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

La vitesse, la cadence, l'amplitude et l'impulsion : quatre notions très différentes !

De nombreux cavaliers confondent les termes suivants : la vitesse, la cadence, l'amplitude et l'impulsion. Quatre notions fondamentales, souvent utilisées à tord et à travers, que l'on retrouve dans toutes les disciplines et à tous les niveaux. Que signifient-elles exactement ? Faisons le point.

* La vitesse

La vitesse est une notion très simple que l'on retrouve dans de multiples domaines et pas seulement en équitation : il suffit tout simplement de la durée mise pour couvrir une certaine distance. Plus vous allez vite et moins vous mettrez de temps à couvrir une même distance.
La vitesse est notamment cruciale dans les courses hippique puisqu'elle détermine le vainqueur. En CSO ou en cross, elle joue également un rôle important puisqu'elle permet d'améliorer le chronomètre des différents candidats.
Attention : plus un cheval va vite et plus son équilibre longitudinal est modifié et se transpose vers l'avant avec pour résultat un cheval sur les épaules.



Plus un cheval fait preuve de vitesse et plus son équilibre sera porté vers l'avant.

* La cadence

La cadence est en quelque sorte le rythme du cheval : plus il devra faire de foulées durant une période donnée et plus il aura une cadence élevée. Dans la mesure du possible, les cavaliers sont à la recherche d'une cadence régulière : c'est-à-dire que les sabots martèlent le sol à intervalle réguliers, sans changer de rythme. Cela donnera en effet au cheval un meilleur équilibre et plus de rebond dans les allures.
La taille des foulées ou la vitesse du cheval ne sont pas prises en compte dans la mesure de la cadence. Seul le rythme compte. Un cheval qui trottine aura par exemple une cadence élevée ; pourtant, il n'ira pas particulièrement vite et l'amplitude sera réduite.



Une cadence régulière est particulièrement recherchée durant les épreuves de dressage.

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

* L'amplitude

L'amplitude correspond à la taille d'une foulée. Plus la distance parcourue par une seule et même foulée sera importante, plus l'amplitude sera élevée.
Ainsi, augmenter l'amplitude de la foulée de son cheval n'a rien à voir avec la vitesse : il peut très bien mettre le même temps pour couvrir la distance, mais en faisant moins de foulées pour y parvenir.
En dressage, il est souvent demandé dans les reprises de faire des "allongements" ou des "rassemblés" : dans le premier cas le cavalier devra agrandir l'amplitude des foulées de son cheval, dans le second cas la réduire. Le tout, sans modifier la cadence. Un exercice plus compliqué qu'il n'y parait.



Durant un allongement, le cavalier demande à son cheval d'augmenter l'amplitude de sa foulée, sans modifier la cadence.

* L'impulsion

L'impulsion est, pour faire simple, la volonté de la part du cheval de se porter en avant via l'engagement de ses postérieurs sous la masse.
Un cheval qui manque d'impulsion sera plus lent à réagir, plus difficile à déplacer latéralement et aura tendance à se tasser devant les obstacles. Un cheval avec une forte impulsion sera en revanche beaucoup plus agréable à travailler : il sera plus facile à rassembler, plus facile à mettre en place et plus facile à déplacer latéralement.
De nombreux exercices ont tendance à prendre sur l'impulsion, comme les courbes (plus elles sont serrées et plus elles réduisent l'impulsion) ou encore les déplacements latéraux (notamment les épaules en dedans). D'autres exercices en revanche favorisent l'impulsion, tel que le passage de barres au sol légèrement surélevées ou encore les transitions rapprochées.
Là encore, l'impulsion ne doit pas être confondue avec la vitesse : le piaffer ou encore la pirouette sont des figures de dressage qui illustrent parfaitement cet exemple : le cheval ne va pas vite puisqu'il reste sur place, en revanche il a une forte impulsion, qui se traduit par un équilibre parfait vers l'arrière, une avant-main allégée et des postérieurs qui s'engagent sous la masse.

* Conclusion

Comme nous venons de le voir, ces quatre notions sont complémentaires mais ne signifient pas la même chose :
• La vitesse c'est la durée que met un cheval pour couvrir une distance.
• La cadence c'est le rythme de posé des sabots.
• L'amplitude c'est la longueur des foulées.
• L'impulsion c'est l'envie de se porter vers l'avant tout en favorisant un équilibre vers l'arrière.
On pourrait donc dire que la vitesse est égale à la cadence multipliée par l'amplitude : plus un cheval pose ses sabots rapidement tout en faisant des grandes foulées et plus il couvrira une distance rapidement. L'inverse n'est toutefois pas forcément vrai (cheval qui trottine par exemple).
Vitesse = Cadence * Amplitude

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



Les pirouettes au galop demandent une grande impulsion de la part du cheval.