

Le trot est une allure sautée, symétrique, à deux temps égaux, par bipèdes diagonaux. Chaque temps est séparé par une période de projection (deux temps, deux projections). La vitesse à cette allure est environ 240 m/minute, soit 14 km/heure.

Les foulées doivent être fluides, actives et régulières.

La qualité du trot se juge sur la régularité et l'élasticité des foulées, la cadence et l'impulsion. On distingue cinq types de trot : le trot de travail, l'allongement des foulées au trot, le trot rassemblé, le trot moyen et le trot allongé.

Le **trot de travail** correspond au poney qui n'est pas encore suffisamment prêt pour pouvoir effectuer des mouvements rassemblés. Il avance avec des foulées régulières et élastiques en présentant une bonne activité au niveau des postérieurs qui propulsent.

Le développement des foulées de trot est une allure utilisée dans les épreuves réservées aux cavaliers peu expérimentés ou aux jeunes poneys. Il s'agit d'un début d'allongement des foulées qu'il faut apprendre à exécuter sans précipiter la cadence des foulées pour arriver avec de l'entraînement, au trot moyen et plus tard encore au trot allongé.

Au **trot moyen**, le poney avance avec des foulées plus allongées. Il parcourt plus de distance à chaque foulée tout en gardant la même cadence de lever et poser des membres. Le cavalier permet au poney d'avancer légèrement sa tête par rapport au trot de travail. Les foulées doivent être régulières et le poney doit rester en équilibre.

Les reprises de Dressage sont en principe à exécuter au trot assis, sauf indication contraire dans le texte de la reprise.

Dans certaines reprises, lors du travail au trot, il est demandé au cavalier de **laisser filer les rênes** sur une certaine distance. Cet exercice permet de juger autant le poney que le cavalier. Le poney doit rester sur la main, décontracté et en équilibre. Le cavalier doit rester assis, souple et en harmonie avec les mouvements du poney, il est liant. Le cavalier laisse filer les rênes, le poney étend l'encolure et la tête vers l'avant et vers le bas sans perdre le contact. La reprise des rênes, doit se faire doucement, tant de la part du poney que de celle du cavalier.

Reportes toi à ton livre de théorie pour apprendre la décomposition de l'allure, c'est-à-dire dans quel ordre le poney pose et lève les membres au trot.