

# SOMMAIRE

**Introduction** . . . . . 7

**1 OBSTACLE** . . . . . 8

**1. Travail de plat préparant le travail à l'obstacle** . . . . . 10

**A** Travail sur le plat améliorant l'équilibre . . . . . 10  
**B** Travail sur le plat améliorant la maîtrise des abords et des réceptions . . . . . 12

**2. Amélioration de l'équilibre du cavalier** . . . . . 13

**A** Travail de base : équilibre sur barres à terre . . . . . 13  
**B** Travail de l'équilibre sur (une ligne de) cavaletti . . . . . 14

**3. Mécanisations et gymnastique** . . . . . 19

**A** Travail de la qualité de la réception . . . . . 19  
**B** Travail du regard . . . . . 22  
**C** Réceptions sur le bon pied . . . . . 24  
**D** Gymnastique et mécanisation sur un triple . . . . . 28  
**E** Voir ses foulées . . . . . 30

**4. Perfectionnement de la géométrie** . . . . . 34

**A** Travail de la rectitude . . . . . 34  
**B** Travail des différentes courbes . . . . . 38  
**C** Abords des obstacles placés dans une courbe . . . . . 46  
**D** Apprentissage des abords obliques . . . . . 47

## **5. Abords spécifiques . . . . . 52**

- A** Abord spécifique des droits et des larges . . . . . 52
- B** Abords des obstacles « spéciaux ». . . . . 54
- C** Abord d'un obstacle dans une déclivité . . . . . 56

## **6. Travail des foulées et positions spécifiques . . . . . 57**

- A** Travail de la cadence en foulées constantes . . . . . 57
- B** Travail des variations d'amplitude des foulées au galop. . . . . 63
- C** Optimiser les sauts : abords selon le profil de l'obstacle . . . . . 70

## **7. Technique du cheval . . . . . 74**

- A** Calme et décontraction . . . . . 75
- B** Battue des antérieurs. . . . . 78
- C** Battue des postérieurs . . . . . 79
- D** Geste des antérieurs et montée des épaules . . . . . 80
- E** Détente des postérieurs . . . . . 83
- F** Engagement des postérieurs . . . . . 84
- G** Travail du dos . . . . . 85
- H** Mise en main et propulsion dans les abords . . . . . 87
- I** Reprise d'équilibre à la réception . . . . . 87
- J** Améliorer la rectitude. . . . . 89
- K** Le respect des barres. . . . . 90

## **8. Mécanisation des acquis en parcours . . . . . 92**

Entraînement sur un parcours. . . . . 93

## **2 CROSS . . . . . 94**

## **9. Travail préparatoire au cross, en piste . . . . . 96**

- A** Travail de la position. . . . . 96
- B** Travail des aides. . . . . 100

## **10. Apprentissage du contrôle du cheval en extérieur . . . . . 104**

- A** Apprentissage du contrôle du cheval en carrière . . . . . 104
- B** Travail en extérieur . . . . . 108

## **11. Position et équilibre en terrain varié et sur obstacles simples . . . 111**

<b>A</b> Vérification des prérequis : travail de la position d'équilibre en piste . . . . .	111
<b>B</b> Positions spécifiques en terrain varié. . . . .	114
<b>C</b> Première approche des sauts d'obstacles fixes . . . . .	116
<b>D</b> Premiers parcours. . . . .	118

## **12. Abord des obstacles plus spécifiques . . . . . 119**

<b>A</b> Les dénivelés. . . . .	120
<b>B</b> Les obstacles de volée. . . . .	127
<b>C</b> Les trous et les fossés. . . . .	128
<b>D</b> L'eau . . . . .	131
<b>E</b> Les directionnels . . . . .	133
<b>F</b> Divers. . . . .	137
<b>G</b> Les obstacles à options . . . . .	140
<b>H</b> Les tournants courts. . . . .	143

## **13. Cadence, vitesse et condition physique . . . . . 144**

<b>A</b> Travail du « train » du galop. . . . .	144
<b>B</b> Vitesse et équilibre . . . . .	147
<b>C</b> Entraînements aux parcours . . . . .	148

<b>Conclusion.</b> . . . . .	153
------------------------------	-----

<b>Références bibliographiques</b> . . . . .	155
--	-----

<b>Index des exercices</b> . . . . .	157
--------------------------------------	-----