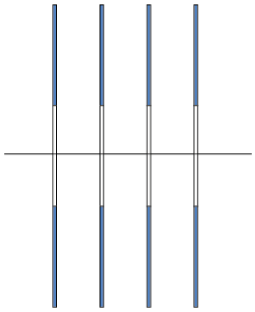
Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Les barres au sol

Les exercices sont parfaits pour atteindre les objectifs que l'on se fixe mais aussi pour améliorer certains points faibles. Quand on monte seul, pas toujours évident de changer de la routine. Pour continuer à vous donner des idées et varier le travail, voici une petite liste d'exercices avec des barres au sol. Parfait pour travailler équilibre, cadence et repère idéal pour un tracé.

* Exercice 1 : Rectitude et cadence

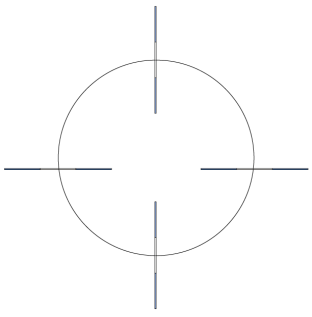


Simple et très scolaire, la ligne de barres au sol est la meilleure solution pour travailler la rectitude et la cadence de votre cheval. Pour la rectitude, les barres vous offrent un objectif visuel. Entrer et sortir droit du dispositif de base. Il n'est pas rare d'avoir un cheval qui a tendance à se déporter sur la gauche ou sur la droite durant un exercice au lieu de rester bien droit. Fixer bien le milieu des barres au sol vous permet de vous assurer que vous êtes et restez droit tout au long de l'exercice.
Une ligne de barres au sol vous sert également à cadencer votre cheval. Réglez les distances pour qu'il réalise une ou deux foulées entre chaque barre. Le cheval doit donc se réguler et se cadencer pour passer votre dispositif sans toucher les barres. Cela va également vous permettre d'avoir du rebond si les foulées sont courtes.
Petit rappel des distances :

- Au pas, une foulée fait en moyenne 70 à 80 cm
- Au trot, une foulée mesure entre 1m30 et 1m50
- Au galop, elle mesure environ 3m

Pensez donc à bien calculer vos distances pour ne pas mettre en difficulté votre cheval. Toutefois vous pouvez vous amusez à varier les distances entre deux barres et rendre le travail moins répétitif.

* Exercice 2 : Incurvation en cercle

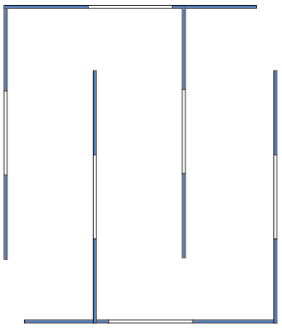


Les barres au sol

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

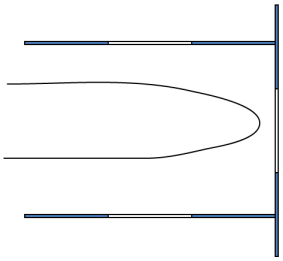
Réaliser un cercle bien dessiné n'est pas toujours évident. Encore une fois les barres au sol sont la solution parfaite pour visualiser votre tracé, mais pas que. En dessinant un beau cercle, vous allez demander à votre cheval de s'incurver pour arriver à chaque fois au milieu de vos barres. Cet exercice vous permet également de travailler votre direction et affiner votre doigté. C'est un exercice que j'affectionne particulièrement, mon cheval n'incurvant pas toujours bien, c'est pratique d'avoir un visuel pour arriver au résultat voulu.

* Exercice 3 : La maniabilité



Le test de maniabilité est parfait pour mobiliser les épaules et les hanches. Épreuve de TREC, il s'agit de passer dans le chemin sans toucher les barres. Il permet d'incurver votre cheval pour qu'il réussisse à sortir sans faire de faute. Le but final de l'exercice est de réaliser des tournants serrés où il vous faudra alors mobiliser les hanches ou les épaules de votre cheval. Un vrai exercice d'incurvation et de direction.
Vous pouvez vous amuser à ajouter de la difficulté en surélevant légèrement les barres. Il ne font donc toujours pas les franchir mais les toucher les fera tomber. Idéal pour visualiser quel tournant peut poser problème et pourquoi pas, faire une petite compétition entre amis.

* Exercice 4 : Le U



Cette fois-ci aussi, il ne faut pas franchir la barre. L'exercice du U vous permet de travailler les transitions descendantes ainsi que le reculer. Arrêtez-vous devant la barre et demander l'arrêt jusqu'à sortir des dispositifs. Les barres sur le côté vous permettent de visualiser et de rester droit lors du reculer. De plus, cet exercice vous fait travailler l'équilibre de votre cheval. Un arrêt pas en équilibre ne vous permettra pas d'obtenir un bon reculé.
Avant de réaliser le reculer, le dispositif peut être un bon exercice pour s'arrêter à un point donné, très utile pour une reprise de dressage. Vous pouvez vous arrêter juste avant la barre, juste après ou même entre les antérieurs devant et les postérieurs derrière. C'est une nouvelle aide visuelle pour atteindre l'objectif que vous vous êtes fixés.