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

Trotter assis : 5 exercices pour mieux réussir

Souvent considéré comme l'exercice ultime de torture par les cavaliers (et les moniteurs), le trot assis est pourtant une technique qu'il faudra absolument maîtriser pour devenir un cavalier confirmé. Il est notamment obligatoire dans les reprises de dressage.
Voici quelques idées d'exercices pour vous aider à améliorer votre équilibre et vous stabiliser au trot assis.

1) Séance en longe

Il vous sera beaucoup plus facile de vous concentrer sur votre position et votre équilibre si quelqu'un se charge de diriger et de contrôler votre monture. Pour cela, rien de mieux qu'une séance de longe.
Demandez à un ami-cavalier ou bien à un moniteur de longer votre cheval. Soufflez un bon coup, détendez-vous : c'est parti ! Profitez-en pour fermer les yeux et laisser tomber vos bras le long de votre corps : vous pourrez ainsi mieux vous concentrer sur le mouvement de votre cheval. Votre position et votre adhérence seront naturellement bien meilleures.

2) Marcher au pas actif

Avant de passer au trot assis, commencez par marcher au pas actif pendant une bonne dizaine de minutes. Donnez éventuellement des coups de jambes vers le bas, faites des mouvements circulaires avec vos pointes de pied, faites comme si vous vouliez essayer de toucher les sabots postérieurs de votre cheval avec vos pieds. Peu à peu vos hanches vont se relâcher et vos jambes s'étirer.
Il vous sera certainement nécessaire de rallonger vos étriers de quelques trous : c'est très bon signe. Vos jambes seront naturellement beaucoup mieux placées et votre équilibre en sera bonifié.

3) Fixer sa main

À l'aide d'une poignée, d'un collier passé autour de l'encolure ou même d'une cravache tenue en chandelle, fixez votre main (ou mieux, vos mains) et concentrez-vous sur cette fixité. L'immobilité d'une partie du corps (en l'occurrence, des mains) favorise l'immobilité du reste du corps.
Attention toutefois à ne pas vous pencher en arrière, au risque de perdre tout le bénéfice de cet exercice ! Au contraire, grandissez-vous en vous étirant verticalement.

4) Trotter assis en restant assis plusieurs temps

Autre astuce : il vous suffit de faire un mélange entre le trot assis et le trot enlevé : commencez par trotter enlevé en restant assis deux temps, puis trois, puis quatre… Petit à petit augmentez la durée du trot assis et repassez au trot enlevé dès que vous sentez que votre équilibre/position se détériore.
Moins fatigué, vous serez plus à même de trouver rapidement un bon équilibre.

5) Améliorer la qualité du trot

Plus le trot sera lent et plus il sera confortable. Aussi, osez ralentir fortement le trot pour trouver un bon équilibre. Accélérez progressivement pour reprendre un trot de travail et ralentissez de nouveau si besoin est.
Les chevaux qui sont dans une bonne attitude de travail (ligne du dessus tendue, bout du nez légèrement en avant de la verticale, postérieurs engagés sous la masse) sont également plus confortables que les autres. Aussi prenez le temps de mettre votre monture dans une attitude de travail correcte avant de passer au trot assis.
J'espère que ces cinq conseils sauront vous être utiles.