

Texte : Marie Alice Dumont

Photo : Céline Bocchino

Le secret pour améliorer la qualité de l'allure du galop n'est pas de galoper longuement et d'enchaîner les cercles, mais de soigner ses départs vers le galop.

Effectivement, avant de vouloir travailler le galop à proprement parler, il est impératif que le cheval effectue des départs corrects. Par ceux-ci, j'entends que le cheval est capable de partir au galop de façon décontractée, sans raidir ou creuser son dos ni précipiter son trot.

## Comment améliorer ses départs au galop ?

Il y a plusieurs façons d'améliorer ses départs au galop et la façon dont vous allez aborder celui-ci dépendra de votre cheval.

Si votre cheval part difficilement, c'est-à-dire qu'il ne réagit pas à vos aides et vous oblige donc à utiliser des aides de plus en plus fortes, alors il faudra corriger la réaction aux aides.

### Exercice proposé :

Sur un cercle de 20 mètres de diamètre, vous allez demander un trot assez énergique en poussant avec les deux jambes, avec un cheval bien droit, c'est-à-dire ni incurvé à l'intérieur ni à l'extérieur, et un contact constant sur les deux rênes. Dans cette même attitude vous allez augmenter l'allure par l'action de vos deux jambes, palier par palier, en vérifiant toujours la perméabilité du contact et en décontractant si nécessaire la bouche du cheval en jouant avec vos doigts sur les deux rênes afin que le cheval ne creuse pas son dos. Une fois que vous pensez que vous avez atteint un trot maximal et que vous avez un cheval décontracté et qui pousse, vous allez reculer la jambe extérieure sur quelques foulées et augmenter encore la pression des deux jambes en donnant un petit coup de bassin vers l'avant en pensant à bien vous asseoir. Une fois que votre cheval est parti au galop, faites un demi-cercle au galop, puis repassez au trot. Restabilisez l'allure et recommencez autant de transitions nécessaires pour avoir un cheval devant vos jambes. Un petit truc qui marche assez bien est de partir au galop toujours au même endroit. La sensation qui doit primer ici est que vous avez l'impression que votre cheval 'tombe' dans le galop de lui-même.

Si votre cheval s'excite ou s'énerve lorsque vous demandez le galop, il est parfois difficile de gérer cette réaction explosive ce qui vous amènera à utiliser de moins de moins d'aides pour effectuer la transition. Vous rentrerez alors dans un cercle vicieux où vous craignez d'utiliser vos jambes et où le cheval deviendra de plus en plus craintif et sensible.



### Exercice proposé :

Sur un cercle de 20 mètres, vous allez prendre un trot de travail enlevé et veillez à avoir toujours un contact constant sur les deux rênes. Vous allez placer vos aides de galop sur quelques foulées sans rien changer d'autre. Si votre cheval s'énerve, ne partez surtout pas au galop, mais laissez vos aides de galop en place. Faites attention aussi à ne pas vous pencher en avant. Une fois que le cheval accepte les aides de galop mais sans partir, remettez vos jambes à leur place. Refaites plusieurs fois cet exercice jusque quand le cheval accepte complètement les aides de galop sans rien changer dans son attitude et son allure. Alors à ce moment-là, vous pouvez partir au galop. Faites quelques foulées et puis repassez immédiatement au trot où vous allez chercher la décontraction et le calme.

Si votre cheval part systématiquement sur le mauvais pied, vous allez devoir jouer un peu avec son équilibre pour le faire partir sur le bon pied par déséquilibre.

### Exercice proposé :

Sur un cercle de 20 mètres, vous allez demander la contre-flexion. Vous trottez alors sur le pied intérieur, le cheval est incurvé vers l'extérieur, les hanches restent sur le cercle et vous sentez la pointe de l'épaule intérieure légèrement 'tomber' vers l'intérieur. Une fois que vous avez bien stabilisé cette attitude, vous augmentez un peu la cadence, vous passez la ligne du milieu et avant d'arriver au mur, vous demandez le galop en ne changeant strictement rien à votre flexion. Vous préparez votre départ exactement de la même manière qu'expliqué au premier exercice proposé de cet article. Par la contre-flexion, le cheval sera déjà en position de déséquilibre, ce qui l'incitera à partir sur le pied intérieur, donc sur le bon pied. Refaites plusieurs transitions afin de confirmer les bons départs. Petit à petit vous allez pouvoir redresser le cheval et l'avoir de plus en plus droit dans les départs.