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

Changements d'attitude

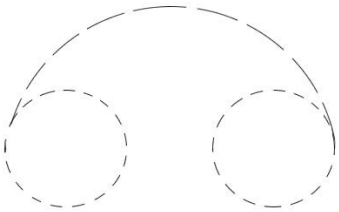
Voici un exercice de travail sur le plat qui va vous permettre d'étendre la ligne du dessus : les changements d'attitude. Réalisable par tous les chevaux, c'est un très bon exercice à intégrer dans votre détente.

* Pourquoi cet exercice ?

Dans le travail avancé du cheval, il est important que celui-ci apprenne à étirer et décontracter son dos afin qu'il puisse gagner en souplesse mais également en musculature.
Cet exercice va permettre à votre cheval de travailler son dos en alternant des phases de tension et d'extension du muscle dorsal. C'est ce travail qui va favoriser la musculation du dos de votre cheval.
Les changements d'attitude dans l'allure sont un excellent exercice pour débuter le travail, à la fin d'une détente par exemple, et pour connecter votre cheval et le rendre réceptif à vos demandes. C'est en outre un bon échauffement avant de demander un travail plus poussé au cheval.

* L'exercice : changements d'attitude

Cet exercice consiste à enchaîner des voltes et cercles en variant l'attitude de votre cheval (nuque haute - descente d'encolure). Vous pouvez en profiter pour y inclure des transitions dans l'allure (trot de travail - trot moyen - trot de travail).
Ce schéma vous aidera à mieux visualiser l'exercice :



• Sur la première volte (10 à 12m) : gardez la nuque haute, sans nécessairement chercher une mise en main parfaite, avec un cheval actif, mais tendu sur les rênes. Le cheval ne doit pas se creuser, mais se propulser tout en restant sur une allure plus ou moins rassemblée.
• Enchaînez avec le demi cercle (20m environ) en allongeant l'allure et en demandant une descente d'encolure. Vous pouvez relâcher davantage la tension sur vos rênes. Attention à ce que votre cheval reste équilibré et ne plonge pas vers l'avant. Pour cela, descendez doucement, en conservant le contact et en demandant la propulsion de l'arrière main. Restez redressé pour ne pas inciter le cheval à mettre du poids sur les épaules.
• À la fin du demi-cercle, poursuivez avec une volte : sur quelques foulées, reprenez le contact en douceur et demandez au cheval de venir remonter sa nuque sur des rênes tendues. Veillez à ce que le cheval ne pèse pas sur la main pour autant.
Cet exercice peut se faire aux trois allures, dans toutes les variations de l'allure (selon le niveau de dressage de votre cheval). Et bien sûr, il est à réaliser aux deux mains afin d'éviter tout problème de dissymétrie.
Prêtez attention à ce que le cheval ne se couche pas sur son cercle. Tout au long de l'exercice, votre jambe intérieure sera essentielle.

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

* Variantes

Les changements d'attitude sont bénéfiques dans tous les cas et vous pouvez ensuite varier l'exercice en le réalisant notamment sur des lignes droites.
Pour cela, travaillez sur une longueur de la piste et enchaîner quelques foulées nuque haute, puis une extension d'encolure sur une dizaine de foulées, et remonter la nuque sur les quelques dernières foulées
Vous pouvez également faire cet exercice en extérieur, sur un chemin. Très pratique lorsque vous travaillez sans piste ! La propulsion naturelle en balade vous aidera également à obtenir une attitude et un placer corrects avec un bon engagement de l'arrière main.