

Fiche pratique : Le Sapin de Noël



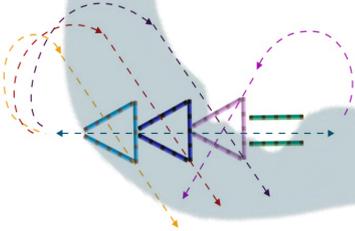
Focus : Cavalier et cheval

Niveau : Intermédiaire

Fondamental : Avancer / S'équilibrer / Diriger

C'est Noël, fiche à thème ! De quoi amuser et motiver vos cavaliers ;) Régularité, rectitude, souplesse... un dispositif complet !

Cette séance s'adresse à des cavaliers à partir du niveau galop 5 mais peut tout à fait s'adapter à un niveau inférieur pour travailler au trot sur différents tracés.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
Détente	Échauffement musculaire du cheval aux trois allures en piste intérieure.	Ainsi, on vérifie déjà la rectitude de notre monture. Les cavaliers peuvent également utiliser les contre changements de main, afin de mettre son cheval « entre ses jambes ».	→ Cheval réactif aux jambes → Cheval tourne avec tout son corps → Épaules devant les hanches
Exercice 1 – Sapin de barres au sol au trot		Au trot, faire découvrir le dispositif dans le sens facile (par le "tronc") puis à l'envers. Comment faire ? Le cavalier doit installer son cheval comme sur des rails, dans le couloir des aides (rènes tendues symétriques, mollets au contact). Regarder au loin, rester souple dans ses articulations.	→ Franchise → Régularité de l'allure (répète ses foulées) → Rectitude (au milieu des pointes, cheval droit) → Tension des rênes symétriques, épaules et bassin du cavalier à la même hauteur
Exercice 2 – Sapin de Noël au galop		Aborder le dispositif au galop, d'abord à l'endroit (+ facile) puis à l'envers (par la pointe). Comment faire ? Installer le galop sur un rythme régulier en veillant à conserver les épaules devant les hanches pour favoriser la rectitude, chercher à avoir le même contact sur les deux rênes , soutenir la rêne extérieure si nécessaire. Le cavalier reste en équilibre au dessus de ses pieds, veille à rester très souple pour accompagner le mouvement du cheval qui peut prendre du rebond.	→ Rectitude → Cadence régulière → Cavalier d'aplomb (poids du corps répartis sur ses deux jambes de façon égale)
Exercice 3 – Enchaînement sur le Sapin de Noël		Variante 1 : Une fois la rectitude acquise en ligne droite, variez les plaisirs en alternant avec des courbes larges puis plus serrées (ou inversement), en abordant les triangles par la base (+ facile) ou par la pointe. Par exemple : 1. Sapin dans le sens facile, 2. Courbe serrée vers le triangle par la base, 3. Sapin sens facile 4. Courbe large vers le triangle par la base, 5. Courbe serrée vers le triangle par la pointe 6. Sapin à l'envers Le cavalier doit anticiper son tracé (regard, orientation du buste), tourner avec tout son corps (cuisses au contact, épaules et bassin orientés, bras souples) puis sur ses deux rênes (en particulier la rêne extérieure). Variante 2 : Ajouter un petit directionnel en guise "d'étoile" en haut du sapin ! Le cavalier doit rester en équilibre, garder de la souplesse dans ses articulations basses, et encadrer son cheval jusqu'au bout sur deux rênes tendues.	→ Anticipation du cavalier → Équilibre au dessus des étriers : étrivières verticales, souplesse des chevilles et genoux, bassin proche de la selle → Tonicité du dos, liant, accompagnement des bras → Fluidité, précision du tracé → Cadence régulière → Franchise