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

Obstacle : Soigner la réception

Si les cavaliers font de leur mieux pour aborder les obstacles dans de bonnes conditions, beaucoup négligent la réception, pourtant tout aussi importante. Leurs chevaux se réceptionnent alors souvent sur le mauvais pied, sont complètement déséquilibrés, accélèrent ou au contraire retombent dans l'allure inférieure, se désunissent, etc.
Bref, commettent des fautes qui peuvent s'avérer désastreuses pour la suite du parcours et qui auraient parfaitement pu être évitées par le cavalier.
Bien se réceptionner permet de favoriser un bon abord sur l'obstacle suivant.

* La position du cavalier à l'obstacle

Tout au long du saut, la position du cavalier doit varier comme suit :
• Lors de la phase ascendante, le haut du corps doit légèrement se pencher vers l'avant, le dos droit, les fesses presque au-dessus du garrot. Ses mains doivent suivre le mouvement du cheval afin de ne pas bloquer le passage du dos, ce qui conduirait à une faute des antérieurs. Son regard commence déjà à se fixer sur l'obstacle suivant ce qui permettra à ses aides de se positionner naturellement et favorisera la réception sur le bon pied.
• Lors du planer, le cavalier doit se situer bien au milieu du cheval, au-dessus de sa selle, avec les jambes bien à leur place : il recule ainsi légèrement son centre de gravité. Les mains continuent de bien suivre le mouvement et restent fixes par rapport à la bouche du cheval.
• Lors de la réception, le cavalier se redresse, ses chevilles et ses genoux jouent le rôle d'amortisseur. Son bassin est légèrement basculé vers l'avant pour un meilleur équilibre et une bonne fixité des jambes. Beaucoup de cavaliers commettent l'erreur de rester trop en avant à cette étape, et créent ainsi un déséquilibre chez le cheval, ce qui pourra conduire à tous les problèmes décrits plus haut (fuite en avant, allure désunie, etc).



Beaucoup de cavaliers ont tendance à être trop en avant lors de la phase descendante et mènent malgré eux leur cheval à la faute : fuite en avant, allure désunie, réception sur le mauvais pied, etc.

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

Ainsi, pour favoriser une bonne réception, pensez à rester bien en équilibre au-dessus de vos pieds, le haut du corps légèrement penché vers l'arrière dans la phase descendante et le regard fixé sur l'obstacle suivant.

Exercice pour améliorer la position du cavalier

Vous rencontrez des difficultés à bien vous redresser à la réception et avez tendance à déséquilibrer, malgré vous, votre monture ? Travaillez régulièrement sur des lignes et des combinaisons ! Ne travaillez pas sur des grosses hauteurs, cela userait votre cheval inutilement : une hauteur moyenne de 60 à 80 cm suffit amplement. Vous pouvez même remplacer les obstacles par une barre au sol, à l'exception du premier de chaque ligne / combinaison.
Commencez toujours par quelque chose de facile, par exemple une ligne de deux ou trois obstacles, espacés de 6 à 7 foulées. Cette distance est suffisamment longue pour vous permettre de vous redresser, même tardivement. Comptez les foulées à haute voix et tachez de retrouver une position bien droite le plus tôt possible.
Ensuite, rapprochez les obstacles, par exemple à 3 ou 4 foulées l'un de l'autre. La distance était beaucoup plus courte, votre temps de réaction l'est également. Lorsque vous parviendrez à vous redresser dès la réception, essayez de franchir une combinaison à une foulée et même un saut de puce. Rallongez les distances si vous êtes en difficulté, puis revenez sur un dispositif court.
Répétez ces exercices autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que cela devienne un parfait automatisme. Ce n'est qu'une fois que votre position sera parfaitement adaptée que vous pourrez travailler sur des choses plus compliquées et continuer à faire progresser votre cheval.
Bien entendu, vous n'obtiendrez pas ces automatismes en une seule séance : il vous faudra persévérer, séance après séance pour obtenir de bons résultats.



Prenez l'habitude de vous redresser dès la phase descendance du saut afin de garder votre cheval en équilibre et devant vous : les combinaisons vous paraitront alors bien plus simples à aborder.

* Le cheval à l'obstacle

N'oubliez jamais : le cheval est avant tout un animal de proie dont le seul moyen de survie est la fuite. Si vous laissez la possibilité à votre cheval de gérer lui-même la réception des obstacles, il aura vite fait d'accélérer. D'accélérer encore et encore, obstacle après obstacle, jusqu'à ce que vous perdiez totalement le contrôle.
Or chaque foulée non maîtrisée, chaque foulée "volée", est une difficulté de plus. Pour peu qu'il s'agisse d'une ligne ou d'une combinaison, si vous ne rectifiez pas le tir immédiatement, vous allez sans doute faire une faute sur l'obstacle suivant ou sur celui d'après si vous avez eu de la chance.

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

Exercice 1 : demander un arrêt

Malgré l'amélioration de votre position, votre cheval a encore tendance à vous prendre la main à la réception ? Demandez un arrêt ! Cet exercice est très bénéfique, pour deux raisons principales :

• Tout d'abord, parce que vous savez que vous allez devoir vous arrêter le plus rapidement possible, vous allez naturellement anticiper la demande. Et cela va se ressentir sur votre position : sans que vous n'y prêtiez attention, vous vous redresserez de vous-même, votre haut du corps sera parfaitement positionné. Il ne vous restera plus qu'à tenter de copier cette position idéale à chaque fois, arrêt ou pas.

• Ensuite parce que le cheval va rapidement comprendre l'exercice et l'anticiper de lui-même. C'est ainsi qu'il va naturellement reporter son poids vers l'arrière, se redresser et se rééquilibrer : bref, toutes les clés d'une bonne réception.

Si besoin, aidez-vous d'un repère visuel pour demander votre arrêt : une barre au sol ou des plots par exemple ! Commencez par quelque chose de facile, par exemple avec un arrêt à dix foulées de l'obstacle que vous venez de franchir, puis huit, puis six, puis cinq, etc. Et ainsi de suite jusqu'à obtenir un arrêt quasiment immédiat.

Une fois l'arrêt obtenu dans le calme, demandez un départ au galop pour garder de l'activité et ne pas laisser votre cheval s'endormir.



Demander un arrêt immédiatement après un saut vous incitera à bien vous redresser et rééquilibrera votre cheval dès la réception.

Exercice 2 : sauter sur des courbes

Sauter sur des courbes est un exercice fantastique qui présente de nombreux avantages aussi bien pour le cheval que pour le cavalier. Cela permet notamment d'améliorer l'équilibre du cheval et de contrer sa fuite naturelle en avant à la réception. Vous pouvez vous entraîner grâce à un huit de chiffre (le coeur du huit étant remplacé par un vertical de faible hauteur), à une serpentine, grâce à des voltes dès la réception, etc.

* Finalement, une bonne réception, c'est…

• Un cavalier redressé, en équilibre au-dessus de ses étriers, avec les chevilles et genoux qui font office d'amortisseurs
• Un cavalier avec un regard porté sur le prochain obstacle, quitte à s'en imaginer un s'il n'y a aucun obstacle à franchir ensuite
• Un cheval qui ne se tortille pas, qui reste bien droit pendant le saut et attentif à son cavalier
• Un cheval qui se réceptionne sur le bon pied dans un équilibre correct et avec de l'impulsion, capable aussi bien de s'arrêter instantanément que de retourner sauter ou encore de tourner sur place.

Obstacle : Soigner la réception

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

Lorsque tous ces points seront parfaitement maîtrisés, votre cheval fera beaucoup moins de fautes de postérieurs, les lignes et combinaisons vous paraitront beaucoup plus simples à aborder et, plus généralement, vos parcours gagneront en précision.