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

Transitions et demi-tours sur les hanches

S'il y a bien un exercice que j'adore et que je trouve très complet : c'est celui-ci, les transitions et demi-tours sur les hanches ! Je le fais régulièrement avec mes chevaux.
Il permet de travailler les transitions, la rapidité des postérieurs, mais aussi de rasseoir les chevaux et de mobiliser leurs épaules.
Aujourd'hui, je vais vous expliquer en détails comment le faire et comment l'adapter à chaque cheval.

* 1ère étape : des doublers actifs et bien droits

Commencez dans un premier temps par travailler la rectitude de votre cheval en réalisant des lignes droites dans le mouvement en avant. Et bien sûr, sans rester sur la piste. Vous allez voir, ce n'est pas si facile que ça en a l'air.
Vous pouvez vous placer en piste intérieure ou, encore mieux, effectuer un doubler : dans la largeur ou la longueur peu importe, à vous de voir ce que vous préférez. N'hésitez pas à vous aider des lettres de dressage de la piste afin de visualiser plus facilement votre trajectoire.
Lorsque vos doublers sont bien droits et dans le mouvement en avant, passez à l'étape 2.

* 2ème étape : demi-tours sur les hanches au pas

Continuez de faire des doublers au pas. Mais maintenant, ajoutez un arrêt suivi d'un demi-tour sur les hanches à l'endroit de votre choix dans votre doubler, puis repartez dans l'autre sens et recommencez.
Faire pivoter votre cheval autour des hanches lui permettra de bien se redresser et de remettre son poids vers l'arrière.
Attention à rester dans un pas actif : ce n'est pas parce que l'on travaille au pas qu'il faut que le cheval s'endorme !
Veillez également à ne pas tordre l'encolure de votre cheval : un léger pli suffit.
Si votre cheval ne connait pas encore le demi-tour sur les hanches, vous pouvez commencer par un petit cercle. Gardez les hanches à l'intérieur du cercle, et poussez légèrement les épaules.

* 3ème étape : au trot !

Lorsque l'exercice est bien maîtrisé au pas, il est temps de le réaliser au trot.
Pour cela, commencez par repartir au pas sur quelques foulées après le demi-tour et demandez une transition au trot. Repassez au pas de nouveau sur quelques foulées, puis demandez un arrêt et le demi-tour. Et ainsi de suite !
Au fur et à mesure, vous pourrez réduire le nombre de foulées de pas, puis complètement les supprimer.
Astuce : Afin que le cheval abaisse correctement ses hanches et que l'exercice soit plus facile pour lui, essayez de réaliser des arrêts au carré.Quelle que soit l'allure, conservez toujours la même rigueur dans l'exercice : le cheval doit rester droit dans la ligne, s'arrêter au carré, et abaisser ses hanches lors du demi-tour. Les transitions doivent être franches et nettes. Gardez une main souple et liante et ne mettez pas trop de pli.

* Variantes

Cet exercice peut se réaliser à toutes les allures. Lorsque votre cheval est bien à l'écoute, vous pouvez rajouter quelques foulées de galop entre les passages au trot, voire même tout faire au galop. C'est un bon exercice également pour travailler les transitions galop – pas et galop – arrêt.
Vous pouvez également ajouter des transitions pendant la ligne droite ou même des barres au sol, plus ou moins nombreuses, et plus ou moins espacées.

⚠ Ne vous laissez pas déborder : le tout doit se faire dans le calme. Certains chevaux ont tendance à chauffer face aux transitions répétées.