



Focus : Cheval
Niveau : intermédiaire
Fondamental : Diriger

Franchise, rectitude et propulsion sont les maîtres mots de la séance. Ludique pour les cavaliers autant que pour les jeunes chevaux, le passage de barres au sol en triangle est un exercice de précision !

Cette séance s'adresse à un niveau galop 5/6/7 mais peut tout à fait s'adapter à un niveau inférieur : l'exigence se portera alors principalement sur la direction.

Exercice	Schéma / dispositif	Consignes	Observables
Détente	Échauffer musculairement le cheval	On profite de la détente pour marcher en piste intérieure aux trois allures. Ainsi, on vérifie déjà la rectitude de notre monture. Les cavaliers peuvent également utiliser les contre changements de main, afin de mettre leur cheval « entre leurs jambes ».	→ Cheval réactif aux jambes → Cheval tourne avec tout son corps → Épaules devant les hanches
Exercice 1 –		Les cavaliers vont passer sur le doubler au trot pour présenter le dispositif, passant au milieu de la première barre et au milieu de la pointe. En avant et droit ! Les deux rênes ajustées, les cavaliers doivent tourner en soutenant la rêne extérieure afin d'éviter à l'épaule de s'échapper.	→ Cheval droit (épaules devant les hanches) → Régularité de l'allure → Franchise dans le passage
Exercice 2 –		Les cavaliers doivent aborder le triangle au galop, à chaque main, prenant garde de conserver un galop régulier et stable. Installer le galop, chercher de la propulsion avec le bassin, rêne extérieure soutenue pour garder les épaules devant les hanches.	→ Rectitude → Cadence régulière → Cavalier d'aplomb dans sa selle (poids du corps réparti sur les deux fesses)
Exercice 3 –		Maintenant que l'exercice est acquis dans ce sens, la pointe va pouvoir être passée dans l'autre sens et après une courbe : cet exercice oblige à effectuer des courbes en équilibre pour garder la rectitude et l'amplitude. Le cavalier doit anticiper avec le regard, tourner avec sa rêne extérieure et garder sa jambe intérieure et son bassin actif.	→ Cheval droit (épaules devant les hanches), pas plié → Fluidité → Amplitude et cadence régulière