l'élément physique de l'impulsion. Elle correspond à une projection nette et visible au trot et au galop. Le renforcement de la propulsion vise dans la progression du cheval à augmenter la puissance de poussée des postérieurs sur un dos souple. Autrement dit : la puissance et l'énergie nécessaires aux allongements ainsi que la capacité du cheval à maintenir l'activité rapide et énergique des postérieurs dans les transitions descendantes et les ralentissements. La finalité étant d'accroître la capacité portante des postérieurs et le soutien de l'avant-main en vue du développement de l'expression du trot et du galop.

On ne parle de propulsion que dans les allures qui ont une période de projection : dans le galop, le trot et même si elle est moins marquée au passage. Il ne peut y avoir cet élément de l'impulsion au pas qui n'a pas de projection. C'est pourquoi au pas, on préfère parler **d'activité**.

Les indices de la bonne propulsion sont :

- la netteté de la projection au trot et au galop, sans précipitation,
- une poussée constante de l'arrière-main dans tous les mouvements et transitions,
- la franchise de la poussée des postérieurs dans les transitions montantes,
- le maintien de la correction du rythme, de la souplesse et du contact,
- le maintien de l'engagement associé à la vivacité du travail des postérieurs,
- la correction de l'équilibre et de la souplesse dans les transitions.

Le désir de se porter en avant est l'élément psychologique de l'impulsion. Il se traduit par la perméabilité aux aides du cavalier, donc la discrétion de ses aides, en même temps que par l'absence de contractions, la souplesse générale, la disponibilité et la bonne volonté du cheval.

Les indices de la perméabilité aux aides sont :

- La fluidité des mouvements : l'aisance dans la transition sans-à-coups d'une allure à une autre, dans le passage de la ligne droite au cercle et réciproquement, dans les changements de pied au galop, dans l'entrée et la sortie des mouvements latéraux, témoigne d'une harmonie du couple cavalier/cheval.
- La facilité des transitions : au sein d'une même allure, la capacité du cheval à s'étendre ou à revenir, prouve que les actions du cavalier, surtout si elles sont peu visibles, sont parfaitement acceptées et intégrées dans le niveau d'apprentissage du cheval.
- L'immédiateté des départs : la transition facile du pas au galop, de l'arrêt au trot, voire du reculer au galop montrent un niveau de disponibilité satisfaisant. L'allongement d'une allure sans temps d'attente, sous réserve d'un équilibre maintenu, et obtenu avec des aides discrètes, est le signe d'un cheval généreux et physiquement apte à l'effort.

L'impulsion va au-delà du seul désir de se porter en avant. Son expression correcte apparaît seulement lorsque l'activité des postérieurs arrive jusqu'au mors en passant par un dos souple. Elle est contrôlée par la main du cavalier, le contact reflétant une relation harmonieuse.

Le développement de l'impulsion est primordial pour la franchise du mouvement en avant, comme pour l'amélioration de la capacité portante des postérieurs, donc de l'équilibre et de l'expression. Il suppose le maintien de la correction de l'allure et de la souplesse. C'est un pré-requis pour un travail plus poussé de la rectitude du cheval et du rassembler.

Si le cheval est envoyé (ou poussé) trop fort en avant, il précipite ses foulées et change sa cadence, il se durcit. La période de projection est raccourcie car le cheval pose ses pieds au sol trop rapidement, perdant de l'amplitude : il « court ». Dans ce cas, même si la symétrie est maintenue, la cadence devient rapide et l'impulsion comme l'équilibre en souffrent. Ne pas confondre vitesse et impulsion. Dans une cadence plus lente ou dans les transitions descendantes, on recherche le maintien ou l'augmentation de l'impulsion, hormis dans les phases d'échauffement et de récupération où c'est le relâchement qui est principalement recherché.

Il ne faut pas confondre impulsion et action. L'action se réfère à la capacité innée du cheval à avoir des foulées amples et spectaculaires, notamment au trot, ce qui ne préjuge en rien de la qualité du dressage. Si le cheval travaille réellement dans l'impulsion, la période de projection sera accrue. Pourtant, cette période ne doit pas être exagérée, car elle pourrait provoquer

des foulées incorrectes avec une élévation excessive des antérieurs par rapport aux postérieurs, trot passé ou autre. Cette locomotion exagérée résulte davantage de résistances habilement exploitées que du développement coordonné des forces musculaires, avec un risque de durcissement du dos.

RÈGLE : Pour être utile, tout exercice visant à développer l'impulsion doit préserver la flexibilité du cheval.

OBJECTIF 4 : développer la puissance de l'arrière-main. Obtenir plus d'activité des postérieurs en préservant la souplesse du dos et le soutien de l'avant-main. Rechercher un mental positif et volontaire chez le cheval par le développement d'une relation partenaire cavalier / cheval.

Ce point ne peut pas être envisagé séparément du renforcement des qualités de base, locomotion, souplesse et contact. Il se travaille conjointement avec la rectitude.

► LA RECTITUDE

LA RECTITUDE EST FONDAMENTALE

La rectitude, moins spectaculaire que d'autres qualités, est trop souvent négligée par méconnaissance de son importance. Elle est pourtant fondamentale pour une bonne mise en valeur des qualités du cheval.

INTÉRÊT DE LA RECTITUDE

- Aider le cheval à rester sain par une répartition égale du poids sur les deux côtés. Seule la rectitude, le cheval droit, permet d'obtenir symétrie, souplesse et perméabilité, des deux côtés.
- Préparer le cheval pour le rassembler. Seul un cheval redressé peut pousser symétriquement avec ses postérieurs et permettre un contact égal sur ses deux rênes.
- Si le cheval est droit, les postérieurs poussent en direction du centre de gravité.
- Renforcer la rectitude d'un cheval permet une plus grande correction des transitions et des arrêts, la symétrie du contact et des allongements, l'aisance des changements de direction et des mouvements de deux pistes, ainsi qu'une plus grande qualité des changements de pied au galop.



Redressement du galop à gauche : ici épaule devant

► LA RECTITUDE

Un cheval est droit lorsque les postérieurs suivent les traces des antérieurs en ligne droite comme sur les courbes, lorsqu'il peut s'incurver et se déplacer d'une égale manière des deux côtés dans les trois allures.

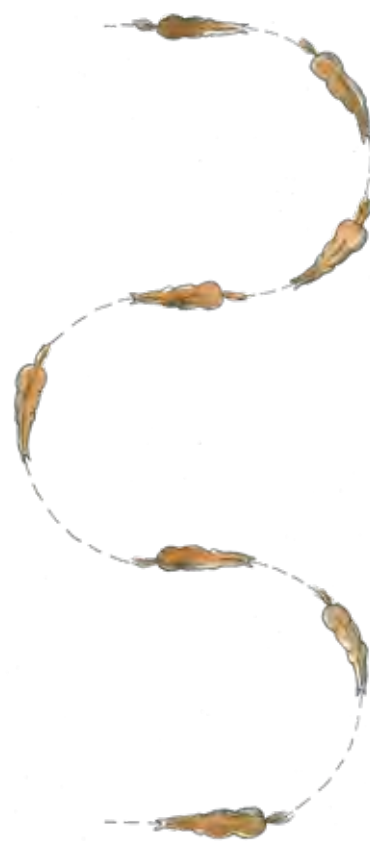
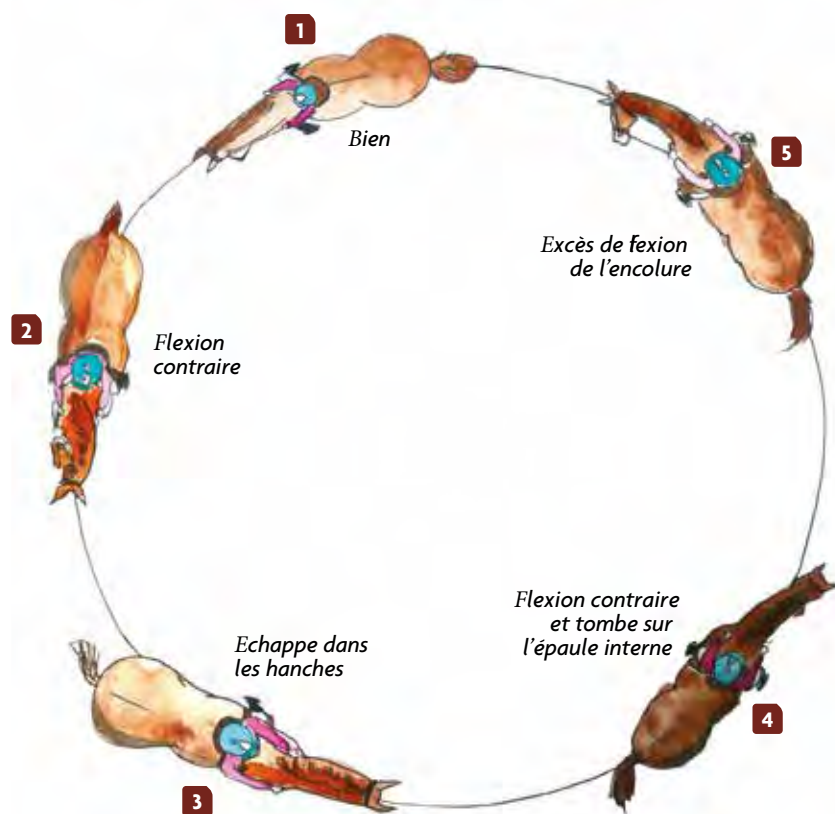
Le développement de la rectitude est essentiel pour préparer un cheval au rassembler notamment parce qu'elle rend possible la transmission des forces propulsives. C'est à rapprocher de la notion humaine de « gainage ».

Chaque cheval est dissymétrique en raison notamment de son inflexion naturelle ce qui cause généralement une dissymétrie du contact. En matière de rectitude au niveau élémentaire, on parle plutôt de cheval « droit » (Général L'Hotte).

Concernant le galop, le redressement est nécessaire pour corriger la tendance naturelle des chevaux à galoper traversés : l'épaule externe échappant en dehors et la hanche interne venant en dedans. Ce redressement ne doit en rien altérer ni la correction de l'allure, ni la projection, mais doit au contraire les améliorer.

RÈGLE : un exercice est utile au développement de la rectitude quand il vise à symétriser la transmission des forces sans porter atteinte à la correction de l'allure.

OBJECTIF 5 : Développer la rectitude dans les différentes allures. Obtenir une égale aisance aux deux mains et la symétrie du contact. La recherche de la rectitude se fait en connexion avec l'impulsion et l'équilibre.



Sur la serpentine le cheval reste « en ligne » sur les courbes

► LE RASSEMBLER : DÉVELOPPEMENT DE L'ENGAGEMENT ET DE L'ÉQUILIBRE



Le rassembler accentué (piaffer et pirouette) caractérisé par l'abaissement des hanches et le soutien de l'avant-main

L'équilibre est la répartition du poids de l'ensemble cheval et cavalier entre les antérieurs et les postérieurs, c'est l'équilibre longitudinal, et entre les membres des côtés gauche et droit, c'est l'équilibre latéral. Le cheval est considéré dans un bon équilibre quand le poids est distribué également entre gauche et droite, et suffisamment pris en charge par les postérieurs. Ceci se traduit par une plus grande liberté des épaules et l'aisance dans la mobilité du cheval. Une perte d'équilibre correspond à un accroissement du poids sur l'avant-main et / ou sur l'un des côtés.

La qualité et le type d'équilibre évoluent avec la progression du dressage dans le temps : parfois sur les épaules au début, puis horizontal, rassembler, et enfin, rassembler accentué.

Le rassembler est l'équilibre qui permet la plus grande mobilité du cheval. Il correspond à la capacité portante, c'est-à-dire la prise en charge de davantage de poids par les postérieurs, liée à un allègement et une plus grande mobilité de l'avant-main. C'est un équilibre montant qui fait passer le cheval du mouvement en avant au mouvement en avant et vers le haut.

Du rassembler, vous prenez l'énergie pour allonger, de l'allongement, vous prenez l'impulsion pour rassembler.

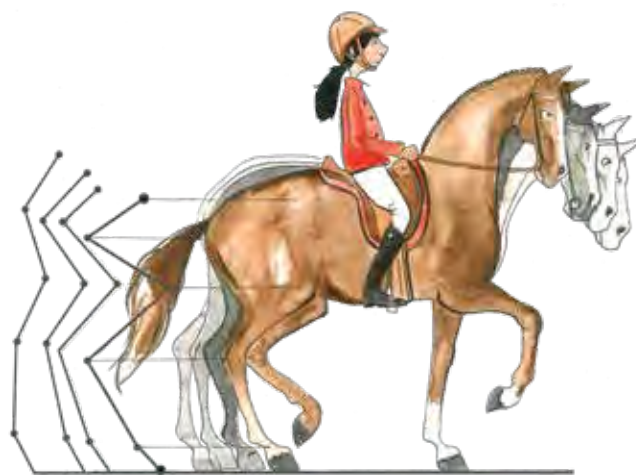
Les allures rassemblées n'ont pas pour caractéristique d'être ralenties ou raccourcies. Il n'y a que dans le piaffer ou la pirouette au galop que l'abaissement des hanches et l'engagement sont tels qu'ils correspondent à un rassembler accentué. Alors, la base de sustentation se raccourcit, et le cheval garde son rythme et son activité sur place. Il gagne en élévation ce qu'il perd en étendue.

ÉVOLUTION DU RASSEMBLER DANS LA PROGRESSION DU DRESSAGE

Selon la qualité du cheval, l'équilibre est au début plus ou moins sur les épaules. Il devient horizontal dans les premières années. Lors du travail des bases, tout déséquilibre par transfert de poids sur l'avant doit être systématiquement rectifié. L'équilibre évolue avec le développement de l'engagement de l'arrière-main et de la force portante, pour aboutir à l'équilibre rassemblé qui s'accompagne du soutien plus marqué de l'avant-main.

Enfin, certains mouvements comme appuyers ou allongements nécessitent une plus grande liberté des épaules, voire un rassembler accentué comme au piaffer ou pour les pirouettes au galop.

Par le rassembler on transforme la capacité à avancer en capacité à porter. Le cheval passe du mouvement en avant au mouvement en avant **et** vers le haut. Ceci est obtenu par les assouplissements longitudinaux, notamment les variations d'amplitude et toutes les transitions, « aller et revenir ».



Evolution du rassembler

Le but du rassembler est :

- d'améliorer et de perfectionner l'équilibre du cheval,
- de développer et d'améliorer la capacité du cheval à prendre plus de poids avec les postérieurs,
- d'obtenir l'allègement de la mobilité de l'avant-main par l'abaissement des hanches et l'engagement des postérieurs,
- d'accroître la mobilité du cheval, de façon à le rendre plus agréable à monter car plus léger dans son avant-main et plus libre dans ses épaules.

Le rassembler se développe par l'association alternée des aides de propulsion et des aides de retenue, les demi-parades, et par l'utilisation des transitions dans l'allure, les variations d'activité dans une même vitesse, comme par les mouvements de deux pistes : épaule en dedans, tête au mur, croupe au mur, et appuyer sur les cercles.

Les postérieurs engagés trop loin sous la masse du cheval risquent d'empêcher le mouvement en avant, voire de conduire à l'acculement. Lorsque les foulées sont raccourcies, l'activité doit être maintenue. Lorsque le cheval est plus cadencé, il doit continuer d'avancer franchement.

La position de la tête et de l'encolure d'un cheval dans les allures rassemblées dépend de son degré d'entraînement et de sa conformation. Le ramener et le soutien de l'encolure doivent être adaptés au degré de rassembler.

► LA PERMÉABILITÉ

LA PERMÉABILITÉ EST LE BUT DU DRESSAGE

Le cheval est perméable quand il répond avec franchise aux aides fines et discrètes du cavalier dans une complète décontraction, qu'il reste souple pendant tous les exercices et que l'énergie des postérieurs est transmise par tout son corps et aboutit à un contact dont la légèreté est la résultante du dressage.

Être à l'écoute ou perméable aux aides signifie que le cheval accepte les aides du cavalier notamment les aides propulsives, dos, assiette et jambes, dans une complète décontraction. Il doit réaliser les mouvements demandés sans hésitation, avec franchise et avec des postérieurs qui assurent la projection, montrant ainsi une force active et propulsive vers le haut. Par ailleurs, l'action des aides, par l'intermédiaire des rênes, doit permettre de renvoyer une partie de cette énergie jusqu'aux postérieurs, via la bouche, la nuque, l'encolure et le dos, sans être bloquée en aucun point du corps du cheval par une résistance.

La perméabilité permet le maintien du rythme et de l'équilibre dans les trois allures et dans toutes les transitions. C'est seulement lorsque le cheval se déplace avec souplesse que l'énergie des postérieurs est transmise par tout le corps du cheval. Sans souplesse, les aides nécessaires aux transitions descendantes ne peuvent avoir d'effet sur les postérieurs via la bouche, la tête, l'encolure et le dos.

La perméabilité est conditionnée par la franchise de réponse aux aides propulsives.

Toute contraction ou instabilité dans la relation main-bouche aura une conséquence sur la perméabilité aux aides. Lorsqu'il s'agit à la fois d'orienter un cheval dans un mouvement et de

Un rassembler insuffisant provient d'un manque d'impulsion et d'engagement. Le cheval est alors incapable de prendre en charge suffisamment de poids en gardant les postérieurs actifs.

RÈGLE : Un exercice visant le développement du rassembler doit préserver la qualité des cinq points précédents.

OBJECTIF 6 : perfectionner l'équilibre par l'engagement de l'arrière-main et le renforcement de la capacité portante des postérieurs. Obtenir la légèreté de l'avant-main et la capacité du cheval à se porter de lui-même en portant plus de poids avec les postérieurs, tout en veillant au respect des autres points de l'échelle de progression et notamment : l'impulsion et la rectitude.

contrôler dans son activité, seul le fait qu'il soit dans l'impulsion, souple dans son dos, lui permettra de réaliser l'exercice aisément.

Tant que le cheval n'est pas complètement « en ligne », il ne peut accepter des demi-parades de la même manière sur la rêne droite et sur la gauche, ni progresser dans un meilleur contact avec les aides indiquant la direction sans risquer que les postérieurs n'échappent d'un côté ou de l'autre. Cette rectitude, sur la courbe, est absolument essentielle pour le rassembler et, par conséquent, pour que l'attitude de la tête et de l'encolure soit correcte.

Quand le cheval peut se déplacer dans le rassembler avec deux postérieurs poussant également vers l'avant, et en étant capable de prendre plus de poids avec les postérieurs, sans se durcir, c'est l'indication qu'il a atteint un haut degré de perméabilité.



*Le changement d'attitude au pas.
Attitude, amplitude et cadence sont liées.*

L'échelle aux niveaux club, poney et amateur 3

Dans les reprises de ces niveaux, l'objectif est la formation des cavaliers et la préservation de la cavalerie. Donner de bonnes bases techniques, centrer l'attention sur des points fondamentaux à partir desquels les cavaliers développeront leurs repères et leur sensibilité.

L'application de l'échelle de progression dans ces épreuves se décline comme suit.

1 LA CORRECTION DE L'ALLURE

On visera la capacité à trouver et conserver, dans une impulsion naturelle satisfaisante, la correction du rythme de chaque allure du cheval/poney, sur chaque mouvement effectué. La correction de l'allure, qui est incontournable dès ces niveaux de compétition, n'est pas une question de qualité ou d'amplitude, mais une question de justesse du rythme (un pas à 4 temps, un trot symétrique, un galop à 3 temps plus 1 phase de projection).

2 LA SOUPLESSE ET LA DÉCONTRACTION

On visera un cheval / poney confiant et de bonne volonté, avec un dos aussi souple que possible dans une bonne relation cavalier / cheval / poney.

3 LA QUALITÉ DU CONTACT

On visera la capacité à identifier et contrôler une « attitude juste », ni trop fermée, ni au-dessus de la main. Le cavalier pourra développer ensuite le sentiment de la qualité du contact, la complémentarité des deux rênes, l'orientation, le cheval rond, sans durcir inutilement les aides, ni écarter les mains.

Conclusion

L'échelle de progression est utile pour toutes les disciplines.

Elle permet d'être méthodique dans l'entraînement en se référant à des objectifs clairs.

Elle incite à revenir sur les bases chaque fois que cela est nécessaire.

Elle sert de fil conducteur lors du travail quotidien et aide à rester vigilant sur le maintien des qualités fondamentales tout au long de la progression de l'éducation du cheval.

Elle permet enfin d'évaluer la qualité du travail ou d'une reprise, du jeune cheval jusqu'au plus haut niveau, grâce à un cadre commun aux cavaliers, entraîneurs, enseignants et juges.

4 L'IMPULSION

On visera la capacité à présenter son cheval / poney avec une activité suffisante : « avancer » en trouvant la cadence juste et en étant capable de la conserver lors des mouvements, sans tomber dans la précipitation (vitesse \neq impulsion), ni dans une excessive lenteur (cadence \neq impulsion).

5 LA RECTITUDE

On visera d'abord la notion de cheval / poney droit, non traversé, notamment sur les entrées et les lignes courbes. On visera aussi un cheval ajusté sur sa trajectoire, avec une flexion correspondant à la courbe suivie, ni trop, ni trop peu, sans échappement des postérieurs. Les mains ensemble et devant soi, le regard lié à la direction sont ici essentiels dans la progression du cavalier. La précision dans la réalisation des figures (entrée, cercles, coins) témoigne aussi de ce premier niveau de rectitude.

6 LE CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE

On visera un soutien raisonnable de l'avant-main, associé à l'engagement et à l'activité des postérieurs. Ces éléments permettent d'éviter le déséquilibre sur les épaules dans les transitions descendantes ou le risque de tomber sur l'épaule intérieure dans les courbes. Le contrôle de l'équilibre à ce niveau suppose une certaine maîtrise des points précédents et une bonne indépendance des aides du cavalier.

On peut se fixer utilement comme règle de ne pas insister sur des exercices lorsque les bases ne sont plus assurées :

- ▶ la correction de l'allure,
- ▶ la souplesse/décontraction,
- ▶ la qualité du contact.

La poursuite de la progression vise dans tout type d'exercice à pousser la recherche :

- ▶ de l'impulsion,
- ▶ de la rectitude,
- ▶ du rassembler sans que cela soit au détriment des bases.

Le travail qui s'inscrit dans l'échelle de progression permet la progression du cheval dans toutes les disciplines.

Échelle de notation selon les directives FEI

NOTE	RÉSUMÉ	EXPLICATION
10	EXCELLENT	Toutes les exigences de qualité définies dans l'échelle de progression sont remplies au plus haut degré. Les mouvements sont réalisés avec une excellente précision et exactitude par rapport aux lignes et lettres définies.
9	TRÈS BIEN	Toutes les exigences de qualité définies dans l'échelle de progression sont remplies. Les mouvements sont réalisés avec une très bonne précision et exactitude par rapport aux lignes et lettres définies.
8	BIEN	Toutes les exigences de qualité définies dans l'échelle de progression sont considérées comme bonnes. Les mouvements sont réalisés précisément. Les lignes définies sont respectées.
7	ASSEZ BIEN	Toutes les exigences de qualité définies dans l'échelle de progression sont considérées comme assez bonnes. Les mouvements sont réalisés assez précisément. Les lignes définies sont respectées.
6	ACCEPTABLE	Soit les mouvements sont présentés avec exactitude et précision, mais il y a quelques faiblesses au regard de l'échelle de progression ; soit les mouvements manquent d'exactitude et de précision mais ils prouvent de bonnes qualités au regard de l'échelle de progression.
5	PASSABLE	Soit les mouvements sont présentés avec assez d'exactitude, mais il y a de nettes faiblesses concernant l'échelle de progression ; soit il y a d'assez sérieuses fautes ou les mouvements sont imprécis mais ils prouvent des qualités satisfaisantes au regard de l'échelle de progression.
4	INSUFFISANT	Soit les mouvements sont présentés avec assez d'exactitude, mais il y a de sérieuses faiblesses concernant l'échelle de progression avec quelques fautes évidentes ; soit les mouvements peuvent être très imprécis mais ils montrent cependant des qualités suffisantes au regard de l'échelle de progression.
3	ASSEZ MAL	Les mouvements sont présentés avec imprécision et de sérieux problèmes au regard de l'échelle de progression.
2	MAL	Les mouvements sont présentés avec imprécision et de sévères problèmes au regard de l'échelle de progression.
1	TRÈS MAL	Les mouvements présentés sont à peine reconnaissables. Montrant de sérieuses résistances. Par exemple : acculement, se sauvant en arrière, etc.
0	NON EXÉCUTÉ	Mouvement non exécuté. Aucune partie du mouvement n'est réalisée.

Les **demi-points** permettent de nuancer davantage cette échelle de notation et de mieux prendre en compte les éléments relatifs à la précision.

Lexique

Ce lexique de 100 mots du dressage est issu du règlement de dressage de la FEI, de l'Échelle de progression FFE et du Manuel officiel des juges, *Guidelines for judges*. Hand book FEI - Lausanne 2007.

ACCORD DES AIDES

Coordination que le cavalier établit entre les actions de ses jambes, de ses mains, de son assiette et du poids de son corps dans l'emploi de son cheval. L'accord des aides repose sur l'indépendance entre les mains, les jambes et l'ensemble du corps du cavalier, notamment son regard, et suppose un mental adapté.

ACTION DU CHEVAL

Voir : *Amplitude*.

ACTIVITÉ

Énergie que met le cheval dans ses déplacements. L'activité repose particulièrement sur la poussée et la vigueur des postérieurs, mais ne doit pas se faire au détriment de la souplesse, de la qualité du contact et de l'équilibre. L'activité n'est pas forcément liée à la vitesse. - Voir : *Impulsion*.

ACCULEMENT, ACCULER (S')

Défense dans laquelle le cheval reporte ses forces vers l'arrière il cesse de se porter en avant et échappe au contrôle du cavalier.

AIDES

Ensemble des moyens utilisés par le cavalier pour communiquer avec sa monture, percevoir et sentir ses réactions, lui transmettre ses demandes.

Les « aides naturelles » sont l'assiette par l'intermédiaire de laquelle s'exerce l'action du poids du corps ou l'action du rein, les jambes et les mains.

Les « aides artificielles » sont des moyens complémentaires créés pour suppléer ou prolonger les aides naturelles : voix, cravache, éperons, enrênements... Les aides artificielles peuvent faire l'objet de restrictions dans les compétitions, notamment en Dressage.

AISANCE

Impression de facilité qui découle, en ce qui concerne le cavalier, de son assiette, de la fixité de ses aides, de sa souplesse ; en ce qui concerne le cheval, de la décontraction, de la souplesse et de l'équilibre. Facilité dans la réalisation des mouvements et exercices due à une bonne perméabilité aux aides.

ALLONGEMENT

Augmentation de l'amplitude des foulées résultant d'une plus grande puissance des postérieurs et de la souplesse du corps. En dressage, cette augmentation s'effectue sans modification notable de la cadence ni du rythme de l'allure, notamment dans les transitions. Une adaptation de l'attitude plus ou moins marquée selon l'allure (pas, galop, trot) est nécessaire. On dit aussi adaptation du cadre. - Voir : *Transitions*.

Allongement d'encolure : changement d'attitude qui consiste à étendre l'encolure vers l'avant et vers le bas, et qui peut aller jusqu'à l'extension de l'encolure.

AMPLITUDE

Désigne la longueur d'une foulée ou d'un pas. L'amplitude d'une allure est courte lorsque le cheval se déjuge, plus ou moins grande lorsque le cheval se méjuge. L'amplitude découle notamment de la propulsion, de la souplesse et de la cadence. Le maintien de l'amplitude atteste de la constance de la poussée des postérieurs. Qualité attribuée aux allures naturelles d'un cheval qui a « de l'action », contrairement d'étriquées.

APPUI

L'appui est la relation plus ou moins ferme, entre la bouche du cheval et la main du cavalier, qui apparaît généralement aux allures vives en équitation d'extérieur, ou lors de résistances de poids. Dans l'excès d'appui sur le mors le cheval recherche le support de la main du cavalier utilisée comme « cinquième jambe ». Ceci a des conséquences néfastes tant pour l'équilibre que pour le contact et la compression de la langue.

APPUYER

Mouvement de présentation qui est une variante de la tête au mur et de la croupe au mur. Il se réalise au pas, au trot et au galop rassemblé ainsi qu'au passage. Le cheval se déplace de côté en croisant les membres (sauf au galop), légèrement incurvé par les aides dans la direction du déplacement. L'avant-main (la tête, l'encolure, l'épaule intérieure) précède légèrement le corps qui reste presque parallèle à la direction initiale. L'impulsion, comme la flexion de l'encolure, permet la liberté des épaules, l'engagement et l'amplitude du croisement.

Fondamentaux de l'appuyer :

- ▶ La qualité du trot ou du galop rassemblé, la cadence, le rythme, l'impulsion et l'engagement des postérieurs doivent être maintenus ;
- ▶ Le degré d'incurvation et de flexion de l'appuyer, qui sont en relation avec la profondeur de la diagonale (angle) ; La tendance à avancer et la capacité à porter du postérieur intérieur, qui est plus importante que la tendance à aller de côté ;
- ▶ Le croisement des antérieurs et des postérieurs ;
- ▶ Un contact souple et stable, la nuque étant le point le plus haut ; Le rassembler, l'équilibre et la fluidité.

ASSIETTE

L'assiette est la « qualité » qui permet au cavalier de demeurer maître de son équilibre en toutes circonstances, quelles que soient les réactions du cheval. Elle conditionne la fixité des mains et des jambes, comme la possibilité pour le cavalier de faire intervenir ses aides avec aisance, justesse et opportunité.

L'assiette renseigne le cavalier sur la souplesse du

dos, l'activité de l'arrière-main et le rythme des allures. L'assiette est également une aide qui, par le poids du cavalier et l'action du rein, agit sur le cheval soit de manière impulsive, soit de manière latérale pour l'incurvation et la direction.

ASSOULISSEMENTS DU CHEVAL

Les assouplissements sont les exercices que les cavaliers utilisent tout au long du dressage et de la mise en condition musculaire du cheval, dans la perspective d'en faire un athlète adapté à la discipline visée. Les exercices sont nombreux et variés. On les divise de façon simple en assouplissements latéraux : cercles, serpentines, travail de 2 pistes, et longitudinaux : transitions, allongements, demi-parade, terrain varié, obstacles, dispositifs. On peut aussi les classer en assouplissements d'ensemble lorsqu'ils mobilisent l'ensemble de l'appareil locomoteur : épaule en dedans par exemple, et assouplissements localisés lorsqu'ils s'adressent à une partie : flexions par exemple.

Les assouplissements sont efficaces s'ils s'inscrivent dans un travail méthodique guidé par le respect de la psychologie et l'échelle de progression, fil rouge de l'entraînement. Assouplir pour maintenir la décontraction du cheval est une des préoccupations constantes des cavaliers.

« Tout exercice mal fait est non seulement inutile, mais nuisible. » Général Wattel.

ATTITUDE DU CHEVAL

Posture que prend la silhouette du cheval, notamment la ligne du dessus, tant en ligne droite que sur les courbes. Plus facilement évaluée de profil, elle prend en compte le degré d'engagement des postérieurs et l'orientation de l'ensemble dos-encolure-tête.

Aux allures vives, l'attitude est « dépliée », plus horizontale. Aux allures rassemblées, l'attitude est plus montante et montre plus de soutien. Dans ce cas, la tête se rapproche de la verticale, c'est le ramener, avec une tendance de la nuque à pousser au-dessus du mors. Le cheval adapte son attitude, ou cadre, au degré relatif d'allongement et de rassembler des allures. Cette adaptation est peu visible au trot et au galop mais nette au pas.

Rondeur. On parle de rondeur lorsque la ligne du dessus prend une orientation concave vers le bas, le cheval donnant l'impression qu'il pourrait se déplier vers l'avant et vers le bas, sans tirer ni peser à la main, la poussée des postérieurs passe « par le dos » qui a tendance à monter. Dans les cas contraires on parle d'attitude fausse, creuse, plaquée, ou de mauvaise orientation, par exemple : cheval au-dessus de la main, gorge de pigeon, cheval enfermé...

Cf. illustration n° 9.

AU-DESSUS DE LA MAIN

Action du cheval qui résiste vers le haut en plaçant sa bouche au-dessus de la main et en creusant sa base d'encolure. - Voir : *Contact*.

BATTRE A LA MAIN

Instabilité grave du contact qui se traduit par un mouvement de bas en haut de la tête du cheval qui cherche à se débarrasser de toute relation avec la main. On dit aussi encenser.

BATTUE

Bruit que fait le pied lors du poser. Le nombre de battues détermine le nombre de temps dans une allure, par exemple : 3 au galop. Leur répétition détermine la cadence et leur ordonnance dans le temps le rythme.

CADENCE

SENS 1 : Fréquence du poser d'un membre de référence, un postérieur par exemple. On parle aussi de tempo ou fréquence (battements par minute). La cadence évolue avec le dressage du cheval, en fonction de sa souplesse et de son énergie. La précipitation est la pire des fautes concernant la cadence d'une allure, car elle est associée à une perte de la souplesse et/ou de l'équilibre. La cadence est une des composantes de la correction des allures, Point 1 de l'échelle de progression.

Le métronome permet de déterminer le nombre de foulées par minute, notamment pour l'accompagnement musical des reprises libres. - Voir : *Rythme et Vitesse*.

Cadence des différentes allures, à titre indicatif, en nombre de posers d'un membre de référence par minute : au galop environ 92-96 posers/mn, au trot environ 68-74 posers/mn, au passage/piaffer environ 52 posers/mn, au pas environ 44-56 posers/mn. Cette cadence est à mesurer précisément pour faciliter la concordance entre les allures et la musique dans les libres.

SENS 2 : modification par ralentissement du tempo obtenue par le dressage, qui donne plus d'expression aux allures du trot et du galop. Le cheval « cadencé » montre plus d'énergie dans ses gestes, alors que sa cadence tend à gagner en lenteur. Cette évolution qui résulte d'une augmentation de la propulsion sur un corps souple donne plus d'expression et d'élégance aux déplacements du cheval au trot et au galop. Elle est acquise par le dressage. C'est ce seul sens qui est utilisé par la FEI.

CADRE

Voir : *Attitude*

CÉDER

SENS 1 : Action du cavalier qui diminue l'intensité de ses aides pour accompagner l'acceptation du cheval après une résistance forte.

SENS 2 : comportement du cheval qui cesse de résister contre le cavalier ou l'une de ses aides.

CESSION A LA JAMBE

Assouplissement dans lequel le cheval se déplace de deux pistes en restant droit. Cet exercice permet de vérifier l'obéissance à la jambe isolée dans le maintien de la rectitude. Exercice éducatif pour le cavalier qui permet aussi de vérifier sa capacité à déplacer son cheval de côté, latéralement, sans « tordre » l'encolure. - Voir : *Épaule en dedans et Deux pistes*.

CHEVAL SUR LA MAIN

Un cheval est sur la main lorsque, sa locomotion étant correcte, il est souple, témoigne d'un contact fidèle et moelleux, et de sa perméabilité aux actions de la main du cavalier. Un cheval sur la main montre sa capacité à prendre le contact du mors sous l'action des postérieurs, l'impulsion passant par le dos et par la nuque.

On vérifie que cette relation avec la main est correcte par deux exercices :

► Le cheval doit être capable de se déplier vers l'avant et vers le bas lorsque le cavalier « laisse filer les rênes ».

► Lorsque le cheval maintient son attitude et son allure alors que le cavalier « avance les mains et rompt le contact », forme de descente de main.

Par le premier exercice, on s'assure que le cheval est « sur la main » et dans l'harmonie musculaire. Par le deuxième, on vérifie l'absence de poids sur les mains, l'équilibre et que le cheval « se soutient ».

CHEVAL ROND

Voir : *Attitude du cheval, rondeur et Contact*.

CONCAVE-CONVEXE

Est concave le côté du cheval interne à l'incurvation, côté court. Est convexe le côté externe à l'incurvation, côté long.

CONTACT

Rapport qui existe entre la bouche du cheval et la main du cavalier lorsque les rênes sont ajustées.

Les qualités du bon contact sont : une relation de l'arrière vers l'avant stable et confiante ; la symétrie et le moelleux. Le bon contact résulte de la poussée des postérieurs qui passe « par le dos » et la nuque. Il s'exprime dans la rondeur, le cheval étant capable de se déplier dans le bon sens : vers l'avant et vers le bas - Voir : *Attitude*.

Pour apprécier la qualité du contact il ne faut pas observer seulement la tête et l'encolure, mais juger le cheval dans son ensemble et juger de la qualité de la correspondance - arrière/avant -.

Le cavalier doit pouvoir nuancer à volonté l'intensité du contact jusqu'à la descente de main où le contact est rompu.

La qualité du contact est le point 3 de l'échelle de progression.

CONTRE-GALOP ET GALOP A FAUX

Le contre-galop consiste à galoper volontairement sur le pied gauche en tournant à droite et inversement. C'est un assouplissement qui contribue à l'amélioration de l'allure du galop, notamment par les serpentines.

Un cheval part « à faux » lorsqu'il prend le galop sur le pied opposé à celui demandé par le cavalier.

CONTRE LA MAIN

Action du cheval qui lutte ou résiste contre le mors. C'est une faute grave en regard de la qualité du contact, point 3 de l'échelle de progression. Le cheval n'a pas la nuque perméable et utilise les muscles du dessus de l'encolure pour résister contre la main, tout en raidissant ou amollissant son dos.

CORRECTION DE L'ALLURE

Il s'agit de la correction du rythme, de chaque allure, un pas à 4 temps égaux, un trot à 2 temps égaux, un galop à 3 temps avec un temps de projection.

La correction des allures, premier point de l'échelle de progression, est fondamentale. Elle fait partie, avec la souplesse/décontraction et la qualité du contact, des bases ; c'est une préoccupation constante du travail de tout cheval car c'est le socle du développement de toutes les autres qualités recherchées et l'assurance d'une bonne santé. - Voir : *Régularité*.

CREUSER SE (LE CHEVAL)

Attitude fautive du cheval qui contracte son dessus, se remonte en durcissant son dos. Il n'est pas sur la main, ne franchit plus son mors, ou lutte contre la main.

CROISEMENT

Action des membres de devant ou de derrière qui se chevauchent l'un l'autre. Dans l'appuyer au trot par exemple, le cheval croise les membres pour se déplacer de côté. L'amplitude du croisement dépend du degré de dressage du cheval, de sa souplesse et de l'angle de l'appuyer. Le bon croisement est ample avec un rythme parfait.

CROUPE AU MUR

Assouplissement dans lequel le cheval se déplace de côté en croisant les membres, la croupe suivant la piste (mur). Appelé aussi renvers. L'incurvation dans la direction du déplacement est un peu supérieure à celle de l'épaule en dedans. L'angle formé avec la piste doit être d'environ 35 degrés et doit rester constant. Le cheval trace quatre pistes sans que les épaules soient trop à l'intérieur. On doit finir le mouvement en laissant le cheval se redresser. La croupe au mur est complémentaire de la tête au mur et préparatoire à l'appuyer.

Fondamentaux de la croupe au mur :

► La qualité du trot ou du galop rassemblé, la cadence, le rythme, l'impulsion et l'engagement des postérieurs doivent être maintenus ;

► Le degré d'incurvation et de flexion qui sont en relation avec l'angle d'inclinaison avec la piste et qui ne doit pas être trop marqué ;

► La tendance à avancer et la capacité à porter du postérieur intérieur qui est plus importante que la tendance à aller de côté ;

► La stabilité de l'angle ;

► Le croisement des membres sauf au galop

► Un contact souple et stable, le rassembler, l'équilibre et la fluidité.

DÉCONTRACTION

Voir : *Souplesse – Décontraction.*

DEMI-PARADE, DEMI-ARRÊT

C'est un effet presque simultané des aides qui, par une action coordonnée de l'assiette (rein), des jambes puis des doigts, a pour but d'augmenter l'attention et l'équilibre du cheval avant la réalisation d'un mouvement ou d'une transition. Cette action presque invisible a pour effet de transférer un peu de poids sur les hanches, ou de s'opposer à un apport de poids sur les épaules. On donne ainsi plus de liberté aux épaules et on accroît l'expression des allures. On l'utilise pour préparer des changements de direction, de vitesse ou d'allure, pour corriger un excès d'appui ou pour rassembler son cheval. La demi-parade permet le contrôle de la locomotion.

À ne pas confondre avec le demi-arrêt qui est devenu une forme plus primaire de l'action de la main, destinée seulement à relever une encolure trop basse.

DÉJUGER

Un cheval se déjuge quand le pied postérieur se pose en arrière de la trace du pied antérieur du même latéral. Ceci s'applique au pas, au trot et au galop. Signe d'un manque d'amplitude.

DEUX PISTES (MOUVEMENTS DE)

Ce sont des exercices d'assouplissement et des mouvements de présentation dans lesquels les antérieurs et les postérieurs suivent deux pistes distinctes. Ces mouvements sont réalisés au pas, au trot, au galop et au passage, soit en ligne droite soit sur les courbes, généralement avec incurvation. Les déplacements latéraux ont pour but de développer l'engagement des postérieurs et donc le rassembler. Dans l'ordre de difficulté, après la cession à la jambe, et de leur éducation au cheval : épaule en dedans, voltes renversées ou demi-voltes, la tête au mur ou travers, la croupe au mur ou renvers, l'appuyer, les pirouettes.

DÉTENTE

Début de chaque séance de travail dont l'objectif est d'obtenir la décontraction du cheval et un échauffement musculaire progressif, permettant de travailler sur de bonnes bases. Elle commence normalement dans les allures lentes, sur une attitude ronde et basse, pour prendre progressivement plus d'énergie et d'amplitude, les transitions permettent de développer la réactivité à la main et aux jambes. Viennent ensuite des exercices adaptés.

DÉVELOPPEMENT

Forme élémentaire de l'allongement d'une allure donnée. Utilisé avec les jeunes chevaux avant qu'ils soient prêts pour les allures dites moyennes, point 4 de l'échelle de progression.

DIAGONALES (AIDES)

S'applique à la combinaison « main-jambe » utilisée de manière diagonale. Par exemple : jambe gauche et main droite.

ÉCHELLE DE PROGRESSION

L'échelle de progression est un cadre méthodique, un fil directeur destiné à guider les cavaliers dans leur travail quotidien tout comme les juges dans leur évaluation des chevaux, et ce quelle que soit la discipline. Conforme aux principes de l'école classique elle pointe 6 facteurs hiérarchisés et liés les uns aux autres : 1. Correction de l'allure ; 2. souplesse/décontraction ; 3. Qualité du contact ; 4. Propulsion ; 5. Rectitude ; 6. Rassembler. Commune aux cavaliers, entraîneurs et juges, l'échelle est utile pour :

- ▶ Préserver l'intégrité physique et le moral des chevaux au cours de la progression du dressage et à l'intérieur des séances de travail.
- ▶ Optimiser l'utilisation des assouplissements en centrant l'attention sur les qualités à développer et non sur les mouvements ou les aides à employer.
- ▶ Évaluer les qualités du travail ou d'une performance, grâce à une analyse qui s'appuie sur les six points de l'échelle, conformément aux directives officielles pour les juges : Guidelines for judges. Hand book FEI - Lausanne 2007.

ÉLASTICITÉ

Qualité du fonctionnement musculaire, étirement-contraction, dans les déplacements du cheval, donnant une impression de fluidité, de souplesse et d'ondulation. Elle résulte du mariage de l'impulsion et de la flexibilité des ressorts et tout particulièrement du dos. L'élasticité repose sur la décontraction du cheval, point 2 de l'échelle de progression.

EN DEDANS DE LA MAIN, (S') ENCAPUCHONNER

Action du cheval qui cherche à éviter l'action de la main en refusant le contact en se plaçant en arrière du mors. Le cheval est encapuchonné quand sa tête vient en arrière de la verticale et s'approche du poitrail.

En ce qui concerne cette attitude « fermée », les cavaliers doivent distinguer l'« excès de ramener » qui résulte d'une action directive des mains, comme l'hyperflexion, du cheval qui refuse son mors en lâchant le contact ce qui est une faute grave.

ENGAGEMENT

Qualité de l'action des postérieurs qui travaillent sous la masse du cheval grâce à un dos souple et une plus grande flexion des articulations postérieures. Lorsque le cheval est engagé, les postérieurs prennent plus de poids, la ligne du dessus est plus « montante » au bénéfice de la mobilité de l'avant-main, donc de l'équilibre. Lorsqu'il perd son engagement, on dit du cheval qu'il est « ouvert » derrière. Ceci s'applique aux mouvements de deux pistes, aux allongements, transitions et à l'arrêt. L'excès d'engagement, rare, peut par contre provoquer un retrait des forces vers l'arrière. - Voir : *Acculement.*

Ne pas confondre l'engagement avec l'amplitude, cheval qui se méjuge plus ou moins. Un cheval peut avoir de l'engagement sans amplitude, par exemple sur une pirouette, et être ample et manquer d'engagement ; de même avoir de l'amplitude et manquer d'engagement (ouvert derrière) - Voir : *Rassembler.*

ÉPAULE EN DEDANS

Exercice d'assouplissement dans lequel on maintient les épaules du cheval sur une piste intérieure à celle suivie par les hanches. Le cheval, légèrement ployé par l'action des aides, se déplace vers le côté externe à l'incurvation. L'angle formé par le corps avec la ligne de déplacement détermine le nombre de pistes tracées : trois si l'angle est faible, quatre si l'angle est plus ou moins marqué. Il ne dépasse généralement pas 30°.

L'épaule en dedans se réalise au trot et au pas sur les lignes droites comme sur les cercles.

Cet assouplissement prépare au rassembler en développant la flexibilité latérale, la liberté des épaules et l'engagement du postérieur interne sous la masse.

Fondamentaux de l'épaule en dedans :

- ▶ La qualité du trot rassemblé, le maintien de la cadence, du rythme et de l'impulsion ; La constance de l'orientation d'environ 30° ;
- ▶ La correction de l'incurvation régulière est un élément essentiel de l'épaule en dedans ;
- ▶ L'engagement du postérieur intérieur ;
- ▶ L'absence de croisement des postérieurs ;
- ▶ Un contact souple et stable ; Le rassembler, l'équilibre et la fluidité.

ÉPAULE DEVANT, ÉPAULE EN AVANT

C'est le degré minimum de l'épaule en dedans. L'angle est très faible car l'épaule interne n'est que légèrement déplacée à l'intérieur, jusqu'à être dans l'axe de la hanche interne. L'épaule devant se réalise au trot, au pas, ainsi qu'au galop. L'épaule devant contribue au travail de « redressement » du galop si la correction de l'allure est maintenue ; l'épaule devant aide à préparer les appuyers, ainsi que les pirouettes au galop. - Voir : *Épaule en dedans.*

ÉQUILIBRE

Répartition du poids de l'ensemble « cheval-cavalier » entre les antérieurs et les postérieurs, équilibre longitudinal, et entre les membres des côtés gauche et droit, équilibre latéral. Le cheval est dans un bon équilibre quand le poids est distribué également entre gauche et droite et suffisamment pris en charge par les postérieurs. Ceci se traduit par la légèreté de l'avant-main et l'aisance dans la mobilité du cheval. Une perte d'équilibre signifie un accroissement du poids sur l'avant-main et/ou sur l'un des côtés, souvent associé à une précipitation ou un balancement. - Voir : *Demi-parade.* On note différents degrés dans la qualité de l'équilibre : sur les épaules, horizontal, rassemblé, rassembler accentué. La recherche de l'équilibre du « rassembler » est le point 6 de l'échelle de progression.

EXTENSION D'ENCOLURE

Attitude du cheval qui étend l'encolure vers l'avant et vers le bas. Elle correspond à l'attitude du pas allongé. Dans cette attitude le nez doit rester en avant de la verticale. Elle permet de vérifier l'orientation et la qualité du contact ainsi que la décontraction du cheval.

FIGURE

Élément du tracé d'une reprise dont le nom correspond à une figure géométrique précise : cercle, volte, huit de chiffre, doubler, changement de main... Les figures rentrent dans la composition des reprises libres au titre du dessin de la reprise et de la chorégraphie. - Voir : *Mouvement*.

FIXITÉ

Chez le cavalier, c'est l'absence de tout mouvement involontaire ou inutile. La fixité n'est pas synonyme de raideur.

C'est la capacité à travailler avec les mains « ensemble ».

Chez le cheval, c'est l'absence de toute instabilité de l'avant-main, en particulier de la tête et de l'encolure.

FLEXIBILITÉ

Capacité du cheval à plier ses articulations et la colonne vertébrale en leur conservant une certaine élasticité. Le ramener est la conséquence de la flexibilité du bout de devant, le rassembler de la flexibilité des hanches et du dos, la légèreté de la flexibilité de tous les ressorts.

FLEXION

SENS 1 : La flexion, ou pli, de l'encolure est l'attitude du cheval ployé dans son bout de devant. Elle est limitée à l'encolure (appuyers, pirouettes) et doit être contrôlée notamment pour la correction de l'incurvation et de l'équilibre. - Voir : *Pli*.

SENS 2 : Les flexions, directes et latérales, sont des assouplissements localisés qui visent la décontraction de l'encolure, de la nuque ou de la mâchoire. L'hyperflexion est une flexion directe portée au degré maximum de l'étirement rond et bas de l'encolure. Elle comporte des risques réels pour l'intégrité physique du cheval, notamment lorsque qu'elle est pratiquée hors de toute relaxation ou sur une encolure trop haute, sur une durée trop longue et/ou l'absence de décontraction.

FOULÉE

Dans une allure donnée distance couverte entre deux posers successifs d'un même pied au sol. L'amplitude de la foulée est liée à la vitesse de l'allure. Le nombre de foulées est une des exigences de certains mouvements au galop comme les pirouettes, les contre-changements de main et les lignes de changement de pied - Voir : *Pas et Amplitude*.

HARMONIE MUSCULAIRE

Qualité du cheval qui travaille avec souplesse dans une bonne coordination de son activité musculaire. Cette harmonie repose sur la qualité du contact et permet l'emploi des seules forces utiles, donc leur économie. L'harmonie musculaire est associée à la notion de rondeur.

IMPULSION

L'impulsion est la volonté et l'énergie que met le cheval dans le mouvement en avant, tout en restant contrôlé, donc soumis aux aides du cavalier. Elle se traduit, au cours de tout déplacement, par

une activité énergique des **forces propulsives, notamment des postérieurs**, associée à une grande souplesse du corps, tout en conservant la qualité du contact. C'est l'impulsion qui donne de l'expression aux allures.

La précipitation n'a rien à voir avec l'impulsion. C'est au contraire la projection bien marquée dans le trot et le galop qui témoignent de la correction de l'impulsion, et de l'allure.

Le développement de l'impulsion point 4 de l'échelle de progression, suppose le maintien de la correction de l'allure, de la souplesse, de la transmission « par le dos », de la qualité du contact et de l'équilibre afin d'aller plus loin dans l'expression. - Voir *Propulsion*.

« L'impulsion est l'essence même du mouvement. » Général L'Hotte.

INCURVATION

Flexion latérale du rachis obtenue sous l'action des aides. L'incurvation est bonne lorsqu'elle paraît régulière et que le cheval fait preuve d'une bonne souplesse latérale. Ceci lui permet de ne pas échapper par l'arrière-main ou les épaules, dans la mesure où la jambe extérieure contrôle les hanches et que la jambe intérieure reste à sa place sans pousser la croupe en dehors. L'excès de pli, comme l'échappement des épaules, est une faute concernant l'incurvation.

L'attitude incurvée du cheval doit précéder les changements de direction et ensuite s'adapter à la courbe suivie, en particulier lors du passage des coins, considérés comme un quart de volte d'environ 6 m de diamètre.

La posture du cavalier doit correspondre à celle du cheval tant sur les courbes que dans le travail de deux pistes, notamment dans l'aplomb du buste. - Voir *illustrations*.

IRRÉGULIÈRE / ALLURE

Une allure irrégulière perd sa correction à travers une faute dans le rythme, dans la symétrie du jeu des membres ou dans un changement de cadence, par précipitation ou ralentissement.

Il y a divers degrés dans l'irrégularité d'une allure. Par exemple au trot : une petite instabilité du rythme, dissymétrie sur une ou deux foulées, une faute de rythme constante, l'irrégularité, dissymétrie plus marquée, la boiterie.

Les différents degrés de l'altération du rythme au pas, par exemple, sont : légèrement latéralisé, le rythme n'est plus parfaitement à 4 temps égaux, latéralisé, amble.

JAMBE ISOLÉE

Jambe qui agit « isolément » en arrière de sa place habituelle. Elle a pour effet, tout en provoquant le mouvement en avant, de déplacer les hanches du côté opposé. On l'utilise notamment pour les voltes (et demi-voltes) renversées, la cession à la jambe, l'appuyer.

La jambe isolée ne s'emploie pas seule, l'autre jambe entretient l'impulsion si besoin.

JUGER (SE)

Un cheval se juge lorsque, dans une allure, le pied d'un postérieur se pose dans la trace de l'antérieur correspondant. Ceci s'applique au pas, au trot et au galop. - Voir : *Méjuger et Déjuger*.

JUSTE

► **Galop juste :** galop présenté à la main à laquelle le cheval travaille, c'est-à-dire sur le pied droit à main droite, sur le pied gauche à main gauche.

► **Cheval juste :** se dit d'un cheval qui travaille dans l'harmonie musculaire et la perméabilité aux aides.

LÂCHER LA MAIN

Action du cheval qui se soustrait à l'action du mors et quitte toute relation avec la main. Le cheval qui lâche la main a parfois tendance, en refusant le contact, à passer la langue au-dessus du mors.

LATÉRAL

Les assouplissements latéraux visent à développer la flexibilité latérale et améliorer l'engagement et l'équilibre. Ils contribuent à la décontraction de la ligne du dessus. La base en est le travail sur le cercle et les serpentines, ainsi que le travail de deux pistes.

- Voir : *Longitudinal, Aides diagonales*.

LATÉRALES (AIDES)

S'applique à l'emploi combiné des aides (main-jambe) d'un même côté du cheval, par exemple : jambe droite et main droite.

LATÉRALISÉE (ALLURE)

Se dit d'une allure dans laquelle les membres d'un bipède latéral se posent et se lèvent presque simultanément. La latéralisation est une altération du rythme, elle apparaît au pas et sous une forme moindre au galop.

LÉGÈRETÉ

« La légèreté réside dans la flexibilité élastique et moelleuse de tous les ressorts ». Elle découle du mariage de l'impulsion et de la flexibilité par l'emploi « des seules forces utiles. » (Général L'Hotte).

La légèreté est parfois confondue avec l'absence de contact, cette interprétation est peut-être due à l'extrapolation de la notion de « seules forces utiles », alors qu'il s'agit plus objectivement de disponibilité physique.

LIANT

Qualité du cavalier qui s'unit aux mouvements de son cheval par souplesse et décontraction.

LOCOMOTION

Mode de déplacement du cheval dans les trois allures : trot, pas, galop. La correction de la locomotion est le point 1 de l'échelle de progression. Les composantes de cette correction sont la correction du rythme, la stabilité de la cadence et la stabilité de la vitesse. Ces éléments sont associés à la nécessaire souplesse et à la décontraction. Ne pas confondre correction et qualité des allures.

Quelle que soit la discipline, la locomotion est l'objet d'une attention constante du cavalier pendant le travail de son cheval.

LONGITUDINAL (ASSOULPISSEMENTS DANS LE SENS)

Les assouplissements longitudinaux ont pour but de favoriser la perméabilité aux aides et de développer la propulsion. Les demi-parades contribuent à développer cette perméabilité du cheval lors des transitions dans l'allure, des allongements, ainsi que dans la préparation des arrêts. Le reculer contribue également à l'assouplissement longitudinal du cheval comme le travail sur les pentes en terrain varié. Les assouplissements longitudinaux peuvent être soit alternés, soit combinés avec les assouplissements latéraux.

MÉJUGER

Un cheval se méjuge quand le pied postérieur se pose en avant de la trace de l'antérieur correspondant. Ceci s'applique au pas, au trot et au galop. Signe d'une bonne d'amplitude.

MISE EN MAIN

C'est la décontraction de la bouche et de la nuque dans l'attitude du ramener, l'encolure étant plus ou moins soutenue et arrondie, selon le degré de dressage et suivant l'amplitude de l'allure. La tête doit rester fixe et, en règle générale, le chanfrein légèrement en avant de la verticale, la nuque souple restant le point le plus haut de l'encolure.

SUR LA MAIN

Voir : *Cheval sur la main.*

MOUVEMENT

Déplacement du cheval défini par une figure, une allure et un mode de déplacement issu du répertoire classique de basse école, épaulement en dedans, tête au mur, reculer, appuyer, pirouette, changement de pieds en l'air, et/ou de haute école, piaffer, passage, changements de pieds au temps.

Sur les protocoles des reprises, les mouvements à présenter sont définis par le tracé d'une ou plusieurs figures de manège, cercles, voltes, serpentines, changement de main... ainsi que le mouvement classique, épaulement en dedans, tête au mur, reculer, appuyer, pirouette, changement de pieds en l'air, passage..., et les transitions.

Dans les reprises libres, le dessin d'un mouvement, angle plus ou moins marqué, changements de direction... tout comme les enchaînements de mouvements différents peuvent augmenter le degré de difficulté. Ce degré peut être limité dans un niveau donné.

PERMÉABILITÉ

Qualité du cheval qui, dans une généreuse énergie de l'arrière vers l'avant, accepte l'influence des aides dans toutes les parties de son corps, dos, nuque, bouche, sans restriction. C'est l'état du cheval élastique et souple dans ses articulations, et dont l'impulsion passe « par le dos », absent de toute contraction, et qui obéit avec bonne volonté, calme et précision aux attentes de son cavalier.

Cette qualité est la marque du cheval bien éduqué.

PAS

Unité de mesure permettant de fixer un nombre de poser déterminé comme dans le reculer ou le changement de ferme à ferme. Le nombre de pas correspond au nombre de battues.

PIROUETTES, DEMI-PIROUETTES

Air de manège classique qui consiste à faire une volte de la longueur du cheval, l'avant-main tournant autour des hanches, pirouette ou une demi-volte, demi-pirouette. On les présente dans des allures rassemblées : au pas, au galop ou au piaffer. Quelle que soit l'allure le cheval doit être incurvé du côté interne, rester « dans la main » et rond, et maintenir l'activité des postérieurs dans l'équilibre rassemblé. Au galop, l'élévation des épaules permet la rotation autour des hanches, l'engagement des postérieurs doit être associé à un décalage des deux postérieurs et au maintien de l'activité. Un léger ralentissement de la cadence est toléré dans une certaine mesure. C'est au fur et à mesure de la progression du dressage que les pirouettes seront plus serrées jusqu'à devenir une volte de la longueur du cheval.

Fondamentaux de la pirouette :

- ▶ *Le rassembler et l'équilibre avant, pendant et après la pirouette ;*
- ▶ *La régularité et l'activité des foulées de galop ;*
- ▶ *La légèreté des battues, et la cadence ;*
- ▶ *La souplesse, la qualité du contact et la capacité à se porter de soi-même ; La taille, l'incurvation et l'acceptation du cheval à tourner ;*
- ▶ *La correction du nombre de foulées entières, 6-8 pour la pirouette, 3-4 pour la demi-pirouette ; La qualité et la rectitude du galop avant et après la pirouette ;*
- ▶ *L'acceptation des aides extérieures et la réaction aux aides impulsives internes ; L'harmonie et le contrôle du cavalier sur le cheval dans l'ensemble du mouvement.*

Dans les pirouettes renversées ce sont les postérieurs qui tournent autour des épaules.

PISTE

Ligne tracée à terre par les empreintes du cheval en déplacement. On dit d'un cheval se déplaçant de côté qu'il va de deux pistes, parce qu'il trace avec les antérieurs une piste et avec les postérieurs une autre piste.

PLI

Flexion plus ou moins marquée de l'encolure correspondant à l'incurvation sur les cercles et dans les mouvements de deux pistes. Lorsque le pli est réduit au minimum, on parle alors d'un léger pli à la nuque. Le placer latéral obtenu par le pli est intérieur ou contraire selon qu'il est marqué du côté de la courbe suivie par le cheval, ou de l'autre côté. - Voir : *Flexion.*

PRÉCIPITÉE (ALLURE), PRÉCIPITATION

Voir : *Cadence.*

PROPULSION

Puissance donnée aux « forces propulsives » selon l'expression du général L'Hôte, et particulièrement de la poussée des postérieurs. Son témoignage s'exprime par la franchise du mouvement en avant due à une réelle énergie et rapidité des postérieurs, associées à une bonne transmission « par le dos ». Elle se perçoit : - par une claire projection nécessaire à la correction des allures du trot et du galop ; ainsi que la netteté des transitions montantes. Pour le pas on parle seulement d'activité. Le développement de la propulsion est le point 4 de l'échelle de progression.

- Voir : *Projection.*

PROJECTION

Phase dans laquelle les membres du cheval ne sont plus en contact avec le sol. Il y a projection au trot et au galop. Cette phase, plus ou moins marquée, résulte de la franchise de l'énergie des forces propulsives et de la souplesse du dos du cheval, ainsi que du maintien de sa cadence. Ne pas confondre avec la suspension dans laquelle le cheval maintient ou « suspend » son geste sur une courte durée comme au passage.

RAMENER

Attitude élégante qui résulte de la fermeture de l'angle tête-encolure, la nuque restant le point le plus haut. Le ramener correct suppose que la base d'encolure soit en place et se remonte grâce à la poussée du corps du cheval vers sa tête. Il témoigne de la bonne flexibilité du bout de devant, notamment de la nuque. Cette mise en place ne doit pas être obtenue par l'action de mains amenant le chanfrein vers l'arrière, mais par la poussée d'une nuque perméable par-dessus le mors. On dit alors que « le cheval franchit son mors ».

RASSEMBLER

Le rassembler est un équilibre qui permet la plus grande mobilité du cheval. Dans ce type d'équilibre, le cheval prend en charge davantage de poids avec les postérieurs, ce qui a pour conséquence un allègement de l'avant-main. C'est un équilibre montant qui fait passer le cheval du mouvement en avant au mouvement en avant et vers le haut. Le rassembler est caractérisé par la flexibilité des articulations postérieures, l'activité des postérieurs et l'aisance de l'engagement.

On applique aussi le qualificatif rassemblé à différentes allures, pas, trot ou galop, dans lesquelles les mouvements demandés exigent la légèreté de l'avant-main et la liberté des épaules.

Les allures rassemblées ne doivent pas être identifiées à des allures ralenties ou raccourcies. Ce n'est que lorsque le rassembler est dit accentué, piaffer, pirouette, que l'abaissement des hanches est plus marqué. Dans ce cas, il correspond à une diminution de la vitesse et de la cadence. Le rassembler est le point 6 de l'Échelle de progression.

- Voir : *Engagement.*

RECTITUDE

Un cheval est droit lorsqu'il peut s'incurver et se déplacer d'une égale manière des deux côtés dans les 3 allures et que les postérieurs suivent la trace des antérieurs, ligne droite, courbe et transitions. La rectitude est une part importante de la soumission et se révèle dans l'aisance du travail de deux pistes aux deux mains.

Par nature, chaque cheval est dissymétrique, paraissant souple d'un côté et plus raide de l'autre. C'est souvent la cause d'un contact dissymétrique. C'est par l'utilisation des assouplissements et d'une attention particulière que cette difficulté peut être maîtrisée. La rectitude est le point 5 de l'échelle de progression.

RECULER

Le reculer est à la fois un assouplissement et un mouvement de présentation qui consiste en un déplacement vers l'arrière et diagonal. Chaque diagonal s'élève et revient au sol alternativement, les antérieurs se posant sur la même piste que les postérieurs. Le cheval doit être « sur la main », conserver son impulsion et rester droit. Après le reculer, le cheval doit s'arrêter d'aplomb ou repartir franchement dans l'allure requise, pas, trot ou galop. Lors de reculer « en série », les transitions doivent être fluides et le rythme du reculer et du pas clairement corrects.

Le reculer démontre la perméabilité aux aides et teste le rassembler du cheval dans les transitions « arrêt-reculer ».

Fondamentaux du reculer :

- ▶ *Les pas diagonaux*
- ▶ *La régularité, la décontraction, la souplesse, le contact ;*
- ▶ *La fluidité des transitions, arrêt-reculer, reculer-avancer ;*
- ▶ *L'acceptation des aides du cavalier ;*
- ▶ *Le rassembler, le soutien et l'équilibre ;*
- ▶ *La rectitude, la précision, le nombre de pas ou posers ;*
- ▶ *L'arrêt d'aplomb, l'immobilité.*

REGARD

Permet la prise d'information visuelle nécessaire au contrôle de la vitesse et de la trajectoire. Indirectement il permet la bonne orientation du corps et de la ligne des épaules. L'indépendance du regard est une qualité essentielle du cavalier.

RÉGULARITÉ

C'est la qualité indispensable des allures qui démontre que le cheval est sain et bien travaillé. Elle repose sur la correction et stabilité du rythme comme sur le maintien de la cadence dans tous les mouvements, transitions et allongements d'allures. Elle englobe également la symétrie des gestes. « La régularité c'est le nécessaire, le brillant c'est le luxe. » (Saint Phalle).

RENVERS

Voir : Groupe au mur.

RÉSISTANCE

Le cheval résiste lorsque sa perméabilité diminue, qu'il s'oppose aux aides, jambes, main, assiette, qu'il perd sa souplesse et sa décontraction. Les causes des résistances peuvent être morales, ignorance, appréhension, lassitude, physiques, douleur, souffrance... ou résulter d'un mauvais travail.

Les principaux foyers de résistances sont le dos, l'arrière-main, l'encolure, la nuque et la bouche.

On distingue :

- ▶ *Les résistances de poids, déséquilibre vers les épaules avec sensation d'une masse inerte difficile à déplacer. Le cavalier les fera disparaître par des demi-arrêts ou les demi-parades.*
- ▶ *Les résistances de forces, contractions musculaires. Le cavalier les fera disparaître par des assouplissements ayant pour but de retrouver la souplesse et la décontraction.*

En cas de résistance revenir sur les bases, points 1 à 3 de l'échelle de progression.

RÉSISTER

Action du cavalier qui oppose la main ou la jambe à une résistance nette du cheval. L'action de résister doit être proportionnelle à celle du cheval, puis suivie d'une descente de main ou de jambe lorsque la résistance diminue ou disparaît. On lui préfère clairement la recherche de décontraction et de la souplesse notamment pour la nuque et l'encolure que la notion de « faire céder » qui doit être réservée aux cas extrêmes.

Comportement du cheval qui développe une résistance contre les aides. Contraire de la perméabilité.

RONDEUR

Voir : Attitude du cheval.

RYTHME

Répartition des durées entre les poser (battues) qui découle de l'ordonnance du mouvement des membres. Le rythme caractérise chacune des allures. C'est un élément déterminant de leur correction (point 1 de l'échelle de progression). En corrélation directe avec l'énergie des forces propulsives, la souplesse et l'intégrité physique du cheval, le rythme est l'expression de la qualité du mouvement.

Le rythme est bon lorsqu'il y a 4 temps égaux au pas, 2 temps égaux avec projection au trot et trois temps inégaux au galop, car phase de projection allonge le dernier temps.

Une altération du rythme est toujours une faute. Exemples : latéralisation du pas, irrégularité du pas ou du trot, galop rompu (sans projection).

Ne pas confondre avec la cadence qui est la fréquence des battues. - *Voir : Cadence, Transition et Vitesse.*

SOUPLESSE-DÉCONTRACTION

La décontraction se réfère à l'état mental (calme sans anxiété ou nervosité) et conditionne la souplesse qui se réfère, elle, au physique du cheval (absence de contractions, de résistances musculaires, de douleurs). Le cheval souple et décontracté donne l'impression de se déplacer de lui-même, acceptant les demandes de son cavalier et y répondant avec générosité.

Les indices de la décontraction sont une expression sans anxiété, une respiration calme et bien rythmée, une bouche décontractée, une queue bien portée qui se balance.

Les indices de la souplesse sont l'élasticité des foulées, un rythme régulier, un contact agréable, un dos élastique, une bonne capacité à s'incurver ou à se déplier.

La souplesse est surtout fonction du jeu élastique du dos qui « ondule » en apportant sa contribution à la marche. Elle permet une bonne correspondance de l'arrière-main avec le bout de devant. Dans le cas contraire les allures sont raides et inconfortables.

La souplesse n'a rien à voir avec le relâchement, qui est plus un abandon que la qualité recherchée faite de tonicité élastique : une tension positive. La souplesse/décontraction est le point 2 de l'échelle de progression.

SOUTIEN

Comportement du cheval qui se porte de lui-même dans le respect de la main. C'est le contraire du cheval qui s'appuie ou pèse à la main. On vérifie qu'un cheval se soutient par l'exercice « avancer les mains et rompre le contact ».

STABLE

Qualité qui s'applique à la constance observée dans l'attitude, le contact ou la vitesse lors d'un déplacement.

Se dit aussi d'un cheval qui se maintient dans le même état psychologique ou dans le même équilibre physique malgré les variations des conditions d'environnement ou de travail.

SYMÉTRIE

La symétrie des gestes est un des observables de la correction de la locomotion, notamment dans les allongements au trot et au pas, ainsi que lors des changements de pied au galop.

On dit qu'une allure est symétrique lorsque les mouvements des membres droits et gauches sont semblables. C'est le cas du pas et du trot. Par contre, le galop est une allure asymétrique.

Se dit également de deux figures ou mouvements semblables aux deux mains. La symétrie est une des qualités attendues dans la chorégraphie des reprises libres.

TACT

Le tact est l'à propos qui découle de la bonne perception par le cavalier du comportement de son cheval au travers de ses aides, et la juste mesure mise dans l'emploi des aides et des moyens d'action sur le cheval : opportunité, intensité, durée, accord.

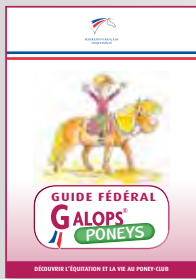


VOS OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

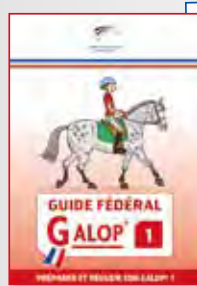


FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION
EDITIONS FFE

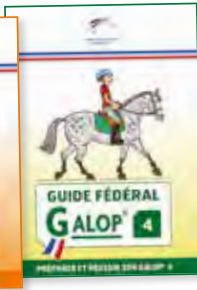
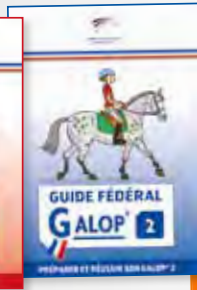
GUIDES FÉDÉRAUX DES GALOPS®



>> Spécial ENFANTS



>> GALOPS® DE CAVALIER
1 à 4 disponibles | À suivre 5 à 9



>> Spécial NATURE

GUIDES FÉDÉRAUX DES ACTIVITÉS



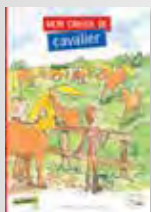
>> Pour découvrir et se perfectionner
Avec des fiches séances

PROCHAINES PARUTIONS

Guide Fédéral du Dirigeant
Guide Fédéral Galops® 5 à 9

CAHIERS DE CAVALIER FFE

>> Des jeux, des quizz, des activités pour animer
les séances scolaires, les stages, les randonnées



Pour tous les enfants qui montent à poney



Pour les enfants qui découvrent la nature



Pour les juniors qui découvrent la nature

boutique.ffe.com

Pour commander vos Guides et vos Cahiers, mais aussi les insignes Galops® et des cadeaux logotisés FFE.

Tarif préférentiel pour les clubs.

PROMOTIONS À DÉCOUVRIR.



Voir ffe.com

Boutique en ligne pour passer vos commandes.

