

Fiche pratique : Courbes serrées à l'obstacle : la spirale



Focus : Cavalier et cheval

Niveau : Confirmé

Fondamental : Diriger

Turner serré à l'obstacle est un atout indispensable pour prendre les options en CSO, ou bien passer correctement les passages imposés en hunter. Pour autant, il est primordial de le faire correctement pour préserver l'intégrité physique du cheval, et conserver une bonne qualité de galop et de saut. Cette séance s'adresse à des cavaliers confirmés et des chevaux bien mis.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
<p>Détente</p> <p>Va servir à vérifier la régularité du galop sur une alternance courbes/ligne droite.</p>	<p>Cercle de 20m sur le petit côté – grand côté – petit côté : cercle de 20 m</p>	<p>Mettre en avant sur le grand côté (réponse à la jambe, voix) et conserver l'impulsion sur le cercle (adapte son équilibre) et jambe intérieure à la sangle.</p>	<p>→ Impulsion</p> <p>→ Réactivité du cheval</p> <p>→ Perméabilité aux aides</p>
<p>Exercice 1 – Conserver la régularité du galop sur un cercle de barres au sol</p>		<p>Installer le galop dans un rythme assez soutenu, maintenir l'incurvation avec un léger pli et la jambe intérieure si nécessaire.</p> <p>Passer bien au centre sur les barres au sol en orientant le regard et le haut de son corps (tension sur la rêne extérieure).</p>	<p>→ Incurvation</p> <p>→ Régularité du galop et fluidité au dessus de la barre au sol</p> <p>→ Passage centré sur les barres au sol</p>
<p>Exercice 2 – Varier son équilibre en fonction de la taille du cercle</p>		<p>Sur des cercles de taille différentes, l'exercice est centré sur l'attitude du cavalier.</p> <p>Rappel des équilibres 2 pts, 2 pts 1/2 (cercle de 20m et plus) et 3 pts (cercle de 10/12/15m). Le but ? Fonctionner avec décontraction et fluidité.</p> <p>Maintenir le galop, relancer sur la jambe intérieure à la sangle si besoin.</p>	<p>→ Variation de la taille des cercles</p> <p>→ Maintien de la régularité</p> <p>→ Liant du cavalier (articulations fléchies, soutien du dos, orientation du buste)</p>
<p>Exercice 3 – Adapter son équilibre sur la spirale</p>		<p>Réaliser une spirale en partant de la grande boucle (25m) galop soutenu avec le passage sur la barre au sol, réduire la taille de la courbe avec ses aides extérieures pour passer entre les plots bleus (18m) puis passer sur la petite boucle (12m) en ré-équilibrant en passant sur la deuxième barre au sol. Terminer en redressant après les plots oranges pour aborder le vertical.</p> <p>Équilibre 2 pts ½ sur la première boucle et 3 pts sur les deux plus petites. Pensez au regard (anticipation), orientation du buste.</p> <p>1. Variante 1 : monter les barres au sol en cavalettis ou obstacles.</p> <p>2. Variante 2 : faire d'abord un passage sans l'obstacle en sortie de spirale et le rajouter sur un second passage.</p>	<p>→ Incurvation et impulsion</p> <p>→ Respect du tracé (abord centré, passage entre les plots)</p> <p>→ Liant et décontraction du cavalier</p> <p>→ Regard et buste orienté</p> <p>→ Maintien du rythme, action de l'arrière main</p>

Un bon exercice de gymnastique qui demande souplesse et force à votre cheval !