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

Le carré d'Andy Booth

Je vous propose aujourd'hui une nouvelle idée d'exercice à faire aussi bien en selle qu'à pied. Il s'agit du carré d'Andy Booth. Pour rappel, Andy Booth est un cavalier professionnel et enseignant d'équitation éthologique.

* Le dispositif

Pour effectuer cet exercice, vous n'avez pas spécialement besoin de matérialiser quoi que ce soit. Cependant, afin de vous aider, vous pouvez matérialiser un carré de 6 m sur 6 (et même plus, lorsque l'exercice sera maîtrisé) à l'aide de barres au sol ou de plots plats.

* Le déroulement de l'exercice

Le carré d'Andy Booth se déroule en 4 temps, autour du carré (il ne faut pas rentrer à l'intérieur) :
• Longez une longueur de barres au pas, en veillant à rester bien parallèle aux barres. Dépassez franchement les barres de manière à ce que les postérieurs de votre cheval dépassent franchement le coin.
• Partez en déplacement latéral sur le côté (pas de mouvement en avant !), en gardant les postérieurs de votre cheval parallèles aux barres derrière lui. Là encore, dépassez franchement le coin.
• Reculez le long des barres au sol, là encore en restant bien droit et parallèle aux barres. De nouveau, dépassez les barres de manière à ce que les antérieurs de votre cheval dépassent le coin.
• Rejoignez votre point de départ grâce à un nouveau déplacement latéral (là encore sans avancer).
N'ayez pas peur d'augmenter la difficulté progressivement. Au départ, demandez un arrêt entre chaque partie de l'exercice, et récompensez. Peu à peu, enchaînez les difficultés de manière fluide, sans pause. Vous pourrez également rallonger les distances, sans pour autant trop en demander car cet exercice reste exigeant pour le cheval.
Veillez à ce que votre cheval reste bien tonique, réactif et décontracté durant tout l'exercice.
Vous pouvez faire cet exercice :
• En selle
• En longues rênes
• Au sol, en restant à côté du cheval
• Au sol, en commençant à prendre de la distance (longe de 3.5 m)
• Au sol à distance (longe de 7 m)
• Et même en liberté à distance pour les plus aguerris !

* Quels pré-requis pour cet exercice ?

Pour bien réussir cet exercice, vous devez maîtriser chaque partie du carré indépendamment les unes des autres.
Pour le pas en ligne droite, il ne devrait pas y avoir trop de soucis à priori. Cependant, profitez-en pour monter votre niveau d'exigence : demandez un pas bien tonique et régulier et surtout bien droit.
Pour les déplacements latéraux, commencez à les apprendre au sol. Vous verrez qu'en y allant progressivement et en restant à l'écoute de son cheval, l'exercice peut rapidement être compris et assimilé.
Pour le reculer, ça va dépendre de votre cheval. Certains n'ont pas d'appréhension particulière vis-à-vis de cet exercice. Si tel est votre cas, là encore, profitez-en pour monter votre niveau d'exigence : demandez un reculer bien franc et diagonalisé, avec du rythme et de la rectitude. Si en revanche cet exercice reste compliqué pour votre cheval (beaucoup n'aiment pas reculer), réduisez au départ vos exigences et augmentez la difficulté progressivement. Pour nombre de chevaux, il est plus simple de commencer avec une pression sur le poitrail par exemple.

Dans tous les cas, n'oubliez pas de récompenser chaque progrès !