



Focus : Cavalier
Niveau : Intermédiaire
Fondamental : Diriger

La privation sensorielle est un exercice qui consiste à priver d'un sens pour faire d'avantage appel (confiance ?) aux autres. Durant cette séance, le cavalier sera privé du regard pour se concentrer d'avantage sur ses sensations (liées à son corps, et à celui du cheval).

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
<p>Détente</p>	<p>Échauffement musculaire aux trois allures.</p>	<p>Le cavalier va axer sa détente spécifique sur des doublers au trot et au galop.</p> <p>La première étape consiste à observer : comment se comporte le cheval sur le doubler ? Il ne faut pas chercher à "garder" le cheval dans le doubler, mais à le corriger lorsqu'il en sort : le but est de lui faire gagner en autonomie.</p> <p>Comment faire ?</p> <p>Chercher une cadence régulière, et un cheval qui se porte franchement vers l'avant. Encadrer le cheval avec un contact franc et symétrique, et veiller à être symétrique ! Poids égal sur les deux pieds, les deux fesses, épaules à la même hauteur... Selon s'il tombe à l'intérieur, se traverse ou varie sa trajectoire, l'enseignant corrigera au cas par cas.</p>	<p>→ Cavalier d'aplomb sur ses deux fesses, épaules à la même hauteur, regard orienté</p> <p>→ Impulsion</p> <p>→ Rectitude (épaules devant les hanches)</p>
<p>Exercice 1 – Doubler les yeux fermés au trot</p>		<p>Le premier exercice consiste à aborder le doubler au trot, fermer les yeux entre les plots orange, et faire le doubler les yeux fermés.</p> <p>L'enseignant se place au bout du doubler, pour annoncer la fin et faire rouvrir les yeux (ainsi que vérifier la rectitude).</p> <p>Comment faire</p> <p>Le cavalier doit chercher des informations dans son corps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le contact est-il symétrique dans les deux mains ? - le poids sur les étriers est-il réparti de la même façon des deux côtés ? - les épaules du cavalier sont-elles à la même hauteur ? - le cheval donne-t-il la sensation de "partir" vers l'extérieur ou se coucher vers l'intérieur ? 	<p>→ Cavalier qui garde les yeux fermés</p> <p>→ Cavalier qui sait dire ce qu'il ressent (déséquilibre, dissymétrie)</p> <p>→ Rectitude (épaules devant les hanches), passe entre les barres</p>
<p>Exercice 2 – Doubler les yeux fermés au galop</p>		<p>Même exercice, au galop !</p> <p>Le galop étant une allure dissymétrique, il est intéressant de le faire à chaque main et observer les différences.</p> <p>Garder un contact symétrique sur les deux rênes, sentir l'équilibre latéral du cheval ("penche-t-il" d'un côté ?), et bien conserver la sensation des épaules devant les hanches.</p>	<p>→ Rectitude (cheval qui passe bien entre les barres)</p> <p>→ Épaules devant les hanches, cheval droit</p> <p>→ Cavalier qui garde les yeux fermés, capable d'observer et analyser ses sensations</p>
<p>Exercice 3 – Départ au galop les yeux fermés dans le doubler</p>		<p>Sur le même dispositif, le cavalier va demander un départ au galop du pas après les plots, en gardant les yeux fermés.</p> <p>Le cavalier doit préparer sa demande en plaçant ses aides, et veiller à la rectitude dans le départ : attention à sa posture (garder la poitrine vers le haut, les épaules redressées et à la même hauteur, contact symétrique).</p> <p>Le départ doit être de qualité pour avoir un galop de qualité, et pouvoir conserver la rectitude. Le cavalier, les yeux fermés, doit sentir et décrire son départ au galop, ainsi que les foulées qui suivent. Après quelques passages, il doit pouvoir réagir s'il sent un manque de symétrie dans les foulées de galop.</p>	<p>→ Souplesse du dos dans les allures et les transitions</p> <p>→ Franchise du départ au galop</p> <p>→ Rectitude dans le départ au galop (épaules devant les hanches)</p> <p>→ Rectitude dans le doubler (qualité du galop)</p>

Par l'absence du regard, le cavalier doit se référer uniquement à ses sensations ! Principalement celles liées à la rectitude dans cette séance, mais également la qualité des allures et des transitions. Un cavalier capable de sentir ce qu'il se passe c'est un cavalier plus à l'écoute de son cheval !