



Focus : Cavalier
Niveau : Intermédiaire
Fondamental : S'équilibrer

La proprioception est la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties de notre corps dans l'espace. Elle est très liée à la notion d'équilibre et celle de la posture dynamique. Propre à chacun, la développer permet de développer ses sensations, faire corps avec son cheval.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
Détente	Échauffement musculaire du cheval aux trois allures.	Si la détente permet d'échauffer le cheval aux trois allures, c'est pour le cavalier le moment d'effectuer un "body-scan" et de commencer à prêter attention à des endroits en particulier dans son corps. Comment faire ? Prendre conscience des infos que le corps nous envoie. L'objectif est d'être à l'écoute de ses sensations, avec bienveillance. Du haut du crâne jusqu'aux orteils, prenez le temps "d'observer" chaque partie de votre corps, prendre conscience des crispations, des sensations... Juste, recevoir l'information.	→ Concentration du cavalier → Capacité d'exprimer ses observations
Exercice 1 – Regard au centre sur le cercle		Le premier exercice consiste à respecter le passage des cônes matérialisant le cercle, au trot puis au galop, en gardant son regard fixé au centre. Le cavalier n'utilise plus son regard focal, mais doit se contenter des informations données par le regard panoramique. Nous sommes déjà dans un exercice de privation sensorielle puisque le cavalier n'a pas les repères visuels habituels. Comment faire ? Le cavalier doit chercher des informations dans son corps : • 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 couler vers l'intérieur ?	→ Regard du cavalier au centre → Maintien de l'équilibre (assis ou en suspension) et de l'allure (régularité) → Respect du tracé (passage entre les plots) → Capacité du cavalier à exprimer ses sensations
Exercice 2 – Regard panoramique sur une ligne de barres au sol		Le cavalier aborde une ligne de barres au sol au galop en suspension sur ses étriers, en fixant un point en l'air. Il ne peut regarder ni les barres qui arrivent, ni par terre : il est obligé de se référer à ses sensations pour suivre son cheval dans le rythme des foulées imposées par les barres. Le cavalier doit veiller à rester décontracté, attentif aux informations qu'il reçoit (cheval qui se déporte, accélère, débraye...). Les articulations basses doivent être fléchies, le buste tonique et les bras décontractés. Il peut s'aider en poussant ses mains sur l'encolure pour bien imprimer le rythme du galop.	→ Rectitude (passage au milieu des barres) → Régularité du galop → Liant du cavalier (articulations souples, coudes qui accompagnent le balancier de l'encolure, bassin proche de la selle)
Exercice 3 – Regard panoramique sur des obstacles rapprochés		Même exercice, en transformant les barres au sol en petits obstacles. Le cavalier ne pourra pas anticiper les sauts, et va devoir complètement suivre le mouvement du cheval (à condition d'être bien en équilibre au-dessus de ses pieds). Ne pas hésiter à tenir la crinière ou suivre le mouvement en "poussant" ses mains sur l'encolure. Garder le regard au loin jusqu'au bout !	→ Souplesse du dos dans les allures et les transitions → Liant du cavalier au-dessus des obstacles → Cavalier qui accompagne ses sauts (pas de contractures) → Cavalier qui attend ses sauts (pas d'anticipation)

Le regard joue un rôle fondamental dans le fonctionnement mental mais aussi physique du cavalier. Le regard panoramique permet de gagner en verticalité et en connexion avec sa monture !