



Lecture du plan fédéral en dressage et son implication dans les reprises club"

Marc André MORIN - Ecuyer du Cadre noir

ifce
institut français
du cheval
et de l'équitation

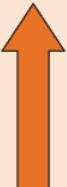
 les Haras
nationaux

 le Cadre
noir

Sommaire

- Présentation plan fédéral dans son ensemble
- Fondamental « S'équilibrer »
- Fondamental « Avancer »
- Fondamental « Diriger »
- Le travail latéral
- Définition des termes pédagogiques
- Le plan fédéral dans les reprises niveau « Club »



COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL													COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL			
7	<p>Le cavalier s'adapte au comportement de son cheval et utilise avec justesse sa posture pour communiquer et interagir avec lui.</p> <p>Il coordonne et dose ses aides pour avoir un cheval rond, actif et sur la main.</p> <p>Il incite et oriente son cheval sur le tracé à suivre.</p> <p>...</p>	<p>✓ S'engager dans des situations techniques nouvelles avec confiance et implication.</p> <p>✓ Adapter ses actions au comportement du cheval ou du poney.</p> <p>✓ Gérer sa vitesse et son tracé.</p> <p>✓ Se fixer des objectifs et s'auto-évaluer.</p> <p>✓ Évaluer et analyser le résultat de ses actions.</p> <p>✓ Adapter ses objectifs à ses capacités et aux circonstances.</p> <p>...</p>	7	<p>AdAPTER SON ÉQUILIBRE AUX EXERCICES ET AUX SITUATIONS POUR TRAVAILLER SA MONTURE AU TROT ENLEVÉ.</p> <p>...</p>	<p>AdAPTER SON ÉQUILIBRE LORS D'UN ENCHAÎNEMENT DE SAUTS.</p>	<p>Stabiliser son équilibre assis lors de transitions rapprochées.</p>	<p>Maintenir la cadence de chaque allure dans des enchaînements de mouvements.</p>	<p>Parler au galop sur le pied de son choix.</p>	<p>ADAPTER L'AMPLITUDE DES FOULEES À L'ENCHAÎNEMENT DE SAUTS.</p>	<p>Enchaîner des courbes larges et inverser la gaîne en conservant le même pied.</p>	<p>Diriger sur un tracé précis et choisi en enchaînant des sauts.</p>	<p>Déplacer sa monture latéralement type côte à côte.</p>	<p>✓ Traveller à la longe un cheval ou un poney entraîné.</p> <p>✓ Utiliser les longues rénes au pas et au trot en cercle et en diagonale, de côté ou derrière et changer de main.</p> <p>✓ Marcher le cheval en main dans une mise en main élémentaire.</p> <p>✓ Embarquer et débarquer un cheval dans un camion et dans un van.</p>			
6			6	<p>Stabiliser son équilibre au trot enlevé sur des changements de direction et des variations d'amplitude.</p>	<p>Stabiliser son équilibre en enchaînant des sauts rapprochés.</p>	<p>Stabiliser son équilibre assis lors de transitions.</p>	<p>Maintenir une cadence régulière au galop.</p>	<p>S'arrêter à partir du trot. Reculer de quelques pas.</p>	<p>CONTREDIRE LA RECITUDE DE SA MONTURE AU TROT EN LIGNE DROITE.</p>	<p>Diriger au galop en enchaînant des sauts rapprochés.</p>	<p>Déplacer sa monture latéralement type côte à côte.</p>	<p>✓ Longer aux trois allures un cheval ou un poney détendu.</p> <p>✓ Déplacer le cheval à la longe.</p> <p>✓ Faire sauter un petit obstacle à la longe.</p> <p>✓ Faire marcher et trotter un cheval aux longues rénes sur le cercle et changer de main.</p>				
5			5	<p>Stabiliser son équilibre au trot enlevé en terrain varié.</p>	<p>Stabiliser son équilibre en enchaînant des sauts.</p>	<p>Stabiliser son équilibre assis lors de transitions rapprochées en ligne droite.</p>	<p>Maintenir une vitesse régulière dans chacune des trois allures.</p>	<p>Prendre le galop en un point précis.</p>	<p>Maintenir une vitesse régulière au galop en enchaînant des sauts.</p>	<p>Diriger au galop en enchaînant des sauts.</p>	<p>Déplacer sa monture latéralement type côte à la jambe au pas.</p>	<p>✓ Présenter seul un cheval en main au pas et au trot.</p> <p>✓ S'initier au travail à la longe au pas, au trot, et à l'arrêt.</p> <p>✓ S'initier au travail aux longues rénes sur le cercle au pas.</p> <p>✓ Embarquer et débarquer un cheval dans un camion ou dans un van.</p>				
4	<p>Le cavalier acquiert une posture lui permettant de se tenir à l'aise et de faire ses aides dans les différents équilibres aux trois allures et en sautant.</p> <p>Il prend en compte le comportement de son cheval, accorde ses aides, peut obtenir un plus inférieur sur la course.</p> <p>Il peut conserver un contact avec la bouche de son cheval ou s'en passer.</p> <p>...</p>	<p>✓ Développer sa confiance en ses capacités, en son cheval dans différents milieux, à pied comme en selle.</p> <p>✓ Adapter son comportement au cheval et aux circonstances.</p> <p>✓ Gérer son autonomie en fonction de son niveau.</p> <p>✓ Gérer ses émotions dans des situations variées.</p> <p>✓ Se rappeler ce qu'il a retenu.</p> <p>✓ Se responsabiliser sur le respect du cheval, d'autrui et de l'environnement.</p> <p>✓ S'approprier les consignes et les règles de sécurité.</p> <p>✓ S'évaluer et faire appel aux ressources utiles.</p> <p>...</p>	4	<p>RECHERCHER SON ÉQUILIBRE AU TROT ENLEVÉ SUR DES CHANGEMENTS DE DIRECTION ET DES VARIATIONS D'AMPLITUDE.</p> <p>...</p>	<p>Stabiliser son équilibre au galop.</p>	<p>Stabiliser son équilibre assis au galop.</p>	<p>Varier l'amplitude au pas.</p>	<p>PRENDRE LE GALOP EN UN POINT PRÉCIS.</p>	<p>Maintenir une vitesse régulière au galop en enchaînant des sauts.</p>	<p>Diriger au galop en enchaînant des sauts isolés.</p>	<p>Déplacer sa monture latéralement type côte à la jambe au pas.</p>	<p>✓ Marcher en main avec un contact moelleux et régulier.</p> <p>✓ Faire reculer son cheval en restant à distance.</p> <p>✓ Faire venir son cheval vers soi.</p> <p>✓ franchir des embûches simples au pas en main: flaques d'eau, port de van ou de camion, bâche, bâmes au sol, tronc...</p> <p>✓ Enchaîner en main des courbes larges et des lignes droites au trot.</p> <p>✓ Obtenir une liaison latérale de l'encolure.</p>				
3			3	<p>Trotter enlevé avec le diagonal désiré.</p>	<p>Stabiliser son équilibre au trot.</p>	<p>Rechercher son équilibre sur des sauts isolés au trot et au galop.</p>	<p>Varier sa vitesse au pas et au trot enlevé et au galop.</p>	<p>Parler au galop du pas sur le bon pied.</p>	<p>RÉGULARISER SA VITESSE ET CONTRÔLER L'ALLURE EN ENCHAÎNANT DES SAUTS ISOLÉS.</p>	<p>Diriger sur des courbes larges au galop.</p>	<p>Déplacer les épaulas de son cheval au pas.</p>	<p>✓ Adapter son positionnement par rapport à son cheval en sécurité.</p> <p>✓ Faire reculer son cheval en se déplaçant avec lui.</p> <p>✓ Enchaîner en main des courbes serrées au pas des deux côtés.</p> <p>✓ Déplacer les épaulas et les hanches de quelques pas.</p>				
2			2	<p>Rechercher son équilibre au trot enlevé.</p>	<p>Stabiliser son équilibre au trot et au galop.</p>	<p>Rechercher son équilibre sur des sauts isolés.</p>	<p>Changer d'allure à un point précis.</p>	<p>CONTREDIRE LA RECITUDE DE SA MONTURE AU TROT ENLEVÉ.</p>	<p>Diriger sur des courbes serrées au trot et des lignes droites au galop.</p>	<p>Diriger à l'abord et à la réception de sauts isolés.</p>	<p>✓ Trouver son positionnement par rapport à son cheval en sécurité.</p> <p>✓ Trotter en main.</p> <p>✓ Faire reculer son cheval.</p> <p>✓ Enchaîner en main des courbes larges des deux côtés et des lignes droites.</p> <p>✓ Découvrir le déplacement des épaulas et des hanches.</p>					
1			1	<p>Trotter enlevé en rythme.</p>	<p>Rechercher son équilibre au pas.</p>	<p>Rechercher son équilibre au trot et au galop.</p>	<p>MARCHER. TROTTER. GALOPER.</p>	<p>S'ARRÊTER. CHANGER D'ALLURE.</p>	<p>DIRIGER SUR DES COURBES LARGES ET EN LIGNE DROITE AU PAS.</p>	<p>Diriger sur des courbes serrées au pas.</p>	<p>✓ Se représenter les deux espaces personnels.</p> <p>✓ Chercher son positionnement par rapport à son cheval en sécurité.</p> <p>✓ Avancer au pas.</p> <p>✓ S'arrêter.</p> <p>✓ Eloigner son cheval de soi.</p> <p>✓ Diriger en main au pas des courbes larges des deux côtés et en ligne droite.</p>					
Niveau de Galop®		Couple cavalier cheval / poney		Avoir confiance, ouvrir, se détacher, modular sa tonicité, Gérer ses émotions et ses tensions, S'investir, faire des efforts, Éprouver du plaisir et de la satisfaction, S'ajuster au cheval.	Percevoir, analyser, interpréter, Décider, anticiper, Mettre en place des stratégies, Se concentrer, Prendre en compte son ressenti et le comportement du cheval.	S'équilibrer* au trot enlevé		S'équilibrer* sur ses étriers	S'équilibrer* assis	S'équilibrer* assis	Contrôler l'allure	Changer d'allure	Sauter	Diriger sur le plat	Diriger en sautant	Déplacer sa monture latéralement
AFFECTIFS / EMOTIONNELS ET RELATIONNELS		COGNITIFS		(S') EQUILIBRER* S'installer		AVANCER		CONDUIRE		PSYCHOMOTEURS		Aspects		A pied		

*Dans le fondamental S'EQUILIBRER : *DECOUVRIR (son équilibre) : le cavalier découvre et explore un nouvel équilibre *RECHERCHER (son équilibre) : le cavalier réagit par rapport à l'allure *STABILISER (son équilibre) : le cavalier est opérationnel et fonctionne avec l'allure.

S'EQUILIBRER

S'EQUILIBRER AU
TROT ENLEVE

2 axes

S'EQUILIBRER
ASSIS

ANALYTIQUE

BASSIN

HAUT DU
CORPS

BAS DU
CORPS

Neutre =
antéversion
naturelle

Auto
grandissement
du buste

Tonicité
modulée

Neutre / Rétro /
Neutre

Empilage
vertical

Alternance
maintien-
relâchement-
maintien

Cavalier
« passif »

Cavalier
« actif »

Cavalier
opérationnel

Cavalier
moteur

Il subit
l'allure

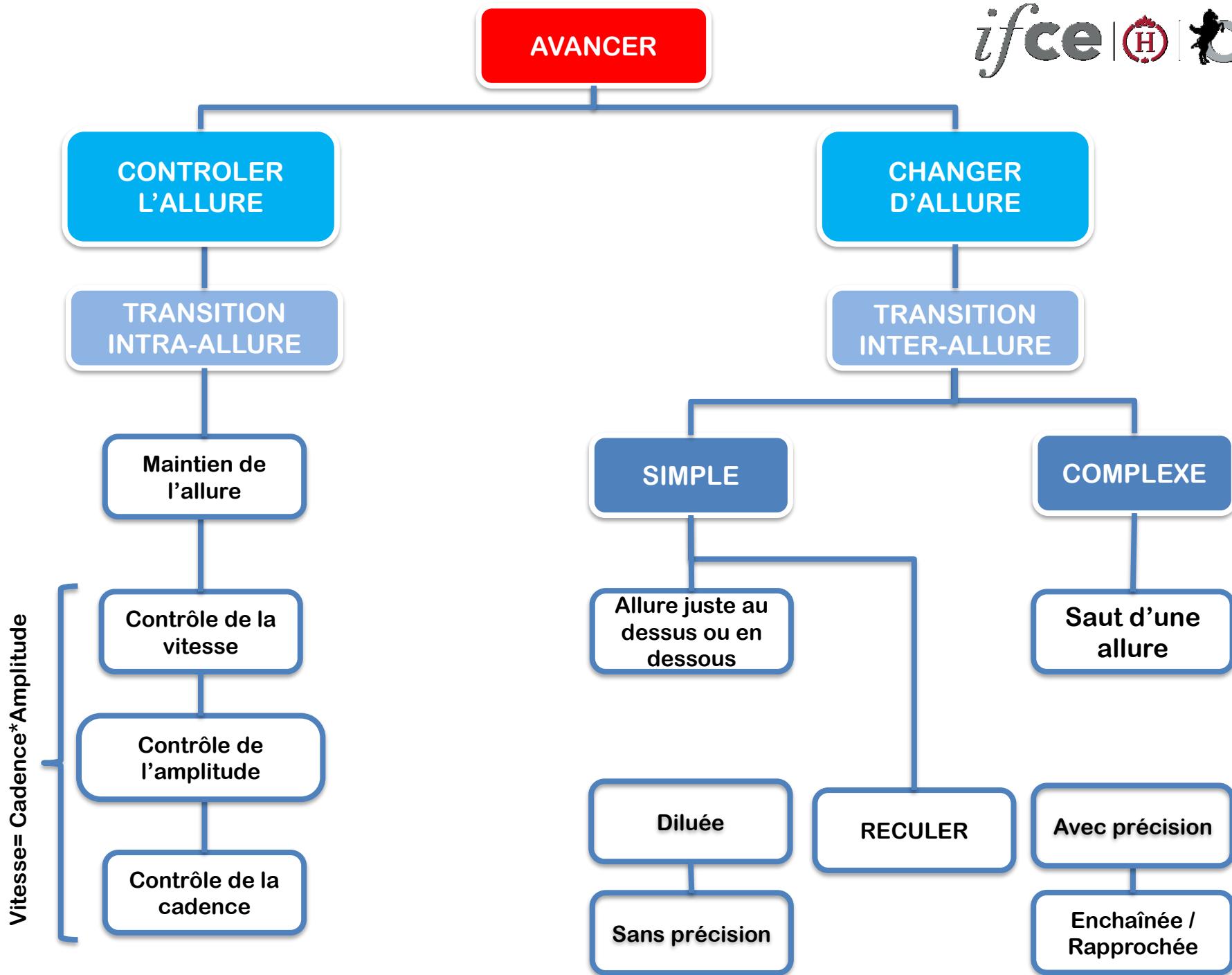
Il réagit par
rapport à
l'allure

Il
fonctionne
avec l'allure

Il agit sur la
locomotion

Fondamental S'EQUILIBRER

Galop	Position	Bassin	Buste	Jambes
0	Piéton Cavalier	Antéversion naturelle	Droit, épaules tombantes	Pieds au sol, tonique
1		Rétroversion	Epaules en avant	Raides et fortement en appui sur les étriers
2 -3		Début synchronisation avec les allures	Epaules en arrière	Talons bas, contact avec le cheval
4		Antéversion naturelle	Légèrement en arrière	Descendues et relâchées
5		Synchronisation passive	Verticalité	Indépendance des jambes
6			Empilage vertical	Fixité
7		Synchronisation active	Ouverture d'épaules	Tonicité modulée



DIRIGER SUR LE PLAT

COURBES

Larges

Serrées

enchaîner

inverser

LIGNES DROITES

Piste

Hors Piste

Travail au galop

Affermissement

Redressement

Ralentissement

SANS INCURVATION

Epaules

Hanches

Les deux

Pli interne et externe

Pas de côté élémentaire

Chasser les hanches

Cession à la jambe

AVEC INCURVATION

Côté convexe

Côté concave

EED

appuyer

<h2>Sans incurvation (croisement des postérieurs)</h2>	<h2>Avec incurvation (flexion des postérieurs)</h2>
<p>Mobilisation des épaules (jambe à la sangle) :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Pas de coté élémentaire * Evasement du cercle * Epaule dedans 	<p>Convexe (aide de l'incurvation + jambe intérieure) :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Épaule en avant/ Epaule devant * Epaule en dedans/Contre épaule en dedans
<p>Mobilisation des hanches (jambe isolée) :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Chasser les hanches sur le cercle * Hanche dedans 	<p>Concave (aide de l'incurvation + jambe extérieure) :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Appuyer élémentaire → Tête au mur (Travers) → Croupe au mur (renvers)
<p>Mobilisation épaules et hanches (jambe isolée + mains) :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Cession à la jambe sur la diagonale * Pirouette inversée 	<ul style="list-style-type: none"> * Appuyer * Pirouette

Définitions des termes pédagogiques

AVANCER		DIRIGER	
Contôler l'allure	transition intra-allure	Courbes larges	sup à 15 m au trot sup à 20 m au galop sup à 10 m au pas
Changer d'allure	transition inter-allure	Courbes serrées	inf à 15 m au trot inf à 20 m au galop inf à 10 m au pas
Transition simple	sans saut d'allures	Lignes droites	piste ou hors piste
Transition complexe	avec saut d'allures	Enchaîner	succession dans un temps plus ou moins long
Chercher le contrôle	être au commande/ être maître de	Inverser	succession de courbes dans le sens inverse
Maintenir	faire durée qq chose / conserver	Incurver	courber du dehors en dedans / pli + corps du cheval
Varier	changer	Contrôler la rectitude	maintenir /accentuer un cheval droit (sans incurvation)
Rapprocher	réduire la distance / diminuer l'espace temps	Redresser	mettre en position droite (avec invcurvation)
Vitesse	rapport longueur par rapport au temps mis	Pli interne	légère flexion de l'encolure dans la direction ou l'on va
Amplitude	distance entre le poser successif d'un même membre	Pli externe	légère flexion de l'encolure dans la direction inverse ou l'on va
Cadence	nb de poser/ minute	contre- galop	galop sur le pied inverse de la direction voulue
maintenir une vitesse régulière	découvrir la cadence	côté convexe	qui est arrondi en dehors
maintenir la vitesse la plus adaptée	adapter dans la durée la vitesse d'une allure de travail		

S'Equilibrer dans les reprises « Club »

	Galop minimum	enrênement - embouchure	S'Equilibrer
Club 4 imposée			trot enlevé autorisé
Club 3 Préliminaire		gogue autorisé	
Club 3 Grand Prix	2 ou galop d'or		trot enlevé autorisé
Club 2 Préliminaire		enrênement interdit	avancer la main intérieure sur 2-3 foulées au galop
Club 2 Grand Prix		filet/gogue ou bride	
Club 1 Préliminaire	4	enrênement interdit	laisser filer les rênes sur 15-20 m au trot
Club 1 Grand Prix		filet/gogue ou bride	rompre le contact 2-3 foulées au galop
Club Elite Préliminaire	6	enrênement interdit	
Club Elite Grand Prix		filet ou bride	

Avancer dans les reprises « Club »

Avancer			
	contrôler l'allure	changer d'allure	
	transitions intra-allures	transitions inter-allures	
		simples	complexes
Club 4 imposée		arrêt- pas pas -trot et inverse trot - galop et inverse	G 3
Club 3 Préliminaire	pas moyen - allongé		pas - galop trot - arrêt progressif
Club 3 Grand Prix	G 5	trot - pas - arrêt pas - trot rapprochée	G 4
Club 2 Préliminaire			
Club 2 Grand Prix	développement du trot qq foulées	G 4	
Club 1 Préliminaire	raccourcir 2-3 foulées au galop sur 1/2 cercle	G 6	
Club 1 Grand Prix	trot moyen sur 1 diagonale galop moyen	G 6	
Club Elite Préliminaire			
Club Elite Grand Prix			changement de pied de ferme à ferme ou en l'air G 7+

Diriger dans les reprises « Club »

		Diriger			
		diriger sur le plat		déplacer sa monture latéralement	
		lignes droites	courbes larges	courbes serrées	sans incurvation
Club 4 imposée		cercle de 20 m au trot et galop		courbes larges	
Club 3 Préliminaire	rectitude au galop HE et ME			rectitude au galop HE et ME	
		serpentine 4 boucles au trot			
Club 3 Grand Prix	G 6			G 6-7	
Club 2 Préliminaire					
Club 2 Grand Prix	rectitude au trot sur ligne du milieu	G 6	ligne courbe au galop= découvrir le contre galop	G 6	G 3
Club 1 Préliminaire		cercle de 12 m au trot cercle de 15 m au galop		Cession à la jambe au trot	
				G 6	
Club 1 Grand Prix				chasser les hanches sur cercle de 20m au pas	
Club Elite Préliminaire				G 4	
		cercle de 10 m au trot serpentine 3 boucles au galop		hanches en dedans de 5 m au pas	
Club Elite Grand Prix		G 7		G 4	
		inversion courbes au trot			
		G 5			
				EDD au trot	
				G 7	

- Le plan fédéral a été construit en suivant celui du dressage d'un jeune cheval
- Les 3 fondamentaux sont indissociables mais il y a toujours prédominance de l'un sur les autres
- La définition des termes et la théorie permettent d'utiliser un langage commun
- La lecture des textes de reprise « club » permet de montrer que l'on peut mettre en pratique des objectifs supérieurs au niveau examiné dans le passage des galops

Pour en savoir plus...

Les prochaines webconférences

Le 21 novembre à 11h30 : La responsabilité d'éleveur d'équidé, Claire BOBIN
Le ...

Les prochaines webconférences « Equitation »

Le 3 décembre à 11h30 : Didier DHENNIN
Le 17 décembre à 11h30 : l'abord à l'obstacle, Guy Noël CADET

équipédia

<https://equipedia.ifce.fr>

