



Le renforcement du galop pour changer de pied et aborder les pirouettes

Le galop est l'allure qui renforce le plus, et de façon harmonieuse, la musculature du cheval. Mais c'est aussi dans cette allure que la justesse est la plus difficile à trouver. Le changement de pied en l'air fait partie du dressage du cheval utilisé dans toutes les disciplines équestres. Des exercices d'assouplissement au galop sont nécessaires au préalable pour préparer le changement de pied. Les exercices présentés ici proposent des repères concrets et des enchaînements pour travailler le galop de votre cheval.

par [Nicolas MABIRE](#) - | 13.11.2014 |



Niveau de technicité :



Le travail au galop

Définition du galop

Il est important de rappeler que le galop est une allure à trois temps (ici, postérieur droit, diagonal droit, antérieur gauche) suivi d'un temps de projection. La qualité de l'allure (propulsion, rectitude, liberté des épaules) est essentielle pour bien maîtriser l'exercice et s'en servir de tremplin pour appréhender et améliorer les difficultés techniques du galop (changements de pied de ferme à ferme et en l'air et serpentines notamment).

Il faudra tendre à améliorer les points suivants :

- Affermissement (rondeur, correction de l'allure, capacité à se porter et à se déplacer en équilibre quelle que soit la sinuosité du tracé)
- Redressement (Rectitude, Epaule devant)
- Ralentissement (tendre vers le rassembler, l'abaissement des hanches et le soutien de l'avant main).

Au galop, le cheval a la facilité à s'extraire de l'effort. Les défauts majeurs sont que le cheval se traverse, passe à une allure à 4 temps, utilise son encolure et sa tête pour maintenir le galop ou encore garde la croupe haute.

Le **passage par des points fixes** oblige le cavalier à s'installer progressivement au contrôle de l'allure et permet d'abord de bien fonctionner avec l'allure. Ensuite, ils apprennent progressivement au couple à maintenir la propulsion dans un équilibre plus rassemblé, élément indispensable à l'acquisition des changements de pied ou des pirouettes.

Ainsi, il est primordial de toujours respecter les **3 temps du galop** et son rythme basculé. Le corps et les aides du cavaliers doivent s'harmoniser avec cette locomotion asymétrique et influencer sur celle-ci dans un respect absolu du mouvement en avant. Bien que le galop présente un confort immédiat, il reste beaucoup de travail au cavalier pour acquérir une parfaite coordination de ses actions.

Objectifs des exercices présentés

Pour le cheval, l'objectif est d'affermir et redresser le cheval. Ces exercices permettront de gagner de la rectitude au galop en mobilisant les épaules (avoir les hanches du cheval en face des épaules). Pour le cavalier, ces exercices améliorent la coordination des aides. Ils favorisent l'anticipation et le contrôle de la propulsion par l'alignement des épaules et des hanches.

Niveau de technicité du cavalier et du dressage du cheval



Les exercices sont réalisables par un cheval à partir de 5 ans qui doit savoir partir au galop du pas et tenir des cercles de 12 m au galop. Le niveau de techniques équestres du cavalier doit être équivalent à un « Galop 6 » minimum.

Quand pratiquer les exercices (échéances dans le travail du cheval) ? Cet exercice prépare au changement de pied en l'air. Il sera abordé fin d'année de 5 ans pour un cheval de dressage et dans l'année de 6 ans pour les chevaux de complet et de CSO.

Infrastructures, équipement et préparation du cheval et du cavalier

Un rectangle de dressage est tout à fait adéquat.

Une surface plus grande ne nuit pas. Le cavalier peut opter pour une selle de dressage ou d'obstacle. Cependant cet exercice doit être réalisé assis, car l'assiette est nécessaire pour une plus grande maîtrise du galop.

Détente nécessaire du cheval au préalable : l'exercice étant basé sur le contrôle latéral du galop, on privilégiera une détente au trot contenant beaucoup de transitions, pour vérifier que le cheval est bien « devant » son cavalier.

Enchaînements au galop

Changement de pied en l'air

Dans le changement de pied en l'air, le cheval passe du galop à gauche au galop à droite et inversement pendant le temps de projection. Il est essentiel que ce mouvement commence par l'arrière main. Il est donc préférable, dans un premier temps de demander aux chevaux de se désunir derrière plutôt que d'avancer l'épaule opposée. Apprenez donc à vos chevaux à changer de pied en l'air de juste à faux plutôt que de faux à juste.

Répétition de l'exercice

Cet exercice est assez coûteux en énergie pour le cheval novice. Il est donc important de le faire fréquemment mais peu longtemps. Les cavaliers et chevaux plus aguerris pourront se servir de l'exercice pour se mettre dans la bonne attitude et enchaîner ensuite des mouvements plus difficiles. A réaliser quasi quotidiennement.

Résultats attendus

L'objectif est atteint quand le cheval maîtrise son équilibre et donc sa vitesse à tous les endroits de l'enchaînement. Le cavalier doit alors pouvoir à volonté changer d'amplitude tout en maintenant une cadence régulière.

Quand l'exercice est raté

Le cheval se soustrait à l'exercice en changeant de pied, en changeant son attitude de l'avant main (s'ouvre ou baisse la nuque), en se traversant (hanches pas dans l'alignement des épaules, vue de face).

Quand l'exercice est réussi

Le cheval devient léger, se porte de lui même et se rassemble.

Evolution vers d'autres exercices plus complexes

Cet exercice peut être associé à la volte « carrée », qui elle demandera d'avantage de rassemblé.

Exercice n°1 : demi-voltes et demi-voltes renversées (galop à juste, galop à faux)



Matériels nécessaires et surfaces d'exercice :

- Une carrière de dressage.

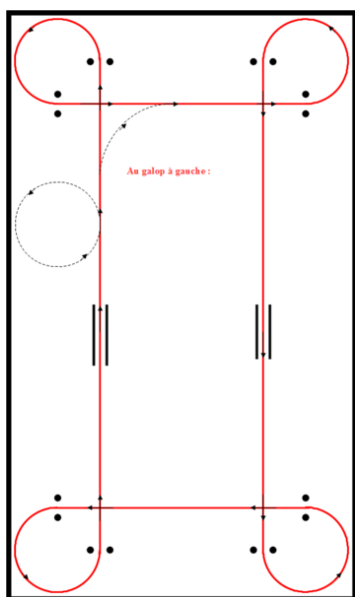
Descriptif de l'exercice :

- Effectuer des demi-voltes (de juste à faux) et des demi-voltes renversées (de faux à juste) au galop sans changer de pied.
- Réduire progressivement le diamètre des demi-voltes

Remarque :

Les demi-voltes peuvent être plus rapprochées et être effectuées sur un seul grand côté. Le cheval n'a alors aucune boucle au contre galop à effectuer.

Exercice n°2 : trèfle au galop



Matériels nécessaires et surfaces d'exercice :

- Une carrière de 40 m de large est plus adéquat. Toutefois, une carrière de dressage suffit, il faut dans ce cas revenir quasiment sur la ligne du milieu après les boucles.
- Positionner 16 plots et 4 à 8 barres.

Descriptif de l'exercice :

- Effectuer un trèfle au galop sans jamais changer de pied.
- Une fois installé dans l'exercice, devenez de plus en plus rigoureux sur la taille des boucles et la rectitude des lignes droites qui les relient.

Remarques :

- Dans une carrière plus large, cette variante de l'exercice n°1 offre l'avantage d'affermir et de redresser le galop sans passer obligatoirement par le contre galop.
Il réclame une grande attention et une grande précision de la part des cavaliers.
- On peut ajouter des voltes à volonté ou supprimer les boucles pour conduire au contre-galop.
- La matérialisation avec des plots et des barres, semble très appropriée surtout lorsqu'on pratique cet exercice les premières fois.
- Il est tout à fait opportun de se servir de ce tracé pour améliorer la propulsion et son contrôle en variant l'amplitude du galop.
- Développer sur les lignes droites et ralentir et engager sur les petits cercles en maintenant l'impulsion.

En savoir plus sur nos auteurs

- **Nicolas MABIRE** Ingénieur de projets et développement - Ifce



Pour retrouver ce document: www.equipedia.ifce.fr
Date d'édition: 18 09 2020