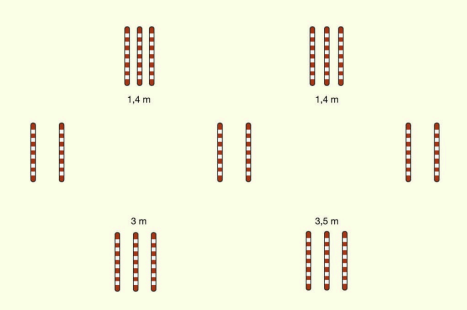
Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

L'exercice incontournable pour améliorer le contrôle des allures et de la direction

Parce que je sais que vous adorez les idées d'exercices, je vous propose un exercice sur le plat que j'affectionne tout particulièrement. Facile à comprendre mais plus complexe à réaliser correctement, il vous obligera à faire preuve de davantage de rigueur et de précision.
Cet exercice est idéal pour les couples qui se destinent aussi bien au dressage qu'au saut d'obstacles ou au concours complet.

* Schéma de l'exercice et matériel nécessaire

Pour réaliser cet exercice, vous aurez besoin d'un grand nombre de barres au sol : 18 ! Disposez-les de la manière suivante :



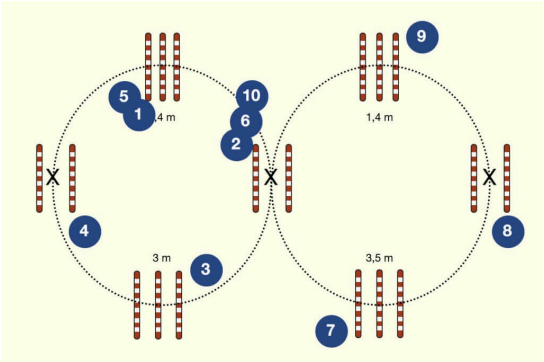
Pour simplifier l'installation, commencez par installer sur la ligne AC trois couloirs de deux barres au sol de manière perpendiculaire.
Ensuite, imaginez une ligne courbe reliant chacun de ces couloirs. Sur la pointe de chacune de ces courbes, placez une série de 3 barres au sol :
• 1,4m entre chaque barre en haut à gauche
• 3m entre chaque barre en bas à gauche
• 1,4m entre chaque barre en haut à droite
• 3,5m entre chaque barre en bas à droite
Les distances devront toutefois être adaptées en fonction de votre cheval.
Je vous recommande de faire en sorte que votre cercle fasse au moins 20 mètres de diamètre afin de faciliter la réalisation de l'exercice.

* Déroulement de l'exercice

Cet exercice consiste simplement à exécuter un huit de chiffre en réalisant diverses transitions à des endroits bien précis :
1) Entrez dans un trot de travail actif dans le dispositif et franchissez les barres au sol (en haut à gauche sur le schéma).
2) Réalisez un quart de cercle à main droite et dirigez-vous vers le couloir de barres. Demandez une transition vers un galop de travail lorsque vous êtes dans le couloir (en haut à gauche sur le schéma).
3) Continuez sur un quart de cercle à main droite, et franchissez les barres au sol au galop de travail (en bas à gauche).
4) Demandez une transition au trot de travail dans le couloir de barres (à gauche).
5) Repassez les barres au sol du point 1, toujours dans un trot de travail (en haut à gauche).
6) Demandez un départ au galop moyen sur le pied gauche dans le couloir de barres (centre).

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

7) Franchissez les barres au sol au galop moyen (en bas à droite).
8) Demandez un retour au trot de travail dans le couloir (à droite).
9) Franchissez les barres au sol au trot de travail (en haut à droite).
10) Terminez avec un passage dans le couloir central et quittez le dispositif en ligne droite.



Bien évidemment, pensez à réaliser cet exercice aux deux mains.
Afin de varier les plaisirs, vous pouvez modifier la fin de l'exercice en adoptant l'une de ces variantes :
• Demandez une nouvelle transition au galop dans le dernier couloir et repartez directement sur le dispositif à main droite ou à main gauche
• Demandez une nouvelle transition au galop et se diriger vers un obstacle situé quelques foulées plus loin (non présent sur ce schéma).
• Demandez une transition au pas ou bien un arrêt suivi d'un reculer dans le couloir final
• Demandez un arrêt suivi d'un demi-tour autour des épaules ou des hanches dans le couloir de barres, puis repassez au trot pour reprendre le dispositif dans l'autre sens
Vous pouvez également simplifier cet exercice en espaçant les barres situées en bas à droite du schéma à 3m au lieu de 3.5m. Vous n'aurez ainsi plus à alterner entre le galop de travail et le galop moyen.

* Pourquoi cet exercice est-il incontournable ?

Cet exercice semble être très simple, mais méfiez-vous : il est plus complexe qu'il n'en a l'air ! Si vous n'y prêtez pas attention, vous risquez très vite de vous retrouver en difficulté.
J'adore cet exercice parce qu'il permet de travailler plein de choses :
Tout d'abord, il est extra pour améliorer le contrôle de la direction et de l'équilibre du cheval. Le fait de travailler sur un huit de chiffre avec des points de repère vous aide à bien tenir ses épaules et ses hanches et donc d'éviter qu'elles ne se déportent vers l'extérieur ou tombent vers l'intérieur.
Le fait d'alterner entre des lignes droites et des lignes courbes est extra là encore pour l'équilibre, mais également pour l'amélioration de la rectitude et la correction de la dissymétrie naturelle.
Les transitions étant nombreuses et variées, cet exercice contribue à une meilleure perméabilité aux aides de votre cheval et à plus de finesse de votre côté. C'est en outre un bon moyen de travailler en douceur les variations d'amplitude au galop.
Enfin, il demande au cavalier de savoir faire preuve de rigueur et de précision mais aussi d'anticipation. Sans elles, vous aurez bien du mal à franchir chaque étape de l'exercice sans encombre. Attention notamment à toujours bien regarder là où vous allez aller !