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

Le calcul des distances et des foulées

Savoir calculer ses distances à l'obstacle permet d'économiser un cheval en l'amenant sur des foulées parfaites, sensées lui faciliter le travail. Cela permet également de minimiser le risque d'erreurs (refus, barre, etc), l'abord conditionnant fortement le saut.
Seulement, pour calculer ses distances, il faut d'abord les voir, ce qui n'est pas si simple. Vous allez devoir répéter encore et encore divers exercices afin d'éduquer votre oeil.

* Les 5 clés du calcul des distances

- Apprendre à connaître les foulées de son cheval
- Savoir compter les foulées à pied lors d'une reconnaissance de parcours
- S'entraîner sur différentes distances afin d'éduquer son œil : des barres au sol à la combinaison
- Adapter le calcul des distances en compétition
- Tenir compte des éléments extérieurs et du profil des obstacles

* Connaître les foulées de son cheval

Impossible de savoir combien de foulées il faut que vous fassiez dans une ligne ou combinaison si vous n'avez pas la moindre idée de la taille des foulées de votre cheval ! A-t-il plutôt une grande action ? Ou plutôt des foulées étriquées ?
Pour le savoir, vous pouvez tout simplement installer deux barres au sol (ou deux cavelettis) espacées de 10 mètres, et franchissez-les au galop, en laissant votre cheval autonome. Réalisez plusieurs passages, en prenant soin de reculer ou d'avancer (selon vos besoins) le deuxième obstacle à chaque fois, jusqu'à ce que votre cheval soit parfaitement à l'aise pour y caser deux foulées normales.

Notez la distance trouvée (en général, cela tourne autour de 9.50 m), puis répétez l'exercice, cette fois-ci en essayant de faire 3 foulées (13 m en moyenne), puis 4 foulées (16.5 m en moyenne), puis enfin 5 foulées (20 m en moyenne). Vous l'aurez compris, un cheval "moyen" a des foulées d'environ 3.50 mètres. Qu'en est-il du vôtre ?
Si votre cheval a une foulée plus petite, il vous faudra généralement soit pousser plus fort dans les combinaisons longues, soit essayer de rajouter une foulée supplémentaire. À l'inverse, votre cheval devrait être plus à l'aise dans les combinaisons courtes. Et vice versa si votre cheval a une foulée plus grande que la moyenne !

* Compter les foulées… À pied !

Lorsque vous faites une reconnaissance de parcours, en concours ou à la maison, ou tout simplement pour positionner vous-même différents obstacles, il est important de savoir compter les foulées à pied. Pour cela il existe deux principales mesures : avec vos pieds ou bien avec vos pas. Comment les étalonner ?

1) Mesure de vos pieds

Pour savoir combien de vos pieds représentent une foulée, séparez deux cônes de 3.60 mètres environ, à l'aide d'un mètre, et comptez le nombre de pas nécessaires pour couvrir cette distance.
Si vous ne possédez pas de mètre, vous pouvez également utiliser une barre d'obstacle pour vous aider, sachant que les barres standards mesurent soit 3 mètres, soit 4 mètres (en concours, ce sont généralement les barres de 4 mètres qui sont utilisées).

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

2) Mesure de vos pas

Le plus simple est de s'entraîner à faire des pas d'un mètre de long, par exemple en espaçant deux barres au sol de 20 mètres (environ 5 foulées). Vous devriez en toute logique réussir à faire 20 pas pour couvrir la distance.
Amusez-vous à varier les distances pour bien intégrer la mesure de vos pas.

* S'entraîner au calcul des distances à cheval

Connaître le nombre de foulées à réaliser dans une combinaison, c'est bien, savoir agir en conséquence à cheval, c'est encore mieux !
Pour vous entraîner au calcul des distances à cheval, vous pouvez réaliser plusieurs petits exercices :
• Espacez 2 barres au sol de 20 mètres, soit 5 foulées "classiques". Entraînez-vous à les passer en 5 foulées, puis en 6 courtes puis en 4 longues.
• Une fois l'exercice précédent parfaitement acquis, répétez-le en montant les barres à 40 cm. Lorsque vous serez très à l'aise, continuez de monter les barres peu à peu, en fonction de votre niveau.
• Entraînez-vous ensuite sur des lignes courbes puis en S, en prenant soin de varier les contrats de foulées pour mieux visualiser les foulées.
• Vous pouvez également vous entraîner sur des doubles et des triples ainsi que sur des lignes.
Les distances sont bien sûr à adapter en fonction de la foulée de votre cheval. Consultez notre mémo pour vous aider !

* Le calcul des distances et la compétition

En concours, servez-vous de la reconnaissance pour bien appréhender toutes les distances et ainsi savoir comment réagir à tel ou tel endroit du parcours : vous n'allez en effet pas rentrer pareil dans une combinaison si elle compte 2 foulées très courtes ou 2 foulées longues par exemple.
Si votre numéro de passage vous le permet, regardez les passages des cavaliers qui vous précèdent et analysez-les. Regardez l'amplitude de la foulée du cheval par rapport au vôtre, puis regardez le nombre de foulées qu'il fait, comment est le contrôle du cavalier dans l'abord ainsi que dans les réceptions et ainsi de suite. Cette analyse vous permettra de confirmer (ou non) les décisions que vous aurez prises lors de votre reconnaissance de parcours.

* Profil des obstacles et éléments extérieurs

Le profil des obstacles ainsi que les éléments extérieurs ont une influence indirecte sur les distances : certains facteurs donneront l'impression au cavalier d'avoir une distance plus longue dans la combinaison ou dans la ligne, d'autres donneront l'impression inverse. Voici quelques exemples pour illustrer ce propos :
• Terrain lourd ou profond : plus longues
• Obstacle en direction du paddock (ou en direction des copains) : plus courtes
• Obstacle dos au paddock (ou dos aux copains) : plus longues
• Terrain légèrement en montée : plus longues
• Terrain légèrement en descente : plus courtes
• Après une grande galopade : plus courte
• Après un virage serré : plus longue
• Obstacle regardant : plus longue
• Visuel regardant derrière ou à proximité de l'obstacle (tribune, arbre, etc) : plus longues
Ces exemples sont bien sûr donnés à titre purement indicatif : alors que certains chevaux se retiendront énormément sur des obstacles particulièrement regardants, d'autres n'y prêteront pas la moindre attention. La manière dont vous monterez le ou les obstacles sera ainsi complètement différente. D'où l'importance de bien connaître son cheval.