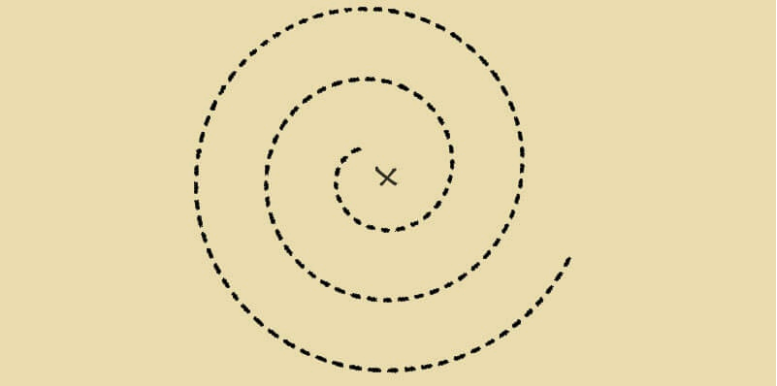
Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

La spirale en longe

Cet exo est également appelé "exercice de l'escargot".

* Déroulement de l'exercice



Sur ce schéma, la croix représente le longueur, et les pointillés le tracé du cheval.

Cet exercice est très simple à comprendre, mais nettement moins à exécuter correctement.
Le longueur doit rester immobile (vous pouvez placer un cerceau au sol pour vous aider). Mettez d'abord votre cheval sur un très grand cercle, le plus grand possible en fonction de la taille de votre longe, puis rétrécissez-le très progressivement, jusqu'à former une volte de quelques mètres de diamètre.

⚠ Il ne faut pas demander une volte trop petite à votre cheval s'il n'est pas bien préparé physiquement car cela est très contraignant. Au début, vous pouvez vous contenter de quelques pas sur une volte de 10 mètres de diamètre avant de partir sur une ligne droite ou sur un cercle plus grand. Au fur et à mesure des séances, vous pourrez demander de plus en plus de foulées sur des petits cercles et réduire encore davantage leur taille.
Cet exercice peut parfaitement se faire dans les deux sens : donc aussi bien en agrandissant qu'en rétrécissant le tracé. Vous pouvez également enchaîner les spirales, à savoir commencer par rétrécir progressivement le cercle, puis revenir progressivement sur un cercle de grande taille, et vice versa.
Et bien évidemment, il est à faire aux deux mains pour éviter tout problème de dissymétrie.
Enfin, il peut tout à fait s'exécuter aux trois allures, à condition d'adapter la taille des cercles en fonction de l'allure choisie et des capacités de votre cheval.
À noter que vous pouvez positionner quelques plots afin de vous aider à bien former votre spirale.

* Pourquoi cet exercice ?

Cet exercice est idéal pour apprendre à bien contrôler la direction de votre cheval en longe.
En veillant à ce que votre cheval reste bien droit sur son cercle (et donc ne tombe pas sur l'épaule interne ou ait un pli exagéré), vous allez améliorer son équilibre latéral, l'engagement de son postérieur interne et l'assouplir.
Si vous faites la spirale en agrandissant le cercle, vous verrez sûrement votre cheval se relâcher et son amplitude se développer. C'est un exercice idéal pour inviter votre cheval à étendre sa ligne du dessus.
Si vous faites la spirale en rétrécissant le cercle, vous allez au contraire l'inviter à reporter peu à peu son équilibre sur les hanches, et développer encore davantage l'engagement de son postérieur interne.

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

* Quelques variantes pour pimenter les choses

Afin de varier un peu les choses et de démultiplier les bienfaits de cet exercice, vous pouvez :

- Demander des transitions (montantes, descendantes et même dans l'allure) à différents endroits de votre spirale, et même des arrêts
- Ajouter des embûches à différents endroits : par exemple des barres au sol, un passage étroit, une bâche à terre ou encore un obstacle directionnel
- Demander des changements d'attitude : commencer dans une attitude normale, puis demander une extension d'encolure avant de la relever, et ainsi de suite