

# L'équitation

L'équitation est beaucoup plus qu'une simple discipline sportive. Il s'agit d'une véritable expérience humaine et animale. Le cavalier doit apprendre à communiquer avec son cheval. Une relation de confiance doit s'instaurer entre le cheval et le cavalier.

## Le saut d'obstacles:

Le jumping est la course équestre la plus connue. Le concours de sauts d'obstacles consiste à franchir, sans les renverser, un nombre déterminé d'obstacles de couleurs et de formes différentes dans un temps imparti. En cas de dépassement de la limite de temps ou de la chute d'un ou plusieurs obstacles, le duo reçoit une pénalité, en points ou en temps. Pour réaliser un parcours sans faute il faut combiner impulsion, vitesse et une bonne gestion des déplacements qui impose de calculer précisément le nombre et la longueur de chaque foulée entre les sauts.



## Le dressage:

Le dressage est la plus ancienne des disciplines équestres. Première discipline pratiquée par le débutant, le dressage accompagne le cavalier tout au long de sa vie. La recherche de l'esthétisme domine à travers les séries de figures libres ou imposées, inspirées d'anciennes pratiques militaires. Le dressage est pratiqué sur un terrain rectangulaire de 60x20m. Le jury évalue à l'aide de cotes allant de un à dix l'aisance et la fluidité dans le déroulement du programme, la discrétion du cavalier lorsqu'il communique ses ordres à sa monture, mais aussi la précision de l'exécution, la soumission du cheval, la qualité des allures, l'impulsion et la position du cavalier en selle.

## Le concours complet:

Cette discipline nécessite des capacités physiques et sportives fort différentes les unes de autres : du calme pour le dressage, de l'endurance pour le cross et de la puissance pour le saut. Le concours complet débute toujours par une épreuve de dressage. Les concurrents doivent enchaîner des figures imposées en utilisant les trois allures : pas, trot et galop. La deuxième épreuve est un cross chronométré. Il s'agit de la plus sélective du concours. Les concurrents suivent un itinéraire alternant sous-bois, prairies vallonnées et terrains plats jalonnés d'obstacles fixes et naturels à franchir en un temps limité. S'il juge l'obstacle trop périlleux, le cavalier peut emprunter une voie secondaire, moins difficile techniquement mais plus longue. La dernière épreuve est le saut d'obstacles. Les concurrents doivent franchir une douzaine d'obstacles. Cette épreuve souligne essentiellement l'adresse, la rapidité et la souplesse du cheval.

## L'attelage

La compétition est constituée d'une épreuve de dressage, du marathon et d'une épreuve de maniabilité.

Le marathon comprend trois épreuves, à vitesse imposée ou non, composée de routes et de chemins. La première section se parcourt à une allure libre.



Ensuite, l'attelage est maintenu au pas pendant un kilomètre et, lors de la troisième section, il doit évoluer à une allure soutenue comprise entre 18 et 19 km/h sans toutefois galoper. Les chevaux effectuent à nouveau un parcours au pas où ils sont examinés par les vétérinaires qui s'assurent ainsi de leur bonne récupération. La dernière section est un parcours de huit obstacles naturels ou artificiels (gué, rampes accentuées, chicanes, dévers, virages prononcés, etc.) que les concurrents doivent aborder le plus rapidement possible et dans un ordre précis.

La compétition se clôture par l'épreuve de maniabilité effectuée sur une piste étroite et sinueuse jalonnée de cônes semblables à ceux de la signalisation routière, surmontés de balles de tennis qu'il faut éviter de faire tomber.

Les compétitions d'attelage sont ouvertes aux équipages à un, deux ou quatre chevaux. Le meneur qui conduit l'attelage peut être aidé par des grooms.

### Le raid d'endurance

Regroupés sur la ligne de départ, les concurrents doivent suivre un itinéraire relativement plat dont la distance varie entre 25 et 60 km (pour la FFE). à l'image de nos marathoniens, les montures sont minces et légères et doivent gérer leurs efforts.

### La voltige

Il faut réaliser des exercices imposés et des figures libres sur le dos de l'animal équipé d'un large tapis rembourré et d'un surfaix à deux poignées. Il faut pouvoir compter sur un cheval calme, attentif et parfaitement dressé. La longe maintient le cheval à une allure régulière et suivant une trajectoire tendue autour d'un cercle de 13 m de diamètre minimum pendant de longues minutes. Les concours de voltige se disputent parfois par équipes de quatre, six ou huit voltigeurs.



En selle, on gagne un meilleur maintien général. On développe ses réflexes et on aiguise ses facultés d'attention. La pratique de l'équitation permet un bon verrouillage des muscles paravertébraux, qui protègent des chocs et des torsions

Dés l'âge de 4ans initiation sur poney. Initiation équitation proprement dite vers 9-10 ans et le saut d'obstacles vers 10-11ans.

Il existe également l'équitation thérapeutique et l'hypothérapie.

**Plus d'informations:** [www.lewb.be](http://www.lewb.be)