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

Le trèfle à 4 feuilles

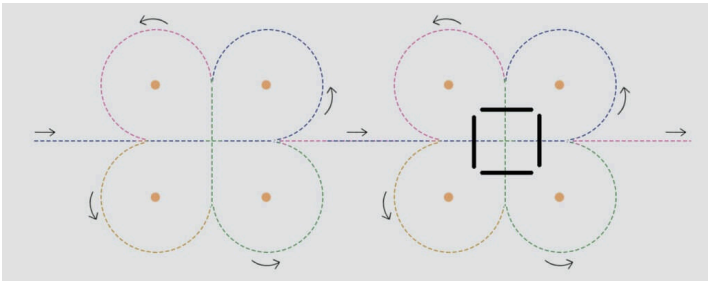
L'exercice du trèfle à 4 feuilles n'a, à mon sens, que des avantages :
• Ne nécessite que peu de matériel
• S'installe (et se range) en quelques instants seulement, pratique pour les cavaliers pressés
• Permet de très nombreuses variantes et de ce fait s'adapte à tous les niveaux de chevaux et de cavaliers
• Peut se travailler monté aussi bien sur le plat qu'à l'obstacle mais aussi à pied (à l'épaule, en longe, en longues rênes ou à distance en liberté)
Outre le côté pratique, cet exercice est idéal pour :
• Travailler la rectitude du cheval sur le cercle
• Réduire les problèmes de dissymétrie
• Améliorer le contrôle de la direction et de l'allure
• Améliorer l'équilibre du cheval (latéral et longitudinal mais aussi vertical, selon les variantes)
• Permettre au cavalier de travailler sa position et d'améliorer son propre équilibre
• Apprend au cavalier à anticiper et à soigner son tracé
• Et plein d'autres choses encore, selon les variantes choisies.

* Quel matériel pour cette idée d'exercice ?

Comme je le disais, il n'y a vraiment pas besoin de beaucoup de matériels. Selon la variante choisie, vous aurez besoin de :
• 4 plots
• 5 plots
• 4 barres (ou 4 obstacles)
• 4 plots et 4 barres (ou 4 obstacles)
On peut même s'en passer (bon, pas les barres si votre objectif est de sauter) mais je recommande quand même de les installer car cela simplifie vraiment les choses. Et puis, avoir des outils pour mieux visualiser l'exercice permet aussi de gagner en rigueur, tout simplement.

* Exercice 1

Voyons maintenant le premier exercice, sans doute le plus facile (du moins, sur le plat) :



À gauche, la version sur le plat. À droite, la version obstacle. Vous pouvez même enchaîner les 2, si vous avez de la place.

Pour cette première variante, créez simplement un grand carré de 20 mètres sur 20, en délimitant chaque angle avec un plot. Vous pouvez bien sûr adapter la distance en fonction de votre niveau et de celui de votre cheval.

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

1) Déroulement de l'exercice sur le plat (schéma de gauche)

• Piste à main gauche, rentrez en ligne droite dans le dispositif (ligne bleue)
• Réalisez un (presque) cercle de 20 mètres autour du plot (tracé bleu en haut à droite sur le schéma)
• Marchez en ligne droite et repartez sur un second (presque) cercle de 20 mètres autour du deuxième plot (tracé vert en bas à droite)
• Marchez en ligne droite et repartez sur le troisième (presque) cercle de 20 mètres (tracé orange, en bas à gauche)
• À nouveau, marchez en ligne droite puis terminez par le cercle rose (en haut à gauche)
• Repartez en ligne droite pour quitter le dispositif (ligne bleue) OU recommencez à l'étape 2 pour enchaîner l'exercice
Vous l'aurez compris, pour cet exercice vous tournerez toujours vers l'intérieur et resterez donc à la même main du début à la fin.
Commencez l'exercice au pas, puis au trot et enfin au galop, en fonction de votre niveau. Pensez à réaliser l'exercice aux deux mains afin d'éviter tout problème de dissymétrie.

⚠ Au contrôle de la vitesse et, surtout, à celui des épaules : ne laissez pas votre cheval tomber sur l'épaule intérieur et anticiper les trajectoires. Gardez une allure tonique mais lente et restez bien droit.

2) Déroulement de l'exercice à l'obstacle (schéma de droite)

Le tracé est exactement le même que décrit dans le point précédent. La seule différence, c'est que vous aurez construit au centre un carré de 4 barres. Chaque ligne droite vous fera donc passer sur 2 barres.
Adaptez leur espacement en fonction de ce que vous souhaitez travailler mais aussi en fonction de l'allure désirée.
Par exemple, pour un travail au galop vous pouvez les espacer de 3 mètres pour un saut de puce ou de 6 mètres pour une foulée. N'hésitez pas à mettre dans un premier temps des barres au sol. Puis, lorsque vous maîtriserez bien votre tracé, vous pourrez commencer à monter progressivement les barres.
Veillez toutefois à aborder vos lignes bien perpendiculairement et à anticiper vos trajectoires. Le regard est primordial. Faites notamment très attention à l'équilibre de votre cheval car il peut avoir tendance à se coucher sur les cercles.
De votre côté, profitez-en pour travailler votre propre équilibre. Pour cela, variez votre position. Adoptez par exemple une position en équilibre sur les cercles et assise sur les lignes droites ou l'inverse. Vous pouvez également maintenir une position neutre tout du long en veillant à avoir une bonne descente de jambes.

3) Déroulement de l'exercice à pied

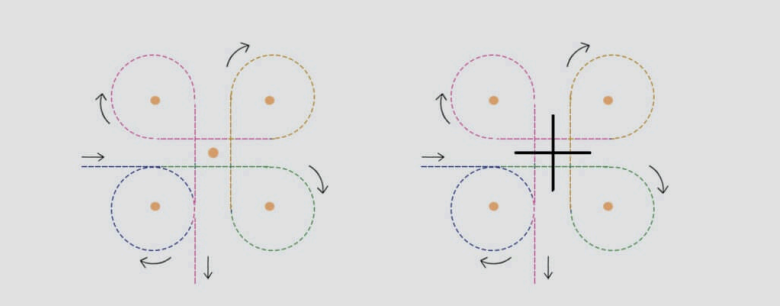
Cet exercice peut aussi se faire à pied, en respectant le même tracé :
• À l'encolure (en liberté ou non)
• En liberté à distance
• En longe
• En longues rênes
À part éventuellement en liberté si vous avez un excellent niveau, il va de soit que vous ne pourrez pas rester à un point fixe. Vous allez devoir vous déplacer au rythme de votre cheval afin de maintenir un bon positionnement. Si cet exercice est relativement facile à réussir au pas, il devient alors nettement plus compliqué au galop (il va falloir courir).
Mais justement, je trouve que c'est un super exercice à faire à pied. On apprend en effet trop souvent que la longe signifie un longueur immobile et un cheval qui répète inlassablement des cercles autour. Quelle absurdité. En plus d'être très mauvais pour l'intégrité physique de votre cheval (aïe les jarrets), c'est aussi franchement pas stimulant intellectuellement. On se retrouve alors avec des chevaux qui s'ennuient et explosent en longe.
Le travail à la longe ne se résume pas du tout à cela, bien au contraire. Il n'y a en réalité que peu de limite si le longueur daigne se déplacer. Et cerise sur le gâteau, ça fait faire du sport !

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

Si votre cheval et vous avez l'habitude de ne travailler que sur des cercles en longe, je vous recommande toutefois de commencer sur un exercice plus basique : l'alternance de lignes droites et de cercles. C'est un super exercice préparatoire au trèfle à 4 feuilles. Et bien sûr, commencez au pas !

* Exercice 2

Vous maîtrisez le premier niveau ? Félicitations ! Vous pouvez maintenant vous attaquer à la deuxième variante de l'exercice :



À gauche, la version sur le plat. À droite, la version obstacle.

1) Déroulement de l'exercice sur le plat (schéma de gauche)

Installez le même dispositif que précédemment. Vous pouvez, mais c'est facultatif, ajouter un plot central pour encore mieux visualiser les tracés.
Le tracé est le suivant :
• Entrez piste à main droite et réalisez une volte de 10 mètres à main droite (tracé bleu en bas à gauche)
• Marchez droit puis repartez sur une volte de 10 mètres, toujours à main droite (tracé vert en bas à droite)
• Procédez de même sur le tracé orange
• Puis sur le tracé rose. Marchez ensuite droit pour sortir du dispositif OU repartez sur le tracé bleu pour recommencer.
Cet exercice ressemble au précédent, mais cette fois-ci vous tournez toujours vers l'extérieur et vos cercles sont plus petits. Le contrôle de l'allure et des épaules (et plus généralement de l'équilibre de votre cheval) est donc encore plus important.
Là encore, commencez par le pas avant de monter dans les allures et pensez à exécuter cet exercice aux deux mains.

2) Déroulement de l'exercice à l'obstacle (schéma de droite)

Installez le même dispositif que sur le plat. Remplacez cependant le plot central par 4 barres de manière à former une grande croix. Chaque ligne droite vous permettra donc de franchir une barre.
Reproduisez le même tracé que dans la version "sur le plat" en veillant à aborder les obstacles en étant bien droit. Dans un premier temps, préférez les barres au sol. Vous pourrez montez les barres au fur et à mesure de l'exercice.

⚠ Au contrôle des épaules, votre cheval peut être tenté d'anticiper la trajectoire et de se déporter vers l'extérieur.
Et là encore, profitez-en pour travailler votre position.

3) Déroulement de l'exercice à pied

Là encore, cet exercice peut être travaillé à l'épaule, à distance en liberté, en longe et aux longues rênes. À condition d'avoir le placement adéquat.

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

À noter que la difficulté est la même que pour l'exercice précédent. Faites tout de même attention à ce que votre cheval reste sur des voltes bien rondes tout en restant en équilibre.

* Autres idées d'exercices

Ces exercices sont trop faciles pour vous ? Corsez-les grâce à ces quelques idées de variantes :
• Demandez des transitions montantes et descendantes (dans l'allure et entre allures)
• Incluez des arrêts et des reculés
• Demandez des changements d'attitude. Par exemple, une attitude basse sur les cercles et la nuque haute sur les lignes droites
• Disposez des barres au sol sur certaines lignes courbes
• Intégrez des cessions à la jambe à l'exercice 2 : cercle bleu, cession à la jambe pour rejoindre le cercle orange, cercle rose, puis cession à la droite pour rejoindre le cercle vert
• Intégrez des épaules en dedans sur les lignes droites puis sur les lignes courbes.
Encore trop facile ? Combinez les difficultés. Transition dans une épaule en dedans, changement d'attitude sur une cession, reculer sur des barres au sol,etc.
Votre imagination est votre seule limite.