



**Focus : Cavalier**

**Niveau : Tous niveaux**

**Fondamental : S'équilibrer**

Les déplacements latéraux, la mobilisation des épaules et des hanches est un travail essentiel à l'assouplissement et la musculation du cheval, et qui améliore la mobilité du dos et du bassin. Mais attention ! Le fonctionnement du cavalier doit être irréprochable pour ne pas gêner le cheval dans sa locomotion. Cette séance a pour objectif de concentrer les cavaliers sur leur équilibre assis dans les déplacements latéraux afin d'éviter les mouvements parasites. Cette séance s'adresse à des cavaliers déjà sensibilisés à la mobilisation des hanches, des épaules, et des cessions à la jambe au pas et au trot.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
<p><b>Détente</b></p>		<p>1- Échauffement musculaire du cheval aux trois allures (varier l'allure → rendre les chevaux réactifs aux aides).                  2 - Vérifier que le cavalier s'équilibre correctement sur une alternance de lignes droites et courbes dans le trot =&gt; s'asseoir profondément dans sa selle, adapter l'allure, se relâcher. Installer les aides de l'incurvation (engagement du postérieur intérieur à l'action de la jambe intérieure, pli sur la rêne intérieure, contrôle des épaules et de l'équilibre sur la prene extérieure) sur les cercles, redresser en ligne droite.</p>	<p>→ Cheval réactif aux aides / engagement du postérieur intérieur                  → Le regard (et donc le port de la tête)                  → Les épaules du cavalier à la même hauteur                  → Poids du corps réparti de façon égale sur les deux fesses                  → Bras souples, mains fixes                  → Bassin engagé, jambes relâchées et descendues (étrivières verticales, articulations souples)</p>
<p><b>Exercice 1 – Variation cercle</b></p>		<p>Réduire et augmenter la taille du cercle en restant symétrique dans son équilibre. A faire au pas puis au trot.</p> <p>1- On <b>augmente la taille</b> pour que le cheval pousse sur son postérieur intérieur : jambe intérieure active (qui cède au moment où le cheval engage son postérieur suffisamment), les mains suivent la direction. Attention à ne pas laisser précipiter ! Plus la cadence sera lente, plus le cheval poussera.                  2- <b>Réduire la taille du cercle</b> en refermant toutes les aides extérieures (jambe extérieure au centre, action de la rêne extérieure) Attention : Si le cheval se couche, ré-engager à nouveau avec l'action de la jambe intérieure</p>	<p>→ 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</p>
<p><b>Exercice 2 – Mobilisation hanches et épaules</b></p>		<p>Déplacer les épaules et les hanches successivement en conservant le tracé du cercle. Ne pas hésiter à faire d'abord l'exercice au pas puis au trot pour travailler le fonctionnement du cavalier</p> <p>En cercle :</p> <p>1- Jambe intérieure isolée pour pousser les hanches en dehors du cercle et rêne extérieure régulatrice pour maintenir les épaules sur le tracé du cercle et conserver la régularité.                  2- Rêne extérieure soutenue, qui "pousse" les épaules vers l'intérieur du cercle et jambe intérieure au centre pour garder l'engagement du postérieur intérieur.</p>	<p>Idem exercice 1 +                  → Membres sur trois pistes                  → Jambe isolée = reculée à partir de la hanche (articulation coxo-fémorale "ouverte")                  → Buste orienté et dos droit                  → Indépendance des aides</p>
<p><b>Exercice 3 – Fonctionnement du cavalier sur des cessions au trot</b></p>		<p>Se concentrer sur son équilibre assis en conservant une allure régulière au trot, sur des déplacements latéraux type cessions à la jambe.</p> <p>- Doubler sur la ligne du milieu ou du quart, quelques foulées bien droit puis cession à la jambe droite,                  - Regard vers la gauche (plot bleu sur le schéma),                  - Maintien du contact symétrique, rêne gauche régulatrice des épaules (vitesse et équilibre),                  - Jambe droite isolée ou au centre, en action discontinue.                  Idem cession à la jambe gauche.</p>	<p>Idem exercices précédant +                  → Contact perméable et symétrique (bras souples, mains perméables)                  → Bassin liant, dans le sens du mouvement                  → Poids du corps réparti sur les deux fesses, d'aplomb                  → Jambe isolée (se serre et desserre) à partir de la hanche                  → Dos droit</p>

Vous l'aurez compris, le maître mot de cette séance est la coordination ! Si des contractures apparaissent, il est important de redescendre ses exigences, demander moins mais plus juste !