Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Améliorer la qualité du galop

Que vous soyez cavalier d'obstacle ou de dressage, vous vous êtes sûrement déjà demandé comment améliorer la qualité du galop de votre cheval. Cela peut se traduire par l'amélioration de l'équilibre, l'amélioration de l'amplitude, l'amélioration du rassembler, etc.
Si le galop actuel de votre cheval ne vous convient pas tout à fait et que vous cherchez des clés pour aller plus loin, voici quelques pistes de travail.

* Les autres allures avant tout

Vouloir améliorer le galop c'est bien, mais ce ne doit pas être une priorité absolue. En effet, avant toute chose, soyez assuré d'avoir un cheval avec un bon pas et un bon trot. C'est-à-dire des allures fluides, régulières et équilibrées, dont vous pouvez allonger ou raccourcir la foulée à la demande, sans rupture du mouvement en avant et sans changement d'attitude.
Si ces deux allures ne sont pas déjà parfaitement maîtrisées, il est inutile de vouloir attaquer le galop : ne brûlez pas les étapes. N'oubliez jamais que le travail d'un cheval doit se faire de manière progressive pour être efficace.
Si en revanche votre cheval a déjà un bon pas et un bon trot, et que vous souhaitez simplement aller plus loin dans le travail du galop, cet article est pour vous.

* Les conditions sine qua non pour un bon galop

Quelques conditions doivent absolument être réunies pour obtenir un bon galop. Le cheval doit en effet :
• Être souple et équilibré
• Être musclé et notamment avoir des abdos
• Avoir envie de se porter en avant
Si toutes ces conditions ne sont pas réunies, il m'apparait très difficile d'obtenir une allure de qualité.
Pour améliorer la souplesse et l'équilibre de votre cheval, privilégiez tous les exercices demandant de l'incurvation (huit de chiffres, cercles de tailles variées, serpentines,etc) ainsi que les déplacements latéraux.
Les muscles vont s'acquérir petit à petit, au fur et à mesure des séances.
Les dénivelés au pas sont notamment un excellent exercice pour solliciter en douceur les abdominaux du cheval tout en lui faisant travailler sa ligne du dessus. Le travail sur plusieurs pistes, mais aussi la recherche d'une attitude basse et ronde (à ne pas confondre avec le rollkür) contribueront également à la musculature de l'équidé.
L'envie de se porter en avant varie fortement d'un cheval à l'autre : il est évidemment plus simple de répondre à cette condition lorsqu'on monte un cheval près du sang plutôt qu'un cheval froid à la jambe. Néanmoins, de nombreux exercices permettent d'améliorer la réactivité du cheval.
Plus généralement, si votre cheval manque de motivation au travail, cherchez-en la cause : douleur, travail inadapté, équitation imprécise ou peu épanouissante, exercices inintéressants, etc.

* Quelques exercices pour améliorer la qualité du galop

Tous les exercices cités précédemment contribuent donc indirectement à améliorer la qualité du galop de votre cheval.
Voici d'autres pistes de travail :

1) Les transitions

Les transitions rapprochées (départ au galop, maintenir le galop quelques foulées, repasser à une allure inférieure puis redemander un départ au galop, et ainsi de suite) iront également dans ce sens.

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Il peut aussi s'agir de variations au sein d'une même allure : par exemple demander un galop rassemblé puis un allongement, avant de repasser à nouveau à un galop rassemblé quelques foulées plus tard. Attention toutefois à maintenir un rythme constant et donc à vous assurer du bon équilibre de votre cheval.
À noter que les transitions reculer-galop amélioreront tout particulièrement l'engagement de votre cheval tout en lui demandant de faire preuve de réactivité.
Si l'équilibre de votre cheval se détériore, repassez à l'allure inférieure et attendez que votre cheval soit de nouveau stable et équilibré avant de repartir au galop.

2) Les variations d'attitude

Pensez également à varier les attitudes : placer haut, placer bas, extension d'encolure, placer haut, placer bas, extension d'encolure, etc. Lors d'un placer haut, le cheval est fortement rassemblé (avec un équilibre très vertical, sur les hanches). À l'inverse, une extension d'encolure le positionnera plutôt dans une attitude horizontale (attention à ne pas le laisser tomber sur les épaules !).
Aussi, plus vous varierez les attitudes de votre cheval en conservant l'impulsion et l'équilibre et plus vous développerez "l'effet ressort" du cheval. Ses allures, y compris son galop donc, en seront fortement améliorées et il gagnera en rebond.

3) Autres exercices au galop

Pour améliorer l'engagement du postérieur interne et le rassembler, vous pouvez essayer de demander un départ au galop après une demi-volte ou une épaule-en-dedans. N'hésitez d'ailleurs pas à effectuer des transitions tout en maintenant l'épaule-en-dedans.
Autre exercice à travailler : le galop à faux. Sur quelques foulées en ligne droite au début, puis de plus en plus longtemps, puis sur une courbe. Là encore, cela permettra d'améliorer l'équilibre du cheval.
Enfin, ne négligez pas le travail à l'obstacle et sur des barres au sol ! De nombreux exercices vous permettront d'améliorer la régularité de votre cheval ainsi que son équilibre.

À noter qu'il est important de faire ce travail en selle bien sûr, mais aussi longé ou en liberté ! De même, pensez à varier les lieux de travail : bosser de temps en temps en extérieur par exemple peut s'avérer très bénéfique, notamment avec les chevaux froids à la jambe !