



**Focus : Cheval**  
**Niveau : Intermédiaire**  
**Fondamental : Diriger**

C'est Noël, fiche à thème ! De quoi amuser et motiver vos cavaliers ;) Tracé, souplesse, régularité et incurvation sont les maîtres mots de cette séance !

Elle s'adresse à des cavaliers à partir du niveau galop 4 mais peut tout à fait s'adapter à un niveau inférieur pour travailler uniquement la précision du tracé à travers un dispositif ludique.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
<b>Détente</b>		<p>Échauffement musculaire du cheval aux trois allures.</p> <p>Les cavaliers vont chercher à assouplir leurs chevaux et vérifier leur réponse à la jambe intérieure à travers un travail d'incurvation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au pas, en traçant un cercle qui rejoint les pointes de l'étoile, puis une volte plus petite à l'intérieur de l'étoile,</li> <li>• Au trot, sur le cercle extérieur.</li> </ul>	<p>→ Respect du tracé (taille et forme du cercle autour ou dans l'étoile)</p> <p>→ Aides de l'incurvation</p> <p>→ Postérieur intérieur sous la masse, flexion latérale, épaule extérieure à l'équilibre</p>
<b>Exercice 1 –</b> Incurvation sur l'étoile de barres au sol		<p>Au trot, installer son cheval sur un cercle qui passera sur l'une des pointes de l'étoile.</p> <p><b>Comment faire ?</b></p> <p>Le cavalier doit installer son cheval dans le travail d'incurvation, en veillant à rester sur la même taille de cercle. Il doit trouver le tracé qui correspond à la foulée de son cheval sur la pointe (plus ou moins serré vers la pointe ou large vers la base), afin de conserver l'incurvation et l'attitude même sur le passage au-dessus des barres au sol.</p>	<p>→ Incurvation</p> <p>→ Régularité de l'allure (répète ses foulées, passe les barres avec régularité sans variation)</p> <p>→ Cavalier droit (épaules et bassin d'aplomb, poids réparti symétriquement)</p>
<b>Exercice 2 –</b> Régularité en courbes larges sur l'étoile de Noël en barres au sol		<p>Au trot, traverser l'étoile de part et d'autre sur des courbes larges, en conservant la régularité et la stabilité du cheval.</p> <p><b>Comment faire ?</b></p> <p>Imprimer un rythme régulier, rester souple dans ses articulations, orienter son regard et son buste, et conserver l'équilibre entre la jambe intérieure et la rêne extérieure.</p>	<p>→ Franchise et stabilité du cheval</p> <p>→ Cadence régulière</p> <p>→ Cavalier en rythme avec son cheval</p>
<b>Exercice 3 –</b> Enchaînement de cercles sur l'étoile de Noël		<p><i>Variante 1 :</i> Le cavalier va enchaîner des voltes au trot en passant par toutes les pointes, <b>en changeant de main à chaque cercle</b> (cercle à gauche sur une pointe, redresse, cercle à droite sur la pointe suivante et ainsi de suite). Le changement d'incurvation doit se faire avec fluidité (préparation et tact !), et le rythme doit rester égal. Le cavalier doit passer sur chaque pointe au même endroit pour ne pas faire varier la taille de la foulée, et donc effectuer des cercles de taille identique (précision du tracé).</p> <p><i>Variante 2 :</i> En restant à la même main, il enchaîne les cinq cercles en conservant l'incurvation et la régularité. Il peut conserver la même taille de cercles, ou varier à condition d'ajuster son tracé sur les pointes.</p> <p>Pour répéter des cercles et conserver la stabilité, il doit anticiper les changements de cercle (regard, visualisation).</p>	<p>→ Anticipation du cavalier</p> <p>→ Fluidité des changements de voltes et précision du tracé</p> <p>→ Régularité de l'allure, sur les cercles et au dessus des barres (répète ses foulées, franchise)</p> <p>→ Cavalier en phase avec son cheval (d'aplomb sur ses deux fesses, jambes relâchés, buste orienté)</p>

Avec ce travail axé sur l'incurvation (à effectuer aux deux mains !), les chevaux tendent à gagner en souplesse et les cavaliers en précision !