UNION INTERNATIONALE
DE PENTATHLON MODERNE

DIRECTIVES TECHNIQUES UIPM DE L'ENTRAINEMENT D'EQUITATION

INTRODUCTION

On attend des Pentathlètes qui concourent en Équitation des talents de cavalier corrects et les compétences nécessaires en Équitation pour chaque niveau de compétition, de débutant à élite.

Les Directives Techniques UIPM de l'Entraînement d'Equitation sont une publication qui mettent en valeur l'engagement permanent de l'UIPM à informer et éduquer la communauté du pentathlon à propos des standards de la performance de haut niveau. Le document que vous allez lire présente des directives pour assister les entraîneurs, clubs et fédérations nationales pour créer, développer et continuer d'améliorer le niveau de leurs programmes d'Equitation en bénéficiant des standards les plus hauts du pentathlon.

L'UIPM a pour espoir qu'avec ces directives, de plus en plus de personnes seront encouragées à dédier le temps d'entraînement nécessaire pour que les athlètes aient de bonnes performances dans la discipline d'Equitation du pentathlon.

TABLE DES MATIERES

1. **DEFINITION** 4

2. **ENTRAINEMENT** 4

3. **LES ETAPES BASIQUES #1** 5

3.1. LONGE

3.2. ENTRAINEMENT A LA LONGE ETAPE PAR ETAPE

3.3. ADJUSTEMENT DES RENES

4. **LES ETAPES BASIQUES #2** 6

4.1. POSITION DU CAVALIER

4.2. LES CONTACTS

4.3. LES AIDES

4.4. LES JAMBES

4.5. LES MAINS

4.6. L´ASSISE

4.7. LA VOIX

4.8. LES AIDES ARTIFICIELLES

5. **COMPETENCES BASIQUES EN EQUITATION** 12

5.1. RESUME DES COMPETENCES FONDAMENTALES

6. **OBJECTIFS, METHODES ET CIBLES MESURABLES DE L´ENTRAINMENT D´EQUITATION** ETAPE NO.1 12

7. **OBJECTIFS, METHODES ET CIBLES MESURABLES DE L´ENTRAINMENT D´EQUITATION** ETAPE NO.2 13

8. **EXAMPLE D´ENTRAINEMENT EN EQUITATION** ETAPE NO.1 14

9. **EXAMPLE D´ENTRAINMENT EN EQUITATION** ETAPE NO.2 14

10. **EXAMPLE DE NIVEAUX DE PROGRESSION EN EQUITATION** 15

10.1 CAVALIER DEBUTANT (BASIQUE)

10.2 CAVALIER JUNIOR (INTERMEDIAIRE)

10.3 CAVALIER INTERNATIONAL (AVANCE)

1. DEFINITION

La Discipline d'Equitation (DE) en Pentathlon Moderne (PM) **est un test de la capacité de l'athlète à accomplir un parcours avec des caractéristiques spécifiques sur un cheval inconnu avec une familiarisation avec l'animal limité dans le temps.** La DE occupe une place unique en PM car le succès de l'athlète ne dépend pas seulement de la qualité de sa performance mais aussi sur les capacités du cheval tiré au sort. Les Parcours en PM ont des similitudes liées aux niveaux de Saut d'Obstacles "Newcomer" et "Foxhunter" (Équitation Britannique) agrémentés de combinaisons double et triple avec une hauteur maximale d'obstacle de 120cm (3.75 pieds). Certaines différences qui existent entre l'équitation et l'équitation en PM doivent être prises en compte par les entraîneurs dans la planification et la mise en œuvre des programmes d'entraînement :

- Variété de types et de tempéraments des chevaux
- Techniques d'assises et mise en place des aides au cavalier
- Contraintes de temps liées à la balance de l'entraînement dans cinq disciplines

La DE occupe une place unique lors des compétitions de PM en demandant des compétences spécifiques en management du cheval, l'utilisation flexible d'aides et un contrôle des émotions. Une faible performance dans la DE ont le potentiel de décider la « victoire ou défaite » dans les compétitions de PM. En conséquence, l'impact psychologique sur l'athlète peut être important.

2. ENTRAINEMENT

Une préparation réussie en DE demande une application des méthodes progressives d'entraînement, formes et moyens. Des périodes de temps réalistes, des infrastructures d'entraînement, les profils des athlètes et les coûts doivent être pris en compte dans les étapes d'évaluation, de planification et de mise en place des programmes d'entraînement de la DE. La coopération avec des écoles d'équitation ou des étables renommées qui offrent un niveau débutant et des entraînements avancés sont hautement recommandés.

Il est absolument essentiel pour quiconque travaillant avec des pentathlètes dans la DE du PM d'accepter la présomption que l'athlète ne cherche pas forcément à devenir un cavalier de très haut niveau mondial. Ce qui importe c'est l'acquisition des compétences fondamentales d'équitation mais encore plus important leur application dans le format des compétitions de PM.

L'identification d'un instructeur expérimenté d'équitation désireux de travailler avec des athlètes avec un grand potentiel physique mais souvent limité en terme de talent en équitation pourrait être une recherche compliquée. Enseigner minutieusement les mécanismes principaux d'équitation, des approches simplifiées et efficaces pour l'application des aides, la compréhension de l'équilibre et du tempo vont déterminer le futur de la majorité des pentathlètes qui rejoignent le sport avec peu ou pas d'expérience en équitation.

80-100 heures annuelles d'entraînement en équitation sont une base élémentaire pour n'importe quel pentathlète.

2.1. OBJECTIFS DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT DE LA DE

L'intention du script est de résumer seulement l'essentiel – les compétences et aptitudes importantes parmi un nombre d'entre elles qui sont génériques et spécifiques et qui pourraient être abordées en dehors de ce contexte. Cependant, l'hypothèse qui a été dressée est que le pentathlète ne remplira sans doute pas les critères qui en feraient un cavalier spécialiste, l'athlète va avoir besoin d'organiser les capacités importantes qui vont lui permettre d'obtenir des performances respectables dans des circonstances imprévues :

- **La capacité à évaluer les caractéristiques élémentaires du cheval avant le départ**
- **Les capacités à adapter le style individual d'équitation au cheval tire au sort pour éviter des mouvements non voulus sur un rythme optimal aussi proche que possible de son rythme naturel**
- **La capacité à identifier la trajectoire idéale lors ds virages conduisant aux obstacles et les capacités pour les exécuter efficacement**

- **Travailler sur la sensation d'une position du corps parfaitement équilibrée en harmonie avec un cheval au galop dans des conditions diverses**

La Priorisation dans l'apprentissage des compétences et aptitudes nécessaires demande une évaluation méticuleuse du niveau de l'athlète, de son expérience et de son niveau d'entraînement. Par exemple, un athlète qui s'entraîne à temps complet se situera sur une échelle de progression différente de celle d'un athlète amateur qui ne s'entraîne qu'occasionellement. La fréquence des sessions de la DE est également importante. Nous devons accepter que le développement des groupes de muscles spécifiques à la bonne tenue d'un cheval est un processus sur le long terme qui demande un nombre d'heures conséquent d'entraînement.

3. LES ETAPES BASIQUES #1

Le processus de développement en PM (voir les aspects généraux pour plus de details). L'initiation à la DE demande une exposition à des infromations théoriques substantielles à l'anatomie du cheval, aux principes de traitement d'un cheval, à l'histoire de l'équitation et à la spécificité de l'équitation en PM.
Il doit y avoir une compréhension totale des consignes de sécurité et des risques potentiels au contact des chevaux avant que l'entraînement pratique d'équitation ne débute.

La pratique en arène est dédiée à l'assistance au nettoyage du cheval, le travail sous supervision en étable et la pose de la selle. L'entraînement théorique et pratique devrait se faire sous la forme de sessions complètes permettant l'application de la connaissance acquise. L'entraînement peut être organisé en groupe jusqu'à 8 personnes. L'entraîneur – Instructeur doit garder en tête pas seulement la sécurité des athlètes mais aussi être préparé à manager l'anxiété qui résulte de l'exposition à un animal imposant et inconnu.

3.1. LONGE

Une fois que la phase de compréhension élémentaire de la théorie et de la pratique ainsi que du maniement du cheval est terminée, l'athlète peut-être initié à l'équitation à travers de la méthode de longe. Cette méthode offre quelques avantages essentiels. La pratique sans selle, l'aide à la position du cavalier simplement en tenant la ceinture, permet un contact direct avec le cheval en mouvement qui aide à surmonter des barrières psychologiques et stimuler la confiance en soi. Encore plus important, l'athlète est véritablement forcé à assumer une position équilibrée reliée au centre de gravité du cheval, et apprend des leçons vitales à propos de la technique en équitation.

L'application de la **Méthode de la Longe** nécessite quelques considérations

- Identification du cheval approprié – caractère facile, mouvements réguliers et doux
- Cheval bien sellé permettant un meilleur contrôle

3.2. ENTRAINEMENT A LA LONGE ETAPE PAR ETAPE

Presque tous les cavaliers débutants ont commence leur entraînement à la longe. Le but de cette étape est de s'habituer au mouvement du cheval à la marche et au galop. N'oubliez pas de vérifier que le cheval a été proprement étiré et ne souffre d'aucune raideur avant de le monter. Idéalement, le processus d'enseignement comporte 4 étapes:

- Explication – raison et justification donnés pour un plan et objectif de session
- Démonstration – démonstration qui montre clairement que le mouvement ou la technique ont été réussi parfaitement
- Mise en oeuvre – processus de mettre un plan en action
- Evaluation – rendre un jugement au sujet de la livraison, du succès ou du défaut de la session

L'athlète doit être briefé entièrement à propos du but de l'entraînement à la longe et les réponses aux questions potentielles doivent être apportées avant de monter. Enlever un peu de l'anxiété évidente est critique pour accomplir avec succès le contenu d'une session d'entraînement. De plus, nous encourageons l'athlète à toucher physiquement le cheval, à la promener et toucher sous le ventre.

La prochaine étape est l'initiation à la voltage de base. Les composantes de la voltige débutante, la routine de voltage peuvent inclure des montées et descentes, agenouillements et relevages et des mouvements aériens comme des sauts et des culbutes. N'oubliez pas que beaucoup de ces compétences peuvent être difficiles pour un cavalier débutant. Une routine de base pour un débutant va contenir probablement des variations sur des agenouillements simples et des planches.

Souvenez-vous que la mise en place et l'enseignement de Nouvelles compétences doivent être graduels en prenant en compte la capacité de l'athlète à accomplir des mouvements simples avec confiance avant de lui enseigner des techniques plus complexes.

Les étapes de longe et de voltage de l'entraînement d'un cavalier débutant doivent être suivis avec succès grâce à la preparation de la première leçon à proprement parler.

3.3. AJUSTEMENT DES RÊNES

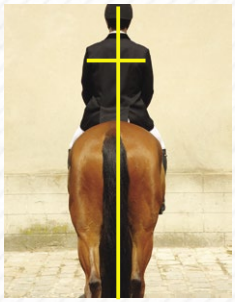
Il est vital d'ajuster les rênes correctement. Attachez les rênes au mors et laissez assez de longueur pour former une ligne droite de sa base à la selle jusqu'à la bouche du cheval. Le cheval devrait se tenir de façon naturelle, sa tête et son encolure positionnées comme il en a envie quand il s'est stoppé. Un échec pourrait ruiner la session d'entraînement car le cheval pourrait trop se reposer sur le mors en tombant sur son coup droit ou cela pourrait causer de la raideur dans son encolure, ou il pourrait s'enfuir de la retenue, ou pourrait être incapable de se mouvoir en toute liberté vers l'avant.

4. LES ETAPES BASIQUES #2

4.1. POSITION DU CAVALIER

La description de la **position correcte du cavalier** de la tête, épaules, taille, hanches aux genoux et talons est fondamentale pour aller plus loin dans la mise en place du programme d'entraînement. La démonstration de la position adéquate et les autres éléments de la session d'entraînement par des cavaliers expérimentés est recommandée chaudement. L'enseignement visuel peut être très effectif et aussi tester la capacité de l'athlète à transmettre une expérience visuelle d'un mouvement déterminé.

- L'athlète doit regarder dans la direction où il ou elle veut aller en étant sur le cheval
- Il doit s'assoir dans la partie la, plus basse de la selle, les hanches alignées avec les hanches du cheval, qui doit supporter le poids du cavalier sur ses os d'assises
- Il doit se tenir droit, les épaules droits, le corps souple et sans tension. Il est particulièrement important pour l'assise, les cuisses et genoux de se reposer relaxes sur la selle, pour que la partie de la jambe juste en-dessous du genou de se reposer contre le flanc du cheval



Le cavalier doit être à tout instant équilibré sur les mouvements du cheval. Souplesse des hanches, et flexibilité de la colonne et des épaules, va le permettre. Le milieu du pied doit se reposer sur la barre de l'étrier, en exerçant juste assez de pression pour garder l'étrier en place. Le pied ne doit pas pencher d'un côté ou de l'autre. La ligne du pied du talon aux orteils doit pointer Presque directement vers l'avant. La cheville doit rester souple, et le talon doit être légèrement plus bas que les orteils.

4.2. LES CONTACTS

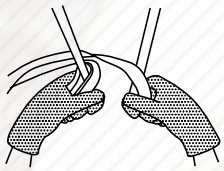
Il est vital d'être capable de bouger les mains indépendamment du corps. Les mains doivent bouger en harmonie avec la bouche du cheval. Quand le cheval bouge sa tête et son encolure, les mains doivent suivre ce mouvement. Le mouvement des mains est rendu possible par la souplesse et la mobilité des épaules et des coudes. Les poignets doivent rester souples, mais ils ne doivent pas se courber. Quand l'athlète prend les rênes, il doit sentir du poids dans les mains. Idéalement, l'athlète doit avoir la même sensation à tout moment et toutes les allures. Ceci s'appelle "le contact".

Vu de côté, une ligne droite doit passer du coude de l'athlète à travers sa main et le long des rênes jusqu'à la bouche du cheval.

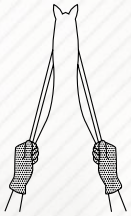
Le cheval doit accepter ce contact avec joie et ne ressentir aucune douleur ou inconfort. Il en sera ainsi que si l'athlète est capable de suivre tous les mouvements de la tête et du coup du cheval. Cela sera rendu possible quand l'athlète reste assis de façon indépendante, c'est à dire l'athlète **ne se repose par sur les rênes pour garder son équilibre.** Le contact doit donner au cheval une sensation de confort, sure et en confiance, en étant ni trop léger ni trop lourd

L'athlète doit aussi faire des changements de la hauteur de ses mains en même temps que le cheval bouge sa tête en haut et en bas, tout en maintenant la ligne – 'coude, main, bouche du cheval.' Les mains et les jambes doivent toujours se calquer sur les mouvements du cheval. Les mains doivent être dirigées par les pouces le plus haut et le dos des mains en direction de l'extérieur.

Le poignet doit être bloqué pour former une ligne droite entre l'avant-bras et le dos de la main. Le poignet ne doit pas laisser de place à la raideur, car cela contribuerait à rendre les coudes et épaules tendus et rigides.



INCORRECT



CORRECT

Si le cavalier doit arrondir les poignets, rapprocher les mains près du corps et sur le corps, alors les rênes sont trop longues.

4.3. LES AIDES

Les aides sont les signaux que le cavalier donne au cheval pour lui dire ce qu'il veut faire. Les aides peuvent être mêlées aux aides naturelles et les
aides artificielles. Le cavalier possède les aides naturelles sur son corps et doivent être utilisées pour la majorité des signaux au cheval. **N'oubliez pas que la sur-utilisation d'aides peut se faire au détriment de l'entraînement du cavalier et du cheval.** Les aides naturelles incluent:

- Jambes
- Mains
- Assise
- Voix

Il est important de comprendre que les aides doivent être appliquées de façon graduelle, de très légères à très puissantes, en fonction de la réponse désirée. Un cheval très sensible peut sauter de façon très rapide en avant aumoindre contact de la jambe, tandis qu'un cheval au contraire insensible va avoir besoin d'un coup de talon pour avoir la même réponse. Par exemple, une aide pour passer de la marche au petit galop va nécessiter un peu plus d'aggressivité sur un cheval en particulier par rapport à passer du trot au petit galop.

La position des jambes, de l'assise et des mains est aussi utilisée dans le contexte d'un cheval en particulier et de la réponse désirée. Par exemple, l'aide pour un départ au petit galop va nécessiter de la jambe qu'elle soit à un endroit différent par rapport à quand on demande au Cheval detourner ou quand on doit corriger le fait que la croupe tombe vers l'extérieur. Dans tous les cas, le programme d'entraînement a pour but que l'athlète applique les aides adéquates sur n'importe quel cheval pour qu'il réagisse à signal léger plutôt que devoir appliquer des aides plus sévères pour que l'animal réponde.

Le paradoxe qui fait que parfois les chevaux les plus entraînés sont les plus durs à monter dans la DE du PM, car ils vont répondre au plus léger des mouvements ou transfert de poids fait par l'athlète.

Un cheval sensible va réagir à n'importe quelle erreur de signal faite par un athlète tel qu'un léger pincement des jambes comme signal pour aller de l'avant ou un léger déséquilibre dans l'assise du cavalier comme signal pour marcher de côté ou accélérer. En conséquence, les athlètes doivent s'assurer que n'importe quelle "désobéissance" n'est pas causé par leur propres actions.

Un programme d'entraînement d'un athlète proprement mis en place va avoir comme but de produire un cavalier avec une assise indépendante, c'est à dire un athlète capable d'appliquer les aides séparément les unes des autres quand cela est nécessaire. Par exemple, ne pas se pencher en avant en utilisant en plus les jambes. L'objectif fondamental de l'athlète à ce stage de développement **est d'apprendre à chevaucher le cheval sans interférer sur:**

- Garder un contact stable avec le mors.
- S'asseoir dans une position équilibrée, détendue qui permet d'absorber les mouvements du cheval.
- Garder une jambe stable, silencieuse qui ne pince pas, ne rebondit pas ou ne pousse par vers l'avant ou l'arrière.

Seulement une application correcte des aides vont permettre au cavalier de maximiser le potentiel du cheval.

4.4. LES JAMBES

Les jambes le long de l'assise sont les principales aides pour le cheval. Elles offrent un grand contrôle sur la croupe du cheval, et sont utilisées comme signal pour le cheval d'aller vers l'avant, d'augmenter l'impulsion, de marcher de côté et de tourner correctement. Il s'agit de la principale "aide à la conduite" et un signal pour demander au cheval d'augmenter la vitesse vers l'avant et la puissance.

Les jambes en position neutre, ni vers l'avant ni vers l'arrière, qui appliquent une pression égale contre les flans du cheval, sollicitent généralement une augmentation de vitesse ou une transition vers une allure supérieure telle que passer de la marche au trot.

En fonction des aides contraignantes que sont l'assise et les mains, les jambes peuvent aussi solliciter une augmentation de l'impulsion, un regroupement ou même pour tirer les rênes vers l'arrière. Pour demander à un cheval de reculer, le cavalier doit simultanément utiliser des aides à base de rênes souples pour empêcher le cheval de marcher vers l'avant, mais doit utiliser ses jambes pour demander un mouvement, pour que l'animal puisse reculer. **Il est incorrect de demander un mouvement de recul en tirant d'une façon brusque ou non sur les rênes.**

Une jambe en position neutre, ou légèrement en retrait de la position neutre, par rapport à l'autre jambe, va solliciter le cheval pour marcher de côté à différentes pressions. En fonction de la quantité d'aides contraignantes, fessier et mains, cela peut constituer un signal sollicitant plusieurs mouvements latéraux, du "leg-yield" ou demi-pas à un pas de côté, en passant par un virage sur les hanches ou un virage sur le coup droit.

Une jambe en retrait, dans un rôle de support passif, et l'autre en position neutre, mais avec un rôle actif, va solliciter le cheval pour tourner en direction de la jambe neutre. Par exemple, sur un cercle qui va vers la droite, le cavalier va mettre sa jambe extérieure légèrement en retrait et utiliser la jambe intérieure en position neutre pour demander au cheval de tourner correctement en utilisant son corps. C'est aussi important quand quand le signal demande des mouvements qui demandent un virage, comme un demi-pas.

Une jambe un peu plus en arrière, avec la seconde en positon neutre, les 2 encourageant activement le cheval à aller vers l'avant, va en général indiquer au cheval de partir au petit galop. Le cheval va prendre la direction opposée à la jambe qui est plus en retrait.

4.5. LES MAINS

Les mains communiquent au cheval via les rênes jusqu'au mors. Ils ont un grand contrôle sur la tête et les épaules du cheval, et un contrôle relativement léger sur la croupe de l'animal. Généralement, les jambes et dans certains cas l'assise doivent être les priorités lors d'un signal envoyé au cheval. Beaucoup de débutants ont tendance à sur-utiliser les mains, avant de commencer à apprendre les méthodes plus sophistiquées pour utiliser l'assise et les jambes pour tourner ou ralentir. Les meilleurs cavaliers sur des chevaux très bien entraînés peuvent parfois monter sans bride en utilisant seulement l'assise et les jambes pour communiquer avec le cheval.

Les mains sont utilisées principalement pour 2 choses: comme une aide contraignante, une aide quibloque ou contrôle l'énergie vers l'avant du cheval ou comme une aide au guidage, qui encourage lecheval à aller dans une certaine direction.

Les 2 mains, qui tirent vers l'arrière et utilisées ensemble, vont agir comme une aide contraignante.

En fonction de l'intensité de la contrainte que le cavalier utilise, ceci pourrait entraîner le cheval à stopper, accomplir une transition vers le bas, reculer ou ramener ses jambes arrières plus loin sous le corps, ce qui aura pour effet d'augmenter l'impulsion ou se regrouper.

En tant qu'aide contraignante, les mains doiventêtre utilisées conjointement avec les jambes. Si le cavalier tend à réduire le tempo avec une approche basée seulement sur les mains sans les jambes, cela créera une transition déséquilibrée, avec le cheval sur le coup droit. La majorité des débutants vont essayer de ralentir ou stopper le cheval simplement en tirant comme un forcené sur les rênes vers l'arrière. Il s'agit d'une des erreurs les plus courantes qui doivent être arrêtées et rectifiées avant de passer à la prochaine étape du développement. Un bon équilibre des jambes et des mains est quelque chose qui doit être appris par l'athlète en PM sans condition.

Une rêne utilisée plus que l'autre peut créer un effet de guidage. Il existe 3 aides principales au virage en sollicitant les mains, pour lesquelles la rêne intérieure va diriger le cheval dans la direction du virage. Cependant, toutes doivent être utilisées avec une rêne de support extérieure, pour garder les épaules du cheval droites, et pour contenir l'énergie.

- **Rêne directe:** une rêne tire vers l'arrière, encourageant le cheval à tourner dans la direction de la pression.
- **Rêne indirecte ou rêne portée:** tirer en arrière vers l'intérieur dans la direction extérieure à l'orientation de la hanche sans dépasser l'encolure, même si la rêne peut toucher l'intérieur de ce dernier. Cette technique est en général utilisée pour corriger des problèmes de rectitude dans l'encolure du cheval et ses épaules, ainsi que pour des mouvements latéraux comme une hanche intérieure.
- **Rêne ouverte:** ne pas tirer vers l'arrière, mais plutôt bouger les mains du cavalier à l'écart de l'encolure du cheval à l'intérieur de la direction du virage. Cette technique avancée est utilise surtout si le cavalier veut tourner en l'air quand il saute un obstaclecependantcelan'aaucunecorrélationavec les bases de la DE (juste pour être complet)
- **Rêne à l'encolure: p**oser l'extérieur de la rêne du virage contre l'encolure du cheval, en général avec un signal de rêne intérieure quand les deux mains sont utilisées.

Faites attention qu'élever les mains provoque une pression dans le mors qui va agir plus sur les lèvres du cheval plutôt que les barres de la bouche. Néanmoins, ce n'est pas une position courante, mais peut être utilisé occasionnellement comme un outil d'entraînement.

Tirer fort d'un coup vers le haut avec une main avec la seconde main plantée fermement dans l'encolure est utilisé pour une technique appelé arrêt d'une rêne. Il s'agit d'une technique d'urgence, quand le cheval s'enfuit avec le cavalier et aucune autre technique ne l'arrête.

De la même façon que les aides de jambes, la sévérité des mains peut communiquer au cheval différentes choses. Par exemple, une légère résistance aidée de la jambe peut agir comme un demi-arrêt, tandis qu'une plus grande résistance va donner au cheval le signal de s'arrêter.

Rappelez-vous que des mains rudes ou irrégulières sont considérées comme la pire des violations qu'un cavalier peut commettre dans les aides naturelles.

4.6. L´ASSISE

La définition de l'assise se focalise sur la région de la hanche du cavalier, en incluant le fessier et le pelvis, les cuisses, qui doivent tous être souples et équilibrés pour permettre d'absorber correctement le mouvement du cheval. L'assise est une aide difficile à développer, car l'athlète doit d'abord apprendre à se relaxer et monter le cheval sans rebondir ou interférer et doit ensuite apprendre comment utiliser l'assise comme une aide. **Le centre de gravité du corps humain qui est situé juste au-dessus le pelvis joue un rôle essentiel dans l'utilisation d'une aide de l'assise correcte:**

- Incliner le pelvis très légèrement en arrière en redressant les épaules, va changer le point de gravité et va faire ralentir le cheval voire même le stopper.
- Pousser le pelvis d'un pouce environ en avant vers la moitié supérieure va modifier légèrement le point de gravité ce qui va encourager le cheval à accélérer.

Idéalement, le fessier reste dans une position neutre, la position du centre de gravité dans la selle, ni restreignant ni encourageant un mouvement vers l'avant, suivant et absorbant tout simplement le mouvement du cheval. En général, les hanches du cavalier doivent être placées de façon à ce qu'elles reflètent la position des hanches du cheval, et les épaules du cavalier réfléchissant les épaules du cheval. Cela permet au cavalier:

- desuivre le mouvement correctement
- degarder le cavalier équilibré sur la selle
- deguider le cheval avec un effort minimal.

L'assise peut aussi être appliqué comme une aide restreignante en arrêtant temporairement le mouvement suivant avec le cheval. C'est utilisé en général conjointement avec les mains et un support coordonné des jambes.

La pondération de l'os du fessier gauche ou droite est une technique essentielle à maîtriser avant qu'un cavalier est complètement capable de tourner et naviguer sur une trajectoire optimale à l'approche des virages.

La pondération du fessier doit toujours être utilisé avec la jambe intérieure pour que le cheval tourne autour d'elle, et la jambe extérieure fournira l'impulsion pour le virage. Au même moment, les rênes directes et indirectes vont demander au cheval de tourner conjointement avec la pondération et l'utilisation de la jambe.

Par exemple, une forme plus avancée de ce panel d'aides est vu dans le demi-pas, où la jambre extérieure demande au cheval d'enjamber, la rêne intérieure encourage ce mouvement, et le fessier intérieur et la jambe maintiennent le virage dans la direction du mouvement. Le fessier put aussi activement pousser vers l'avant et de côté le cheval, pour l'encourager à un départ au petit galop. C'est utilisé conjointement avec les jambes et les mains aux bons emplacements.

4.7. LA VOIX

La voix doit être utilisée avec parcimonie assis sur la selle comme signal, même si en fonction du cheval monté cela peut être une aide excellente pour communiquer avec le cheval quand elle est bien utilisée. Elle est utilisée parfois comme une réprimande, ou plus communément comme une façon de motiver l'animal. Certains sons verbaux, tels que le caquètement peuvent être utilisés comme signaux pour encourager le cheval à aller de l'avant, ou des sons apaisant peuvent calmer un animal déçu ou nerveux. En dépit de l'utilisation limitée des aides vocales sur la selle, des commandes énoncées sont très courantes pendant la longe.

Les mots à vrai dire n'importent que très peu, tant qu'ils sont consistants, même si le ton de la voix et l'accent du mot ont une influence.Untoncalmeaidelescommandes accentuées à ralentir tandis qu'une voix enjouée peut mettre l'accent sur un mouvement vers l'avant.

Un ton de voix doux peut être utile pour encenser un cheval, et un ton sévère et dur pour réprimander. Cependant, la sur-utilisation de la voix, comme la sur-utilisation de n'importe quelle aide, peut ennuyer le cheval et être néfaste. En général, il vaut mieux se reposer sur la jambe, l'assise et les mains plutôt que la voix en équitation.

Les chevaux des écoles d'équitation, qui entendent les instructeurs dire aux élèves quoi faire, sont connus pour obéir aux commandes vocales, ce qui parfois donne la fausse impression que le cheval obéit au cavalier. De même, les chevaux expérimentés des spectacles vont parfois répondre aux commandes de changement d'allure données par l'annonceur au micro plutôt qu'écouteur leur cavalier.

4.8. LES AIDES ARTIFICIELLES

Ce sont les accessoires que le cavalier porte ou transporte pour épauler les aides naturelles, ou pour discipliner le cheval. Elles ne doivent pas trop être utilisées, car elles vont faire devenir le cheval insensible aux aides naturelles, et pourraient causer de la panique chez certains chevaux sensibles et ruiner la confiance dans le cavalier. Une utilisation extrême des aides artificielles peut constituer un abus, et beaucoup d'organisations équines ont des règles strictes par rapport au style et à l'utilisation. Il faut toujours vérifier les règles de compétition UIPM avant d'utiliser les aides artificielles et toujours prendre en compte le bien être de l'animal.

4.8.1. MORS OU HACKAMORES

L'aide artificielle la plus courante est le mors ou hackamore qui, utilisé avec une bride et les rênes permet aux mains du cavalier de communiquer avec la bouche du cheval. En fonction de leu conception et de la capacité du cavalier, l'utilisation de ces outils peut varier de très léger à très dur. Ne jamais tenter de monter sans bride, particulièrement en dehors. Cela peut être dangereux si le cheval est effrayé ou essaye de s'enfuir, car même un cheval entraîné à cette technique est toujours un animal de proie et garde son instinct de "combattre ou courir" qui peut prendre le dessus sur son entraînement dans une situation de crise.

4.8.2. EPERONS

L'éperon est attaché à la botte du cavalier, et est utilisé pour venir en soutien des aides effectuées avec les jambes. Les éperons ne sont pas destinés à être utilisés comme une forme de punition. Leur utilisation peut varier de brève ou touche légère pour encourager à plus d'impulsion, à un petit coup tranchant sur un cheval qui refuse d'aller de l'avant. L'éperon ne doit être utilisé que par des cavaliers expérimentés sur un cheval qui en tolère l'usage.

La communauté de l'équitation peut avoir cependant une compréhension différente de quel niveau de force constitue un abus lors de l'utilisation d'éperons. Ils ne doivent pas être utilisés au point de faire couler du sang. De plus, beaucoup d'organisations équines ont des règles strictes quandt au type d'éperons. Les critères généraux sur la forme et la longueur des éperons sont disponibles au paragraphe 4.8.5. des règles de compétition.

4.8.3. CRAVACHE

La cravache est utilisée pour seconder les aides effectuées avec les jambes. De plus, elle peut être utilisée comme outil d'entraînement, en utilisant des coups légers, quand il faut apprendre au cheval à contrôler ses allures ou effectuer des mouvements. Tout ce qui concerne la forme et l'utilisation de la cravache peut être trouvé dans les règles de compétit ion UIPM aux paragraphes 4.8.2, 4.8.3. et 4.8.4.

La plupart des organisations équines dont l'UIPM ont des règles strictes concernant l'utilisation de cravaches lors des compétitions.

Cela inclue les règles sur la longueur maximale, le nombre maximum de fois que le cavalier peut utiliser la cravache, généralement pas plus de trois coups appuyés sont autorisés. L'utilisation d'e la cravache tenue droite ou au-dessus des épaules, la cruauté et le degré raisonnable de force employée seont observés avec attention. Voir le paragraphe 4.8.4. des règles de compétition UIPM pour plus de détails.

QUESTIONS DE CONTRÔLE:

- Décrire deux compétences élémentaires d'équitation en PM
- Décrire deux erreurs fondamentales dans l'initiation de l'athlète à l'entraînement de la DE
- Expliquer le but de la méthode de la longe
- Décrire correctement la position du cavalier
- Nommer des aides élémentaires
- Nommer des pénalités de la DE selon les règles de compétition UIPM

NOTES:

5. COMPETENCES BASIQUES EN EQUITATION

Les Entraîneurs et Athlètes doivent utiliser des compétences basiques compréhensibles, transparentes pour évaluer régulièrement les bienfaits des programmes d'entraînements (voir paragraphe 5. et 5.1. pour plus de détails).

Les niveaux de compétences de cavalier sont classés comme suit: Basique, Intermédiaire et Avancé.

5.1. RESUME DES COMPETENCES FONDAMENTALES DE L'ATHLETE

- Compréhension des différents types et caractères des chevaux
- Démonstration d'équilibre et de confiance sur le cheval
- Capacité à utiliser les aides correctement pour orienter le cheval dans la direction voulue
- Chevaucher sur des petits cercles (7,5m de rayon) et grands (10m de rayon)
- Faire tourner le cheval sur les avant-bras et les hanches
- Chevaucher les épaules et les hanches rentrées pendant la marche
- Reverser 3 foulées et stopper
- Transitions et combinaison de transitions entre l'arrêt, la marche, le trot et le petit galop
- Test de dressage débutant
- Trot redressé et assis sans étrier pendant au moins 10 minutes
- Contrôler le cheval sur un terrain ouvert

6. OBJECTIFS, METHODES ET CIBLES MESURABLES DE L'ENTRAÎNEMENT D'EQUITATION

ETAPE NO.1

Objectifs	Méthodes	Heures	Cibles mesurables
• Principes d`equitation • Sécurité (théorie) • Anatomie du cheval • Equipement (théorie) • Soin du cheval	Démonstration Aide au toilettage pendant les compétitions travail supervisé en étable	12	Compréhension minutieuse des consignes de sécurité des dangers potentiels impliqués par le travail avec des chevaux. Bonne connaissance de l'anatomie du cheval et principes du soin du soin du cheval
Compétences élémentaires de la monte: Position/ équilibre	Démostration Entraînement sans selle / avec selle	18	Principe de la position du cavalier et fonction du poids du corps conjointement avec le mouvement du cheval. Identification du centre de gravité du cheval.
Mécaniques: marche, trot, petit galop	Entraînement à la longe	20	Identification et différenciation entre les m´rcaniques basiques. Position correcte du tronc et des jambes dans des condition variables.
Contrôle du cheval en utilisant des aides naturelles de base: assise, jambes, mains	Entraînement à la longe	20	Compréhension des aides élémentaires du cavalier et leur priorisation. Principe d'action - réaction quand appliqué aux aides naturelles.
Transitions: • Marche–arrêt–Marche • Marche–trot/trot–Marche • Trot-petit galop/petit galop–trot • Marche–petit galop/petit galop–marche • Arrêt–petit galop–arrêt	Entraînement à la longe Entraînement de groupe	20-30	Compréhension pratique de l'utilisation des aides naturelles. Adopter une compétence pour des transitions directes douces sans se focaliser sur la direction du cheval.

Note: Le total recommandé entre 90 et 100 heures d'entraînement pour cette étape de préparation peut varier en fonction du nombre et de la fréquence des entraînements, disponibilité des chevaux et la compétence individuelle de l'athlèet.

7. OBJECTIFS, METHODES ET CIBLES MESURABLES DE L'ENTRAÎNEMENT D'EQUITATION
ETAPE NO.2

Objectifs	Méthodes	Heures	Cibles mesurables
• Utilisation de rênes • Contrôle passif du cheval • Transition vers la marche	Démostration Monter en ligne Utilisation d´aides	4-6	Tenue correcte des rênes– Positionnement des pouces et des coudes. Compréhension de la distance de sécurité. Coordination des aides en transition vers la marche
• Etirement et collecte du cheval • Application des aides pour étirer et collecter le cheval • Utilisation simultanée des rênes • Utilisation séparée des rênes gauche et droite	Démostration Entraînement à monter en ligne	6-8	Compréhension du principe d'étirement/collecte du cheval. Application des aides adéquates. Coordination des rênes, mains,jambes et du corps. Compréhension des effets des rênes.
• Transition de la marche à l'arrêt • Monter en cercle – marche • Monter et marche – changer de direction	Démostration Entraînement individuel	6-8	Identification et différenciation des mécaniques basiques. Position correcte du tronc et des jambes en conditions variables.
Transitions: arrêt – marche – trot Etirer et collecter le cheval au trot	Démostration Entraînement individuel	10	Application des aides correctes. Aides correctes sur commande
• Usage simultané des rênes au trot • Monter en cercle, changer de direction au trot	Exposition Entraînement	6-8	La position des épaules dans le cercle - la tête dirige. Application des aides adéquates. Talons bas, position du genou, épaules relaxées et carrées.
• Transition du trot au petit galop • Position de base du cavalier au petit galop • Etirer et collecter le cheval au petit galop		6-8	Amélioration des aides adéquates. Position équilibrée, contact régulier avec le cheval pendant les transitions
• Développer les aides au petit galop: virages, cercles, changements de tempo • Assise du cavalier au petit galop • Transition de l'arrêt au petit galop et vice versa	Entraînements individuels Sur commande Hunter	12-16	Utilisation des jambes pour faire tourner le cheval. Rotation automatique des épaules. Position verticale de la moitié supérieure du corps. Mains relaxées et position stable. Amélioration le contrôle global et la coordination.
Bases du dressage: transitions obligatoires, Allongement-raccourcissement de la foulée, Gestion des cercles et changement de jambe.	Démonstration – entraînement Combiner des sessions de groupe et individualles	12-16	Performance satisfaisante du test de dressage
Cross country: gestion de l'équilibre, conditions du cheval dans le pré, galop	Entraînement dans le pré	8-10	Capacité à gérer avec sécurité le cheval en condition de pré ouvert Gestion efficace de l'équilibre en conditions variables

Note: Le total recommandé est entre 70-90 heures environ d'entraînement pour l'étape N°2. La mise en place de l'entraînement, l'accès à un entraîneur, la fréquence des entraînements et la capacité individuelle du cavalier peuvent augmenter ou réduire le volume de travail requis pour accomplir les objectifs. Il est conseillé que l'entraîneur de Pentathlon évalue régu lièrement en collaboration avec l'entraîneur d'équitation des objectifs intermédiaires mesurables à des moments donnés en accord.

Le total recommandé d'heure d'entraînement de la DE est entre 179 et 190 heures.

8. EXEMPLE D´ENTRAINEMENT EN EQUITATION
ETAPE NO.1

Temps: 90 minutes
But: Améliorer l´assie lors de la marche et apprendre les bases de la voltige

20 minutes - A l´étable:

- Consignes de sécurité préparation du cheval pour l'entaînement, brossage, nettoyage des sabots, sellage

40 minutes - Equitation:

- Echauffement du cheval à la marche, relaxation des muscles de l'encolure
- Démonstration et explicatio de la bonne position d'assise
- Routine de voltige en incluant des montées et descentes, agenouillements et levées à la marche

20 minutes - A l´étable:

- Déseller et prendre soin / nettoyer et sécher le cheval, nettoyer les sabots

10 minutes - Évaluation de l'entraînement et retour aux athlètes

9. EXEMPLE D'ENTRAINEMENT EN EQUITATION
ETAPE NO.2

Temps: 90 minutes
But: Transitions et parcours en cercle

15 minutes - A l'étable:

- Préparation du cheval pour l'entraînement; brossage, nettoyage des sabots, sellage

45 minutes - Equitation:

- Echauffement du cheval à la marche et au trot, relaxation des muscles de l'encolure, étirement en utilisant des allures étendues
- Démonstration et explication de l'utilisation correcte par le cavalier des aides en transition
- Transitions de la marche à l'arrêt et retour à la marche (pareil pour le trot)
- Application des aides adéquates pour faire tourner le cheval et maintenir un parcours en cercle
- Transitions du trot au petit galop et retour au trot
- Transitions du trot et petit galop á l'arrêt

15 minutes - A l'étable:

- Déseller et prendre soin / nettoyer et sécher le cheval, nettoyer les sabots

15 minutes - Évaluation de l'entraînement et retour aux athlètes

QUESTIONS DE CONTRÔLE

- Décrirelapositioncorrectedesmains
- Quelle est la signification de "cheval collecté" par rapport à "cheval étiré"
- Priorités élémentaires des aides du cavalier
- Nommer des commandes d'entraînement nécessaire pour un entraînement débutant
- Décrire la fonction de la jambe pour un bon virage
- Nommer les méthodes principales d'enseignement /entraînement
- Nommer quatre compétences basiques

NOTES:

10. EXEMPLE DE NIVEAUX DE PROGRESSION EN EQUITATION

Il est envisagé que les progrès en équitation ont besoin de comparatifs importants sur le développement de l'athlète sur le long terme en appliquant des tests graduellement plus difficiles et des critères de compétence d'équitation spécifiques. Cela devrait respecter l'âge de l'athlète, la sécurité et son niveau en équitation de basique à intermédiaire et avancé.

Ci-dessous, vous pouvez trouver une structure de progression en 3 étapes qui est logiquement liée au dèveloppement de l'athlète sur le long terme:

- Cavalier débutant (basique)
- Cavalier junior (intermédiaire)
- Cavalier international (avancé)

10.1 CAVALIER DEBUTANT (BASIQUE)

Appliqcable aux athlètes débutants qui ont accompli entre 80 et 100 heures annuelles d'entraînement d'équitation. Le cavalier est éligible à concourir dans des compétitions nationales débutantes avant d'avancer vers le niveau junior.

Les cavaliers débutants doivent être capables de:

- Diriger un cheval rênes en main, à la marche, au trot et à tourner.
- Seller un poney/cheval avec la selle et le bridon.
- Vérifier la selle avant de monter pour des questions de sécurité.
- Monter et descendre correctement.
- Tenir les rênes et la cravache correctement.
- Changer les étriers quand positionné sur le cheval.
- Resserrer et desserrer la sangle positionné sur le cheval.
- Être correctement assis à la marche, au trot et au petit galop.
- Utiliser les jambes et les mains comme aides pour augmenter et diminuer le rythme.
- Faire de simples virages et cercles à la marche, au trot et au petit galop.
- Utiliser les aides adéquates pour le petit galop sur une jambe nommée pour un cercle.
- Comprendre les régles et l'étiquette de l'arène d'échauffement.
- Marcher sur le parcours de saut d´obstacles correctement.
- Saluer les juges et comprendre les règles et pénalités de la zone de collecte et de l'arène de compétition.
- Démontrer de la capacité sur un parcours de 9 obstacles dont une double de 0,7m-0,85m sur 2 chevaux aux types et tempéraments différents.

10.2 CAVALIER JUNIOR (INTERMEDIAIRE)

Applicable aux athlètes qui ont accompli les compétences du niveau intermédiaire d'équitation, et éligibles à intégrer le niveau junior de compétitions de Pentathlon Moderne de l'UIPM:

Les cavaliers junior doivent être capables de:

- Diriger un cheval rênes en main, à la marche, au trot et en virage.
- Seller un poney/cheval avec la selle et le bridon.
- Vérifier la selle avant de monter pour des questions de sécurité.
- Monter et descendre correctement..
- Tenir les rênes et la cravache correctement
- Régler les étriers quand positionné sur le cheval.
- Resserrer et desserrer la sangle positionné sur le cheval.
- Utiliser l'assise, les jambes et les mains comme aides pour augmenter et diminuer le rythme.
- Démontrer des transitions progressives de la marche au trot au petit galop.
- Accomplir une figure en huit à la marche et au trot à travers la diagonale.
- Accomplir une figure en huit au petit galop en montrant un simple changement de jambe.
- Utiliser les aides adéquates pour le petit galop sur une jambe nommée pour un cercle.
- Travailler indépendamment sur le pré.
- Saluer les juges et comprendre les règles et pénalités de la zone de collecte et de l'arène de compétition.
- Accomplirunparcourscorrectement,comprendre l'importance de tenir une bonne trajectoire entre chaque obstacle.
- Contrôler le cheval, dans l'approche avant un obstacle et après l'obstacle.
- Démontrer de la capacité sur un parcours de 10-12 obstacles dont une double et une triple de 1,10m sur au moins 2 chevaux aux types et tempéraments différents.

10.3 CAVALIER INTERNATIONAL (AVANCE)

Applicable aux athlètes éligibles à concourir dans les compétitions UIPM de catégorie A.

Les cavaliers internationaux doivent être capables de:

- Diriger un cheval rênes en main, à la marche, au trot et en virage.
- Seller un poney/cheval avec la selle et le bridon.
- Vérifier la selle avant de monter pour des questions de sécurité.
- Monter et descendre correctement.
- Tenir les rênes et la cravache correctement.
- Régler les étriers quand positionné sur le cheval.
- Resserrer et desserrer la sangle positionné sur le cheval.
- Être correctement assis à la marche, au trot et au petit galop.
- Utiliser l'assise, les jambes et les mains comme aides pour augmenter et diminuer le rythme.
- Accomplir une figure en huit à la marche et au trot à travers la diagonale.
- Accomplir une figure en huit au petit galop en montrant un simple changement de jambe.
- Utiliser les aides adéquates pour le petit galop sur une jambe nommée pour un cercle.
- Travailler indépendamment sur le pré.
- Saluer les juges et comprendre les règles et pénalités de la zone de collecte et de l'arène de compétition.
- Accomplir un parcours correctement, comprendre l'importance de tenir une bonne trajectoire entre chaque obstacle.
- Contrôlerlecheval,dansl'approche avant un obstacle et aprés l´obstacle.
- Démontrer de la capacité sur un parcours de 10-12 obstacles dont une double et une triple de 1,20m sur au moins 2 chevaux aux types et tempéraments différents.

UNION INTERNATIONALE
DE PENTATHLON MODERNE

Stade Louis II, Entrée E
13 avenue des Castelans
MC-98000 Monaco
Tel: +377 97 77 85 55

Web: pentathlon.org

Facebook: /theUIPM

Twitter: @theUIPM

YouTube: UIPMTV.org

Instagram: /theUIPM

Weibo: 国际现代五项联盟

VKontakte: /worldpentathlon

UIPM Central App: iOS/Android