



Fiche pratique : Séance à cru



Focus : Cavalier
Niveau : Intermédiaire
Fondamental : S'équilibrer

Monter à cru est un incontournable pour tout cavalier à la recherche de sensation ! Cette pratique a l'avantage de développer l'**équilibre** du cavalier et son **assiette**, décupler les **sensations** et axer sur le **ressenti** !

Attention ! La monte à cru peut engendrer des douleurs chez le cheval. Le cheval doit être physiquement apte : correctement musclé, sans atteintes au dos. Nous vous conseillons fortement de faire la détente avec la selle, afin de limiter le temps à cru au corps de séance, avec un cheval échauffé préalablement.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
Détente	Échauffement musculaire du cheval aux trois allures.	Favoriser un long temps de marche au pas, des exercices d'assouplissement comme le cercle, le huit de chiffre, la serpentine. Veillez également à la mise en avant (pour favoriser la stabilité du cavalier) et au contrôle des allures (pour la sécurité) à travers un travail de transitions.	→ Cheval réactif aux aides → Qualité des transitions → Décontraction et souplesse du cheval
Exercice 1 – Phase d'observation		Exercice très libre, en fonction du niveau d'aisance et de confiance des cavaliers, le but est de les laisser investiguer. Demandez leur d'être attentifs à leur équilibre, à ce qu'ils sentent sous leurs fesses, aux mouvements de leurs jambes, de leur bassin... Si le but est de laisser les cavaliers en autonomie, vous pouvez les guider, en leur demandant d'essayer : <ul style="list-style-type: none"> • différentes allures, vitesses et cadences, • de varier entre lignes droites et courbes (cercles, courbes larges et serrées), • de varier les attitudes du cheval (rênes ajustées, rênes longues, extension d'encolure...). Interrogez les sur leurs sensations : que sentent-ils sur le cercle ? Que fait leur bassin à l'allure du pas ? etc.	→ Le cheval, par l'engagement du postérieur vient tendre son dos (contact perméable) → Bassin engagé et dans le sens du mouvement → Regard et buste du cavalier orientés → Coudes près du corps → Dos droit
Exercice 2 – Stabilisation du cavalier		Passée la phase d'observation, la monte à cru va permettre de faire travailler l'assiette ! Quelques idées (selon le niveau des cavaliers) : <ol style="list-style-type: none"> 1. Effectuer des transitions inter-allures dans des zones ou en un point précis. 2. Demander des variations dans l'allure (ex: allonger le trot sur la diagonale). 3. Alternier ligne droite (grand côté) et cercles (en A ou C). <p>Comment faire ? La recherche de l'équilibre à travers les variations d'allures ou de direction est dans l'esprit de rechercher l'image du "centaure".</p> Le cavalier doit trouver le juste milieu entre la décontraction propre à accompagner et épouser chaque mouvement du cheval et la dynamique de la position du buste, de bassin et de ses jambes : il ne doit pas subir les mouvements mais les faire vivre !	→ Stabilité et aisance du cavalier → Décontraction du cavalier dans les transitions → Bassin liant, cuisses au contact du cheval → Bras souples
Exercice 3 – Fonctionnement du cavalier		L'exercice final consiste à effectuer des mouvements plus avancés, afin de faire sentir directement au cavalier la locomotion du cheval. Comment faire ? En fonction du niveau, demander : <ul style="list-style-type: none"> • Déplacement des hanches • Cessions à la jambe • Épaules en dedans Rappeler les aides du déplacement, en insistant sur le mouvement de la jambe isolée ou au centre qui doit partir de la hanche, sur l'action discontinue, et sur le bassin centré au milieu du cheval.	→ Contact perméable et symétrique (bras souples, mains perméables) → Bassin liant, dans le sens du mouvement → Épaules et hanches d'aplomb des deux côtés (ne se penche pas) → Jambe isolée (se serre et desserre) à partir de la hanche → Dos droit

Quoi de plus envoiement à cru, de sentir les muscles de son cheval au galop, en symbiose totale... Une fois l'équilibre trouvé, la monte à cru favorise la confiance en soi, la prise d'assurance du cavalier. Cette pratique permet également une autre approche dans la relation au cheval !