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

L'apprentissage du reculer chez le cheval

Le reculer est une allure souvent négligée dans le travail du cheval, qui apporte pourtant de nombreux bénéfices. Son apprentissage est loin d'être aussi compliqué qu'il n'y parait, à condition d'y aller progressivement.

* Pourquoi apprendre à son cheval à reculer ?

Cet exercice est très bénéfique pour le cheval car il lui permet de l'aider à reporter son poids vers son arrière-main, ce qui, paradoxalement, améliore le mouvement en avant et l'équilibre. D'ailleurs les cavaliers de CSO utilisent souvent cet exercice avant de se lancer sur un parcours, peut-être l'avez-vous déjà remarqué.
Une véritable gymnastique, dont je suis personnellement très friande.

* L'apprentissage du reculer en trois étapes

1) Reculer à pied

Avant d'essayer de demander un reculer monté, le plus simple est de commencer à travailler cet exercice à pied. Muni d'une longe et d'une badine, demandez à votre cheval de vous suivre au pas et à s'arrêter à la demande. Ensuite, appuyez légèrement sur son poitrail pour l'inciter à reculer et cessez toute pression dès le moindre report de poids obtenu.
Petit à petit vous pourrez être plus exigeant en demandant une foulée, puis deux, puis trois, etc. Le tout avec un contact de plus en plus léger sur son poitrail.
Pour faciliter l'apprentissage du travail monté, il est recommandé d'instaurer un ordre vocal dès le début et de se placer face à un mur (ou à un bord de la piste) avant d'éviter tout mouvement vers l'avant.

2) Reculer avec une aide

Votre cheval recule parfaitement en main ? Vous êtes sur la bonne voie ! Grimpez dessus, et demandez à une personne au sol de vous aider : pendant qu'elle lui demandera de reculer, vous pourrez placer vos aides. Petit à petit, le cheval devrait comprendre ce que vous attendez de lui.

⚠️ Les aides du cavalier et de la personne à pied doivent être parfaitement synchronisées.
Vous montez seul et personne ne peut vous aider ? Pas de panique ! Bien que le reculer soit plus facile à assimiler pour le cheval avec une aide à pied, il est tout à fait possible de sauter cette étape.



Demandez le reculer après un arrêt de qualité : si votre cheval est traversé à l'arrêt, le reculer sera plus difficile à obtenir.

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

3) Reculer monté

Lorsque le reculer à pied et éventuellement monté avec une aide au sol seront acquis, vous pourrez commencer à lui demander les premiers pas de reculer en selle en totale autonomie.
Pour cela, mettez-le dans un pas actif puis arrêtez-le dans un arrêt bien carré, en vous assurant que le cheval soit parfaitement en équilibre sur chacun de ses pieds. Mettez des jambes, allégez votre poids en vous penchant légèrement vers l'avant et gardez un contact constant sur les rênes (sans tirer), tout en répétant l'ordre vocal préalablement établi : dès le moindre report de poids sur les hanches, cessez immédiatement de demander et caressez abondamment, puis répétez le même exercice.
Régulièrement, emmenez votre cheval faire un tour au pas ou au trot afin de lui changer les idées, puis reprenez l'exercice.
Là encore, dans un premier temps mieux vaut lui demander face à un mur (ou au bord de la piste) afin de favoriser la bonne compréhension du cheval. Eloignez-vous en petit à petit.
Récompensez beaucoup.

* Problèmes pouvant être rencontrés lors du reculer

Durant l'apprentissage du reculer, vous rencontrerez peut-être quelques soucis. Voici les plus courants et la manière de les résoudre :

1) Mon cheval recule de travers

Pour éviter que votre cheval ne recule de travers, vous pouvez demander cet exercice dans un couloir de barres d'obstacles. Vous pouvez les positionner par terre ou bien les surélever de quelques centimètres.
S'il recule systématiquement d'un côté, reculez le long de la piste pour l'aider.
Dans tous les cas, vérifiez que vos aides sont correctement utilisées et que vous ne tirez pas d'un côté ! Il peut également être intéressant d'avoir les mains légèrement écartées pour l'apprentissage de cet exercice.

2) Mon cheval s'énerve

Si votre cheval commence à s'énerver, accordez-lui une pause et revenez à des exercices qu'il maîtrise bien : vous reprendrez le reculer lorsqu'il se sera calmé.
S'il se fâche dès que vous commencez à lui demander un reculer, n'hésitez pas à reprendre l'apprentissage dès le début, donc au sol puis avec une aide à pied : peut-être avez-vous brûlé une étape.
Vous pouvez également prendre rendez-vous avec un ostéopathe afin qu'il puisse vérifier son dos : une douleur ou une gêne physique peuvent très bien être la cause de réactions vives de la part de votre monture.

3) Mon cheval lève la tête et se creuse

Si votre cheval creuse son dos en levant la tête, c'est sans doute que vos aides sont trop fortes. N'oubliez pas que vos mains ne doivent pas tirer, elles doivent simplement résister et décontracter.