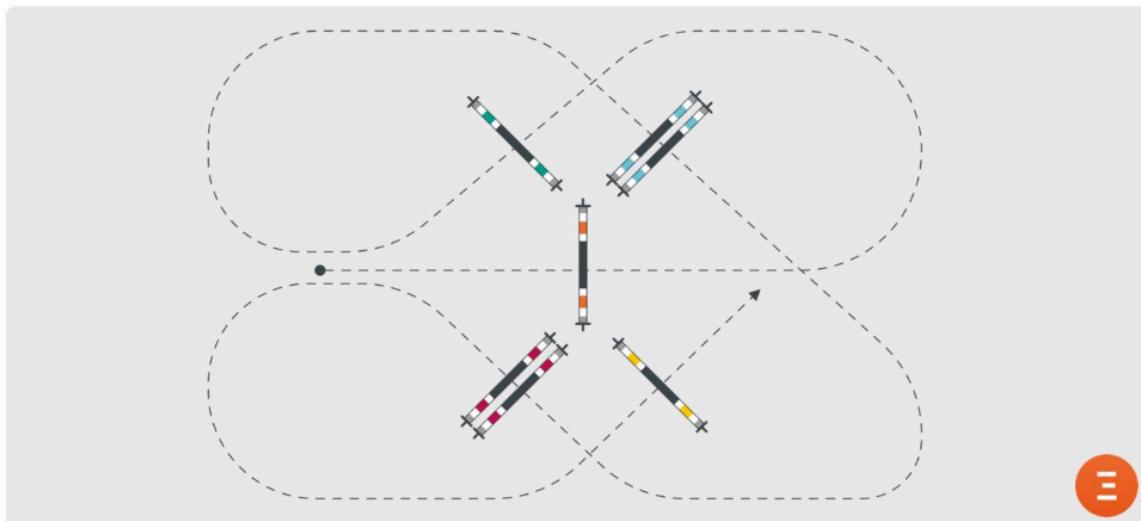


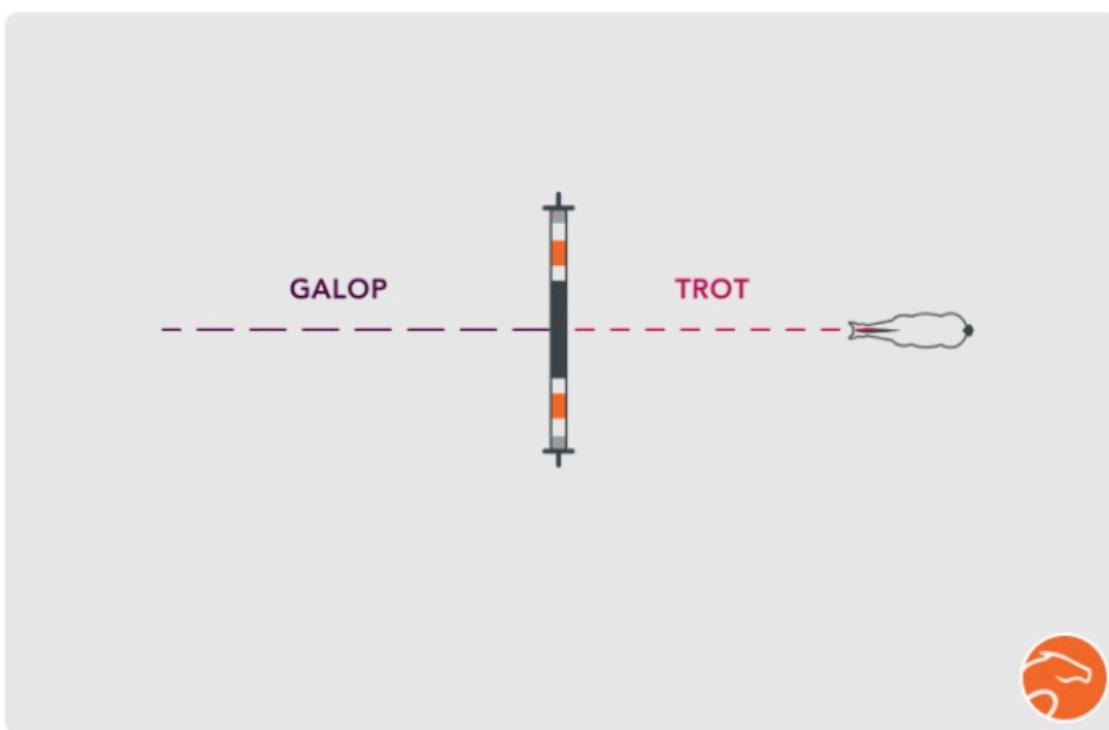
## **GYMNASTIQUE DE SAUT :**

Schémas explicatifs pour exercices en gymnatique de sauts tous niveaux ( barres au sol/ cavalettis/ sauts classiques)

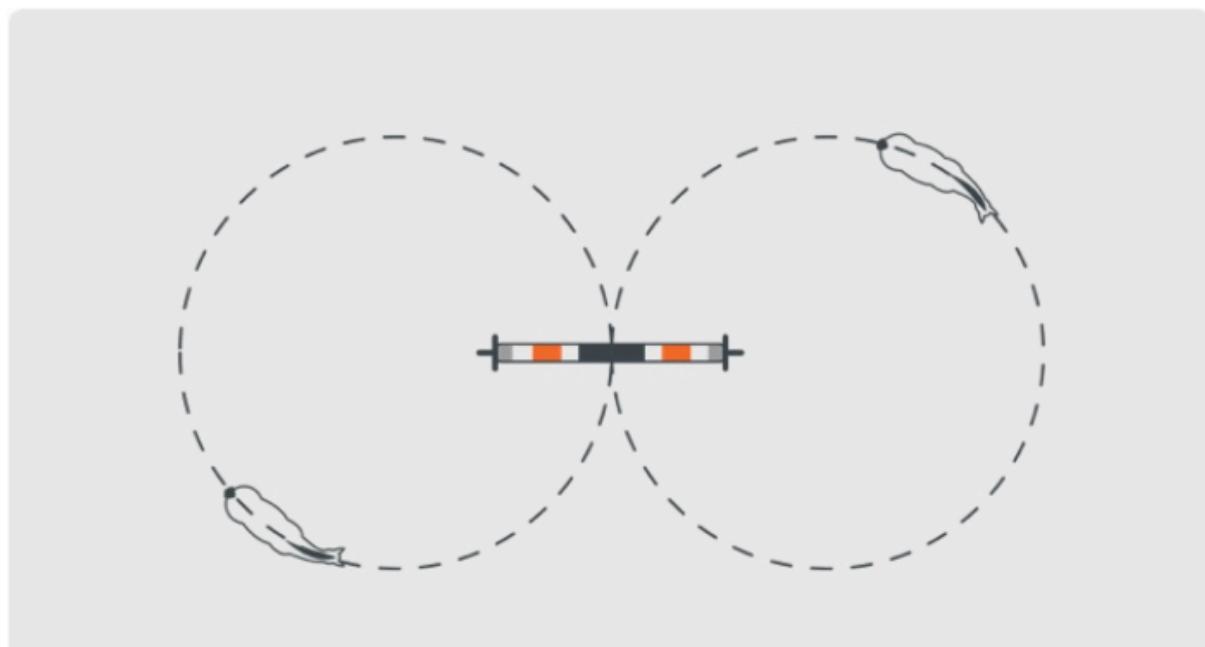
### **Le Butterfly**



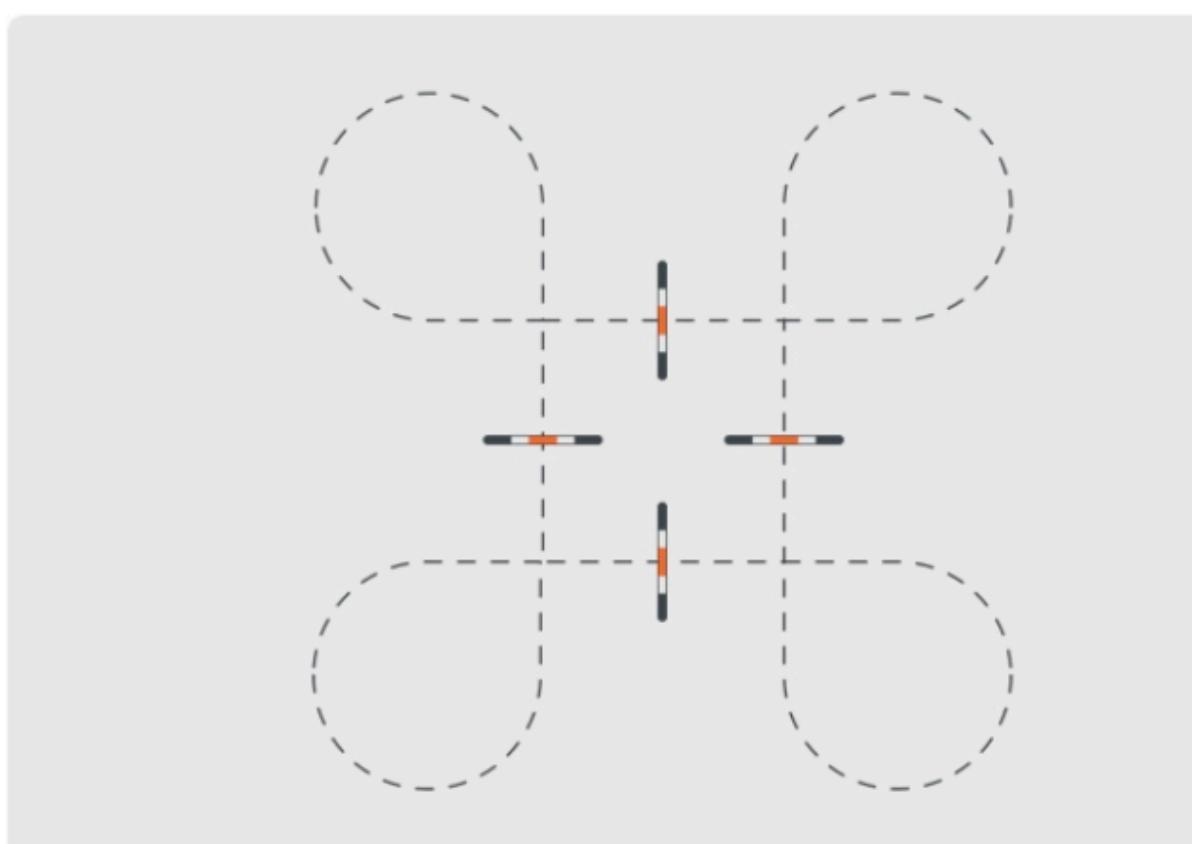
### **Sauter au trot**



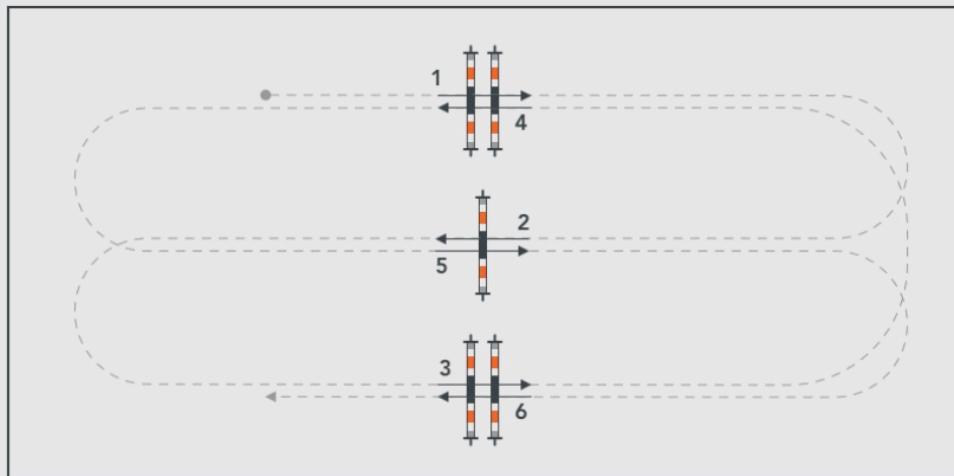
## **Le huit de chiffre à l'obstacle**



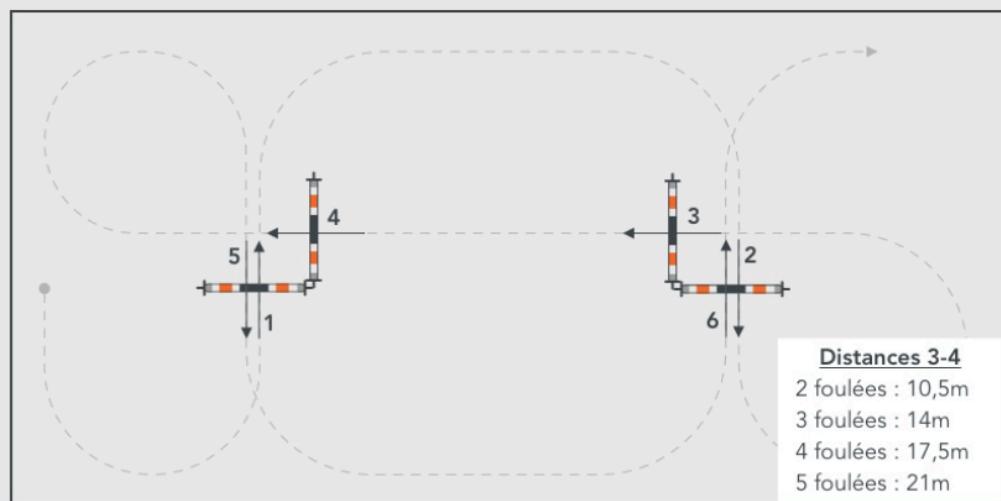
## **Le trèfle**



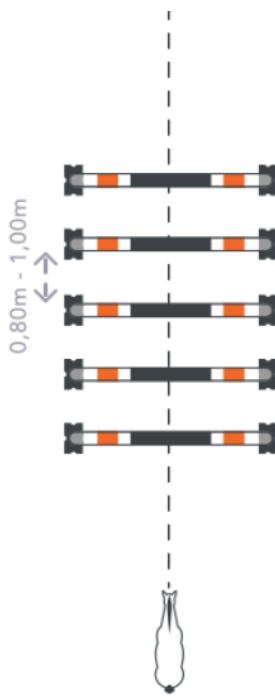
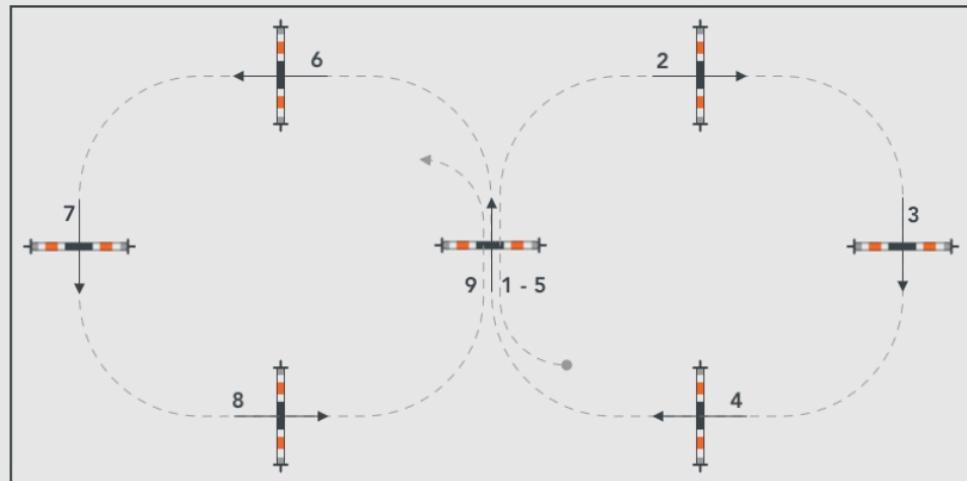
## Enchaînement #1



## Enchaînement #3



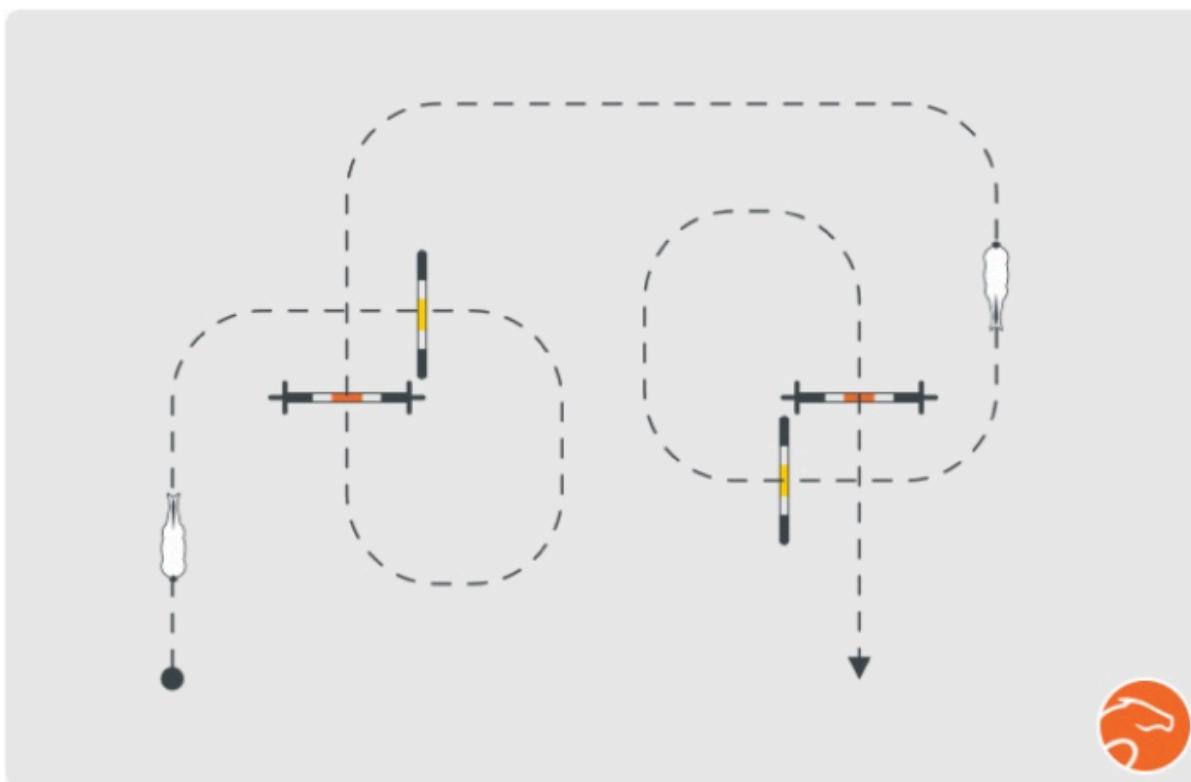
## Enchaînement #4



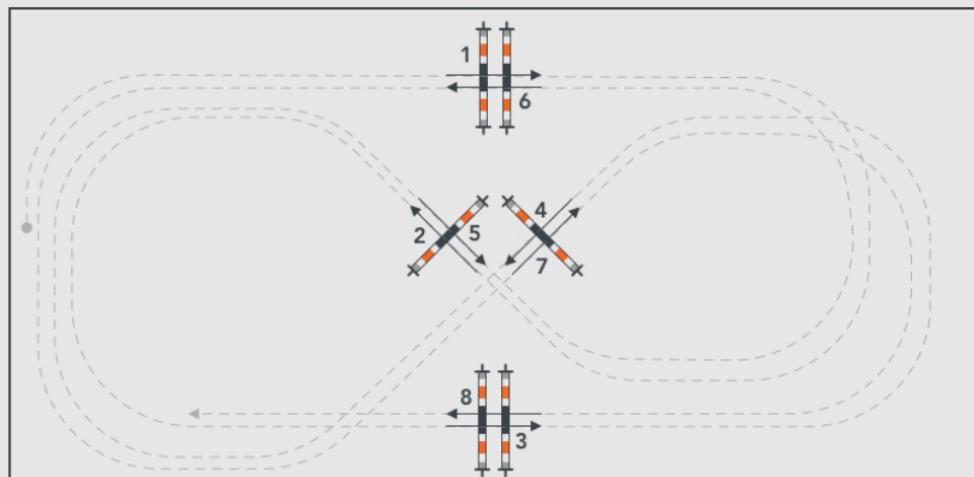


Les barres en zigzag

## L'exercice de Francesca



## Enchaînement #2



Terre de sport  
equestre

### Barres au sol trot

Améliorer la qualité du trot,  
le calme et le contrôle.

#### Pour travailler:

- le rebond
- l'amplitude
- le calme/contrôle
- la montée des épaules
- la poussée des postérieurs



barresausol-5 *Ces doivent être adaptées si besoin*

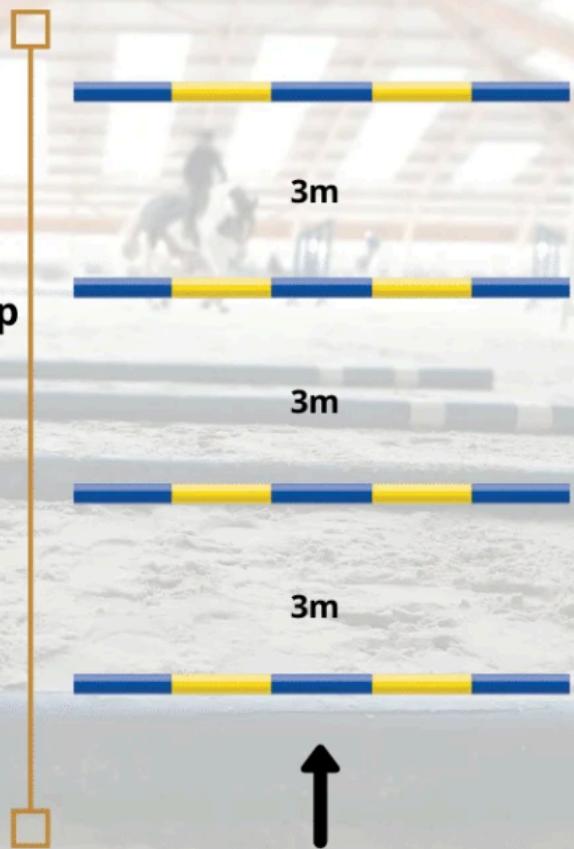


## Barres au sol Galop

**Améliorer la qualité du galop  
le calme et le contrôle,  
la souplesse du dos**

### Pour travailler:

- l'amplitude
- le calme/contrôle
- l'équilibre
- la souplesse du dos



*\*Les distances doivent être adaptées si besoin*

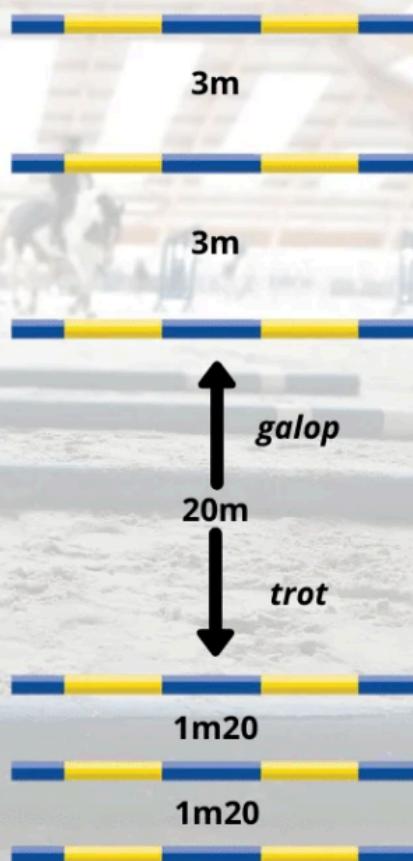
## Améliorer le contrôle

Un super exercice pour améliorer le contrôle et les transitions.

Demander une transition pour passer les barres à la bonne allure.

### Pour travailler:

- *sur des barres au sol*
- le calme/décontraction
- la cadence/régularité
- le contrôle/transitions
- l'amplitude/rebond



\*Les distances doivent être adaptées si besoin

## Varier les foulées

Améliorer le contrôle et l'amplitude du galop, perfectionner sa vision

### Pour travailler:

- l'amplitude
- le calme/contrôle
- l'équilibre
- la souplesse du dos
- la vision des foulées

### Varier:

- 4 foulées
- 5 foulées
- 6 foulées
- 7 foulées

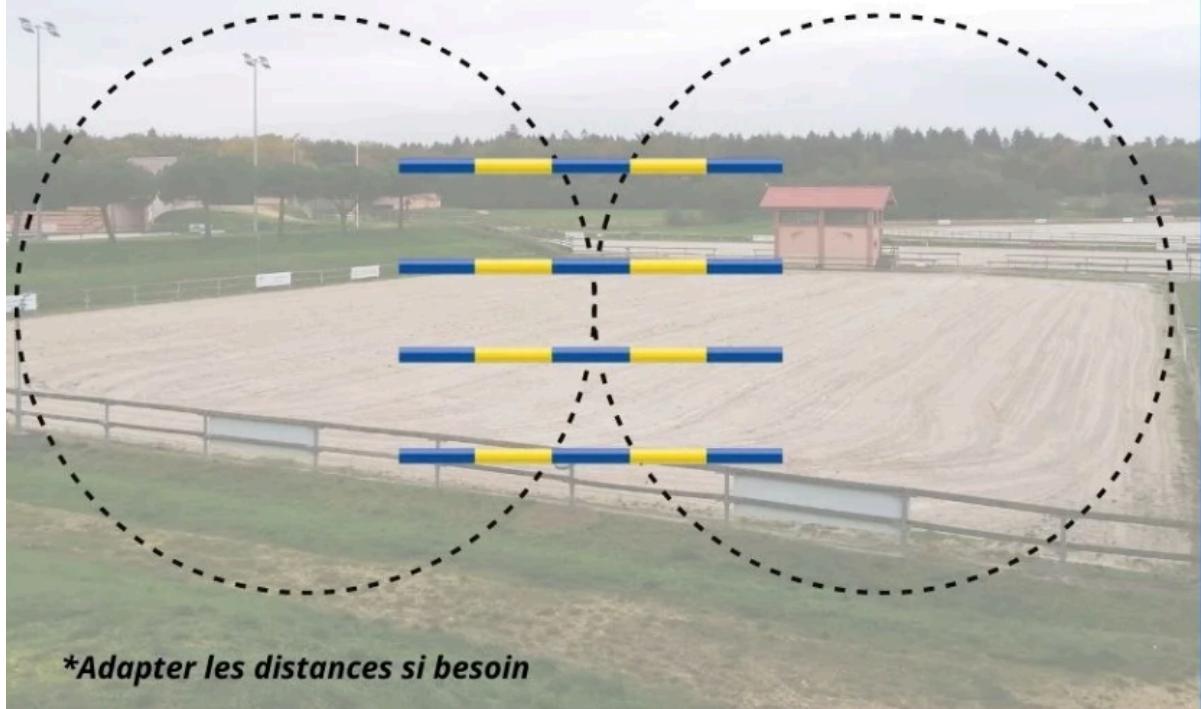
20m

\*Les distances doivent être adaptées si besoin





# Huit de chiffre sur barres au trot



*\*Adapter les distances si besoin*



## Vertical encadré

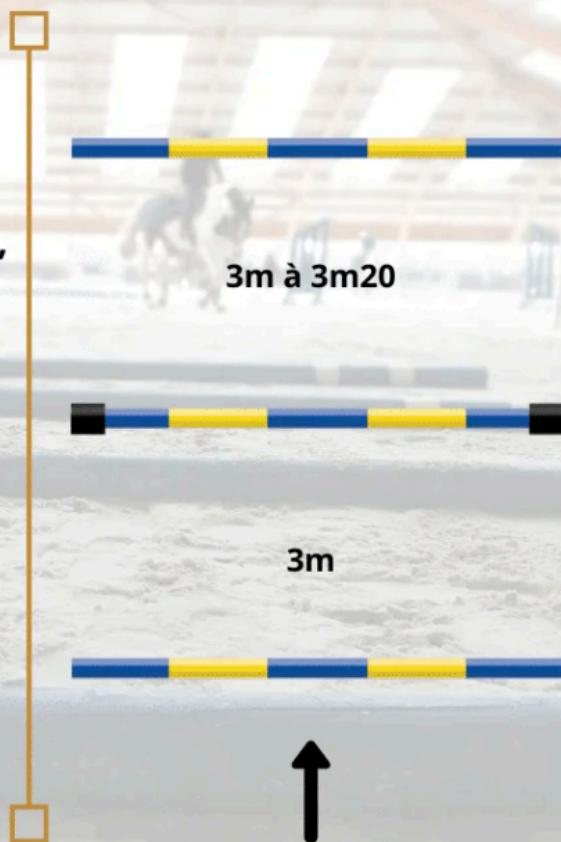
**Améliorer la qualité du saut,  
la rondeur du geste et la  
trajectoire**

*Vertical entre deux barres au sol  
s'aborde au galop*

### Pour travailler:

- la trajectoire
- l'encadrement
- la frappe des antérieurs
- la souplesse du dos
- la rondeur du saut

*\*Les distances doivent être adaptées si besoin*



## Cavaletti au galop

Un super exercice pour améliorer le galop et développer la souplesse de la ligne du dessus

*Hauteur cavaletti: 20cm max*

### Pour travailler:

- l'amplitude du galop
- La souplesse du dos
- la cadence
- la régularité
- la frappe/réactivité

*\*Les distances doivent être adaptées si besoin*



3m

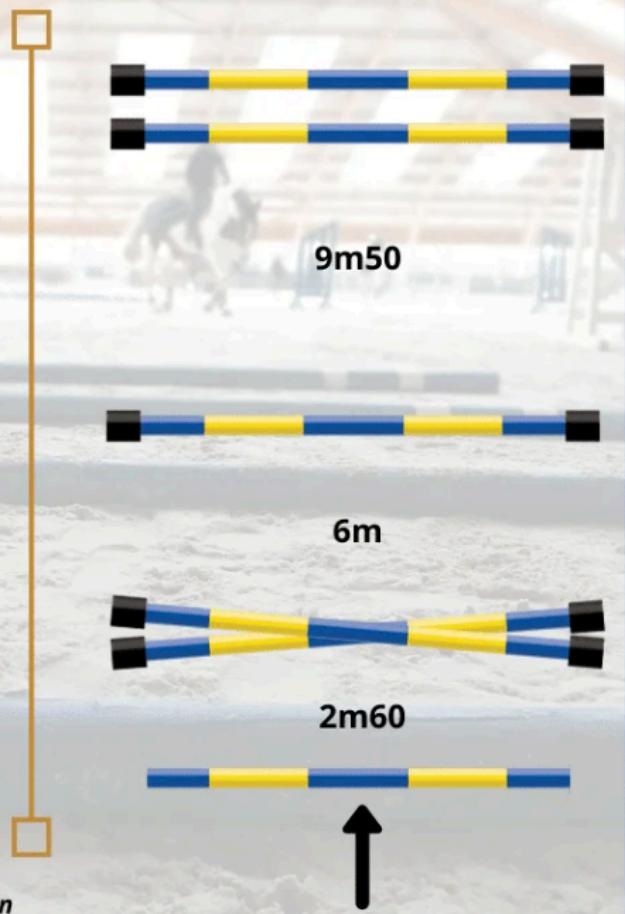
3m

## Méca entrée au trot

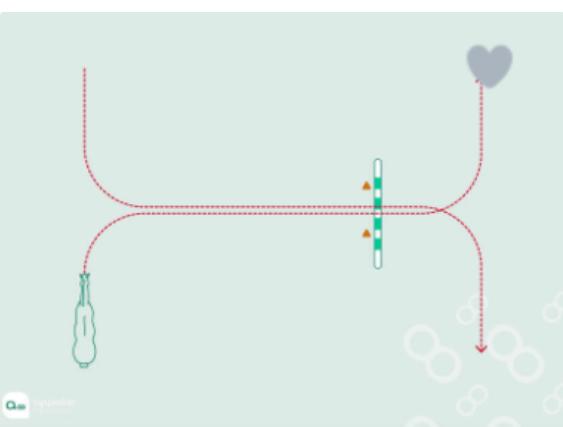
idéale pour les jeunes chvx ou préparation hivernale

### Pour travailler:

- le geste
- le calme
- la franchise
- la souplesse
- la réactivité



\*Les distances doivent être adaptées si besoin

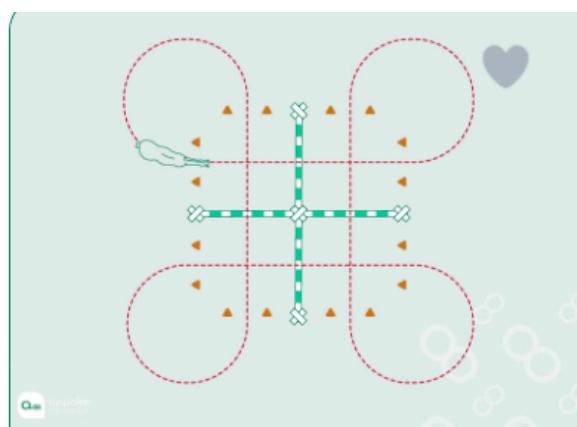


### Travail sur un changement de pied

Cavaletti

Améliorer l'équilibre et la souplesse / utile à l'obstacle/ mécanisations du cheval

Facile

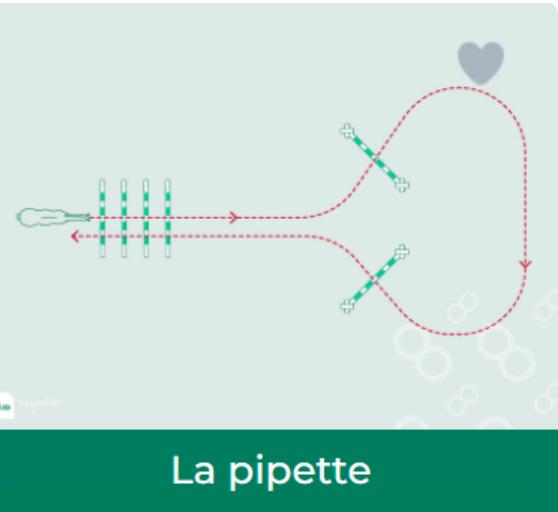


### Le trèfle guidé

Cavaletti

Souplesse, contrôle des trajectoires et de l'allure

Facile

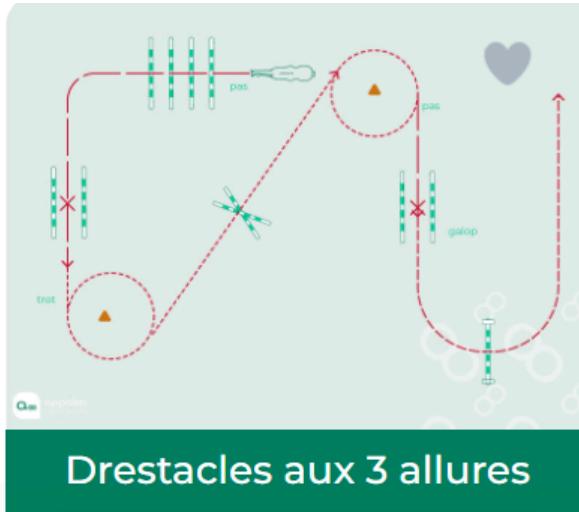


## La pipette

Cavalettis

Adaptable

Travailler les lignes courbes, garder le contrôle des épaules de son cheval.



## Dstacles aux 3 allure

Cavalettis

Moyen

Travail des transitions entre les allures et de la maniabilité sur différents dispositifs... Il va fal...



## Le carré

Cavalettis

Facile

Traverser le carré à l'allure souhaitée et en allant bien droit.

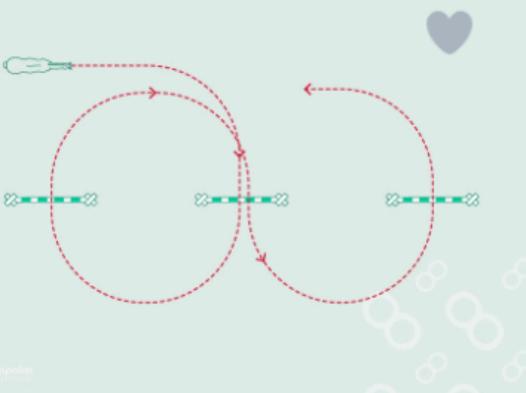


## Le carré

Cavalettis

Adaptable

Travailler la rectitude, l'impulsion et le dos de son cheval

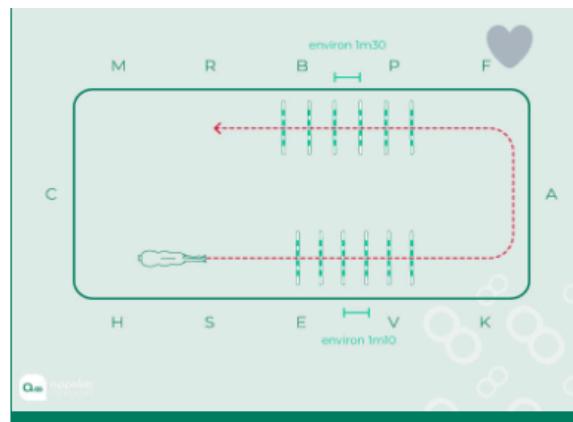


## Cavalettis sur des cercles

| Cavalettis

| Moyen

Améliorer l'incursion et la souplesse et s'entraîner au changement de pied.

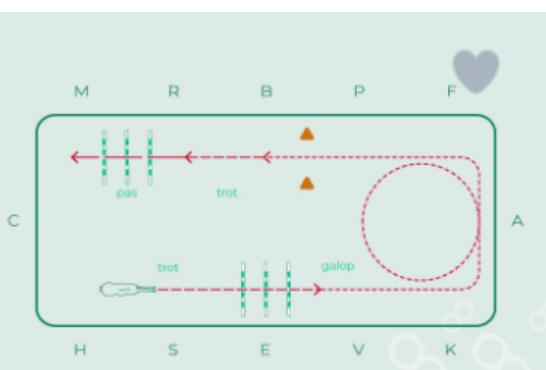


## Double ligne

| Cavalettis

| Facile

Modifier l'amplitude en conservant la rectitude et la cadence.

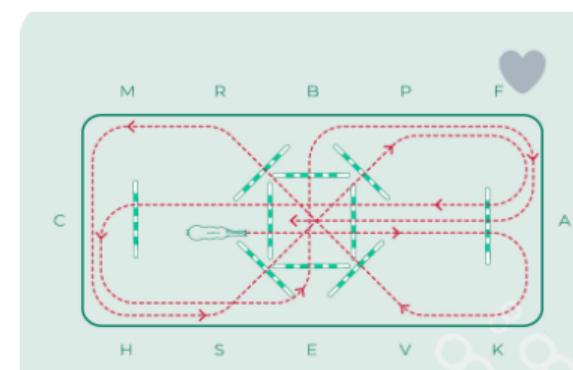


## Votre cheval est-il à votre écoute ?

| Cavalettis

| Moyen

Avoir un cheval réceptif.

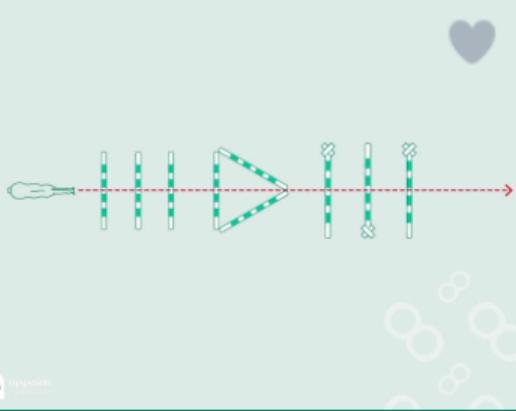


## Diagonale et doublés

| Cavalettis

| Adaptable

Faire de jolies courbes avec des diagonales et enchaîner des lignes droites avec des doublés.

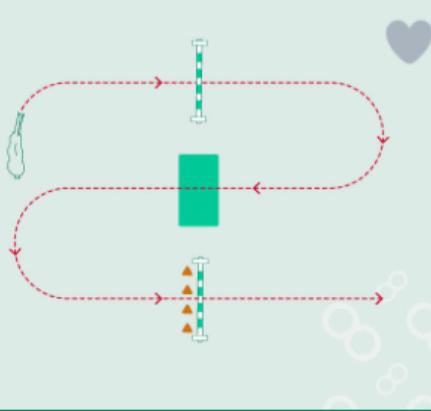


## La ligne méca de BAS

Cavalettis

Moyen

Avoir un cheval régulier au trot, en étant attentif à la où il met ses pieds.

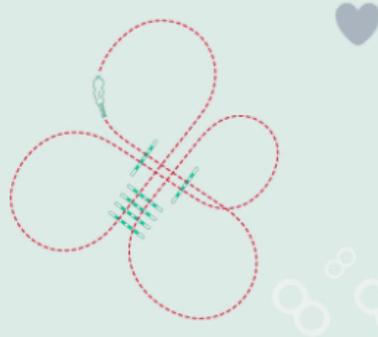


## Travail sur l'obstacles et désensibilisation

Cavalettis

Adaptable

Désensibiliser son cheval, changer de pied, réguler l'équilibre et contrôler la direction.

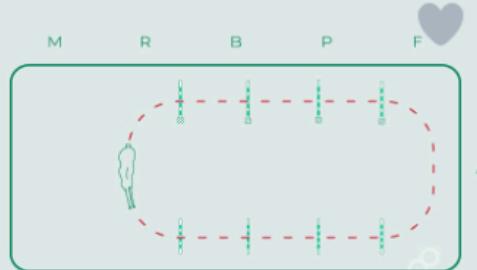


## Le trèfle asymétrique

Cavalettis

Facile

Contrôle du tracé et changement d'allure.



## Barres au sol au pas

Cavalettis

Facile

Proprioception et assouplissement du bassin.

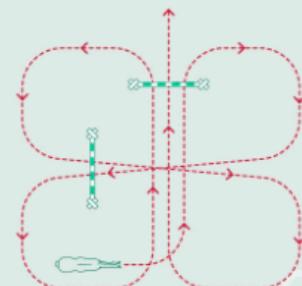


## Ligne de cavalettis

Cavalettis

Moyen

Rectitude, Contrôle et Équilibre

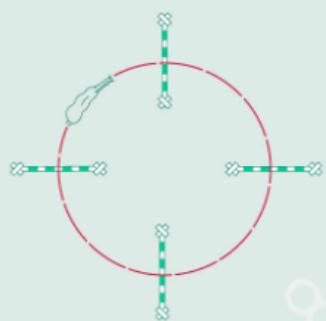


## Le trèfle

Cavalettis

Adaptable

Travailler la rectitude, l'incurvation et le changement de pied.

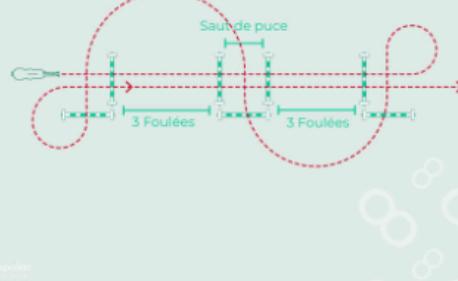


## Cercle de cavaletti

Cavalettis

Adaptable

Régularité sur le cercle, trajectoire.

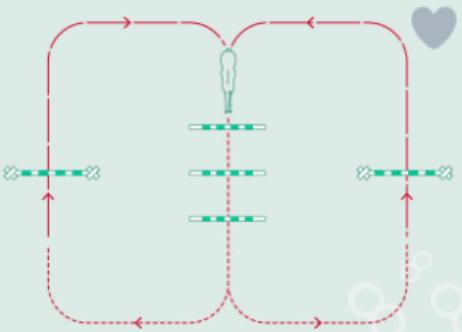


## JUL 🐾

Cavalettis

Adaptable

La régularité du galop en ligne droite et dans les courbes.

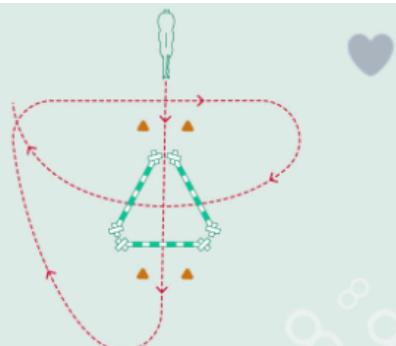


## Serpentine

Cavalettis

Adaptable

Garder le contrôle des allures, avoir son cheval sur les hanches.

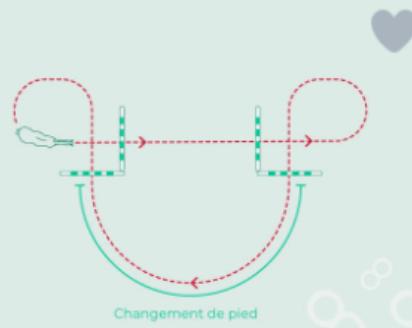


## Le triangle en cavaletti

Cavalettis

Adaptable

Améliorer la précision des abords, l'engagement des postérieurs et l'équilibre du cheval en variant ...

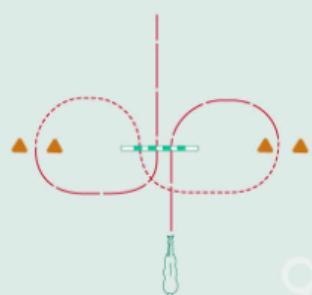


## Barre en angle droit

Cavalettis

Moyen

Travailler sur le changement de pied et l'incurvation.

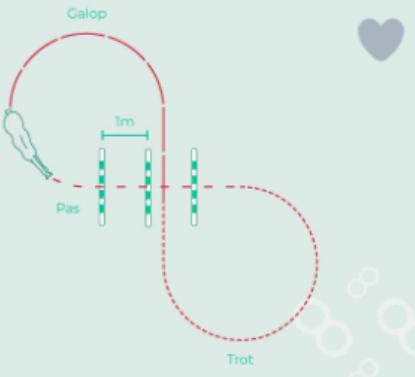


## Cercles et transitions

Cavalettis

Moyen

Avoir un cheval avec soi sur des courbes et des transitions.

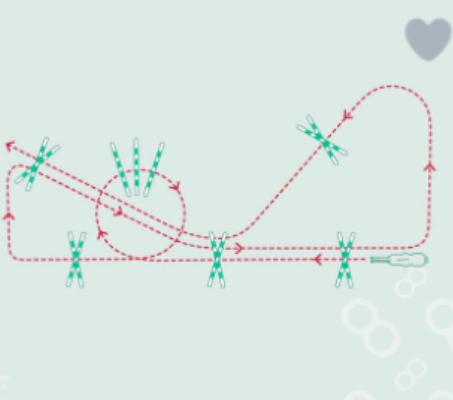


## Barres au sol avec cercle

Cavalettis

Facile

Avoir un cheval calme dans le passage des barre au sol pour pouvoir tourner entre chaque barres.

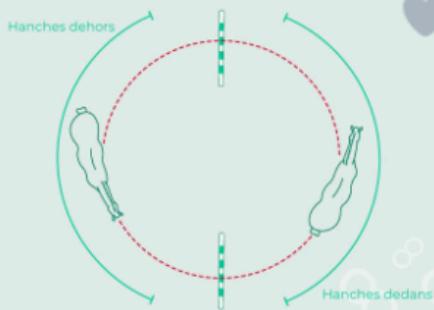


## Le contrôle des croix

Cavalettis

Adaptable

Contrôler l'allure sur un tracé complexe.

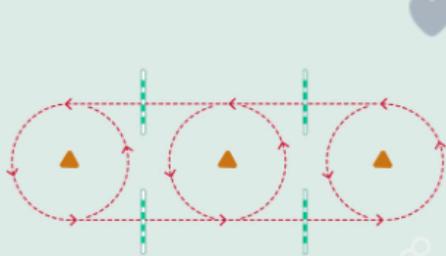


## Cercle sur les barres avec hanches en dedans

Cavalettis

Difficile

Mobiliser l'arrière-train du cheval ainsi que son dos et ses abdos.

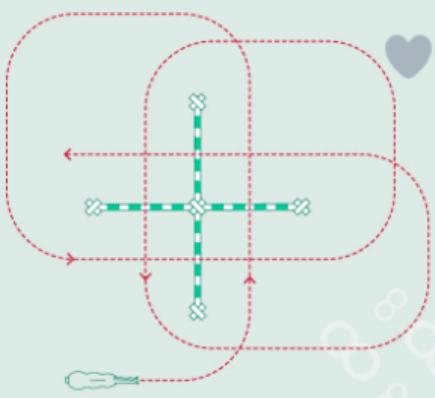


## Les 3 boucles

Cavalettis

Adaptable

Enchaîner des barres au sol et réaliser de petits cercles.

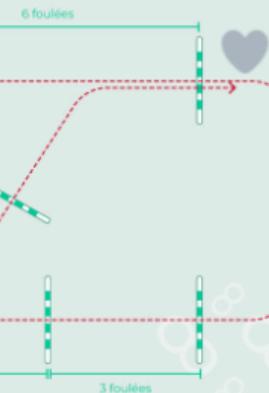


## le X

Cavalettis

Adaptable

Travailler sur des courbes en gardant un bon équilibre

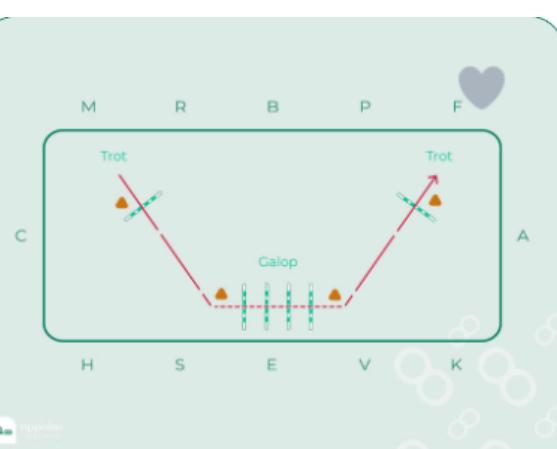


## Travail de barres au sol

Cavalettis

Moyen

Régularité - Contrôle - Rectitude

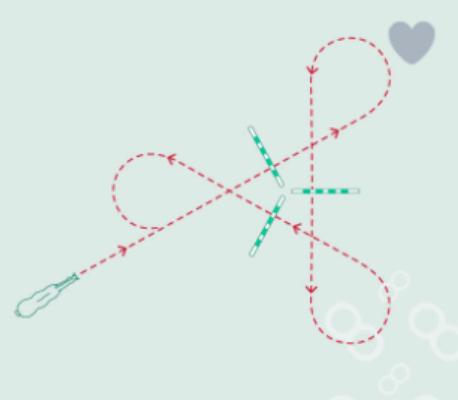


## Le trapèze

Cavalettis

Adaptable

Garder le galop à droite le plus longtemps possible.

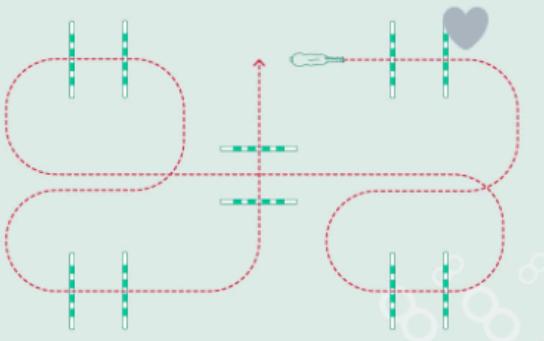


## Le triangle de boucles

Cavalettis

Facile

Faire des boucles équilibrées et aborder l'obstacle en étant droit.

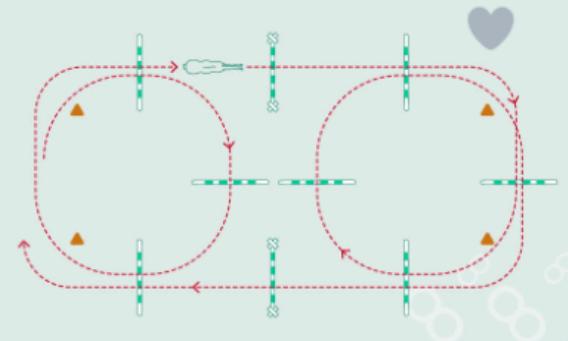


## Parcours variable barres au sol/cavalettis

Cavalettis

Adaptable

Obtenir du rythme et de la rectitude sur les mêmes barres tout en variant l'abord, et garder son che...

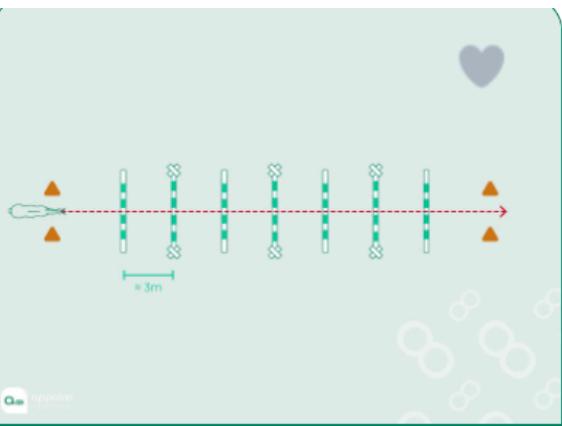


## Parcours de cercles et de cavalettis

Cavalettis

Adaptable

Travailler sur l'enchaînement des cercles, des barres au sol et des cavalettis.

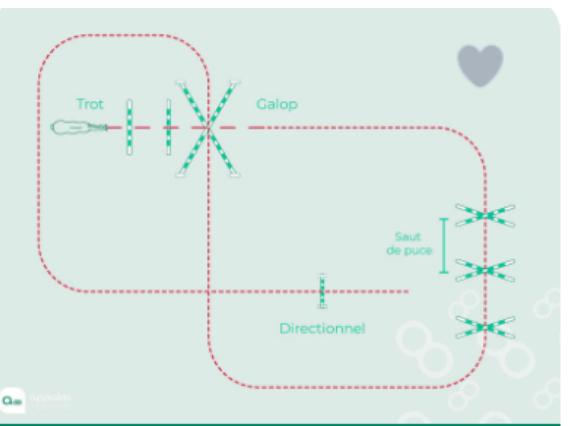


## Ligne de régularité

Cavalettis

Moyen

Travailler la régularité du galop et améliorer les transitions en douceur

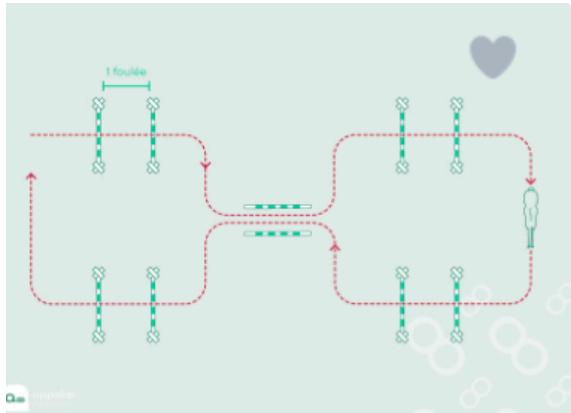


## Précision sur barres en V

Cavalettis

Moyen

Arriver bien droit, bien au milieu des barres, gagner en précision et en geste des antérieurs.

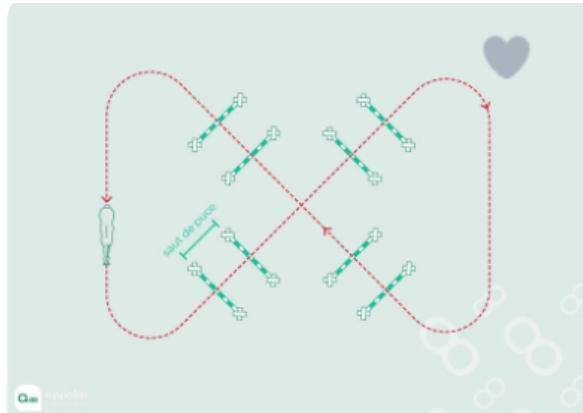


## Le huit rectangulaire

Cavalettis

Moyen

Travailler la rectitude dans les angles

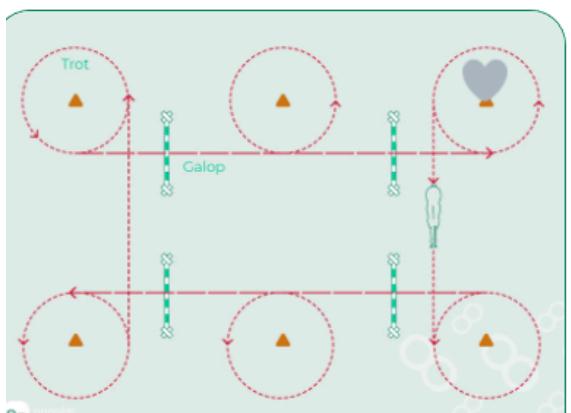


## Huit de chiffre sur les cavalettis

Cavalettis

Moyen

Travailler la rectitude entre les obstacles et l'incurvation



## Cercles avant et après les obstacles

Cavalettis

Adaptable

Aborder doucement les obstacles afin de faire comprendre au cheval qu'il ne faut pas précipiter

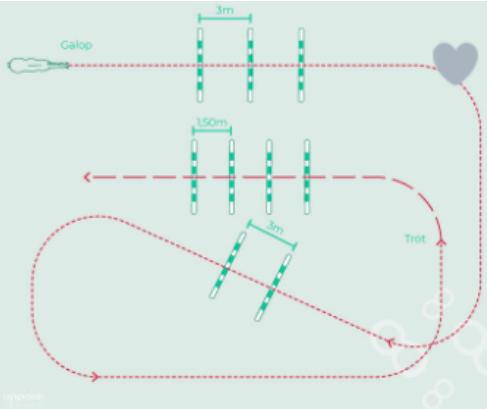


## Slalom dans les barres au sol

Cavalettis

Difficile

Passer des barres au sol en tournant afin de préparer le cheval aux barrages

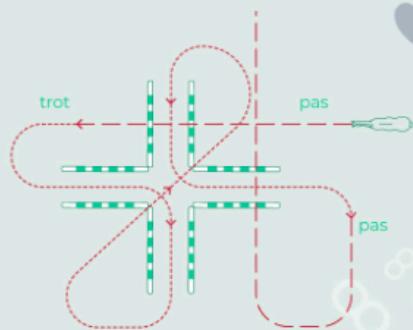


## Barres au sol et régularité

Cavalettis

Moyen

rectitude régularité dans l'allure  
changement de pied



## Parcours de la croix

Cavalettis

Moyen

Perfectionner les mouvements du  
cheval

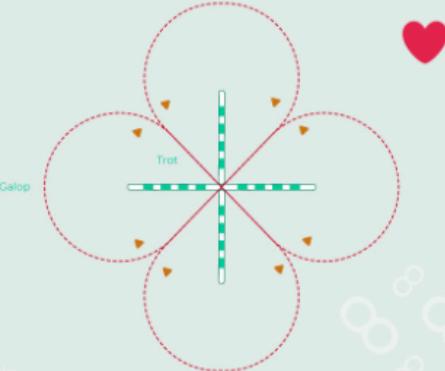


## Cavalettis en quinconce

Cavalettis

Moyen

Travailler la rectitude des allures au  
trot et au galop



## Trèfle à 4 feuilles - 2

Cavalettis

Moyen

Travailler la variation d'allure et la  
rectitude

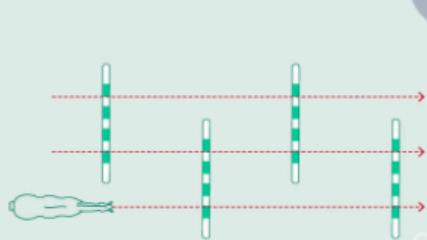


## Saut de puce de biais

Cavalettis

Difficile

Travailler les sauts de biais et la rectitude

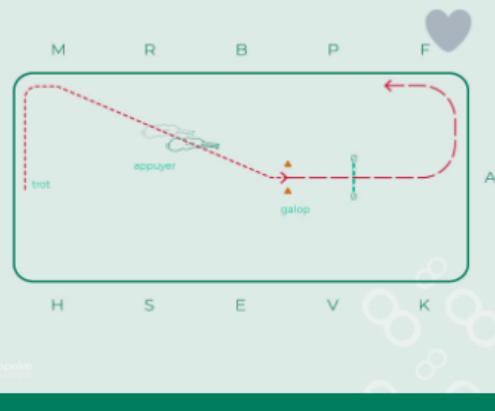


## Trajectoires multiples

Cavalettis

Facile

Travailler la rectitude et la précision du tracé

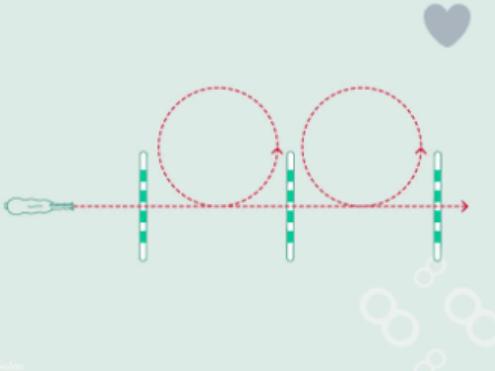


## De l'appuyer au cavaletti

Cavalettis

Difficile

L'objectif est de faire du travail latéral pour trouver la rectitude puis d'aller sauter le cavaletti...

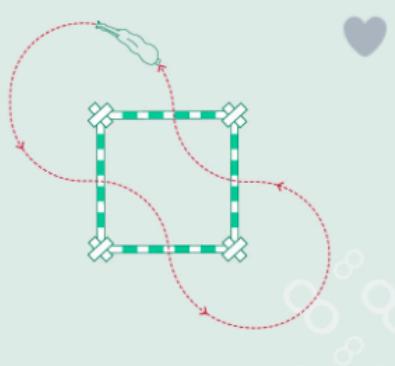


## Équilibre et rectitude en cercle

Cavalettis

Moyen

Ecoute à l'abord et à la réception  
Précision et rectitude Équilibre  
même en variant de galop

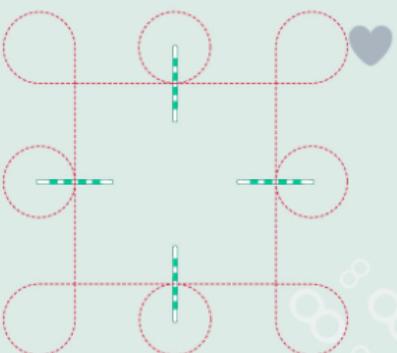


## Saut de puce en carré

Cavalettis

Difficile

Excellent pour les muscles propulseurs, fait travailler les abdos du cheval

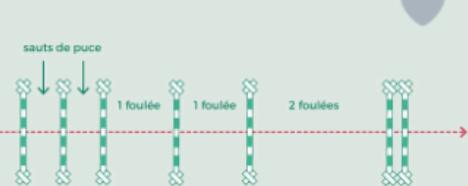


## 8 boucles

Cavalettis

Adaptable

Travailler l'incursion et le calme à l'obstacle.

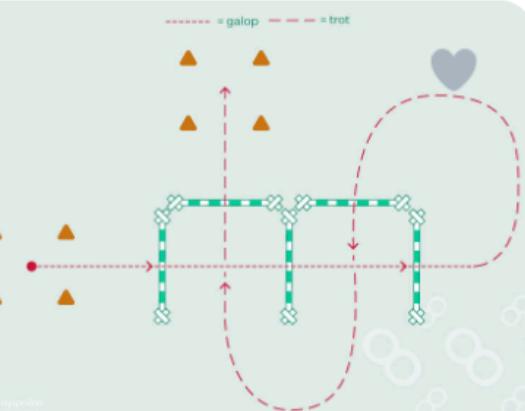


## Ligne de mécanisation 8

Cavalettis

Moyen

Rectitude Améliorer le coup de saut

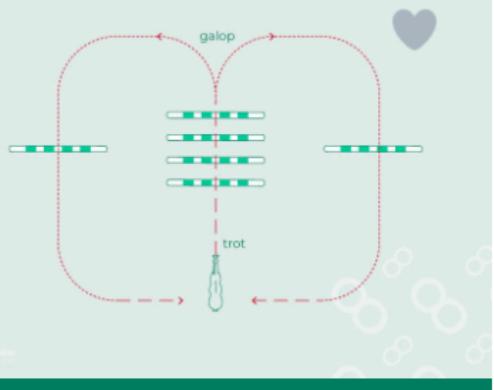


## Obstacles en ligne droite et mini serpentine

Cavalettis

Moyen

Travailler les changements d'allures et les courbes

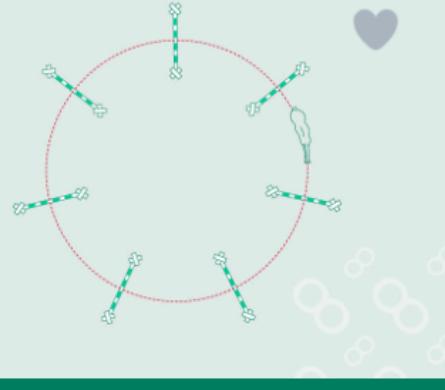


## Précision et écoute

Cavalettis

Moyen

-être précis, dans ses tournant et arriver droit et au milieu des barres - avoir un cheval à l'écoute...



## Le soleil en méca

Cavalettis

Adaptable

L'incurvation, la direction, l'attitude du cheval, la mécanisation, la conservation de la cadence au...

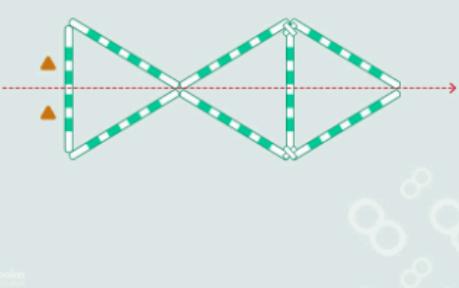


## Triangle

Cavalettis

Moyen

• travailler la régularité du galop dans les courbes • le tracé et la rectitude • les changements...

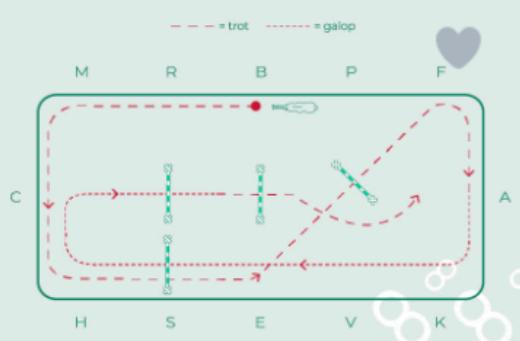


## La sardine

Cavalettis

Moyen

Faire travailler le dos de son cheval

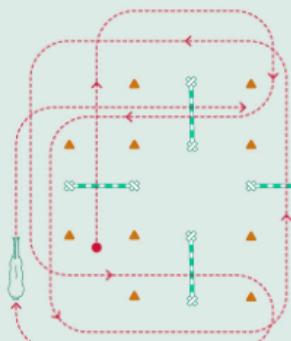


## Parcours d'obstacles

Cavalettis

Moyen

Maîtriser les directions et les transitions sur un parcours.

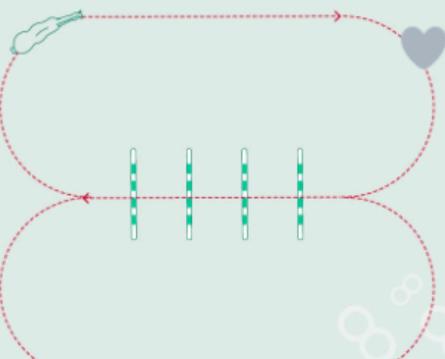


## Cavelettis infinis

Cavalettis

Facile

Être capable de conserver la même cadence au galop

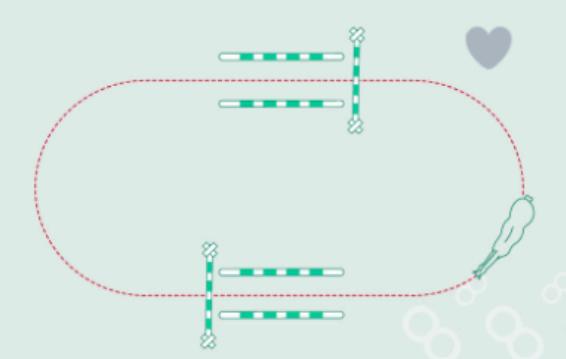


## L'huître

Cavalettis

Facile

Commencer le travail sur les barres au sol : cadence et rebond.

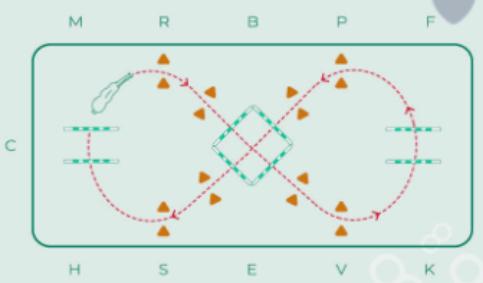


## Les couloirs

Cavalettis

Facile

Aider le cheval à aborder un obstacle droit lors d'un enchaînement.

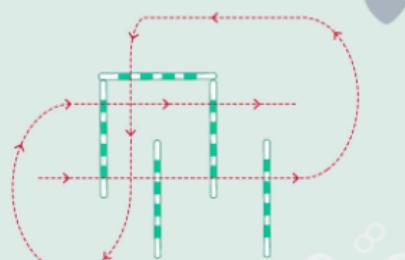


## Les foulées encadrées

Cavalettis

Moyen

Garder un cheval souple et attentif.

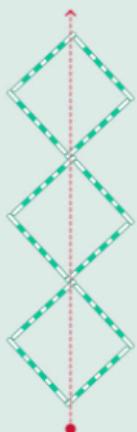


## Le labyrinthe

Cavalettis

Moyen

Travailler la précision et la concentration.

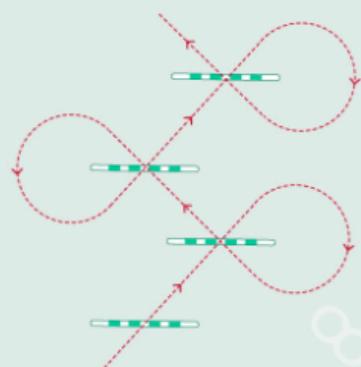


## Les losanges

Cavalettis

Moyen

Travailler la précision du tracé, la franchise, et l'amplitude du cheval.

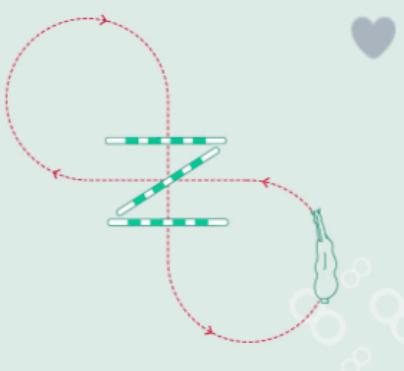


## Les boucles

Cavalettis

Difficile

Travailler la précision et la concentration.

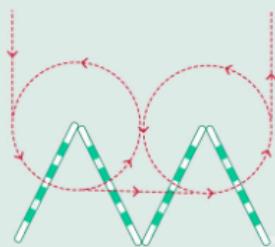


## Les barres en Z

Cavalettis

Moyen

Travailler l'incurvation et la précision.

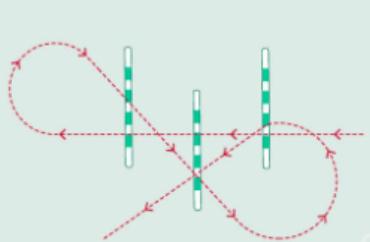


## Les montagnes russes

Cavalettis

Moyen

Travailler l'incurvation et la précision

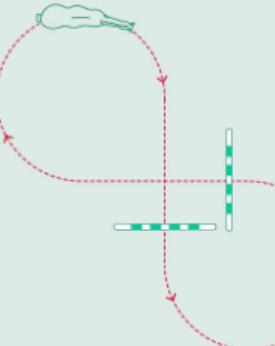


## Le noeud

Cavalettis

Moyen

Varier l'amplitude au galop.

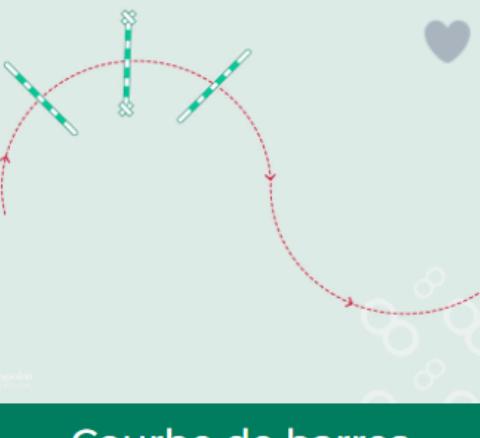


## L'infini barres au sol

Cavalettis

Facile

Travailler la précision du tracé et l'incurvation.

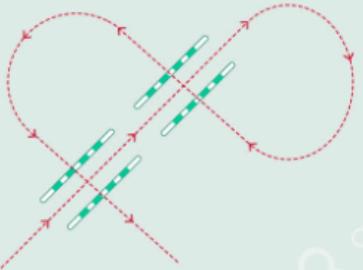


## Courbe de barres

| Cavalettis

| Difficile

Renforcement musculaire pour son cheval

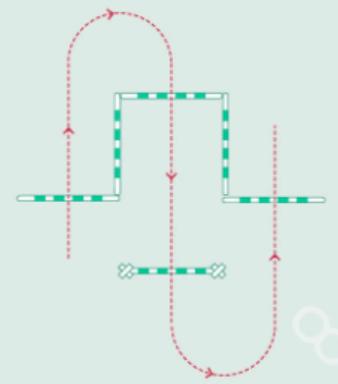


## Le cœur infini

| Cavalettis

| Moyen

Travailler l'enchainement de rectitude et incurvation dans les courbes.

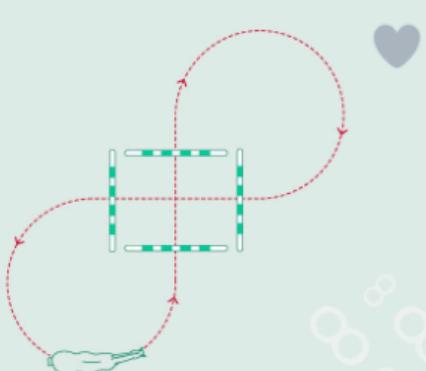


## Le podium

| Cavalettis

| Moyen

Travailler l'enchainement de rectitude et incurvation dans les courbes.

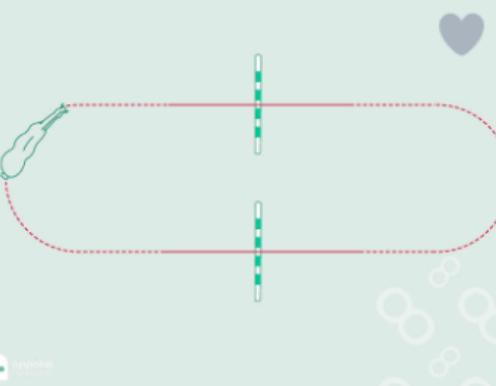


## Le huit entre les barres

| Cavalettis

| Facile

Aider à muscler doucement le dos du cheval et travailler l'engagement des postérieurs.



## Changement d'allures sur barres

Cavalettis

Facile

Aider le cheval à ne pas précipiter sur les barres.

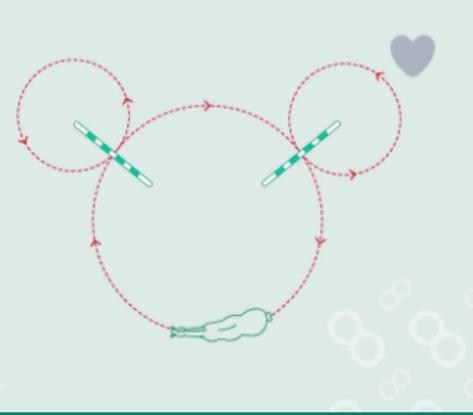


## La cible

Cavalettis

Facile

Trouver la régularité de la cadence sur le cercle.

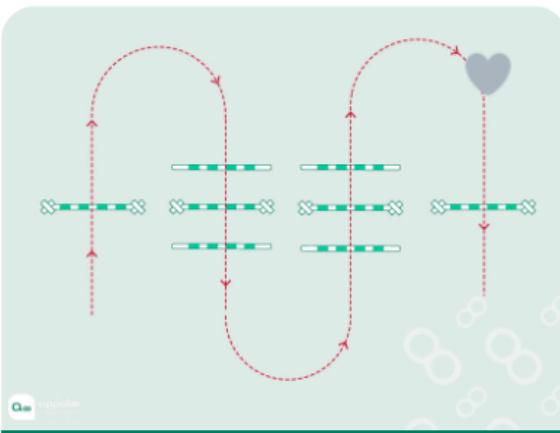


## Mickey

Cavalettis

Moyen

Améliorer la cadence et l'incurvation.

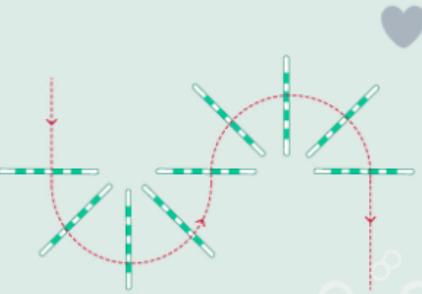


## Le serpent

Cavalettis

Moyen

S'entraîner pour les virages serrés.

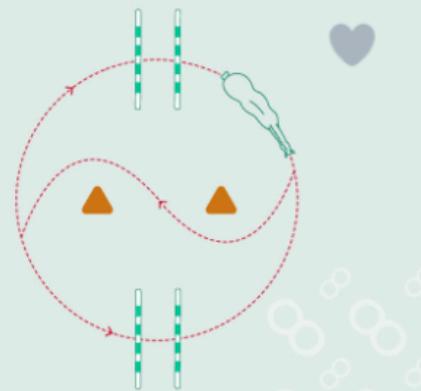


## Le couché de soleil

Cavalettis

Moyen

Améliorer la cadence et l'incurvation.

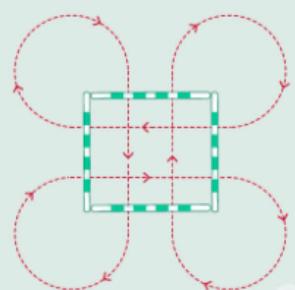


## Yin yang

Cavalettis

Moyen

Travailler la précision du tracé.

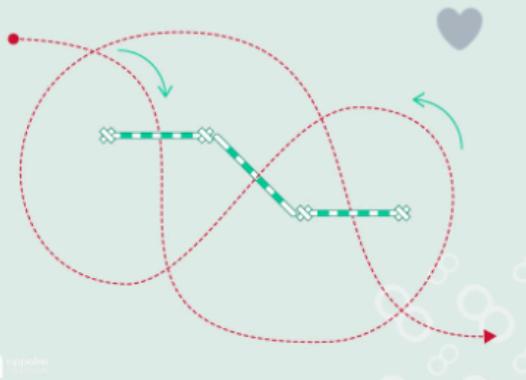


## Trèfle à 4 feuilles

Cavalettis

Moyen

Cet exercice a pour but d'assouplir le cheval, de le mettre sur l'arrière-main et d'améliorer son co...

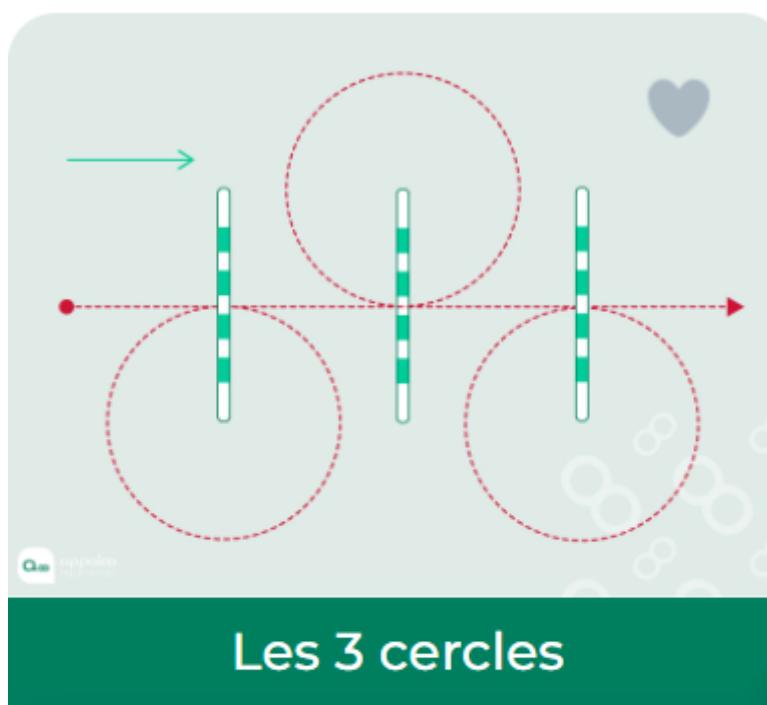
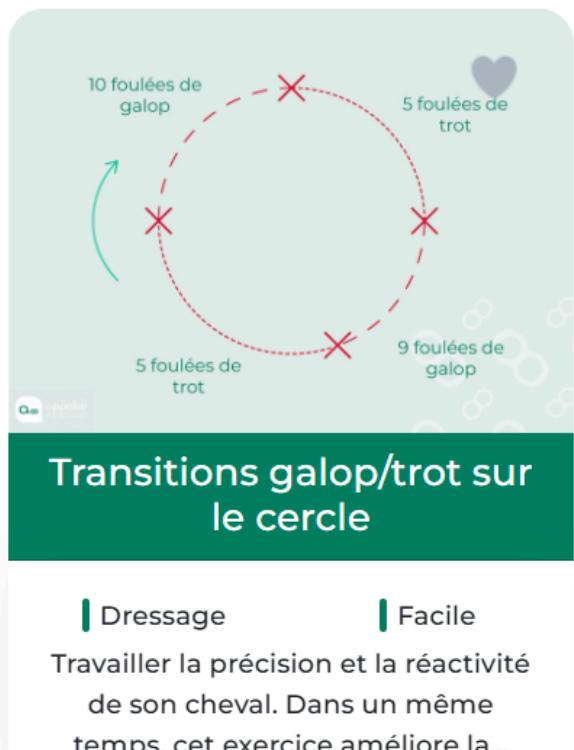
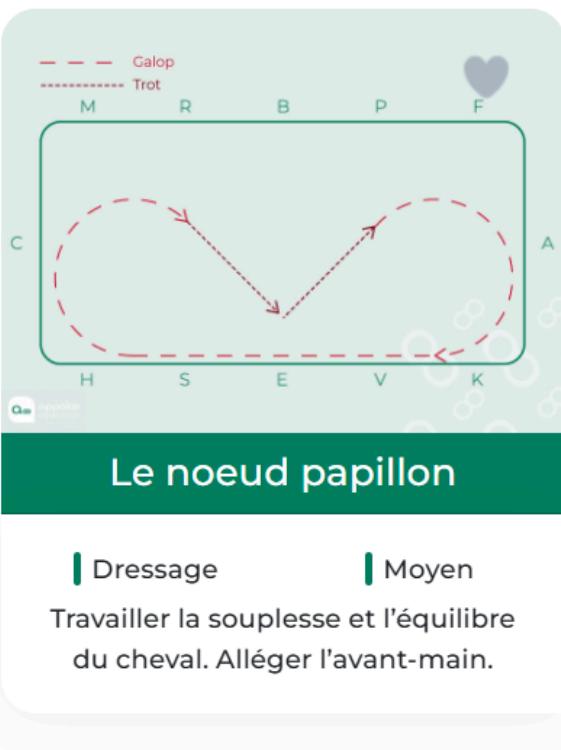


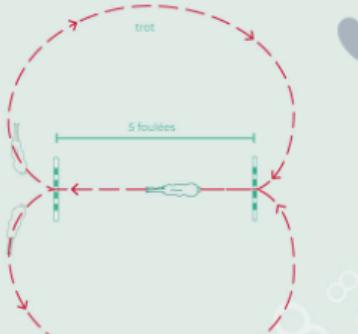
## Courbes serrées

Cavalettis

Difficile

Conserver une allure constante et travailler le tracé



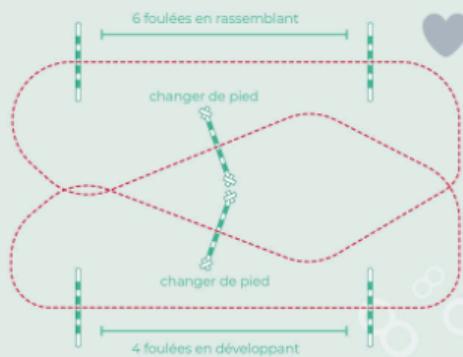


## Calme, incurvé, sautez !

Cavaletti

Facile

Cet exercice à plusieurs objectifs, autant pour le cheval que pour le cavalier. - Garder le calme...

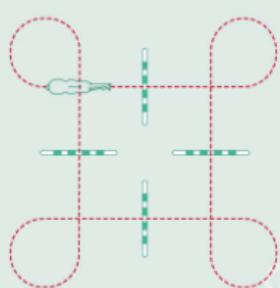


## Amplitude galop challenge

Cavaletti

Moyen

Varier les amplitudes au galop dans une même distance dans un enchaînement répétitif.

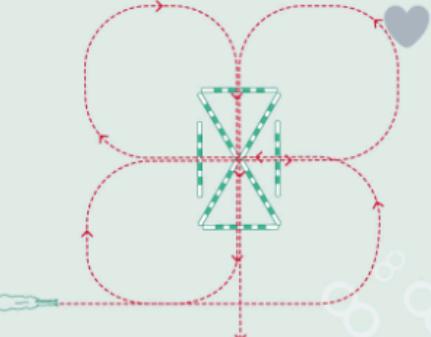


## La fleur

Cavaletti

Facile

Garder son cheval dans le calme et travailler la rectitude

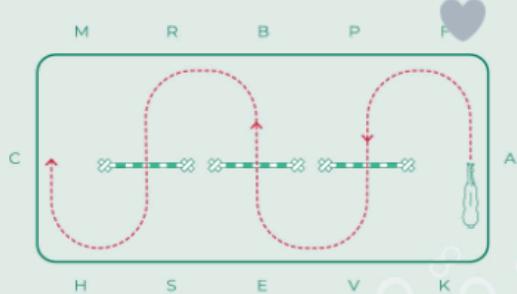


## Fleur croisée

Cavaletti

Moyen

- La précision du tracé La rectitude à l'abord des barres L'équilibre dans les tournants ...



## Le serpentin

Cavalettis

Faire de belles courbes tout en gardant de l'impulsion

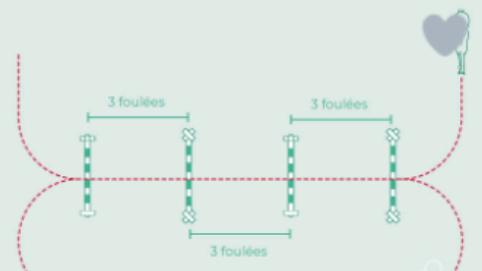
Moyen

## Travailler les transitions

Cavalettis

Objectifs pédagogiques :  
Travailler la précision des transitions.  
Améliorer la réactivité du...

Facile

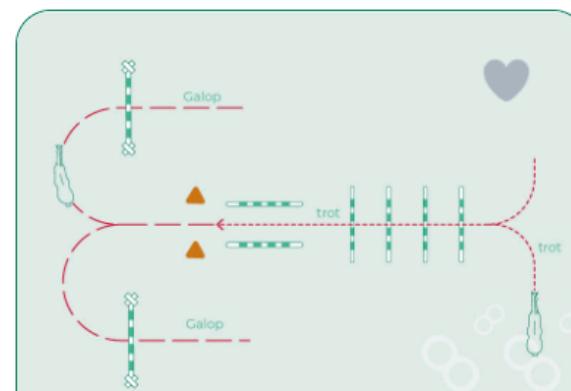


## L'échelle

Cavalettis

Redresser son cheval dans une ligne

Adaptable

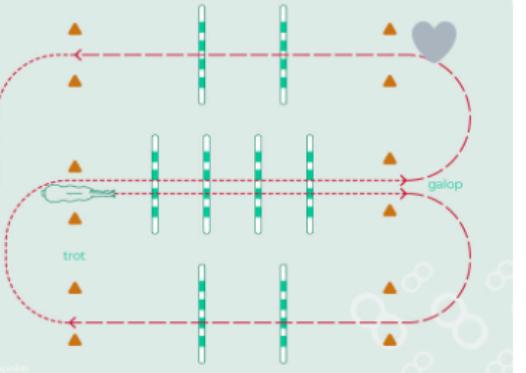


## L'ancre

Cavalettis

Avoir un cheval à l'écoute de vos demandes et avoir un cheval régulier

Moyen

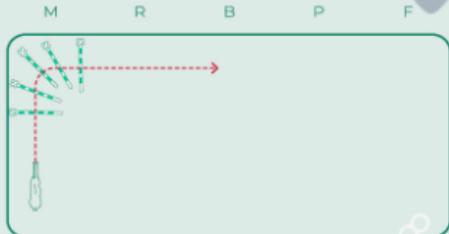


## Barres au sol au galop et au trot

Cavalettis

Facile

Travailler la rectitude, les courbes, les départs au galop, l'engagement, la régularité

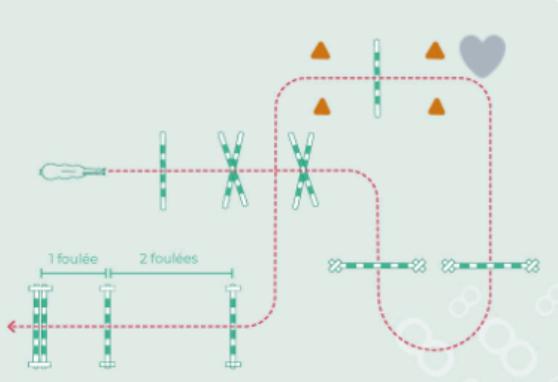


## Coin de barres au sol

Cavalettis

Adaptable

Améliorer la proprioception du cheval

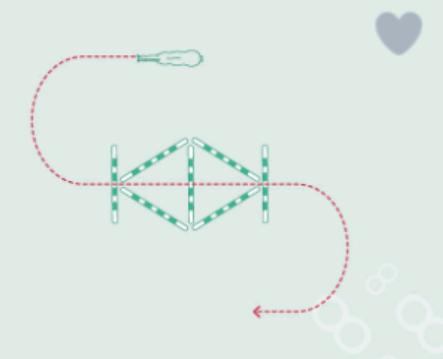


## Idée de parcours de CSO 2

Cavalettis

Moyen

Entrainement sur un parcours

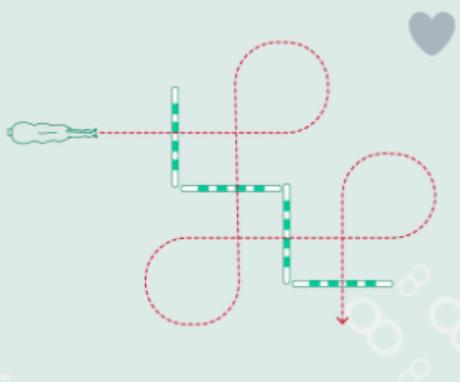


## Barres au sol centrées

Cavalettis

Moyen

Travailler la rectitude et la régularité

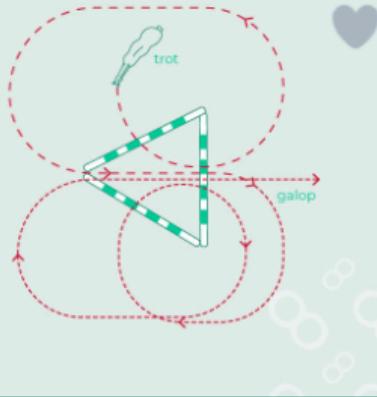


## Barres en escalier

Cavalettis

Moyen

Avoir un cheval calme et régulier  
dans les courbes

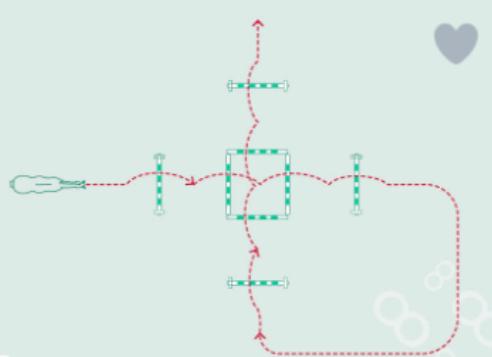


## Le triangle de barres

Cavalettis

Moyen

Rectitude, apprentissage du tracé

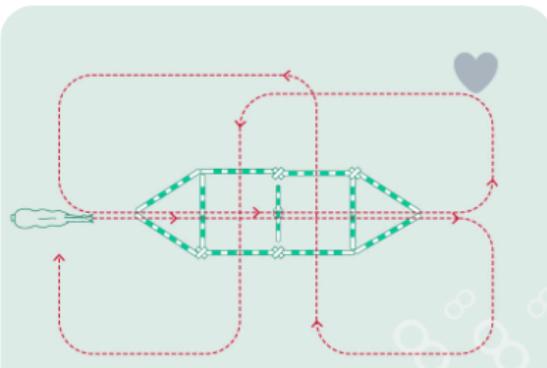


## Double carré

Obstacle

Moyen

- Améliorer la réactivité - Équilibrer  
le cheval - Rendre attentif  
cavalier/cheval

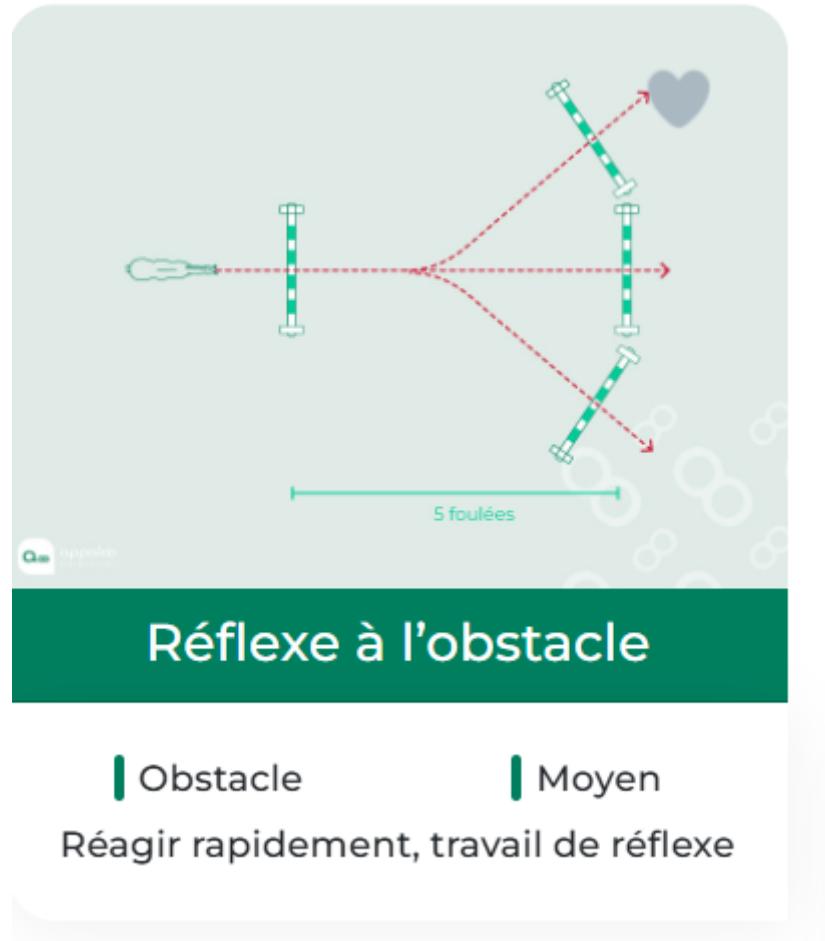


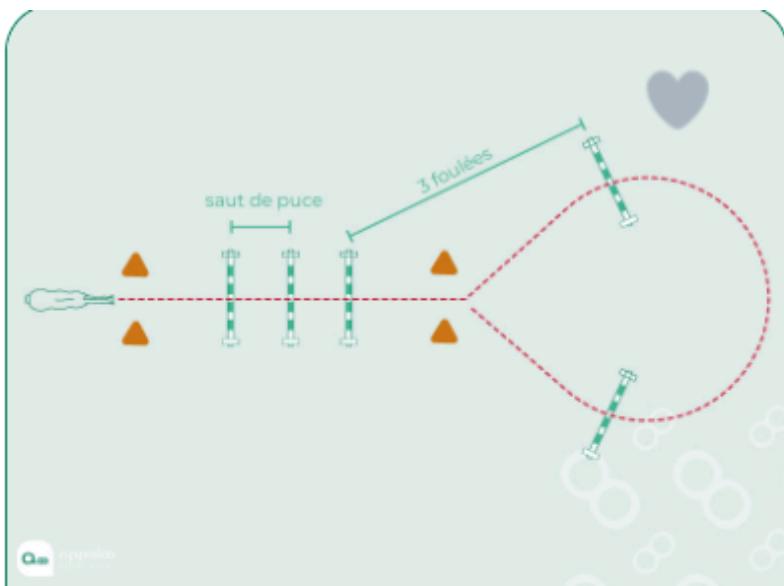
## Courbes serrées à l'obstacle

Obstacle

Moyen

Diriger à l'abord et à la réception de  
sauts



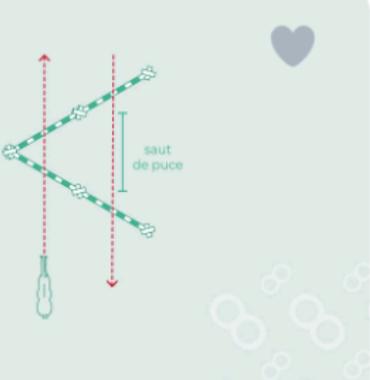


## Sauts de puce en goutte d'eau

Obstacle

Difficile

Travail sur le rythme, la force et l'anticipation du cavalier

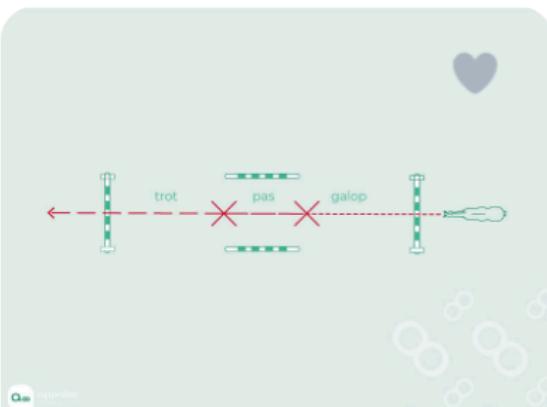


## La pointe

Obstacle

Difficile

Apprendre à être précis dans son tracé et aller droit à l'abord, dans le saut et à la réception

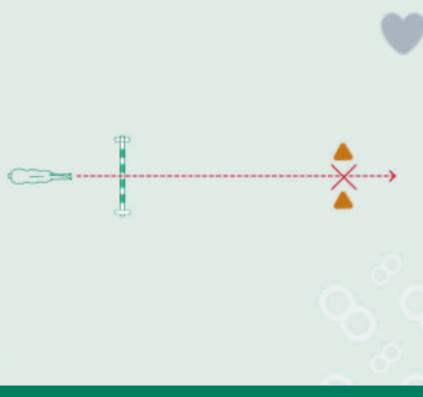


## Transition sur une ligne

Obstacle

Adaptable

Cet exercice permet de gagner en contrôle

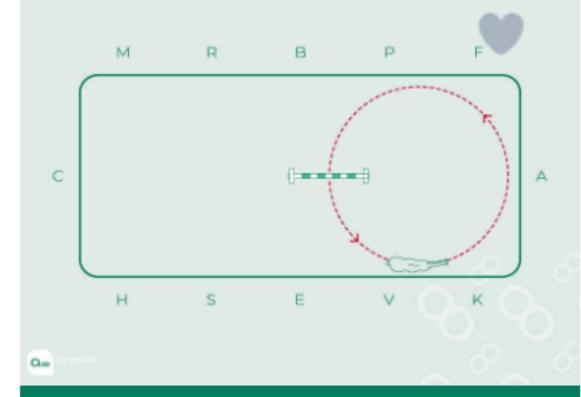


## Saut suivi d'un arrêt

Obstacle

Difficile

Travailler le contrôle après l'obstacle,  
améliorer le respect des aides et  
l'écoute

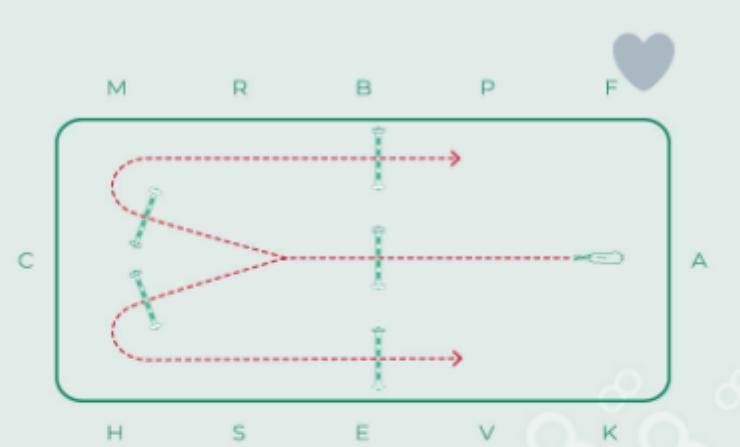


## Obstacle isolé sur cercle

Obstacle

Moyen

Améliore l'incurvation et le contrôle

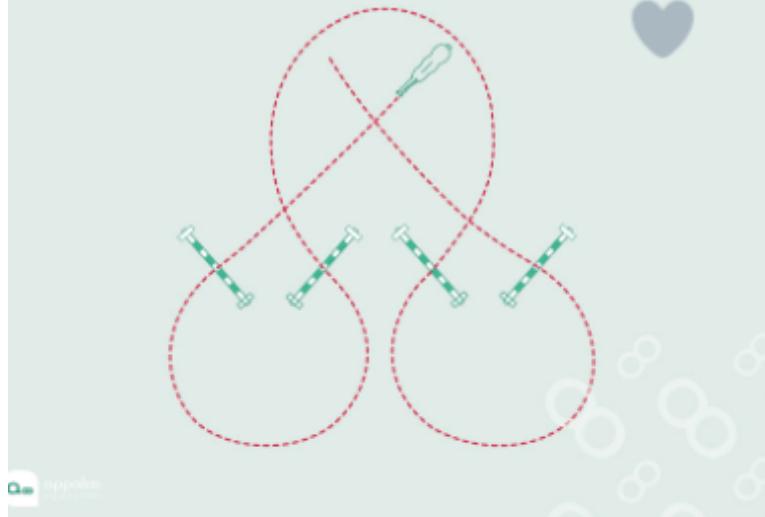


## Le Y

Obstacle

Adaptable

Apprendre à atterrir sur le bon pied



## Le W

| Obstacle

| Moyen

Avoir de la rectitude et travailler les  
changements de pied



## L'araignée et le trèfle

| Obstacle

– Travail sur des courbes et les  
réceptions sur le bon pied – Vérifier  
la franchise du cheval –...

| Moyen



## Le huit de chiffre

| Obstacle

| Moyen

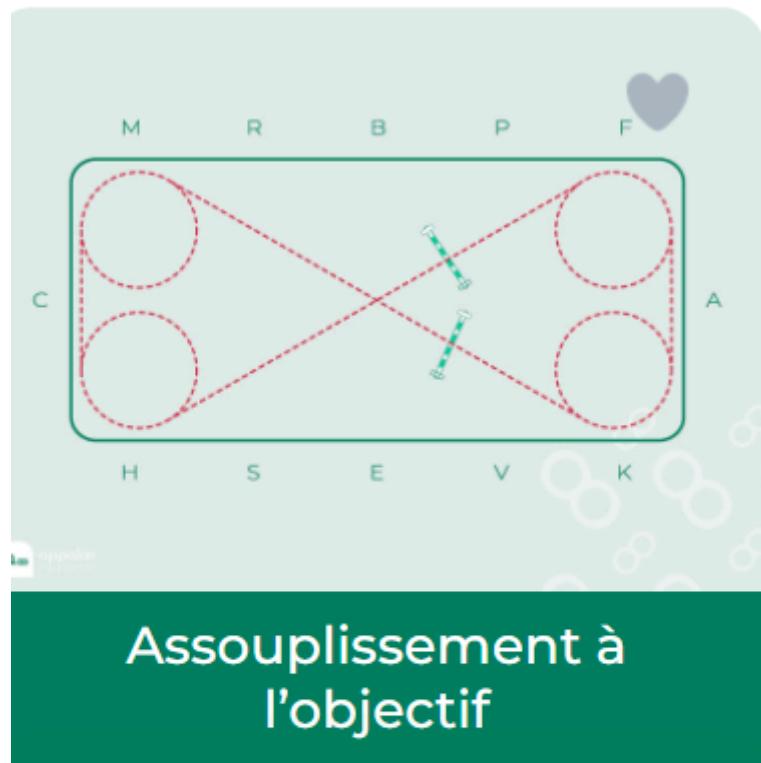
Rectitude en sortie de tournant, et  
travailler les changements de pied  
au dessus des obstacles.

The diagram illustrates the gait cycle of a horse, enclosed in a green rounded rectangle. At the top, letters M, R, B, P, and F are positioned above a grey heart icon. Along the bottom edge, letters C, H, S, E, V, K, and A are arranged. Inside the green box, a horizontal dashed red line represents the ground. Two orange triangles mark the points where the horse's front legs make contact with the ground during the 'Trot' phase. In the 'Galop' phase, shown by a curved dashed red line, one orange triangle is at the point of initial contact and another is at the point of toe-off. Green arrows indicate the direction of movement for each leg during these phases.

La raquette

Obstacle | Moyen

Contrôler les allures ascendantes et descendantes.



## Assouplissement à l'objectif

| Obstacle

| Moyen

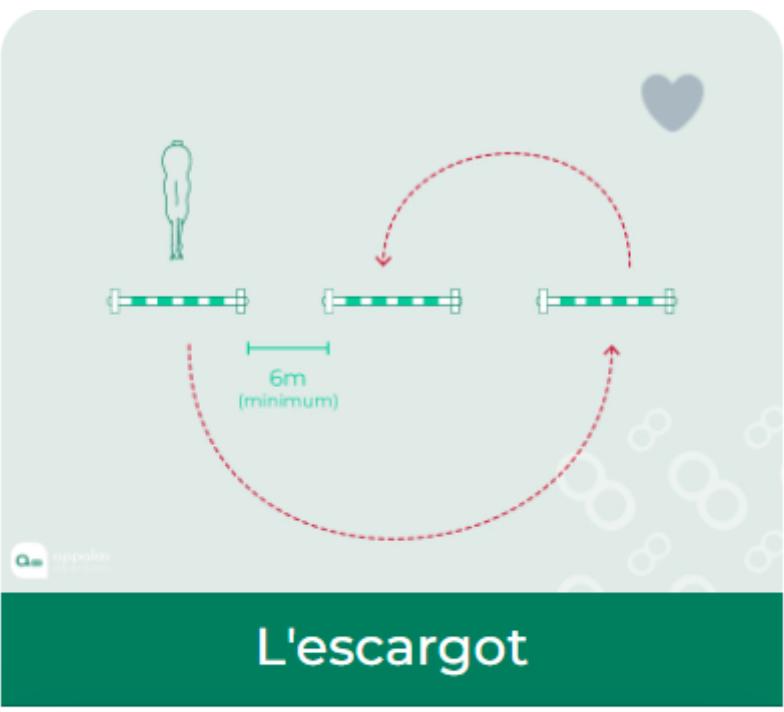
Assouplir son cheval, travailler les  
courbes, diagonales et réceptions  
sur le bon pied

A diagram of a horse jumping course. It shows a starting point on the left with a green cloud-like shape. A red dot marks the take-off point for the first jump, which is a vertical bar. The second jump is a cross-pole (two vertical bars with a horizontal bar across them). The third jump is another vertical bar. The fourth jump is a cross-pole. Below the jumps, the words "Trot" and "Galop" are written under each pair of jumps, indicating the pace. To the right of the jumps, there is a grey heart icon. At the bottom left, there is a small logo with the word "appolo".

## Gestion de l'allure à l'obstacle

Obstacle Moyen

Savoir gérer les allures de votre cheval à l'obstacle, pour passer la ligne sans faute et apprendre.



Obstacle

travailler sur des courbes serrées

Adaptable

Diagram illustrating Line 4:

The horse starts at a vertical pole, jumps over it (1 foulée), then jumps over a cross-pole (Saut de puce). It then jumps over another vertical pole (1 foulée) and finally reaches a heart icon.

Q: appeler

## Ligne de mécanisation 4

Obstacle	Moyen
Vitesse, précision et rythme	

Diagram illustrating La boucle basse:

The horse jumps over four vertical poles in a low circular loop (boucle basse) and reaches a heart icon.

Q: appeler

## La boucle basse

Obstacle	Moyen
Précision, vitesse et contrôle tout le long du parcours	

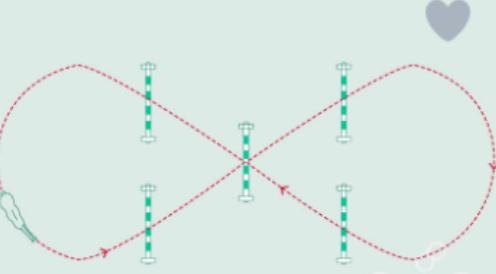
Diagram illustrating La goutte d'eau:

The horse jumps over four vertical poles in a high circular loop (goutte d'eau) and reaches a heart icon.

Q: appeler

## La goutte d'eau

Obstacle	Adaptable
Pieds de galop à la réception et équilibre	

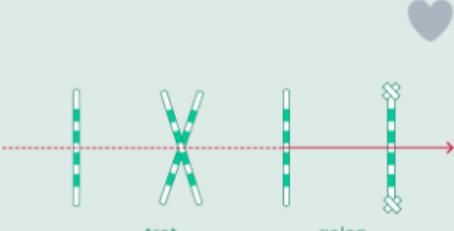


## Triple en billet

Obstacle

Moyen

Apprendre à sauter en billet et travailler l'équilibre et l'abord avec son cheval

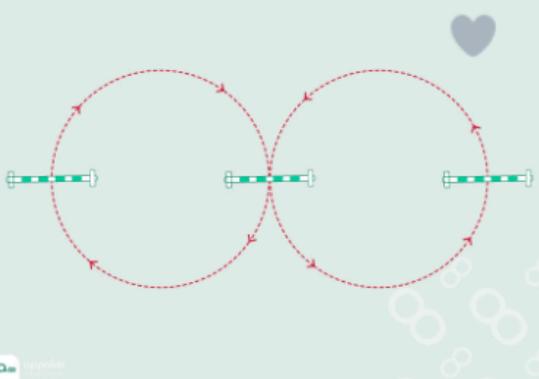


## Abord et maîtrise d'allures

Obstacle

Facile

Travailler sur le tracé du parcours tout en gérant les allures !

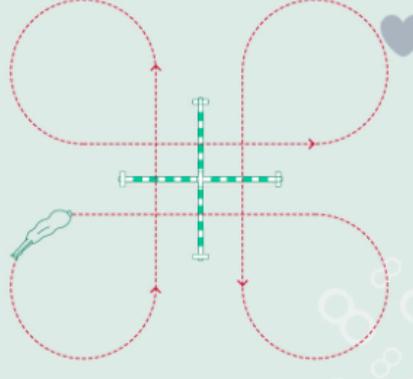


## Les triplées (de barres)

Obstacle

Moyen

Améliorer le tracé et garder un cheval rond, à l'écoute en sautant

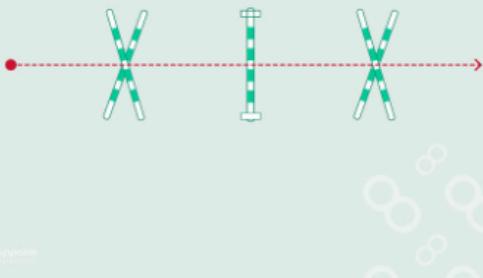


## L'araignée 1

Obstacle

Difficile

Cet exercice a pour objectif de travailler les courbes et de soigner sa réception.

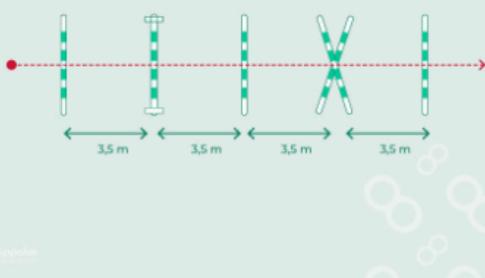


## Tango

Obstacle

Facile

Ligne de mécanisation simple pour travailler la ligne du dessus et améliorer le geste.

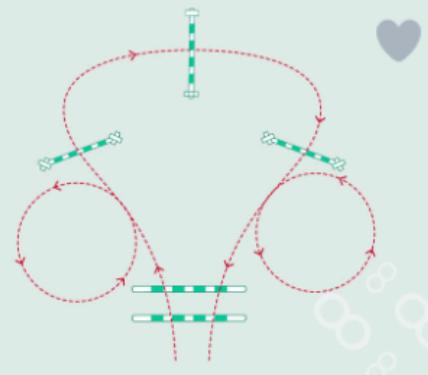


## Ligne d'obstacles 3

Obstacle

Facile

Ligne de mécanisation simple pour améliorer l'entrée et la sortie de ligne.

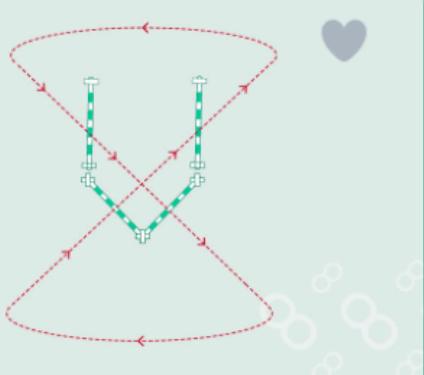


## Le bélier

Obstacle

Difficile

Equilibrer le cheval à l'abord des obstacles.



## Le sablier

Obstacle

Difficile

Sauter de biais et préparer la prise d'options.

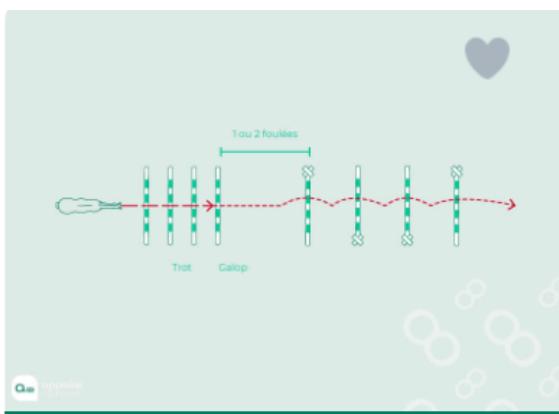


## Le ballon

Obstacle

Moyen

Renforcer musculairement son cheval de manière ludique.

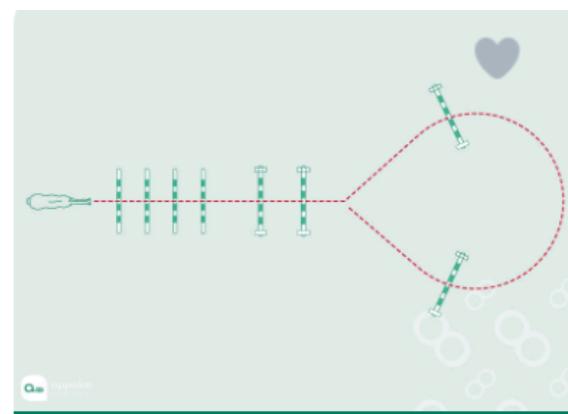


## Précision et contrôle

Cavalettis

Moyen

Avoir un cheval à l'écoute des demandes sans anticipation et dans le calme



## Le y varié

Cavalettis

Moyen

Rectitude, calme et position du cavalier

## Méca entrée galop

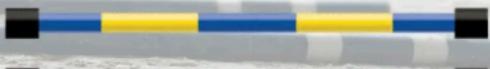
idéale pour les chevaux se décalant et/ou devant améliorer le passage de dos

### Avantage:

- Recentrer les sauts
- Etirer le cheval sur l'oxer
- Améliorer l'équilibre
- Améliorer l'encadrement
- Améliorer passage de dos



6m50



6m50





## Méca 2 foulées

**Idéale pour les chevaux un peu rigides, les jeunes chvx.  
Super en entretien hivernal**

*A aborder au galop*

### Pour travailler:

- la souplesse du dos
- la régularité
- la frappe/réactivité
- le geste (épaules/garrot)
- l'équilibre
- les combinaisons

*\*Les distances doivent être adaptées si besoin*



9 à 10m



9 à 10m



9 à 10m

