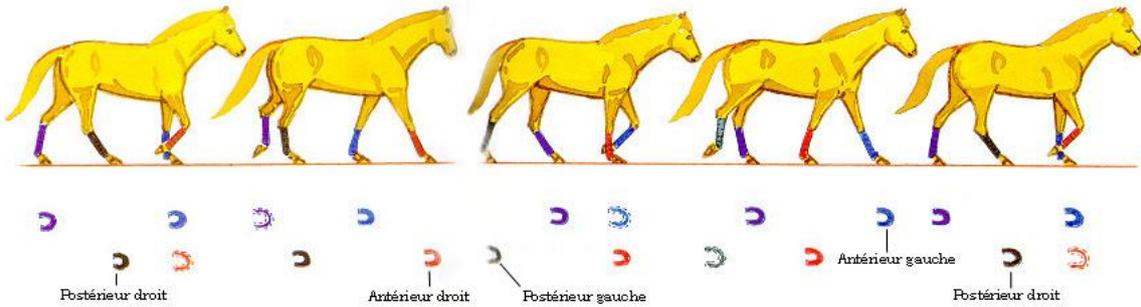


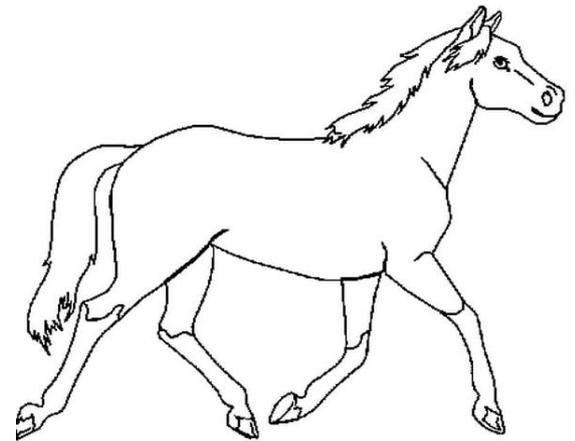
# LE PAS



- A partir du schéma précédent, décris le mécanisme du pas. ....
- .....
- Complète la phrase suivante : Le pas est une allure ....., à 4 temps ayant en moyenne une vitesse de .....km/h.

# LE TROT

- Regardez la vidéo sur le lien suivant pour répondre aux questions : <https://www.youtube.com/watch?v=9l83mjvMc8I>



- Colorie sur ce cheval en **bleu** le bipède diagonal gauche (« 2pieds » = un antérieur + un postérieur) et en **rouge** le bipède diagonal droit.

- Coche le bon mécanisme du trot (= dans quel ordre chaque pied touche le sol) :

- antérieur droit – antérieur gauche – postérieur droit – postérieur gauche
- bipède latéral droit- projection – bipède latéral gauche – projection
- bipède diagonal droit – projection – bipède diagonal gauche – projection
- antérieurs – projection – postérieurs – projection

- Complète les phrases suivantes :

- Le trot est une allure ..... dont la vitesse pour un cheval est d'environ.....km/h.
- Lorsque je trotte sur le bon diagonal, je me lève lorsque l'antérieur ..... avance.
- Pour changer de diagonal, je m'assois ..... temps dans la selle.

- Vrai / Faux

Affirmations	Vrai	Faux
L'équilibre physique du cheval veut dire qu'il soit musclé autant du côté droit que du côté gauche.		
Par souci d'équilibre physique du cheval (travail symétrique), il est nécessaire de trotter sur le bon diagonal.		
Cela ne sert à rien de changer de main régulièrement.		
Lors de ma détente, je ne fais que trotter.		

# LE GALOP

- Comment sait-on que l'on galope sur le bon pied ? .....
- Décrivez les aides pour partir au galop sur le bon pied :

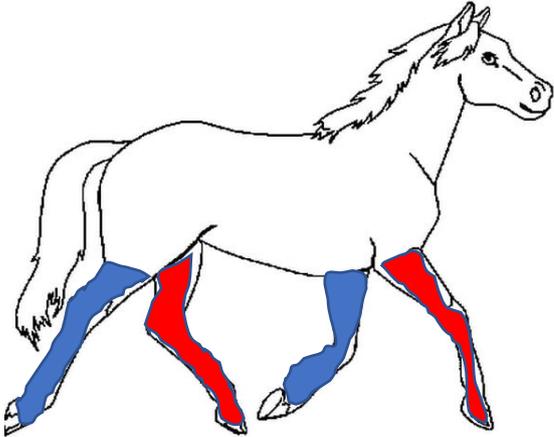
- Jambe extérieure ..... -Jambe intérieure .....
- Poids du corps ..... -Bout du nez du cheval .....

# CORRECTIONS

## LE PAS

Au pas, un cheval pose dans l'ordre le postérieur droit, l'antérieur droit, le postérieur gauche et l'antérieur gauche. (Il pose d'abord à tour de rôle les membres d'un même côté (latéral) puis ceux de l'autre côté).

Le pas est une allure *marchée*, à 4 temps ayant en moyenne une vitesse de **7** km/h.



## LE TROT

➤ Le mécanisme du trot :

bipède diagonal droit – projection – bipède diagonal gauche – projection

- Le trot est une allure *sautée, symétrique* dont la vitesse pour un cheval est d'environ **14** km/h.

- Lorsque je trotte sur le bon diagonal, je me lève lorsque l'antérieur *extérieur* avance.
- Pour changer de diagonal, je m'assois *deux* temps dans la selle.

Affirmations	Vrai	Faux
Par souci d'équilibre physique du cheval (travail symétrique), il est nécessaire de trotter sur le bon diagonal.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cela ne sert à rien de changer de main régulièrement.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Lors de ma détente, je ne fais que trotter.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
L'équilibre physique du cheval veut dire qu'il soit musclé autant du côté droit que du côté gauche.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## LE GALOP

On sait qu'on galope sur le bon pied lorsque l'antérieur INTERIEUR est plus en avant que l'autre antérieur.

Les aides du départ au galop

- Jambe extérieure *reculée*
- Jambe intérieure *ne bouge pas*
- Poids du corps *à l'extérieur*
- Bout du nez du cheval *légèrement à l'intérieur*