



Le guide complet
des **distances** à
l'obstacle !



S'entraîner sur des barres au sol, des cavalettis ou des petits obstacles est un travail bénéfique pour le cheval comme pour le cavalier.

Cependant, qui ne s'est jamais posé la question de la distance adéquate pour son exercice ? Chez HorseLab en tout cas, on était nombreux à se poser la question. Du coup, on a créé ce guide qui récapitule toutes les distances et nos petites astuces pour les calculer !

Gardez ce guide avec vous, en format papier ou sur téléphone, pour ne plus jamais vous poser la question !

On reprend les bases : quid de l'amplitude ?

Pour connaître la distance adéquate entre deux barres au sol (ou obstacles) pour votre cheval (ou poney), vous devez d'abord connaître son amplitude !

Mais alors, c'est quoi l'amplitude ? C'est la taille de la foulée de votre cheval, c'est-à-dire la distance qui sépare deux posers successifs d'un même membre. Plus cette distance est grande, plus l'amplitude sera élevée.

Bien évidemment, l'amplitude varie aussi en fonction de la taille de votre monture et de son allure !

	PAS	TROT	GALOP
PONEY B	60cm	1m20	2m40
PONEY C	65cm	1m30	2m60
PONEY D	70cm	1m40	2m80
CHEVAL	75cm	1m50	3m

Amplitudes sur le plat

	GALOP	OBSTACLE
PONEY B	2m40	2m90
PONEY C	2m60	3m10
PONEY D	2m80	3m30
CHEVAL	3m	3m50

Amplitudes à l'obstacle

Comme vous pouvez le voir, l'amplitude varie entre le plat et l'obstacle. En effet, à l'obstacle on demande souvent une amplitude plus soutenue.

Retenez bien ces tableaux car ils nous serviront ensuite pour déterminer les distances à respecter selon les obstacles.

Les **barres au sol** : quelles distances ?

Pour calculer la distance sur les barres au sol, voici une formule importante à retenir :

$$(\text{nombre de foulées} + 1) \times \text{amplitude sur le plat} = \text{distance (en m)}$$

Dans le tableau ci-dessous, retrouvez les distances à placer entre 2 barres au sol, en fonction de la taille de votre monture et de son allure :

	PAS	TROT	GALOP
PONEY B	55-65cm	90cm-1m20	2m20-2m40
PONEY C	60-70cm	1m-1m30	2m40-2m60
PONEY D	65-75cm	1m10-1m40	2m60-2m80
CHEVAL	70-80cm	1m20-1m50	2m80-3m

(distances valables pour des sauts de puce jusqu'à 80cm)

Bien sûr, ces intervalles de distances sont donnés à titre indicatif. Chaque cheval étant différent, veuillez à vérifier que les distances indiquées lui conviennent avant de commencer votre entraînement !

Les **lignes** : quelles distances ?

Pour calculer la distance dans les lignes il existe deux formules différentes :

- Pour les lignes de **barres au sol** ou **cavalettis** :

Reprenez la même formule que la page précédente, soit :

(nombre de foulées + 1) x amplitude
sur le plat = distance (en m)

ATTENTION : cette formule fonctionne pour des cavalettis jusqu'à 80 centimètres environ. Pour des obstacles plus hauts, utilisez la formule ci dessous.

- Pour les lignes d'**obstacles** :

(nombre de foulées + 1) x amplitude
à l'obstacle = distance (en m)

ATTENTION : cette formule fonctionne pour des obstacles jusqu'à 110 centimètres environ. Pour des obstacles plus hauts, nous vous expliquons à la page 7 comment calculer les distances.

Tableaux récapitulatifs des distances :

	3 FOULÉES	4 FOULÉES	5 FOULÉES	6 FOULÉES	7 FOULÉES
BARRES AU SOL	12 m	15 m	18 m	21 m	24 m
CAVALETTIS <i>(hauteur maxi: 80cm)</i>	12 m	15 m	18 m	21 m	24 m
OBSTACLES <1M10	14 m	17m50	21 m	24m50	28 m

*Lignes — Distances CHEVAUX
(données pour un abord au galop)*

		3 FOULÉES	4 FOULÉES	5 FOULÉES	6 FOULÉES
PONEY B	BARRES AU SOL	9m60	12 m	14m40	16m80
	CAVALETTIS <i>(hauteur maxi: 60cm)</i>	9m60	12 m	14m40	16m80
	OBSTACLES <1M10	11m60	14m50	17m40	20m30
PONEY C	BARRES AU SOL	10m40	13 m	15m60	18m20
	CAVALETTIS <i>(hauteur maxi: 70cm)</i>	10m40	13 m	15m60	18m20
	OBSTACLES <1M10	12m40	15m50	18m60	21m70
PONEY D	BARRES AU SOL	11m20	14 m	16m80	19m60
	CAVALETTIS <i>(hauteur maxi: 80cm)</i>	11m20	14 m	16m80	19m60
	OBSTACLES <1M10	13m20	16m50	19m80	23m10

*Lignes — Distances PONEYS
(données pour un abord au galop)*

Bien sûr, ces distances sont données à titre indicatif. Chaque cheval étant différent, veuillez à vérifier que les distances indiquées lui conviennent avant de commencer votre entraînement !

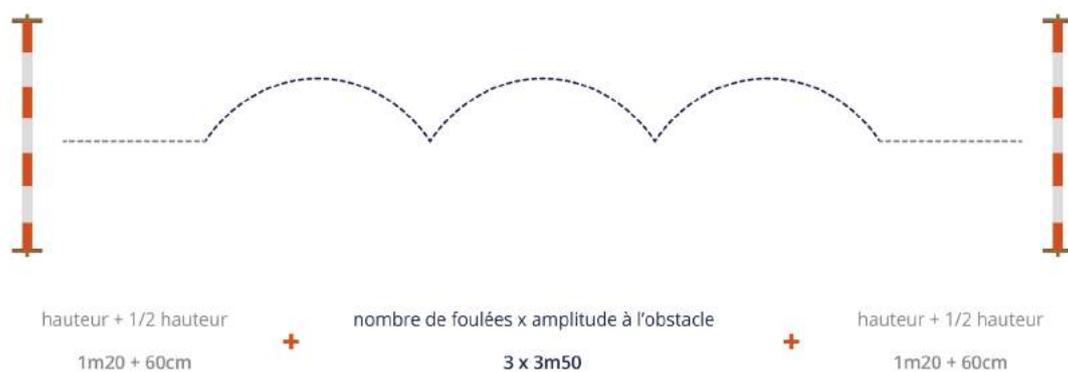
Obstacles supérieurs à 1m10 : quelles distances ?

Pour calculer la distance sur des lignes d'obstacles supérieurs à 110 centimètres, voici une formule importante à retenir :

(nombre de foulées x amplitude à l'obstacle) + (3 x hauteur de l'obstacle) = distance (en m)

En effet, plus les obstacles sont hauts, plus les distances à l'appel et à la réception sont importantes. Il faut donc adapter les distances.

Ainsi, si on applique la formule au schéma ci-dessous, pour des obstacles à 120cm cela donne : (3 x 3m50) + (3 x 1m20), soit **14m10**.



En utilisant cette formule, vous pouvez donc connaître les distances adéquates pour toutes les hauteurs d'obstacles à partir de 1m10 !

Les **combinaisons** : quelles distances ?

Les combinaisons sont des cas particuliers, car l'enchaînement des deux (ou trois) obstacles arrive rapidement. Les distances sont donc légèrement plus courtes.

Dans les deux tableaux ci-dessous, retrouvez les distances pour des combinaisons avec un abord au galop et pour des obstacles de 1m10 maximum. Certains profils de combinaisons (comme vertical - 2 foulées - oxer) étant fortement déconseillés par la Fédération, il n'y a donc pas de distances indiquées.

	VERTICAL		OXER	
	1 FOULÉE	2 FOULÉES	1 FOULÉE	2 FOULÉES
VERTICAL	7m40-7m80	10m40-10m80	7m30-7m60	⊘
OXER	7m40-7m70	10m40-10m80	⊘	⊘

Combinaisons — Distances CHEVAUX

		VERTICAL		OXER	
		1 FOULÉE	2 FOULÉES	1 FOULÉE	2 FOULÉES
PONEY B	VERTICAL	5m70-6m	8m30-8m50	5m50-5m70	⊘
	OXER	5m60-5m90	8m40-8m70	⊘	⊘
PONEY C	VERTICAL	6m30-6m70	8m90-9m50	6m10-6m30	⊘
	OXER	6m20-6m60	8m80-9m40	⊘	⊘
PONEY D	VERTICAL	6m80-7m20	9m70-10m20	6m10-6m30	⊘
	OXER	6m70-7m10	9m60-10m10	⊘	⊘

Combinaisons — Distances PONEYS

Ces distances sont données pour des chevaux (ou poneys) avec une amplitude dite « classique ». Chaque cheval étant différent, veuillez à vérifier que les distances indiquées lui conviennent avant de commencer votre entraînement !

Et voilà ! Vous êtes maintenant prêt pour installer tout types de dispositifs et travailler en toute sécurité sur les barres.

Nous espérons que ce guide vous aura été utile.

Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous contacter !

L'équipe Horse Lab,

horse Lab