

Fiche pratique : Regard perpendiculaire



Focus : Cavalier

Niveau : Intermédiaire

Fondamental : Avancer / S'équilibrer / Diriger

Les exercices basés sur le "regard perpendiculaire" consistent à orienter le regard du cavalier perpendiculairement à l'axe du tracé (en ligne droite, sur des courbes, sur des barres au sol ou des obstacles). **Le cavalier n'est pas perturbé par les informations de son regard, mais recentré sur ses sensations.**

Largement inspiré par Michel Robert, vous trouverez [sur son site](#) de plus amples informations !

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
Détente	Échauffement musculaire du cheval aux trois allures.	Il est important de vérifier la disponibilité de son cheval et de ne pas démarrer la séance tant que le cheval n'est pas disponible physiquement et mentalement.	<ul style="list-style-type: none"> → Disponibilité physique et mental du cheval → Cheval en avant et au contrôle → Concentration du cavalier
Exercice 1 – Regard perpendiculaire sur une barre au sol		<p>Au galop, sur un doubler, le cavalier va devoir passer droit au dessus d'une barre au sol en regardant perpendiculairement à l'axe de son tracé.</p> <p>Comment faire ?</p> <p>Le cavalier doit avoir une impression de lâcher prise, momentanément se concentrer uniquement sur lui-même et ses sensations. Isolé des informations extérieures et parfois parasites, s'écouter !</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Cavalier qui maintient le regard perpendiculaire (lâcher prise) → Passe au milieu de la barre (respect du tracé) → Régularité du galop (décontraction du cavalier qui accompagne)
Exercice 2 – Regard perpendiculaire dans les transitions		<p>Toujours en maintenant le regard perpendiculaire, le cavalier va passer au dessus de la barre au sol au galop, puis demander une transition descendante derrière la barre au sol.</p> <p>Le but n'est pas la transition en elle même mais que le cavalier demande la transition (ferme le bassin, recule son centre de gravité) et arrive à sentir le bon moment pour la demander (cheval qui se ré-équilibre, reporte son poids vers l'arrière, "se freine").</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Fluidité de la transition → Bras souples, contact perméable → Cavalier qui recule son centre de gravité
Exercice 3 – Regard perpendiculaire à l'abord d'un obstacle		<p>Utiliser le regard perpendiculaire à l'abord d'un obstacle, sur le planer et la réception, répéter les passages. Le cavalier va fonctionner plus instinctivement et adapter sa position, son équilibre et son fonctionnement.</p> <p>Au revoir les mouvements parasites, les déséquilibres et les anticipations !</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Liant (bassin, haut du corps) → Fixité du bas du corps → Décontraction dans le fonctionnement → Cavalier qui accompagne son cheval

Par l'absence du regard, le cavalier doit se référer uniquement à ses sensations ! Un cavalier capable de sentir ce qu'il se passe c'est un cavalier plus à l'écoute de son cheval. Travailler sur le regard c'est aussi un formidable atout pour retrouver la souplesse et le relâchement nécessaires à un bon fonctionnement.

C'est aussi un bon outil de travail pour les cavaliers crispés ou immobilisés par la peur, notamment à l'obstacle ou dans la gestion de la vitesse.