Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Travailler à pied : Quelques idées d'exercices.

Le travail à pied présente de nombreux avantages : il permet notamment de muscler en douceur un cheval, de corriger les dissymétries de votre équidé ou encore de préparer le terrain pour le travail monté. Entre autres ! Encore faut-il savoir comment s'y prendre…
Dans cet article, je vais vous présenter quelques exercices de base du travail à pied. Comme dans le travail monté, il est important d'être très progressif dans vos demandes et de ne pas vouloir brûler les étapes.
Ces exercices peuvent tout à fait se travailler en parallèle, à condition bien sûr de rester parfaitement clairs dans vos demandes pour qu'il n'y ait pas de doute possible pour votre cheval.

* Avant de commencer : les niveaux de progression

Je suis sûre que vous vous imaginez déjà en train de "danser" avec votre cheval, en le guidant à distance via les gestes les plus discrets possibles, à l'instar des grands noms du spectacle. Je vous souhaite sincèrement d'y arriver un jour, mais sachez toutefois que la route est longue, très longue, pour arriver à un tel résultat.
Afin de mettre toutes les chances de votre côté, je vous conseille d'y aller très progressivement : avec des aides exagérées tout d'abord, puis de plus en plus discrètes.
Voici les différents niveaux conseillés :
• Pression physique. Exemple : faire une pression avec la main sur les hanches pour les pousser.
• Contact physique. Exemple : poser la main sur les hanches pour les faire se décaler sans toutefois exercer de pression.
• Pression virtuelle (aussi appelée "intention"). Exemple : pointer votre main (ou stick ou doigt ou ce que vous voulez) en direction des hanches de votre monture afin de lui faire comprendre qu'elle doit les décaler sans même avoir besoin de la toucher.
• Aspiration. Exemple : attirer les hanches de votre cheval vers vous.
Vous n'êtes bien sûr pas obligé de réussir ces 4 étapes avant de passer à un autre exercice, vous pouvez très bien apprendre la mobilisation des hanches au niveau 2, la mobilisation des épaules au niveau 4 et le reculer au niveau 1 par exemple. À vous d'adapter ces quelques conseils en fonction de vos envies et de vos possibilités.

* Immobilité

1) Objectif de l'exercice

Il existe de nombreuses situations dans lesquelles il peut être très pratique de pouvoir lâcher son cheval sans pour autant que celui-ci ne vous suive ou ne cherche à s'échapper. Pour installer du matériel dans la piste par exemple, pour aller récupérer quelque chose que vous avez posé quelque part ou encore pour ouvrir une porte. Cet exercice est même au programme des compétitions de TREC.
En bref, cet exercice a simplement pour objectif d'apprendre à votre cheval à rester sagement immobile alors que vous vous éloignez.

2) Déroulement de l'exercice

Le plus simple pour commencer est de travailler dans un endroit fermé (rond de longe, piste, etc.) et d'équiper votre cheval d'un licol et d'une corde.
Demandez-lui de s'arrêter et félicitez-le. Encouragez-le à rester arrêté alors même que vous vous éloignez de lui d'un ou deux mètres : pour cela, prenez garde à éviter toute tension sur la corde. Lorsque votre cheval reste parfaitement immobile à distance, déplacez-vous autour de lui.
Félicitez-le souvent (voix, caresses, etc.). Si jamais votre cheval commence à bouger, ne le grondez pas : retournez vers lui, redemandez un arrêt puis reprenez votre exercice.

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Peu à peu, vous pourrez complexifier l'exercice en demandant un arrêt de plus en plus long, en vous éloignant de plus en plus, puis sur des endroits variés : chemin de balade, aire de pansage, etc, et même sur de l'herbe (le plus dur à faire, du moins si vous avez un cheval particulièrement gourmand, car vous risquez bien de perdre toute son attention).

* Transition Arrêt-Pas-Arrêt

1) Objectif de l'exercice Cet exercice permet de vous assurer que vous avez parfaitement le contrôle de votre monture à pied : elle doit pouvoir vous suivre et s'arrêter à la demande. Cet exercice peut parfaitement être combiné avec le précédent à condition de ne pas brûler les étapes et de rester progressif dans vos demandes.

2) Déroulement de l'exercice

Placez-vous devant ou à côté de votre cheval dans un environnement fermé et exempt de toute distraction (un rond de longe ou un manège sont idéals). Mettez-vous à marchez et encouragez-le à vous suivre via un ordre vocal, par exemple "Marche !". S'il ne vous suit pas, exercez une légère tension sur la corde, que vous ne cesserez que lorsqu'il aura fait un premier pas en avant.
Dans un premier temps, contentez-vous de lignes droites, puis enchaînez sur des courbes et autres figures de manège.
Généralement cet exercice est très rapidement acquis, les chevaux ayant l'habitude d'être guidés en main.
Ensuite, travaillez l'arrêt : pour cela utilisez un ordre vocal, comme "Arrêt !". Vous pouvez dans un premier temps exercer une petite tension sur la corde pour l'aider à comprendre ce que vous attendez de lui. Si le cheval tarde à s'arrêter et vous dépasse, repoussez-le hors de votre espace en lui demandant de reculer ou de se décaler.
Combinez ces deux exercices pour vous promener partout dans le manège : le cheval doit pouvoir vous suivre et s'arrêter à la demande.
Peu à peu, vous pourrez demander la même chose juste en vous servant de votre corps et des ordres vocaux : la corde deviendra totalement inutile.

* Mobilisation de la tête

1) Objectif de l'exercice

Il est important d'avoir le contrôle de la tête du cheval et donc de pouvoir la bouger à volonté dans toutes les directions (avec douceur bien entendu). Cela se traduit par un cheval qui tourne ou baisse la tête lorsque vous exercez une pression sur la longe d'un côté ou de l'autre.

2) Déroulement de l'exercice

Mettez-vous à hauteur de l'épaule de votre cheval et amenez son bout du nez vers vous en exerçant une légère pression sur la longe ou en vous aidant d'un contact sur le chanfrein avec votre main.
Dans un premier temps, contentez vous d'une simple intention de la part de votre cheval puis, petit à petit, augmentez votre demande afin d'obtenir un mouvement de plus en plus grand.
Une fois la flexion voulue, demandez-la de l'autre côté en passant la corde par-dessus son garrot.
Cet exercice n'est pas facile à comprendre pour tous les chevaux : beaucoup d'entre eux vont avoir tendance à bouger les épaules ou à résister à la tension en cherchant à s'en éloigner : ne punissez surtout pas ! Interrompez toujours la pression lorsque le cheval cède et récompensez de la voix ou d'une caresse pour lui montrer qu'il a bien agi.
Lorsque la flexion latérale sera parfaitement acquise, vous pourrez vous atteler à la flexion verticale (c'est-à-dire inciter le cheval à baisser la tête). En tirant légèrement la corde vers le bas, incitez votre cheval à descendre et félicitez dès qu'il coopère. Là encore, augmentez petit à petit votre demande jusqu'à pouvoir lui amener la tête jusqu'en bas d'une simple pression.

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Vous pourrez ensuite combiner cet exercice avec le précédent en lui demandant non seulement des flexions à l'arrêt mais également au pas.

* Mobilisation des hanches

1) Objectif de l'exercice

Cet exercice me semble vraiment indispensable : il permet en effet d'assurer votre sécurité. Il s'agit pour vous de pouvoir mobiliser les hanches du cheval à volonté et donc d'éloigner ses postérieurs de vous. Cette action permet également de faire ralentir un cheval lorsqu'il est dans un mouvement en avant (même principe que l'arrêt d'urgence).

2) Déroulement de l'exercice

Pas besoin d'attendre d'être dans le rond de longe pour commencer à travailler cet exercice ! N'hésitez pas à le débuter au moment du pansage : une simple pression sur la croupe doit suffire pour faire décaler votre cheval d'un côté ou de l'autre.
Pour commencer, placez-vous à hauteur du ventre du cheval, ramenez sa tête vers vous à l'aide de la corde pour éviter toute fuite en avant, puis exercez une pression physique de plus en plus forte aux niveau des hanches. Dès qu'il fait mine de les décaler, arrêtez immédiatement la pression et félicitez.
Dès lors que vous serez capable de lui faire faire déplacer ses hanches à volonté, passez au contact physique (en effleurant les hanches avec votre main ou votre stick mais sans appuyer), puis à la pression virtuelle (en dirigeant votre main vers les hanches, sans toutefois les toucher). Enfin, vous pourrez vous essayer au déplacement des hanches par aspiration, c'est-à-dire en reculant pour les inviter à venir vers vous.

* Mobilisation des épaules

1) Objectif de l'exercice

Cet exercice est loin d'être aussi simple qu'il n'y parait de prime abord. À l'inverse du précédent exercice, il s'agit cette fois-ci de pouvoir bouger les épaules du cheval latéralement sans que les postérieurs ne bougent.

2) Déroulement de l'exercice

Placez-vous dans un premier temps légèrement en avant des épaules, posez l'une de vos mains sur la ganache du cheval et l'autre sur son épaule et poussez. Le cheval doit décaler ses épaules sans tomber dans le mouvement en avant. Corrigez vos actions si nécessaire et félicitez dès qu'il amorce l'exercice.
Comme les autres, ce mouvement peut-être réalisé par pression virtuelle (en le "poussant" avec votre corps sans le toucher) et par aspiration. Pour ce dernier exercice, placez-vous à hauteur du nez du cheval, puis écartez-vous de lui en vous mettant sur un cercle tout en attirant sa tête vers vous. S'il amorce un mouvement vers l'avant, réduisez immédiatement le cercle.

* Reculer

1) Objectif de l'exercice

Demander à votre cheval de reculer à la demande permet de tester son respect. Cet exercice étant très contraignant pour le cheval (qui n'a naturellement pas tendance à reculer), pensez à bien le récompenser à la moindre exécution !

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

2) Déroulement de l'exercice

Placez-vous face à votre cheval, puis exercez une pression sur le poitrail : pressez d'abord doucement, puis de plus en plus fort, jusqu'à ce qu'il y ait une réaction. Pour vous aider, vous pouvez accompagner votre demande d'un ordre vocal.
Dans un premier temps, contentez-vous d'un simple report du poids sur l'arrière : cessez immédiatement votre action et félicitez abondamment. Repartez au pas sur quelques foulées puis demandez à nouveau un arrêt et un reculer.
Petit à petit, vous pourrez exiger plus de la part de votre cheval : d'un simple report de poids vers l'arrière vous allez ensuite demander une ébauche de foulée, puis une foulée entière, puis deux, puis trois, etc. Là encore, il est important d'y aller très progressivement et de féliciter généreusement chaque réaction positive.
Lorsque le reculer par pression physique sera parfaitement acquis, vous pourrez lui demander la même chose par contact physique puis par pression virtuelle : c'est-à-dire sans toucher le cheval. Pour cela, avancez votre main en direction du poitrail (avec l'ordre vocal, si vous en avez installé un) : là encore, dès que votre cheval cède, récompensez.
Variez les plaisirs (et les difficultés) en vous plaçant non pas face à votre cheval, mais à côté, puis derrière (d'abord en vous aidant d'une longe, puis par aspiration).

Tous ces petits exercices sont très enrichissants et vous aideront à développer une vraie relation avec votre cheval, une relation basée sur la confiance et le respect.