



## Focus : Cavalier et cheval

Niveau : Tous niveaux

Fondamental : Avancer

Travail de base pour le cheval, on y revient constamment pour travailler l'équilibre longitudinal : les transitions sont aussi un bon moyen de (re)travailler la finesse dans les demandes.

Travailler à l'aide de barres au sol permet de rendre les exercices ludiques pour les cavaliers, tout en renforçant le travail de précision.

Cette séance est donc à destination des plus débutants dans l'apprentissage, mais peut tout à fait s'appliquer au travail du cheval dans son équilibre longitudinal.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
<b>Détente</b>	Échauffement musculaire du cheval aux trois allures.	1- On se concentre sur sa position et son équilibre au pas et au trot : nécessaire pour être efficace ensuite. 2- On vérifie pouvoir tourner sur un doubler en veillant à la rectitude, au pas et au trot.	→ Cheval disponible et en avant → Cavalier à sa place, qui tourne avec ses deux mains → Cheval droit sur le doubler
<b>Exercice 1 –</b> Transitions montantes		Sur un doubler, transition PAS -> TROT dans la zone entre les deux barres. Regard au loin, pas actif (préparer la demande), demande progressive dans un timing réduit (moins de 4 sec) : effleurer avec les mollets et intensifier la pression jusqu'à la réponse du cheval.	→ Franchise de la transition → Discrétion et efficacité des aides → Finesse dans la demande / réactivité du cheval
<b>Exercice 2 –</b> Transitions descendantes		Sur le même doubler, transition TROT -> PAS dans la zone entre les barres. On passe la première barre dans un trot actif et régulier, la deuxième dans un pas calme et en avant. Regard au loin, préparer sa transition et la demander en : - se grandissant (vers le haut pas vers l'arrière), - bloquer le bassin, - fermer les doigts sur les rênes, - intensifier la pression sur les rênes.	→ Transition franche et sans défense → Cavalier relâché → Qualité du trot et du pas
<b>Exercice 3 –</b> Enchaînement de transitions descendantes et montantes		Enchaîner deux transitions en un point précis : 1- Doubler au pas ou au trot selon le niveau de difficulté, arrêt au dessus de la 1ère barre (antérieurs d'un côté, postérieurs de l'autre). 2- Départ au trot avant la 2ème barre.  Les cavaliers doivent avoir rendu leur monture réactive, et veiller à rechercher la qualité des allures pour de bonnes transitions !  Préparer plusieurs foulées en amont, en gardant l'allure active mais en "prévenant" son cheval : se grandir, et surtout garder l'impulsion. Un arrêt demande de l'impulsion pour être équilibré. Garder le regard au loin ! C'est tentant de vouloir regarder la barre, mais il faut plutôt <i>sentir</i> , il faut être dans son assiette.  Pour les plus petits, c'est un bon exercice que de ne pas regarder la barre et se pencher en avant, qui en fera rigoler plus d'un !  Rester tonique pour demander la transition montante, faites monter votre énergie. Installer le rythme dès les premières foulées.	→ Précision et qualité des transitions → Mains devant, contact constant et sans poids → Qualité du trot et du pas → Finesse des demandes → Rectitude

Ces exercices sont assez simples, mais les faire bien n'est pas si aisé ! Votre cheval vous a-t-il semblé équilibré ? Pouvez vous faire la même chose en rapprochant les barres l'une de l'autre ? A vous de jouer !