La théorie du Galop 5, en deux pages

À lire la veille de la reprise. Au Galop® 5 on travaille sur deux pistes, on tient un galop à faux, on entre en cross — et on apprend à lire un cheval : ses aplombs, son souffle, la façon dont il s'entraîne.

L'épaule en dedans

Ce que c'est

Le premier mouvement sur deux pistes : le cheval avance le long de la piste, incurvé vers l'intérieur, les épaules rentrées d'environ 30°. Sur trois pistes : l'antérieur intérieur, puis le postérieur intérieur et l'antérieur extérieur sur la même ligne, puis le postérieur extérieur.

Les aides

Jambe intérieure à la sangle (l'incurvation, l'impulsion), jambe extérieure en arrière (les hanches restent sur la piste), rêne intérieure qui plie, rêne extérieure qui tient l'épaule et règle l'angle.

Ce que ça donne

Le postérieur intérieur passe sous la masse : le cheval s'assouplit, s'équilibre, commence à se rassembler. On la commence au pas, sur quelques foulées, en sortant d'un cercle.

Les fautes

Trop de pli et pas d'angle (le cheval regarde dedans, les hanches suivent), un cheval qui ralentit, un angle qui grandit jusqu'au travers.

Le galop à faux, les changements de p

Le galop à faux

Galoper sur le pied extérieur, volontairement : à main droite, galop à gauche. Il demande de l'équilibre et une incurvation vers le pied de galop, pas vers l'intérieur. On le travaille d'abord sur une boucle légère.

Changer de pied

Par le trot (quelques foulées, nouveau départ), puis par le pas (transition nette, départ direct). Le changement en l'air est au programme du Galop 7.

Les aplombs

De face

Une verticale depuis la pointe de l'épaule coupe le membre en deux parts égales. Défauts : panard (pieds tournés dehors), cagneux (tournés dedans), serré ou ouvert du devant.

De profil

Antérieur : une verticale depuis l'épaule tombe au milieu du sabot. Postérieur : une verticale depuis la pointe de la fesse longe le jarret et le canon. Défauts : campé (le membre en avant), sous lui (en arrière), brassicourt, jarret droit ou coudé.

Pourquoi ça compte

Un aplomb défectueux répartit mal les chocs : usure d'un côté du pied, tendons sollicités de travers, boiteries à l'usage. Le maréchal le corrige quand il peut ; l'acheteur le regarde en premier.

Le paturon

Trop long et bas-jointé : les tendons souffrent. Trop court et droit-jointé : les articulations encaissent.

Se tester en ligne

Cinq quiz corrigés du Galop® 5 sont ouverts sans carte, et le carnet de progression à cocher s'imprime : **equirider.fr/galop-5/**

Le souffle du cheval

Par le nez — le cheval ne respire jamais par la bouche : les naseaux se dilatent à l'effort.

Au repos — 8 à 16 respirations par minute ; à l'effort, jusqu'à plus de 100.

Au galop — une respiration par foulée : il inspire quand il s'étend, expire quand les antérieurs posent.

Le cornage — un sifflement à l'inspiration : un côté du larynx ne s'ouvre plus.

La toux — à la reprise, à la poussière : on aère, on mouille le foin, vétérinaire si elle dure.

L'emphysème — la « pousse » : une expiration en deux temps, un cheval qui ne récupère plus.

Galop® est une marque déposée de la Fédération Française d'Équitation. Equirider est un service indépendant, non affilié à la FFE : nous préparons le Galop® 5, nous ne le délivrons pas. Seul un enseignant à code examinateur valide le niveau.

Le cross, le parcours, l'entraînement

Au Galop® 5 le parcours monte vers le mètre et le cross s'ouvre — et le cheval s'entraîne comme un athlète : on programme, on varie, on réc

Le cross-country

Les obstacles

Fixes et naturels : tronc, haie, contre-haut et contre-bas, gué, fossé, banquette, table. Un obstacle de cross ne tombe pas : on le franchit, ou on refuse.

La position

Plus courte qu'en CSO, les étriers remontés, le buste en arrière à la descente, en avant à la montée, les rênes qui glissent dans les doigts quand le cheval a besoin de son encolure.

Le rythme

Un galop allongé et régulier entre les obstacles, ralenti et rassemblé devant les profils techniques (contre-bas, gué). On regarde loin, on choisit sa ligne, on garde l'impulsion.

La sécurité

Casque et gilet obligatoires, et on marche le parcours avant : chaque obstacle a sa ligne de franchissement.

Le parcours de CSO

Le galop de référence

Le galop qui permet d'aborder la plupart des obstacles sans rien changer : régulier, équilibré, cadencé, une foulée d'environ 3,50 m. On le règle dès le tour de piste.

Les trajectoires

Un tournant large gagne de l'équilibre, un tournant serré gagne du temps : on décide à la reconnaissance, obstacle par obstacle, et on garde le cheval droit sur les trois dernières foulées.

La stratégie

Sauter proprement d'abord, vite ensuite : au barème A, une barre coûte plus que deux secondes.

L'entraînement du cheval de sport

Progressivité

Les efforts augmentent par paliers, jamais d'un coup : le cœur s'adapte en semaines, les tendons en mois. Un cheval qui reprend après un arrêt repart au pas, longtemps.

Variété

Dressage, obstacle, extérieur, longe, repos : la semaine alterne, le cheval reste frais dans sa tête et travaille tous ses muscles.

Récupération

L'échauffement (dix à quinze minutes de pas et de trot), la récupération active (marcher rênes longues), un jour de repos par semaine, le pré.

Les signes

Un cheval qui ne récupère plus, qui sue au pas, qui perd de l'état ou de l'entrain est surentraîné : on lève le pied avant qu'il se blesse.

La reprise de dressage Galop 5

Ce qu'elle demande

L'entrée au trot assis, l'arrêt à X et le salut ; du trot de travail et des allongements, du galop de travail aux deux mains, des cercles de 10 et 20 m, un déplacement latéral, des transitions précises.

Ce que le juge note

Chaque mouvement sur 10 : la précision, l'impulsion, la régularité de l'allure, l'incurvation, la soumission. Et des notes d'ensemble : les allures, l'impulsion, la soumission, le cavalier.

Ce qui coûte

Une erreur de parcours (on repart de la lettre), une figure entamée avant sa lettre, une transition ratée, un cheval qui résiste à la main.

Ce que votre moniteur regarde vraiment

Le Galop® 5 se valide compétence par compétence. Une épaule en dedans sur cinq foulées, calme et juste, vaut mieux qu'une longue ligne bancale ; un cavalier qui reconnaît un cheval essoufflé ou surentraîné vaut autant qu'un bon parcours. Réviser cette fiche sert surtout à mettre des mots sur ce que vous faites déjà au club.

Galop® est une marque déposée de la Fédération Française d'Équitation. Equirider est un service indépendant, non affilié à la FFE : nous préparons le Galop® 5, nous ne le délivrons pas. Seul un enseignant à code examinateur valide le niveau.