

# LES 3 PRINCIPALES ALLURES DU CHEVAL



## Un brin de révision

-le **bipède antérieur** associe les deux antérieurs, et donc le **bipède postérieur** les deux postérieurs;

-le **bipède latéral gauche** associe antérieur et postérieur gauches et le **bipède latéral droit**, l'antérieur et le postérieur droits;

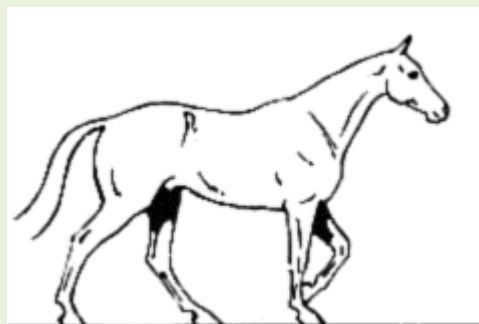
-le **bipède diagonal gauche** associe postérieur droit et antérieur gauche et le **bipède diagonal droit** associe postérieur gauche et antérieur droit.

-une **allure marchée**, c'est lorsqu'à aucun moment le cheval n'est plus en contact avec le sol, il y a toujours un membre posé au sol, et une **allure sautée** c'est lorsqu'il y a un temps de projection pendant lequel aucun des sabots du cheval ne touche le sol.

-une **allure** est dite **symétrique** quand les mouvements des membres du côté gauche sont reproduits exactement de la même façon du côté droit et vis-versa et elle est donc dite **dissymétrique** dans le cas contraire.

-une **allure basculée** c'est lorsque le mouvement vertical de l'encolure joue un rôle de balancier.

## LE PAS



Le pas est une allure marchée, symétrique, basculée à 4 temps.

VITESSE : 6/7 km/h

1er temps : poser du postérieur gauche

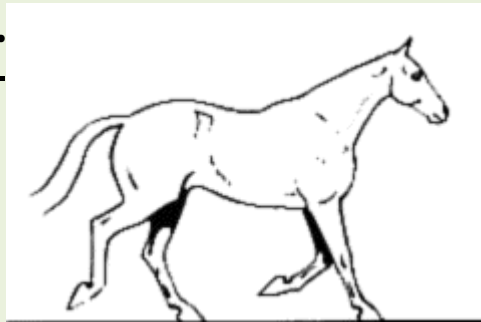
2ème temps : poser de l'antérieur gauche

3ème temps : poser du postérieur droit

4ème temps : poser de l'antérieur droit

Le pas joue un rôle important dans la mise en condition, l'assouplissement et la musculation du cheval. C'est aussi une allure qui favorise le calme et la récupération.

## LE TROT



Le trot est une allure sautée (car le cheval saute d'un diagonal sur l'autre et ces mouvements sont entrecoupés d'un temps de projection), symétrique, à 2 temps.

VITESSE : 15 km/h (peut aller jusqu'à 48 km/h en course de trot)

1er temps : poser du bipède diagonal droit

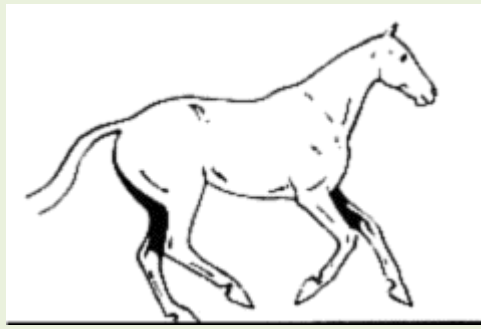
(temps de projection)

2ème temps : poser du bipède diagonal gauche

(temps de projection)

Le trot développe la souplesse, les systèmes musculaire et circulatoire.

## LE GALOP



Le galop est une allure sautée, dissymétrique, à 3 temps.

**VITESSE** : 20/30 km/h (peut atteindre jusqu'à près de 60 km/h en course)

GALOP A DROITE:

1er temps : poser du postérieur gauche

2ème temps : poser du bipède diagonal gauche

3ème temps : poser de l'antérieur droit

(temps de projection)

Le galop contribue à muscler le cheval en même temps qu'il renforce son système respiratoire.

Citation de François Baucher qui disait : " *Si le trot est fait pour paraître et le galop l'allure des maîtres, en revanche, le pas est la mère de toutes les allures.* "