



Focus : Cheval
Niveau : Confirmé
Fondamental : Diriger

Assouplir, renforcer et rendre plus disponible notre partenaire, voilà une séance assez complète. Le travail d'incurvation mêlé aux transitions vont permettre de gymnastiquer le cheval sur le plat. Cette séance s'adresse à un niveau confirmé, qui commence à aborder ou confirme les transitions complexes.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
Détente		<ul style="list-style-type: none"> - Échauffer les chevaux aux 3 allures - Fin de détente : axer sur variation du pli et de l'incurvation au pas et au trot - Sur un huit de chiffre, au pas puis au trot, installer son cheval dans l'incurvation, redresser et inverser l'incurvation. - Rappel des aides de l'incurvation si besoin ⚠ Il faut se remettre droit quelques foulées avant de changer de pli et d'incurvation, pour éviter les pertes d'équilibre. 	<ul style="list-style-type: none"> → Cavalier d'aplomb sur ses deux fesses, épaules à la même hauteur, regard orienté → Engagement du postérieur intérieur → Fluidité du changement d'incurvation → Respect du tracé (contrôle des épaules)
Exercice 1 – La serpentine au trot		<p>Objectif : faire des alternances d'incurvation à travers le tracé d'une serpentine.</p> <p>Difficulté : le cavalier a moins de temps (un 1/2 cercle seulement) pour installer son cheval dans l'incurvation. Cet exercice demande + de réactivité du cavalier, et de souplesse du cheval.</p> <p>Mêmes aides que détente spécifique.</p> <p>⚠ Préparer le changement d'incurvation, en remettant droit, en "pré-réglant" le pli, puis doser entre la jambe intérieure et la rêne extérieure.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Réactivité du cavalier, coordination des aides, timing → Souplesse du cheval (nuque souple, contact moelleux, décontraction de la mâchoire) → Respect du tracé (report d'équilibre pendant le changement d'incurvation)
Exercice 2 – Introduire des transitions dans la serpentine		<p>Objectif : introduire des transitions complexes entre chaque boucle : marquer l'arrêt au moment de remettre droit, puis repartir au trot.</p> <p>Transition à effectuer avec le cheval droit. Elle doit venir du bassin et du dos du cavalier pour ne pas dégrader l'équilibre. Aide de la rêne extérieure au cercle qu'il vient de quitter pour marquer l'arrêt. Le cavalier peut mettre du pli au moment de demander la transition montante arrêt-trot, afin de n'avoir plus qu'à doser entre sa jambe intérieure et sa rêne extérieure.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Franchise des transitions (gage d'un bon équilibre) → Cheval d'aplomb sur ses quatre membres → Souplesse et perméabilité du contact → Cheval droit dans les transitions (épaules devant les hanches), équilibre préservé
Exercice 3 – Les galop - pas - galop dans la serpentine		<p>Objectif : faire les boucles chacune sur le bon pied de galop, séparées par des transitions galop - pas - galop.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - Départ au galop à droite par prise d'équilibre, garder le cheval incurvé. 2 - Transition au pas : se grandir, bloquer le bassin et contracter les abdominaux dans la phase montante pour retomber dans le pas en fermant les doigts sur la rêne extérieure, puis marcher quelques foulées droit. 3 - Préparer son cheval en l'orientant vers la gauche, préparer le départ au galop, 4 - Départ au galop à gauche, et ainsi de suite. <p>L'incurvation dans le galop va aider à rassembler le galop pour une transition plus franche et plus équilibrée. Il faut donc contrôler les épaules avec sa rêne extérieure.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Souplesse du dos dans les allures et les transitions → Coordination des aides du cavalier → Cavalier qui sent les reports de poids → Franchise des transitions et réactivité