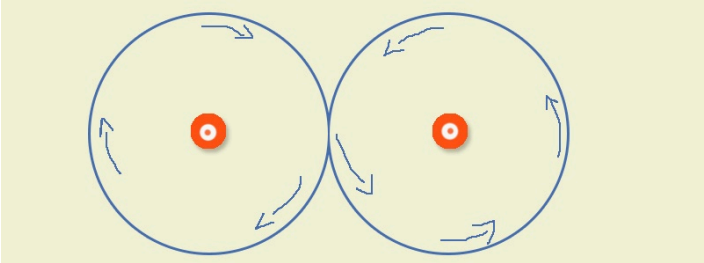
Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Idées d'exercices à cheval : les plots

Lorsqu'on monte en club c'est facile, pas la peine de se creuser la cervelle pour savoir que faire durant la séance, il suffit de suivre les directives du moniteur. Mais lorsqu'on monte seul, cela devient tout de suite beaucoup plus compliqué ! Dur dur de trouver de nouvelles idées d'exercices, on a vite fait de passer la séance à tourner en rond dans la piste.
Voici donc quelques idées d'exercices à travailler, pour pimenter vos séances ! Tous les exercices proposés aujourd'hui utilisent des plots : ceux-ci présentent l'avantage d'obliger le cavalier à respecter un tracé impeccable en l'aidant à mieux visualiser ses trajectoires.

* Exercice n°1 : le huit de chiffre



1) Descriptif de l'exercice

Positionnez deux plots au milieu de la piste, puis guidez votre cheval sur un huit de chiffre, le centre de chaque cercle étant représenté par l'un des deux plots.
Commencez au pas, puis enchaînez au trot voire même au galop, en fonction de votre niveau et de celui de votre cheval. Pour les huits de chiffre au galop, vous pouvez soit demander un changement de pied au centre du huit, soit faire une transition au trot ou au pas avant de redemander le galop.

2) Variantes

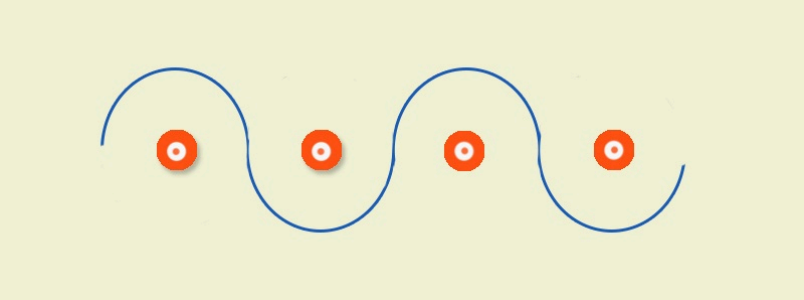
Vous pouvez également jouer sur l'espacement des plots et/ou la taille des cercles afin de simplifier ou de complexifier l'exercice à volonté.
Il est également possible de chasser les hanches sur quelques foulées tout en restant sur le tracé, puis de les rentrer, et ainsi de suite.

3) Objectifs

Points travaillés : équilibre latéral, direction et incurvation.
Quelle que soit l'allure à laquelle vous exécutez cet exercice, veillez à garder votre cheval parfaitement incurvé : bout du nez légèrement vers l'intérieur, postérieur gauche engagé sous la masse et dos tendu. Cela permet de muscler le cheval tout en douceur.
Cet exercice améliore également la coordination et la réactivité du cavalier qui doit ainsi rapidement alterner ses aides.
Dans le cas de la variante, il s'agit en outre d'une excellente introduction au travail sur plusieurs pistes.

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

* Exercice n°2 : le slalom



Sûrement l'un des exercices les plus connus, il s'agit simplement de positionner les plots en ligne droite, à égale distance les uns des autres. Le couple doit ensuite franchir les plots en passant d'un côté puis de l'autre, en effectuant un slalom.
L'exercice peut s'avérer être plus ou moins complexe à réaliser proprement en fonction de l'espacement des plots et de l'allure choisie : il sera bien plus simple de faire un slalom au pas qu'au galop par exemple.

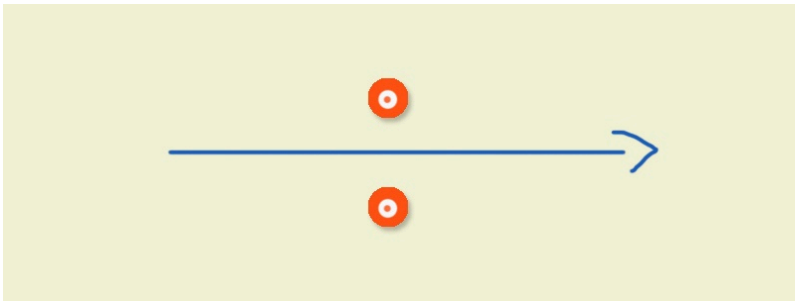
2) Variantes

Le cheval comprenant l'exercice très rapidement, il peut être de s'exercer à chasser les hanches / les épaules sur les cercles afin de complexifier encore un peu plus l'exercice.
Enfin, dans le cas de plots assez éloignés, on peut également travailler les cessions à la jambe, en alternant le sens de la cession à chaque plot dépassé.

3) Objectifs

Points travaillés : équilibre latéral, direction et incurvation.
Le but premier de cet exercice est de travailler l'incurvation du cheval ainsi que l'indépendance des aides du cavalier. Le fait de changer régulièrement de direction permet également d'améliorer l'équilibre latéral du cheval.

* Exercice n°3 : les portes



1) Descriptif de l'exercice

Cet exercice très simple consiste simplement à passer entre les deux plots à une allure prédéfinie. Attention toutefois à arriver bien droit sur les plots.

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

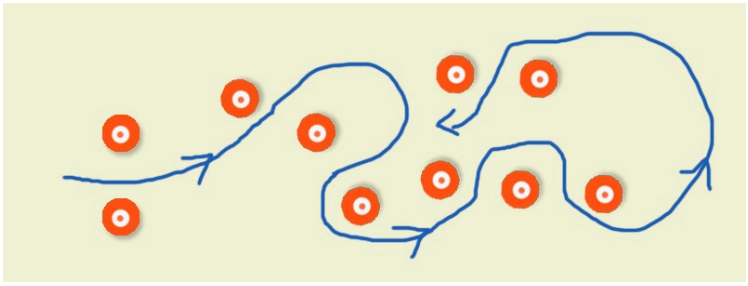
2) Variante

Il est possible de se servir des plots comme repère visuel pour demander un arrêt ou une transition afin de complexifier l'exercice. En remplaçant les plots par des barres au sol, vous pouvez également demander un reculer en ligne droite.

3) Objectifs

Points travaillés : équilibre, rectitude, transitions.

* Exercice n°4 : le parcours de portes



1) Descriptif de l'exercice

Excellent exercice pour préparer l'enchaînement d'obstacles, il s'agit là d'un enchaînement de passages de portes : plusieurs couples de plots sont disposés dans la piste et le couple doit suivre un tracé prédéfini, mélangeant lignes droites, courbes droites et courbes serrées.

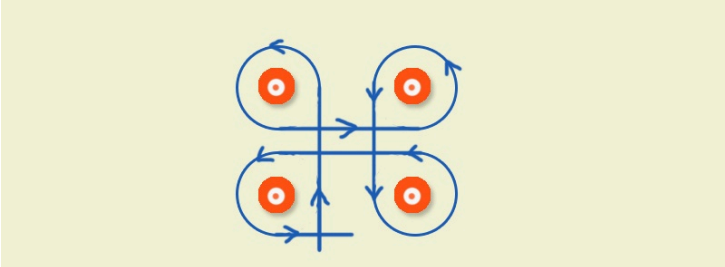
2) Variante

Il est tout à fait possible de complexifier l'exercice en demandant une transition à chaque passage de porte.

3) Objectifs

Points travaillés : direction, transition, équilibre, incurvation, rectitude.
Cet exercice d'apparence très simple permet de travailler de nombreux fondamentaux, et notamment la rectitude, l'incurvation, la direction et l'équilibre du cheval. Le cavalier doit se montrer en outre très réactif et précis dans ses aides.

* Exercice n°5 : le carré



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

1) Descriptif de l'exercice

Quatre plots sont disposés en forme de carré, au centre de la piste. Le couple doit faire une volte autour de chaque plot, puis repartir en ligne droite vers le plot suivant, et ainsi de suite.

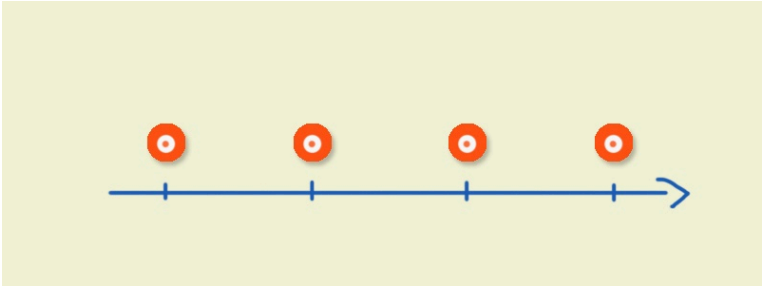
2) Variante

Si dans un premier temps les voltes peuvent être larges, vous pouvez peu à peu complexifier l'exercice en demandant des courbes de plus en plus serrées. Il est également possible d'y inclure des 3/4 de tour sur les épaules ou les hanches.

3) Objectifs

Points travaillés : direction, équilibre, incurvation, rectitude.
Cet exercice très formateur permet de travailler la souplesse du cheval et sa réactivité aux aides. L'alternance rapide entre les courbes et les lignes droites oblige le cavalier à rester toujours à sa place et à travailler l'indépendance de ses aides, tout en faisant travailler le report de masses pour le cheval.
Attention à bien faire cet exercice aux deux mains afin de faire travailler les deux côtés du cheval (et du cavalier) et de lutter contre les asymétries naturelles.

* Exercice n°6 : les transitions



1) Descriptif de l'exercice

Le principe est simple, il s'agit de disposer 4 plots (ou plus) en ligne droite, espacés de quelques mètres chacun : plus les plots seront rapprochés et plus l'exercice sera compliqué et demandera une parfaite maîtrise du cheval.
Une fois en selle, demandez une transition à chaque fois que vous passez devant un plot : en fonction de votre niveau et de celui de votre cheval, vous pouvez débuter par des transitions simples, comme "pas – trot – pas – trot", puis aller vers des transitions de plus en plus complexes, telles que "pas – galop – pas – arrêt – trot" par exemple.
Il est également possible de demander des transitions dans l'allure. Exemple : "trot de travail – trot rassemblé – trot allongé – trot de travail".

2) Variantes

Vous pouvez également disposer les plots d'une autre manière, par exemple sur un cercle.

3) Objectifs

Points travaillés : équilibre longitudinal, transitions.

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

Au fur et à mesure des transitions, vous sentirez votre cheval gagner en réactivité, abaisser ses hanches et monter son garrot. C'est un exercice particulièrement adapté aux chevaux qui ont du mal à se concentrer ou encore pour les chevaux qui sont froids à la jambe.