

Fiche pratique : Le poisson en barres au sol



Focus : Cheval

Niveau : Confirmé

Fondamental : Avancer / Diriger

Franchise, rectitude et propulsion sont les maîtres mots de la séance. Les barres au sol offrent un large panel d'exercices de gymnastique, voici un exemple que vous pouvez thématiser pour Pâques avec notre "poisson carré".

Cette séance s'adresse à un niveau galop 5 et plus, travaille la précision des cavaliers tout en adaptant la cadence du galop.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
Détente		<p>Échauffement musculaire du cheval aux trois allures.</p> <p>Une fois le cheval disponible, il s'agit de lui faire découvrir le dispositif, vérifier le calme et la régularité dans le trot.</p> <p>Comment faire ?</p> <p>Marquer un rythme régulier dans le trot enlevé, avec un contact franc et symétrique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Foulées régulières → Redresse après les courbes avec ses aides extérieures et conserve la rectitude → Passe au milieu des barres, reste droit entre les barres. → Franchise du cheval
Exercice 1 – Carré de barres au sol en ligne droite		<p>1- Au galop, le cavalier va passer sur le carré en décalé à l'intérieur des barres (précision du tracé),</p> <p>2- Puis au milieu du carré.</p> <p>Comment faire ?</p> <p>Installer son cheval dans le couloir de ses aides (tension symétrique sur les deux rênes, encadrement des jambes au contact), anticiper son tracé (regard).</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Rectitude et précision du tracé (dans le couloir puis au milieu des barres) → Cadence régulière → Stabilité de l'attitude
Exercice 2 – Carré de barres au sol en ligne droite et cercle		<p>A l'autre main, aborder le carré par l'extérieur, puis tracer un cercle d'une vingtaine de mètres incluant le carré.</p> <p>Comment faire ?</p> <p>Importance de conserver la qualité de galop sur le cercle ainsi que l'amplitude, marquer les aides de l'incurvation (jambe intérieure à la sangle, rêne extérieure tendue).</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Cadence régulière → Légère incurvation → Précision du tracé
Exercice 3 – Enchaînement sur les barres au sol		<p>Réaliser l'enchaînement en cherchant à privilégier la précision (dans le tracé, et dans l'action des aides) :</p> <p>1- sur le dispositif carré-triangle (bien rester en suspension, adapter son équilibre et suivre le mouvement du cheval pour le laisser articuler ses foulées de galop)</p> <p>2- sur la pointe à l'envers (importance de la rectitude et de l'équilibre, ne pas laisser tomber le cheval sur l'épaule extérieure)</p> <p>3- en cercle sur un des coins du carré (exercice de précision, bien laisser le cheval s'articuler autour de la jambe intérieure et dans son mouvement de balancier du galop)..</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Qualité du tracé → Cadence régulière et fluidité → Stabilité et rondeur de l'attitude (décontraction, équilibre) → Rectitude .1 et .2, épaules du cheval devant les hanches → Prend le temps de poser les pieds pour le .3 (pas de précipitation, décompose et articule le galop).