

GLOSSAIRE

Ce glossaire est à lire en étroite relation avec le règlement de dressage de la FEI, l'Echelle de progression et le Manuel officiel des juges (Guidelines for judging. Hand book FEI - Lausanne 2007).

- 1) **ACCORD DES AIDES:** Coordination que le cavalier réalise entre les actions de ses jambes, de ses mains, de son assiette et du poids du corps dans l'emploi de son cheval. L'accord des aides repose sur l'indépendance entre les mains, les jambes et l'ensemble du corps du cavalier(e) notamment son regard.
- 2) **ACTION DU CHEVAL**
Voir amplitude
- 3) **ACTIVITÉ :** Energie que met le cheval dans ses déplacements. L'activité repose particulièrement sur la poussée et la vigueur des postérieurs mais ne doit pas se faire au détriment de la souplesse, de la qualité du contact et de l'équilibre. Voir impulsion.
- 4) **ACCULEMENT, ACCULER (S') :** s'est une défense dans laquelle le cheval reporte ses forces vers l'arrière et cesse de se porter en avant.
- 5) **AIDES:** Ensemble des moyens utilisés par le cavalier pour communiquer avec sa monture, percevoir et sentir ses réactions, lui transmettre sa volonté.
Les « aides naturelles » sont l'assiette (par l'intermédiaire de laquelle s'exerce l'action du poids du corps ou l'action du rein), les jambes et les mains.
Les « aides artificielles » sont des moyens complémentaires créés pour suppléer ou prolonger ses aides naturelles : voix, cravache, éperons, enrênements, Les aides artificielles peuvent faire l'objet de restrictions dans les compétitions, notamment Dressage..
- 6) **AISANCE:** Impression de facilité qui découle, en ce qui concerne le cavalier, de sa solidité en selle, de la fixité de ses aides, de sa souplesse ; et en ce qui concerne le cheval de la souplesse, de la décontraction et de l'équilibre.
- 7) **ALLONGEMENT :** Augmentation de l'amplitude des foulées due à plus de poussée des postérieur et à la souplesse du corps ; en dressage cette augmentation s'effectue sans modification notable de la cadence ni du rythme de l'allure, mais une adaptation du cadre. Voir transitions.
Allongement d'encolure : changement d'attitude qui consiste à étendre l'encolure vers l'avant et vers le bas ; et qui peut aller jusqu'à l'extension de l'encolure.
- 8) **AMPLITUDE :** Désigne la longueur d'une foulée ou d'un pas. L'amplitude d'une allure est courte lorsque le cheval de déjuge, plus ou moins grande lorsque le cheval se méjuge. L'amplitude découle notamment de la propulsion, de la souplesse et de la cadence.

Qualité attribuée aux allures naturelles d'un cheval, contraire d'étriquées.

9) **APPUI** : L'appui est la relation plus ou moins ferme, entre la bouche du cheval et la main du cavalier, qui apparaît généralement aux allures vives, en équitation d'extérieur, ou lors de résistances de poids. Dans l'excès d'appui sur le mors le cheval recherche le support de la main du cavalier utilisée comme « cinquième jambe ». Ceci a des conséquences néfastes tant pour l'équilibre que pour le contact et la compression de la langue.

10) **APPUYER** : Mouvement de présentation qui est une variante de la tête au mur et de la croupe au mur. Il se réalise au pas, au trot et au galop rassemblé ainsi qu'au passage. Le cheval se déplace de côté en croisant les membres, légèrement incurvé par les aides dans la direction du déplacement. L'avant-main (la tête, l'encolure, l'épaule intérieure) précédant légèrement le corps qui reste presque parallèle à la direction initiale. L'impulsion, comme la flexion de l'encolure, permet la liberté des épaules, l'engagement et l'amplitude du croisement.

Fondamentaux de l'appuyer :

- La qualité du trot ou du galop rassemblé, la cadence, le rythme, l'impulsion et l'engagement des postérieurs sont maintenus ;
- Le degré d'incurvation et de flexion de l'appuyer qui sont en relation avec la profondeur de la diagonale ;
- La tendance à avancer et la capacité à porter du postérieur intérieur qui est plus importante que la tendance à aller de côté ;
- Le croisement des antérieurs et des postérieurs ;
- Un contact souple et stable, la nuque est le point le plus haut ;
- Le rassembler, l'équilibre et la fluidité.

11) **ASSIETTE**: L'assiette est la « qualité » qui permet au cavalier de demeurer maître de son équilibre, en toutes circonstances, quelles que soient les réactions du cheval. Elle conditionne la fixité des mains et des jambes, comme aussi la possibilité pour le cavalier de faire intervenir ses aides avec aisance, justesse et opportunité.

L'assiette renseigne le cavalier notamment sur la souplesse du dos, l'activité de l'arrière-main et le rythme des allures.

L'assiette est également une aide qui agit, par le poids du cavalier et l'action du rein, sur le cheval soit de manière impulsive, soit de manière latérale pour l'incurvation et la direction.

12) **ASSOUPLISSLEMENTS DU CHEVAL**: Les assouplissements sont les exercices que les cavaliers utilisent tout au long du dressage et de la mise en condition musculaire du cheval dans la perspective d'en faire un athlète adapté à la discipline visée. Les exercices sont nombreux et variés, on les divise de façon simple en assouplissements latéraux (cercles, serpentines, travail de 2 pistes) et longitudinaux (transitions, allongements, demi-parade, terrain varié, obstacles, dispositifs, ...). On peut aussi les classer en assouplissements d'ensemble (habituels, ils mobilisent l'ensemble de l'appareil locomoteur) et assouplissements localisés (lorsqu'ils s'adressent à une partie : flexions par exemple).

Les assouplissements seront efficaces s'ils s'inscrivent dans un travail méthodique guidé par le respect de la psychologie et l'échelle de progression, fil rouge de l'entraînement.

« Tout exercice mal fait est non seulement inutile, mais nuisible » Général Wattel.

13) **ATTITUDE DU CHEVAL:** Terme générique pour indiquer toutes les posture que prend le cheval, tant en ligne droite que sur les courbes. Concerne en particulier la ligne du dessus qui est plus facilement évaluée de profil. Elle prend en compte le degré d'engagement des postérieurs et l'orientation de l'ensemble dos-encolure-tête (hauteur, flexion, ...).

Aux allures vives, l'attitude est plus horizontale ; aux allures rassemblées l'attitude est plus soutenue, dans ce cas la tête se rapproche de la verticale. On dit alors que le cheval adapte son cadre au degré relatif d'allongement et de rassembler des allures.

On parle de rondeur lorsque la ligne du dessus prend une orientation concave, le cheval donnant l'impression qu'il pourrait se déplier vers l'avant et vers le bas, sans tirer. Dans les cas contraires on parle d'attitude fausse, creuse ou de mauvaise orientation (exemple : cheval au dessus de la main, cheval enfermé, gorge de pigeon, ...). Cf. dessin

14) **AU DESSUS DE LA MAIN:** Action du cheval qui résiste vers le haut en se plaçant au dessus de la main et creusant sa base d'encolure.

15) **BATTRE A LA MAIN:** Instabilité grave du contact qui se traduit par un mouvement de bas en haut de la tête du cheval. On dit aussi encenser.

16) **BATTUE :** Bruit que fait le pied lors du poser. Le nombre de battues détermine le nombre de temps dans une allure (ex : 3 au galop) ; leur répétition détermine la cadence et leur ordonnance dans le temps le rythme.

17) **CADENCE :** Fréquence du poser d'un membre de référence (un postérieur par exemple), on parle aussi de tempo. La cadence évolue avec le dressage du cheval en fonction de sa souplesse et de son énergie. La précipitation est la pire des fautes concernant la cadence d'une allure, car elle est associée à une perte de la souplesse et de l'équilibre. Le métronome permet de déterminer le nombre de foulées par minute, notamment pour l'accompagnement musical des reprises libres. Voir aussi rythme.

Cadence des différentes allures, à titre indicatif, en nombre de posers d'un membre de référence par minute : au galop 92-96 posers/mn ; au trot environ 68-76 posers/mn ; au passage/piaffer 52 posers/mn ; au pas environ 44 à 54 posers/mn.

La cadence est une des composantes de la correction des allures (Point 1 de l'échelle de progression).

Deuxième sens du mot cadence : modification du tempo, obtenue par le dressage, qui donne plus d'expression aux allures du trot et du galop. Le cheval « cadencé » bénéficie de plus d'énergie alors que sa cadence gagne en lenteur, cette qualité acquise par le dressage donne plus d'élégance aux déplacements du cheval.

18) **CEDER:** Action du cavalier qui diminue l'intensité de ses aides pour accompagner la décontraction ou l'obéissance du cheval. Par exemple cession de la main lorsqu'il s'agit du contact.

Comportement du cheval qui cesse de résister.

19) **CESSION A LA JAMBE:** Assouplissement dans lequel le cheval se déplace de deux pistes en restant droit. Cet exercice permet de vérifier l'obéissance à la jambe isolée. Exercice éducatif pour le cavalier qui permet aussi de vérifier sa capacité à déplacer son cheval de côté, latéralement, sans « tordre » l'encolure. Voir épaule en dedans.

20) **CHEVAL SUR LA MAIN:** Un cheval est « sur la main » lorsque, sa locomotion étant correcte, il est souple et accepte un contact moelleux et stable avec le mors, donc la main du cavalier et ses actions. On vérifie que le cheval est correctement sur la main notamment par deux exercices :

a) le cheval doit être capable de se déplier vers l'avant et vers le bas lorsque le cavalier « laisse filer les rênes » ;

b) lorsque le cheval maintient son attitude et son allure lorsque le cavalier « avance les mains et rompt le contact » forme de descente de main.

Par le premier exercice on s'assure que le cheval est *sur la main*, et dans l'harmonie musculaire ; par le deuxième on vérifie qu'il est en équilibre et *se soutient*.

21) **CONCAVE-CONVEXE:** Est concave le côté du cheval interne à l'incurvation (côté court). Est convexe le côté externe à l'incurvation (côté long).

22) **CONTACT:** C'est le rapport qui existe entre la main du cavalier et la bouche du cheval lorsque les rênes sont ajustées. Le cavalier doit pouvoir nuancer à volonté l'intensité du contact jusqu'au degré minimum dans la descente de main où le contact est rompu.

Les qualités du bon contact sont : une relation confiante, la stabilité, la symétrie et le moelleux.

Pour apprécier la qualité du contact il ne faut pas observer seulement la tête et l'encolure, mais juger le cheval dans son ensemble et de sa perméabilité aux actions des aides, ainsi que de sa rondeur (voir attitude). La qualité du contact est le point 3 de l'échelle de progression.

23) **CONTRE-GALOP ou GALOP A FAUX:** Le contre-galop consiste à galoper volontairement sur le pied gauche en tournant à droite et inversement. C'est un assouplissement qui contribue à l'amélioration de l'allure du galop notamment par les serpentines.

Un cheval part « à faux » lorsqu'il prend le galop sur le pied opposé à celui demandé par le cavalier.

24) **CONTRE LA MAIN:** Action du cheval qui lutte ou résiste contre le mors. C'est une faute grave en regard de la qualité du contact (point 3 de l'échelle de progression). Le cheval n'a pas la nuque perméable et utilise les muscles du dessus de l'encolure pour résister contre la main, tout en raidissant ou amollissant son dos.

25) **CORRECTION DE L'ALLURE:** Les trois fondamentaux de la correction d'une allure sont :

- Le rythme ;
- La stabilité et l'exactitude de la vitesse ;
- La cadence.

La correction des allures, premier point de l'échelle de progression, est fondamentale et fait partie, avec la souplesse/décontraction et la qualité du contact, des bases de l'éducation et du travail de tout cheval. Elle constitue le socle du développement de toutes les autres qualités recherchées. Ne pas confondre la correction (fondamentaux) et la qualité des allures (qui se réfère plus à leur beauté et expression).

26) **CREUSER SE** : (le cheval) : Attitude fautive du cheval qui contracte et affaisse son dos lorsqu'il n'est pas sur la main, ou contre la main.

27) **CROISEMENT**: Action des membres de devant ou de derrière qui se chevauchent l'un l'autre. Dans l'appuyer au trot par exemple le cheval croise les membres pour se déplacer de côté. L'amplitude du croisement dépend du degré de dressage du cheval, de sa souplesse et de l'angle de l'appuyer.

28) **CROUPE AU MUR** : Exercice d'assouplissement dans lequel le cheval se déplace de côté en croisant les membres, la croupe suivant la piste (mur). L'incurvation dans la direction du déplacement est un peu supérieure à celle de l'épaule en dedans. L'angle formé avec la piste doit être d'environ 35 degrés, il doit rester constant. Le cheval trace quatre pistes sans que les épaules soient trop à l'intérieur. On doit finir le mouvement en laissant le cheval se redresser.

29) **DEMI-PARADE, DEMI-ARRET** : C'est un effet presque simultané des aides qui, par une action coordonnée de l'assiette (rein), des jambes puis des doigts, a pour but d'augmenter l'attention et l'équilibre du cheval avant la réalisation d'un mouvement ou d'une transition. Cette action presque invisible a pour effet de transférer un peu de poids sur les hanches, ou de s'opposer à un apport de poids sur les épaules, afin de donner plus de liberté aux épaules et d'expression. On l'utilise pour préparer des changements de direction, de vitesse ou d'allure, pour corriger un excès d'appui ou pour rassembler son cheval.

A ne pas confondre avec le demi-arrêt qui est souvent une forme primaire de l'action de la main destinée à relever une encolure trop basse.

30) **DEMI-VOLTE ET VOLTE RENVERSEE** : Assouplissements d'ensemble destinés à décontracter le dos et à préparer l'engagement des postérieurs ou à accroître notamment l'obéissance à l'action isolée de la jambe. Consiste à déplacer les postérieurs en dehors du demi-cercle, ou cercle, suivi par les antérieurs. Cet assouplissement peut se réaliser au pas et au trot selon trois formes distinctes : sans incurvation (type cession à la jambe) ; avec incurvation interne (type épaule en dedans) ; avec incurvation contraire (type croupe au mur : renvers).

31) **DÉJUGER**: Un cheval se déjuge, quand le pied postérieur se pose en arrière de la trace du pied antérieur du même latéral. Ceci s'applique au pas, au trot et au galop. Signe d'un manque d'amplitude.

32) **MOUVEMENTS DE 2 PISTES (latéraux)**: Ce sont des exercices d'assouplissement, et des mouvements de présentation, dans lesquels les antérieurs et les postérieurs suivent deux pistes distinctes. Ces mouvements sont réalisés au pas, au trot, au galop et au passage, soit en ligne droite soit sur les courbes, généralement avec incurvation. Les mouvements latéraux ont pour but de développer l'engagement des postérieurs et donc le rassembler. Dans l'ordre de difficulté (après la cession à la jambe) et de leur éducation au cheval : épaule en dedans, les voltes renversées (ou demi-voltes), la tête au mur (ou travers), la croupe au mur (ou renvers), l'appuyer, les pirouettes.

33) **DESCENTE D'ENCOLURE:** Le plus haut degré de l'extension d'encolure qui consiste à amener le nez du cheval aussi bas que le lui permet son encolure, cet exercice met du poids sur les épaules mais permet de soulager le dos. Voir extension d'encolure.

34) **DETENTE :** Début de chaque séance de travail dont l'objectif est d'obtenir la décontraction du cheval et un échauffement musculaire progressif.

35) **DEVELOPPEMENT:** Forme élémentaire de l'allongement d'une allure donnée. Utilisé avec les jeunes chevaux avant qu'ils soient prêts pour les allures dites moyennes (point 4 de l'échelle de progression).

36) **DIAGONALES (Aides) :** S'applique à la combinaison « main – jambe » utilisée en diagonale exemple : jambe gauche et main droite.

37) **ECHELLE DE PROGRESSION :** L'échelle de progression est un fil directeur destiné à guider le travail quotidien et l'évaluation d'un cheval quelque soit la discipline. Conforme aux principes de l'école classique elle fixe six grands objectifs hiérarchisés et liés les uns aux autres. Commune aux cavaliers, entraîneurs et juges, l'échelle est utile pour:

- préserver l'intégrité physique et morale des chevaux au cours de la progression du dressage et à l'intérieur des séances de travail ;
- optimiser l'utilisation des assouplissements en centrant l'attention sur les qualités à développer et non sur les mouvements ou les aides à employer ;
- évaluer la qualité du travail, ou d'une performance, grâce à un cadre commun s'appuyant sur les six points de l'échelle définis dans le Manuel officiel des juges (*Guidelines for judging. Dressage Hand book. FEI - Lausanne 2007*).

38) **ELASTICITE :** Qualité du fonctionnement musculaire (étirement – contraction) dans les déplacements du cheval, donnant une impression de fluidité, de souplesse et d'ondulation. Elle résulte du mariage de l'impulsion et de la flexibilité des ressorts et tout particulièrement du dos. L'élasticité repose sur la décontraction du cheval (point 2 de l'échelle de progression).

39) **EN DEDANS DE LA MAIN ; (S) ENCAPUCHONNER :** Action du cheval qui cherche à éviter l'action de la main en refusant le contact. Le cheval est encapuchonné quand sa tête vient en arrière de la verticale et s'approche du poitrail.

En ce qui concerne le contact les cavaliers doivent distinguer le léger « excès de ramener », du à une action un peu forte des mains, du cheval qui refuse son mors en lâchant le contact ce qui est une faute grave.

40) **ENGAGEMENT:** Qualité des postérieurs qui viennent travailler sous la masse du cheval. Lorsque le cheval est engagé sa ligne du dessus est plus « en place », son équilibre meilleur. S'il perd son engagement on dit qu'il est « ouvert » derrière. Ceci s'applique aux mouvements de deux pistes, aux allongements et à l'arrêt. L'excès d'engagement peut par contre provoquer un retrait des forces vers l'arrière (voir acculement).

Ne pas confondre l'engagement des postérieurs avec l'amplitude des pas (cheval qui se méjuge plus ou moins).

41) **ENTABLER (S):** Un cheval s'entable lorsque, dans un appuyer, sa croupe précède nettement ses épaules, hors du contrôle de son cavalier.

42) **EPAULE EN DEDANS** : Exercice d'assouplissement dans lequel on maintient les épaules du cheval sur une piste intérieure à celle suivie par les hanches. Le cheval, légèrement ployé par l'action des aides et notamment la jambe intérieure du cavalier, se déplace vers le côté externe à l'incurvation. L'angle formé par le corps avec la ligne de déplacement détermine le nombre de piste tracées (trois si l'angle est faible, quatre si l'angle est plus ou moins marqué) ; il ne dépasse généralement pas 30°.

L'épaule en dedans se réalise au trot et au pas sur les lignes droites comme sur les cercles. Cet assouplissement prépare au rassembler en développant la flexibilité latérale, la liberté des épaules et l'engagement du postérieur interne sous la masse.

Fondamentaux de l'épaule en dedans :

- La qualité du trot rassemblé. Le maintien de la cadence, du rythme et de l'impulsion ;
- La constance de l'orientation de 30°.
- La correction de l'incurvation régulière est un élément essentiel de l'épaule en dedans ;
- L'engagement du postérieur intérieur ;
- L'absence de croisement des postérieurs ;
- Un contact souple et stable, la nuque étant le point le plus haut ;
- Le rassembler, l'équilibre et la fluidité.

43) **EPAULE EN AVANT** : C'est le degré minimum de l'épaule en dedans : l'angle est très faible car l'épaule interne n'est que légèrement déplacée à l'intérieur jusqu'à être dans l'axe de la hanche interne. L'épaule en avant se réalise au trot, au pas, ainsi qu'au galop. L'épaule en avant facilite le « redressement » du galop. Voir aussi épaule en dedans.

44) **ÉQUILIBRE** : Répartition du poids (*de l'ensemble « cheval et cavalier »*) entre les antérieurs et les postérieurs (équilibre longitudinal) et entre les membres des côtés gauche et droit (équilibre latéral). Le cheval est dans un bon équilibre quand le poids est distribué également entre gauche et droite et suffisamment pris en charge par les postérieurs, ce qui se traduit par la légèreté des épaules et l'aisance dans la mobilité du cheval. Une perte d'équilibre signifie un accroissement du poids sur l'avant-main et/ou sur l'un des côtés souvent associé à une précipitation. Voir demi-parade.

On note différents degrés dans la qualité de l'équilibre : sur les épaules, horizontal, rassembler, rassembler accentué. La recherche de l'équilibre du « rassembler » est le point 6 de l'échelle de progression.

45) **EXTENSION D'ENCOLURE** : attitude du cheval qui étend l'encolure vers l'avant et vers le bas, correspond à l'attitude du pas allongé. Dans cette attitude le nez doit rester en avant de la verticale. Elle permet de vérifier l'orientation et la qualité du contact ainsi que la décontraction du cheval.

46) **FIXITÉ** : Chez le cavalier, c'est l'absence de tout mouvement involontaire ou inutile. La fixité n'est pas synonyme de raideur.

Chez le cheval, c'est l'absence de toute instabilité de l'avant main, en particulier de la tête et de l'encolure.

47) **FLEXIBILITÉ** : Capacité du cheval à plier ses articulations et la colonne vertébrale en leur conservant une certaine élasticité.

Le ramener est la conséquence de la flexibilité du bout de devant ; le rassembler de la flexibilité des hanches et du dos ; la légèreté de la flexibilité de tous les ressorts.

48) **FLEXION:**

1° sens : La flexion, ou pli, de l'encolure est l'attitude du cheval ployé dans son bout de devant. Elle est limitée à l'encolure (appuyers, pirouettes) et doit être contrôlée notamment pour la correction de l'incurvation et de l'équilibre.

2° sens : Les flexions (directes et latérales) sont des assouplissements localisés qui visent la décontraction de l'encolure, de la nuque ou de la mâchoire. L'hyperflexion est une flexion directe portée au degré maximum de l'étirement rond et bas de l'encolure, elle comporte des risques réels pour l'intégrité physique du cheval.

49) **FOULÉE:** Distance couverte entre deux posers successifs d'un même pied au sol.

50) **HARMONIE MUSCULAIRE:** Qualité du cheval qui travaille avec souplesse dans une bonne coordination de son activité musculaire, cette harmonie permet l'emploi des seules forces utiles et donc leur économie.

L'harmonie musculaire est liée à la notion de cheval juste.

51) **IMPULSION:** L'impulsion est le terme utilisé pour décrire la volonté et l'énergie que met le cheval dans le mouvement en avant, tout en restant contrôlé, donc soumis aux aides du cavalier. Elle se traduit, au cours de tout déplacement, par une activité énergique des forces propulsives associée à une grande souplesse du corps, tout en conservant la qualité du contact. C'est l'impulsion qui donne de l'expression aux allures.

La précipitation n'a rien à voir avec l'impulsion, c'est au contraire la projection bien marquée dans le trot et le galop qui témoignent de la correction de l'impulsion.

Le développement de la propulsion (point 4 de l'échelle de progression) suppose le maintien de la correction de l'allure, de la souplesse, de la qualité du contact et de l'équilibre.

« L'impulsion est l'essence même du mouvement » Général L'Hotte.

52) **INCURVATION:** Flexion latérale du rachis obtenue sous l'action des aides. L'incurvation est bonne lorsqu'elle paraît régulière et que le cheval fait preuve d'une bonne souplesse latérale, ce qui lui permet de ne pas échapper par l'arrière-main ou les épaules. L'excès de pli est une faute concernant l'incurvation.

L'attitude incurvée du cheval doit précéder les changements de direction et ensuite s'adapter à la courbe suivie, en particulier lors du passage des coins (considérés comme un quart de volte d'environ 6 m de diamètre).

La posture du cavalier, doit correspondre à celle du cheval tant sur les courbes que dans le travail de deux pistes. (Voir dessins)

53) **IRRÉGULIÈRE (Allure) :** Allure qui perd sa correction à travers une faute dans le rythme, la cadence (précipitation) ou la symétrie du jeu des membres.

Il y a divers degrés dans l'irrégularité d'une allure ; par exemple au trot : une petite instabilité du rythme (dissymétrie sur une ou deux foulées) ; une faute de rythme constante ; l'irrégularité (dissymétrie plus marquée) ; la boiterie.

Les différents degrés de l'altération du rythme au pas par exemple sont : légèrement latéralisé (le rythme n'est plus parfaitement à 4 temps égaux) ; latéralisé ; amble.

54) **JAMBE ISOLÉE:** Jambe qui agit « isolément » en arrière de sa place habituelle. Elle a pour effet, tout en provoquant le mouvement en avant, de déplacer les hanches du côté

opposé. On l'utilise notamment pour les voltes (et demi-voltes) renversées, la cession à la jambe, l'appuyer.

La jambe isolée ne s'emploie pas seule, l'autre jambe entretient l'impulsion si besoin.

55) **JUGER (se)** (voir aussi MEJUGER/DEJUGER) : Un cheval se juge lorsque, dans une allure, le pied d'un postérieur se pose dans la trace de l'antérieur correspondant. Ceci s'applique au pas, au trot et au galop.

56) **JUSTE:**

1) Galop juste : galop présenté à la main à laquelle le cheval travaille, c'est-à-dire sur le pied droit à main droite, sur le pied gauche à main gauche.

2) Cheval juste: Se dit d'un cheval qui travaille dans l'harmonie musculaire et la perméabilité aux aides.

57) **LÂCHER LA MAIN:** Action du cheval qui se soustrait à l'action du mors et quitte toute relation avec la main. Le cheval qui lâche la main a parfois tendance, en refusant le contact, à passer la langue au dessus du mors.

58) **LATÉRAL:** Les assouplissements latéraux visent à développer la flexibilité latérale et améliorer l'engagement et l'équilibre. Ils contribuent à la décontraction de la ligne du dessus. La base en est le travail sur le cercle et les serpentes, ainsi que le travail de deux pistes. Voir longitudinal.

59) **LATÉRALES (Aides)** : On nomme latérales les aides d'un même côté du cheval (exemple : jambe droite et main droite).

60) **LATERALISÉE (allure)**: Se dit d'une allure dans laquelle les membres d'un bipède latéral se posent et se lèvent presque simultanément. La latéralisation est une altération du rythme.

61) **LÉGÈRETÉ:** « *La légèreté réside dans la flexibilité élastique et moelleuse de tous les ressorts* » elle découle du mariage de l'impulsion et de la flexibilité par l'emploi « *des seules forces utiles* » (général L'Hotte).

62) **LIANT:** Qualité du cavalier qui s'unit aux mouvements de son cheval par souplesse et décontraction.

63) **LOCOMOTION:** Mode de déplacement du cheval dans les trois allures (trot, pas, galop). La correction de la locomotion est le point 1 de l'échelle de progression. Les composantes de cette correction sont : - la correction et la stabilité de la vitesse ; - la correction de la cadence et du rythme. Ces éléments sont associés à la nécessaire souplesse et décontraction.

Quelle que soit la discipline la locomotion est l'objet d'une attention constante du cavalier pendant le travail de son cheval.

64) **LONGITUDINAL** (assouplissements dans le sens) : Les assouplissements longitudinaux ont pour but de favoriser la perméabilité aux aides, et de développer la propulsion. Les demi-parades contribuent à développer cette perméabilité du cheval lors des transitions dans l'allure, des allongements, ainsi que dans la préparation des arrêts. Le

reculer contribue également à l'assouplissement longitudinal du cheval comme le travail sur les pentes en terrain varié. Les assouplissements longitudinaux peuvent être soit alternés soit combinés avec les assouplissements latéraux.

65) **MÉJUGER**: Un cheval se méjuge quand le pied postérieur se pose, en avant de la trace de l'antérieur correspondant. Ceci s'applique au pas, au trot et au galop. Signe d'une bonne d'amplitude.

66) **MISE EN MAIN** : C'est la décontraction de la bouche et de la nuque dans l'attitude du ramener, l'encolure étant plus ou moins soutenue et arrondie, selon le degré de dressage et suivant l'amplitude de l'allure. La tête doit restée fixe et, en règle générale, le chanfrein légèrement en avant de la verticale, la nuque souple restant le point le plus haut de l'encolure.

67) **SUR LA MAIN**:
Voir : cheval sur la main.

68) **MOUVEMENTS**: Figures de présentation venant du répertoire classique. Constitués de figures de manège et d'airs d'école comme par exemple : cercles, voltes et serpentines ; sur deux pistes (épaule en dedans, tête au mur, croupe au mur, appuyer, pirouettes) ; variations et changements d'allures (allongements, transitions, changements de pied au galop, ...) ; des figures de haute école (pirouettes, piaffer, passage, changement de pied au temps).

69) **OPPOSITION**: Effet des rênes qui s'oppose à l'impulsion pour agir sur une partie, ou sur l'ensemble, du cheval. On classe ces effets en directs et contraires.

70) **ORIENTATION** :
Voir attitude.

71) **PERMEABILITE** : Qualité du cheval qui, dans une généreuse énergie de l'arrière vers l'avant, accepte l'influence des aides dans toutes les parties de son corps, sans restriction. C'est l'état du cheval souple dans ses articulations, élastique dans le dos, absent de toute contraction, et qui obéit avec bonne volonté, calme et précision aux attentes de son cavalier.

Cette qualité est la marque du cheval qui a été bien dressé.

72) **PIROUETTES, DEMI-PIROUETTES** : La pirouette est un air de manège classique qui consiste en une rotation du corps du cheval autour des postérieurs. Sorte de volte de la longueur du cheval, l'avant-main tournant autour des hanches (pirouette), ou de demi-volte (demi-pirouette). On les présente dans des allures rassemblées : au pas, au galop ou au piaffer. Quelle que soit l'allure le cheval doit être incurvé du côté interne et rester « dans la main », et conserver l'activité de son allure et son équilibre.

Au galop c'est l'élévation des épaules qui permet la rotation autour des hanches. Au fur et à mesure du dressage les voltes sur les hanches sont serrées jusqu'à devenir des pirouettes. Dans les pirouettes renversées ce sont les postérieurs qui tournent autour des épaules (voir demi-voltes).

Fondamentaux de la pirouette :

- Le rassembler et l'équilibre avant, pendant et après la pirouette ;

- La régularité et l'activité des foulées de galop ;
- La légèreté et la cadence des battues ;
- La souplesse, la qualité du contact et la capacité à se porter de soi-même ;
- La taille, l'incurvation et l'acceptation du cheval à tourner ;
- La correction du nombre de foulées (6-8) entière, ou (3-4) demi-pirouette ;
- La qualité et la rectitude du galop avant et après la pirouette ;
- L'acceptation des aides extérieures et la réaction aux aides impulsives internes ;
- L'harmonie, et le contrôle du cavalier sur le cheval, dans l'ensemble du mouvement.

73) **PISTE:** Ligne tracée à terre par les empreintes du cheval en déplacement. On dit d'un cheval qui va de côté qu'il va de deux pistes, parce qu'il trace avec les antérieurs une piste et avec les postérieurs une autre piste.

74) **PLI :** Flexion plus ou moins marquée de l'encolure et correspondant à l'incurvation sur les cercles et à l'orientation dans les mouvements de deux pistes ; le pli minimum se réduit à la nuque, on parle alors d'un léger pli à la nuque. Le placer latéral obtenu par le pli est intérieur ou contraire selon qu'il est ou non du côté de la courbe suivie le cheval.

75) **PLOYER, PLOIEMENT**

Du verbe plier, désigne la flexion dans le mouvement. Voir incurvation.

76) **PRÉCIPITÉE (Allure), PRECIPITATION :**

Voir cadence

77) **PROPULSION :** Puissance donnée à la poussée des forces propulsives (en particulier des postérieurs). Elle témoigne de la franchise dans le mouvement et d'une bonne transmission par le dos. Elle se perçoit par une claire projection nécessaire à la correction des allures du trot et du galop. Le développement de la propulsion est le point 4 de l'échelle de progression.

78) **PROJECTION :** phase dans laquelle les membres du cheval ne sont plus en contact avec le sol. Il y a projection au trot et au galop. Cette phase est plus ou moins marquée, résulte de la franchise de l'énergie des forces propulsives et de la souplesse du dos du cheval et du maintien de sa cadence. Ne pas confondre avec la suspension dans laquelle le cheval maintient ou « suspend » son geste sur une courte durée comme au passage.

79) **RAMENER :** Attitude élégante qui résulte de la fermeture de l'angle tête-encolure, la nuque restant le point le plus haut. Le ramener correct suppose que la base d'encolure soit en place et se remonte grâce à la poussée du corps du cheval vers sa tête, il témoigne de la bonne flexibilité du bout de devant. Cette mise en place ne doit pas être obtenue par l'action de mains agissant vers l'arrière.

80) **RASSEMBLER:** Le rassembler est un équilibre qui permet la plus grande mobilité du cheval. Dans ce type d'équilibre le cheval prend en charge davantage de poids avec les postérieurs, il a pour conséquence un allègement des épaules. C'est un équilibre montant qui fait passer le cheval du mouvement en avant au mouvement en avant et vers le haut. Le rassembler est caractérisé par la flexibilité des hanches et l'aisance de l'engagement. On applique aussi le qualificatif rassemblé à différents types d'allures (pas, trot ou galop rassemblé) dans lesquelles les mouvements demandés exigent une grande liberté des épaules.

Les allures rassemblées ne doivent pas être identifiées à des allures ralenties ou raccourcies. Ce n'est que lorsque le rassembler est dit accentué (piaffer, pirouette), que l'abaissement des hanches est plus marqué, dans ce cas il correspond à une diminution de la vitesse et de la cadence.

81) **RECTITUDE:** Un cheval est droit lorsqu'il peut s'incurver et se déplacer d'une égale manière des deux côtés, dans les 3 allures et que les postérieurs suivent la trace des antérieurs (ligne droite et courbe). La rectitude est une part importante de la soumission et se révèle dans l'aisance du travail de deux pistes aux deux mains.

Par nature chaque cheval est dissymétrique, paraissant souple d'un côté et plus raide de l'autre ce qui est souvent la cause d'un contact dissymétrique. C'est par l'utilisation des assouplissements, en fonction de l'échelle de progression, que cette difficulté peut être atténuée. La rectitude est le point 5 de l'échelle de progression.

82) **RÉGULARITÉ:** C'est la qualité indispensable des allures. Elle repose sur la correction et stabilité du rythme mais aussi sur le maintien de la cadence dans les transitions et allongements d'allures. Elle englobe également la symétrie des gestes.

« La régularité c'est le nécessaire, le brillant c'est le luxe » (Saint Phalle).

83) **RENVERS :** voir croupe au mur.

84) **RÉSISTANCE:** Le cheval résiste lorsque sa perméabilité diminue, ou qu'il s'oppose aux aides (assiette, jambes, main), et perd sa souplesse et sa décontraction. Les causes des résistances peuvent être morales (ignorance, appréhension, lassitude), ou physiques (douleur, souffrance, ...), ou résulter d'un mauvais travail.

Les principaux foyers de résistances sont : le dos, l'arrière-main, l'encolure, la nuque et la bouche.

On distingue : - les résistances de poids (déséquilibre vers les épaules avec sensation d'une masse inerte difficile à déplacer), le cavalier les fera disparaître par des demi-arrêts ou les demi-parades ; - les résistances de forces (contractions musculaires) qu'il fera disparaître par des assouplissements ayant pour but de retrouver la souplesse et la décontraction, reprenant les bases de l'échelle de progression.

85) **RÉSISTER:** Action du cavalier qui oppose la main ou la jambe à une résistance du cheval. L'action de résister doit être proportionnelle à celle du cheval puis suivie d'une descente de main ou de jambe lorsque la résistance diminue ou disparaît.

Comportement du cheval qui développe une résistance.

86) **RYTHME:** Répartition des durées (égales ou différentes) entre les posers qui découle de l'ordonnance du mouvement des membres. Le rythme caractérise chacune des allures. C'est un élément déterminant de leur correction (point 1 de l'échelle de progression). Il est l'expression de la qualité du mouvement car en corrélation directe avec l'énergie des forces propulsives, la souplesse et l'intégrité physique du cheval.

Le rythme est bon lorsqu'il y a 4 temps égaux au pas, 2 temps égaux avec projection au trot et trois temps inégaux au galop car la période de projection allonge le dernier temps.

Une altération du rythme est toujours une faute, exemples : latéralisation du pas (long-court), irrégularité du trot (long-court), galop rompu (trois temps égaux), ...

Un rythme n'est pas lent ou rapide, c'est le tempo ou cadence qui est l'est.

87) **SOUPLESSE-DECONTRACTION** : La décontraction se réfère à l'état mental (calme sans anxiété ou nervosité) conditionne la souplesse qui se réfère elle au physique du cheval (absence de contractions, de résistances musculaires, de douleurs). Le cheval souple et décontracté donne l'impression de se déplacer de lui-même, acceptant les demandes de son cavalier et y répondant avec générosité.

Les indices de la décontraction sont : -une expression sans anxiété, une respiration calme et bien rythmée, une bouche décontractée, une queue bien portée qui se balance.

Les indices de la souplesse sont : - l'élasticité des foulées, un rythme régulier, un contact agréable, un dos élastique, une bonne capacité à s'incurver ou à se déplier.

La souplesse est surtout fonction du jeu élastique du dos qui doit apporter sa contribution à la marche. Dans le cas contraire les allures sont raides.

La souplesse n'a rien à voir avec le relâchement qui est plus un abandon qu'une qualité de tension élastique ; la souplesse/décontraction est le point 2 de l'échelle de progression.

88) **SOUTIEN** : Comportement du cheval qui se porte de lui-même dans le respect de la main. C'est le contraire du cheval qui s'appuie ou pèse à la main. On vérifie qu'un cheval se soutient par l'exercice « *avancer les mains et rompre le contact* ».

89) **STABLE**: Qualité qui s'applique à la constance observée dans l'attitude, le contact ou la vitesse lors d'un déplacement.

Se dit aussi d'un cheval qui se maintient dans le même état psychologique ou dans le même équilibre physique malgré les variations des conditions d'environnement ou de travail.

90) **SYMÉTRIE**: La symétrie des gestes est un des observables de la correction de la locomotion notamment dans les allongements au trot et au pas, ainsi que lors des changements de pied au galop.

On dit qu'une allure est symétrique lorsque les mouvements des membres droits et gauche sont semblables, c'est le cas du pas et du trot. Par contre le galop est une allure asymétrique.

Se dit également de deux figures, ou mouvements, semblables aux deux mains. La symétrie est une des qualités attendues dans la chorégraphie des reprises libres.

91) **TACT** : Le tact est l'à propos qui découle de la bonne perception par le cavalier, au travers de ses aides, du comportement de son cheval, et la juste mesure mise dans l'emploi des aides et les moyens d'action sur le cheval (opportunité, intensité, durée, ...).

92) **TEMPS**:

1°) C'est la durée qui sépare deux battues successives d'un même membre ; par exemple trois battues au galop, donc trois temps.

2°) Dans les changements de pieds rapprochés au galop, on peut les exécuter en séries déterminées par un nombre de foulées comptées. Par exemple, toutes les trois foulées on dit : « aux trois temps » ; à chaque foulée : « aux temps ».

93) **TENSION, CHEVAL TENDU**: C'est la qualité à la fois physique et morale du cheval dont la musculature, d'une part, donne au dos et à l'encolure la fermeté élastique nécessaire pour transmettre complètement à l'avant-main l'activité fournie par les hanches

et dont la soumission, d'autre part, l'incite à conserver le contact de son mors, en étant toujours prêt à se porter en avant.

C'est le contraire du cheval mou, relâché.

94) **TETE AU MUR** : Exercice d'assouplissement dans lequel le cheval se déplace de côté en croisant les membres, les épaules suivant la piste (mur). L'incurvation, dans la direction du déplacement, est un peu supérieure à celle de l'épaule en dedans. L'angle formé avec la piste doit être d'environ 35 degrés, il doit rester constant. Le cheval trace quatre pistes sans que la croupe soit trop à l'intérieur. On finit le mouvement sans pousser la croupe mais comme en sortant d'un cercle.

95) **TETE BASCULEE** : La tête est dite basculée lorsqu'elle perd sa verticalité latérale. Cette attitude fautive vient d'une résistance de la nuque et de l'encolure. Elle trouve son origine dans une perte de la souplesse, de la décontraction du cheval, et relève de la rectitude à travers une dissymétrie du contact.

96) **TRACE** : Empreinte du poser d'un pied. Les traces sont des observables de l'amplitude. Voir juger, méjuger.

97) **TRAINER** : Se réfère aux postérieurs traînant, à leur manque d'activité ou traînant les pieds dans le reculer.

On peut dire « à la traine » ou paresseuses pour les hanches trop en retard dans un appuyer. Le contraire d'entablé.

98) **TRANSITION** (inter allure et intra allure) : Les transitions consistent en changements d'allure et en variations dans les allures. La cadence doit être maintenue jusqu'au moment où l'allure ou le mouvement change, ou jusqu'au moment où le cheval s'arrête.

Les transitions dans les allures doivent être clairement marquées et le cheval conserver le même rythme, la même cadence et tout particulièrement son activité dans les transitions descendantes (ralentissement). Le cheval doit adapter son attitude en fonction de la variation d'amplitude de l'allure ; légèrement au trot et au galop mais de manière plus marquée au pas.

Dans toute transition le cheval doit conserver la correction de son attitude, la perméabilité aux aides, son équilibre et son élasticité.

Fondamentaux des transitions :

- Une acceptation des aides et des demi-parades afin d'augmenter le niveau d'obéissance et la facilité d'exécution ;
- Le maintien de la cadence et du rythme ;
- La qualité de l'allure, avant et après la transition, ainsi qu'une préparation par le cavalier pour montrer une bonne adaptation de l'attitude à l'amplitude ;
- La précision de l'exécution.

99) **TRAVERS** :

voir tête au mur.

100) **VITESSE** : La vitesse résulte de la cadence et de l'amplitude, elle est souvent exprimée en mètres par minute. Chaque allure a ses vitesses (de travail, moyen, allongé, ...). Il est important dans l'éducation d'un cheval de pouvoir maîtriser et stabiliser la

vitesse correspondant au type d'allure choisi (de travail, rassemblée, allongée, ...), y compris lors de la réalisation des figures et mouvements.
La stabilité de la vitesse est déterminée par la constance de l'ampleur dans laquelle le cheval se juge ou se méjuge.

actualisé en avril 2009