

Echauffement. Etirement.

Objectifs



- Commencer et terminer chaque jour sur une note positive.
- Prendre conscience que les chevaux, comme les hommes, ont besoin de temps pour s'échauffer mentalement, émotionnellement et physiquement afin d'éviter les blessures et pour améliorer leurs performances.
- 1. Commencer lentement. Sans pression.
- 2. Direction sans rêne.
- 3. Ajouter de l'impulsion.
- 4. Contrôle de la vitesse.
- 5. Flexion latérale, vers le bas.
- 6. Long et bas.
- 7. Prendre et rendre.

A quoi sert cet exercice ?

- Je commence en préparant mon cheval mentalement, émotionnellement et physiquement.
- Je respecte le besoin de mon cheval de se réveiller et de s'échauffer avant de se mettre au travail.
- Je familiarise mon cheval avec le mors. Il le comprend et le respecte. Il apprend à ne pas l'éviter, ni à pousser contre lui.
- J'apprends à étirer les muscles de mon cheval afin de les aider à devenir plus souples avant de leur demander un effort plus intense.

Comment dois-je faire ?

Il est fortement conseillé de commencer par du travail au sol. Que vous soyez au sol ou en selle, les 5 premières minutes de toute séance doivent être sans pression (de jambe ou de rêne) ou demande physique. Chaque séance doit commencer et terminer dans le calme. Comme les hommes, les chevaux n'apprécient guère d'être sollicités dès le début. Développez la patience nécessaire pour permettre au cheval de marcher rênes longues et dans le calme. Caressez-le, grattez-le et faites en sorte qu'il se sente apprécié. Si vous commencez votre séance en vous « entraînant », votre arrivée à l'écurie sera bientôt saluée très sombrement. Comme nous l'avons établi dans le degré précédent, « permettez au cheval d'être un cheval ».

Une fois que le cheval marche librement, vérifiez votre contrôle de la direction. N'utilisez pas les rênes, appliquez une légère pression de jambe et permettez au cheval de s'éloigner de votre jambe. Marchez droit un moment puis permettez au cheval de gagner encore en s'éloignant de la pression pour trouver du confort. Après quelques minutes (5 minimum) de pas rênes longues, commencez par un petit trot lent, pas besoin d'engagement ou de flexion. Au fur et à mesure que vous sentez le cheval se « libérer » et s'échauffer, accélérez progressivement le trot. Assurez-vous que le cheval reste connecté avec vous. Testez votre connexion en faisant des transitions entre trot rapide et lent.

Pour échauffer les muscles de son dos, nous devons éviter le problème de « tête en l'air, dos creux » quand vous marchez ou trottez le long de la barrière. Prenez la rêne intérieure et essayez de voir l'œil intérieur de votre cheval. Une fois que vous pouvez voir son œil, relâchez la rêne et essayez de l'autre côté pour voir l'œil « extérieur » du cheval. Quand vous passez d'un œil à l'autre, gardez les pieds de votre cheval en ligne droite le long de la barrière. Ces étirements latéraux vont relâcher progressivement les muscles de la mâchoire et de l'encolure. Au fur et à mesure que les muscles de l'encolure se relaxent, votre cheval devrait descendre progressivement sa tête comme dans l'exercice 26 de degré 3.

Gardez vos mains écartées et basses (quasiment sur vos genoux) quand vous l'invitez à descendre sa tête. Ajoutez de l'impulsion avec votre assiette et vos jambes, ce qui mettra au travail le dos et l'arrière-main de votre cheval. Essayez d'éloigner ses oreilles aussi loin que possible. Ajoutez de l'impulsion progressivement pour travailler votre cheval long et bas, mais aussi rond, en gardant son dos relevé. En ramenant vos mains l'une à côté de l'autre devant votre selle, vous pourrez relever la tête et la nuque de votre cheval. Maintenez cette position pendant quelques foulées, puis permettez au cheval de suivre vos mains vers une position de nouveau longue et basse.

Continuez de demander des flexions latérales basses au trot pour garder la mâchoire et l'encolure du cheval relaxées. Si le cheval serre ou contracte sa mâchoire, cela raidira et figera automatiquement son encolure, ce qui figera son dos et affectera ainsi l'intégralité du cheval et de ses mouvements.

Avec tous ces exercices, gardez en tête que la relaxation commence par la confiance. Aucune « technique » ne pourra aider le cheval à se relaxer s'il n'est pas calme et confiant mentalement et émotionnellement.

Pour progresser

- Commencez lentement, voire avec fainéantise, et ajoutez progressivement plus d'activité. Le manque d'engagement n'est pas « mauvais » à moins que vous n'en demandiez.
- Poussez vos mains vers l'avant et vers le bas tout en restant centré. Si vous perdez votre équilibre vers ses épaules, il le fera aussi.
- La bouche du cheval devrait rester en contact avec vos mains dans la confiance et vos mains devraient rester en contact avec sa bouche. Il ne doit pas pousser, vous ne devez pas tirer.
- Utilisez « long et bas » (relâchez la pression des jambes) pour relâcher ou récompenser. Utilisez « bas et rond » pour échauffer et faire travailler les muscles (en continuant d'avancer).
- Le cheval ne doit pas travailler éternellement sur une tâche active. Nous avons tous besoin de repos et de relaxation (R et R).

A éviter

- N' « entraînez » pas ou ne demandez pas d'effort au cheval pendant les 5 premières minutes.
- Ne demandez pas constamment le contact, l'engagement et le rassemblé sans imaginer que vous pourrez éviter des conséquences psychologiques.
- Ne vous asseyez pas lourdement sur son dos si vous voulez qu'il travaille correctement. Même un homme lourd peut monter légèrement et un cavalier léger lourdement. Restez en équilibre sur vos étriers si nécessaire, mais ne rebondissez pas sur son dos.
- Ne permettez pas au cheval de pousser ou tirer contre vos mains en ne lui offrant pas de résistance ferme.
- Ne permettez pas au cheval de « courir après ses épaules », ce qui lui fera perdre son équilibre.
- Ne cisaillez pas la bouche de votre cheval de gauche à droite. Demandez des flexions légères et lentes.

Concepts utiles

- Si le stress mental et émotionnel existe, la réelle relaxation physique ne peut exister.
- « Sans relaxation, notre recherche de souplesse devient une quête désespérée ». Henry Wynmalen. M.F.H.
- Offrez tous les jours un peu de yoga à votre cheval.

- « La décontraction : elle commence par le cavalier ». Michel Robert
- Le cheval est un tout. La pensée - Les émotions - Le corps – L'esprit.
- Les cavaliers anxieux et nerveux font des chevaux anxieux et nerveux.
- Ceux qui ont fondé leur relation sur la domination et la soumission auront des problèmes pour trouver le calme véritable.

Drapeau, imperméable, tirer quelque chose. Cérémonie de remise de prix.

Objectifs



- Etre capable de porter et de bouger un drapeau autour de chaque côté du cheval tout en le montant.
- Préparer mon cheval afin de pouvoir mettre et enlever un imperméable en restant à cheval.
- Pouvoir traîner un objet derrière lui tout en restant à cheval.
- Simuler une remise de prix, quelqu'un qui me donne un objet, qui met un flot sur mon cheval, etc.

A quoi sert cet exercice ?

- Je teste mon cheval afin de savoir s'il a de solides fondations de base.
- Je peux mettre et enlever une veste ou un imperméable en restant à cheval.
- Je peux traîner quelque chose devant ou derrière moi sans que mon cheval ne tape cet objet. Ceci prépare mon cheval si des chiens ou des enfants courent autour de ses jambes un jour.
- Je peux porter quelque chose en restant à cheval sans me mettre en danger.
- J'évite d'être embarrassé quand je gagne un prix que je ne peux accepter, car j'ai fait passer la finalité avant les fondations.

Comment dois-je faire ?

Etant donné que le cheval accepte désormais le drapeau lors du travail au sol, le plus gros du travail a été fait. Il est préférable de travailler depuis la barrière avec le drapeau et l'imperméable avant de travailler en selle. Placez votre cheval à côté de vous et asseyez-vous sur une barrière solide. Bougez le drapeau ou l'imperméable tout autour du cheval, sur son dos, sa croupe et le long du côté opposé.

Pour cet exercice, mettez le licol et le lien de communication afin de pouvoir contrôler le cheval. Ce n'est qu'une fois que vous pouvez bouger le drapeau et l'imperméable avec succès depuis la barrière que vous pouvez envisager de faire la même chose

en selle. Laissez l'imperméable sur la barrière. Montez et dirigez vous vers lui. Ramassez-le et reposez-le sur la barrière.

Si les choses ne vont pas bien, reposez le drapeau ou l'imperméable et recommencez le travail au sol. Lorsque vous mettez un imperméable ou une veste, et particulièrement quand vous l'enlevez, enlevez complètement votre bras de la manche avant de retirer partiellement l'autre manche. Enlever les deux manches en même temps place le cavalier dans une position vulnérable et dangereuse, où il ne peut pas reprendre rapidement les rênes si besoin. Traîner un objet a également été vu au sol dans le degré 5. Si cela a été correctement fait, traînez seulement la corde derrière votre cheval et permettez-lui de sentir cette dernière autour de ses jarrets, avant de mettre quelque chose au bout de cette corde. Bien que toutes les cultures ne soient pas intéressées par le « roping », chaque cheval devrait accepter la sensation d'une corde qui virevolte autour et au-dessus de lui. Au-delà de la culture, le « roping » est un art intéressant et utile à apprendre pour tout cavalier et tout cheval.

Traînez un objet derrière vous, tournez à gauche et à droite en permettant au cheval de sentir la corde autour de ses jarrets. Arrêtez-vous, faites demi-tour et reculez pour traîner l'objet vers vous. Si votre cheval a bien été préparé, vous devriez même pouvoir amener l'objet jusqu'à vous et le soulever jusqu'à votre selle sans que cela ne le dérange.

La cérémonie de remise de prix n'est pas un exercice compliqué mais il est important afin d'éviter un embarras majeur. Quelques situations démontrent le manque de fondations de base chez un cheval de compétition, que l'on voit gagner mais être incapable d'accepter et de recevoir son prix. Ceci est particulièrement vrai dans la discipline du « dressage ». Définit comme l'art d'enseigner, d'apprendre, d'éduquer et d'entraîner un animal au-delà de la pleine utilité. Si le cheval est terrifié par un pot de fleur ou un ruban, il n'est ni sécuritaire, ni bien éduqué et certainement pas « dressé ».

Demandez à quelqu'un de s'approcher de vous et de vous passer un flot, des papiers, un sac plastique, un imperméable, une veste, un parapluie, ou n'importe quel « prix de simulation ».

Commencez par quelqu'un qui approche le cheval doucement et de manière détendue. Gardez le contrôle des postérieurs comme lors du contrôle en cas d'urgence du cycle 1. N'hésitez pas à revenir au travail depuis la barrière si besoin. Votre but est que quelqu'un puisse approcher votre cheval sans tact, en portant un parapluie et des fleurs. La personne devrait pouvoir vous donner des fleurs, mettre une médaille autour de votre cou, attacher un flot au licol de votre cheval ; et vous devriez pouvoir porter un drapeau sans que cela n'inquiète votre cheval et sans que vous, ou la personne remettant le prix, ne soyez en danger.

Pour progresser

- Préparez les choses pour réussir.
- Aidez le cheval à comprendre que votre intention est de l'aider.
- Testez chaque exercice d'abord depuis le sol.

- Si cela est dangereux sur son dos, revenez au sol avant qu'il ne vous y mette !
- Allez suffisamment loin pour « savoir » que lorsque vous monterez, cela fonctionnera.
- Si votre cheval devient tendu, assurez-vous de ne pas faire de même.
- Soyez toujours dans une position où vous pouvez reprendre rapidement une rêne de contrôle si nécessaire.

A éviter

- Ne laissez pas de côté des étapes importantes en pensant que votre cheval les effectuera pour vous. Il le pourrait, ou pas.
- Ne vous mettez pas en position vulnérable en enlevant votre veste, les deux manches à la fois.
- Ne mettez pas votre imperméable tant que vous ne pouvez pas le porter avec succès d'abord. Il sera difficile de le jeter si votre cheval en prend peur et que vous le portez.
- N'essayez pas de résister à l'orage. Si les choses tournent mal, abandonnez le drapeau, le prix, la corde, etc. Les choses peuvent aller de mal en pis très rapidement.
- Evitez les environnements d'apprentissage stériles qui manquent d'expositions et de challenges.

Concepts utiles

- L'art de bien monter n'est qu'un des chapitres importants dans l'art de devenir un homme de cheval.
- Arrêtez d'éponger le sol. Allez fermer le robinet.
- L'erreur est humaine. Blâmez le cheval est encore plus humain.
- Seule une vie intéressante, qui comporte des challenges et pleine de nouvelles expériences peut être gratifiante.

Pivoter sur les épaules. Pivoter sur les hanches.

Combiner les deux dans un mouvement continu.

Objectifs



- Raffiner la rêne indirecte, directe et de support jusqu'à l'imperceptible.
- Combiner le « soft feel » dans ces mouvements de base.
- Moins exagérer les aides tout en obtenant plus.

A quoi sert cet exercice ?

- J'améliore le contrôle des parties du corps de mon cheval. Cet exercice me donne les ingrédients essentiels pour des mouvements plus avancés.
- J'améliore l'isolation et le contrôle des parties du corps d'un cheval plus rassemblé. Ceci m'enseigne comment garder sa liberté de mouvement tout en le rassemblant.
- J'aide mon cheval à devenir équilibré et à se redresser.

Comment dois-je faire ?

Ces exercices sont des pré-requis aux exercices plus avancés de souplesse et de contrôle des parties du corps. Ils doivent être réalisés en gardant la flexion verticale. Commençons par le demi-tour autour de l'avant-main : les antérieurs doivent rester dans un cercle le plus petit possible pendant que les postérieurs tournent sur un cercle de rayon correspondant à la longueur du cheval. Au final, l'antérieur intérieur tourne sur lui-même pendant que l'antérieur extérieur effectue un petit cercle autour de celui-ci. Comme toujours, nous ne pouvons pas commencer par le résultat final. A ce niveau, vous devriez être capable de commencer depuis l'arrêt. Gardez les antérieurs dans un cercle de la taille d'un cerceau (d'environ un mètre carré). Utilisez vos jambes, votre assiette et vos rênes pour corriger mais ne maintenez pas le cheval en place. Utilisez les corrections pour aider votre cheval à comprendre que quitter son « pivot », vers l'avant ou l'arrière, n'est pas la réponse positive qui lui donnera du confort. Au niveau de son corps, réduisez le pli exagéré qui existait dans les exercices précédents de désengagement par la rêne indirecte.

Le demi-tour autour des hanches est assez simple mais pas facile pour tous les chevaux, particulièrement pour ceux qui sont « lourds » sur l'avant-main ou construits « en descendant ». Cet exercice combine les effets de la rêne directe et de support. Leurs actions exagérées devraient être progressivement réduites. Gardez la flexion verticale, mais laissez suffisamment de liberté au cheval pour bouger. Vous pouvez commencer l'exercice en réduisant progressivement la taille d'un petit cercle jusqu'à ce que vous libériez l'épaule intérieure. Asseyez-vous dans votre selle et permettez aux antérieurs de se croiser. Ne demandez que quelques bons pas au début puis partez au trot.

Partez dans un trot actif sur le cercle pour garder les postérieurs du cheval disponibles et pour éviter ainsi qu'il devienne lourd sur ses épaules. À ce niveau ne cherchez pas à pivoter. Pivoter viendra avec la vitesse pour ceux qui sont intéressés par les « spins ». Cette simple mobilisation de l'avant-main autour des hanches est également utile pour ceux qui recherchent un « spin » en reining ou une pirouette en dressage.

La combinaison de la mobilisation des postérieurs et du pivot sur les hanches combine rênes indirecte, directe et de support. Leur utilisation devrait être moins exagérée mais vous ne devez rien perdre de leur efficacité. Combinez les deux avec moins de mouvement en avant que dans les exercices précédents de « mouvement continu ». La combinaison des deux vous aidera à améliorer le pivot sur les hanches. Le déplacement des hanches vous permettra de laisser une porte ouverte dans laquelle les épaules peuvent passer.

Pour progresser

- Ayez conscience de la distribution de votre poids du corps : Allégez légèrement votre assiette quand vous mobilisez les postérieurs. Asseyez-vous dans votre selle quand vous mobilisez les antérieurs.
- Le pli du cheval (incurvation) :
 - Essayez de voir l'œil gauche quand vous mobilisez les postérieurs vers la droite et vice versa.
 - Essayez de voir l'œil gauche quand vous mobilisez les antérieurs vers la gauche et vice versa.
 - Quand vous combinez les deux, gardez le même pli pendant les 360° de mobilisation.
 - Soyez en rythme avec les pieds que vous bougez : quand un pied quitte le sol, utilisez votre jambe pour le déplacer.
 - Vous pouvez tapoter la hanche extérieure avec un stick de dressage pour accélérer la cession des antérieurs et pour éviter que les hanches du cheval dérapent vers l'extérieur.
 - Si vous sentez les hanches dérapent vers l'extérieur quand vous tournez sur les hanches, remettez-les en place et exagérez la correction si nécessaire.

A éviter

- Ne tirez pas sur les rênes. Pliez trop votre cheval lui ferait perdre l'équilibre et le ferait tourner en bouteille.
- Ne bloquez pas ses épaules avec votre jambe intérieure quand vous mobilisez les antérieurs.
- Ne collectez pas le cheval au point de le bloquer.
- Ne permettez pas à votre cheval de tirer ou pousser contre vos mains. Créez des barrières invisibles devant et derrière votre cheval mais NE LE MAINTENEZ PAS en place.
- Ne gênez pas les mouvements de votre cheval.

Concepts utiles

- Si vous sacrifiez la qualité pour la quantité, vous terminerez avec « beaucoup de rien ».
- « Et ne serait-ce pas le feeling, quand tout a été dit et fait, qui serait l'objectif et l'argument final dans l'art de l'Equitation ? » Henry Wynmalen, MFH 1952
- « L'art équestre n'est pas à propos de mettre de la pression, mais à propos de son dosage et du moment de son retrait. » Karen O'Connor. USA

Isoler la tête et l'encolure. Avec et sans barrière.

Objectifs



- Au pas et au trot le long de la barrière, demander au cheval de plier son encolure pour regarder vers l'intérieur tout en continuant d'avancer droit le long de la barrière.
- Réaliser le même exercice le long d'une ligne droite entre deux pistes.
- Améliorer la souplesse, la flexibilité, la relaxation et la rectitude en améliorant le contrôle des parties du corps du cheval.

A quoi sert cet exercice ?

- Je commence à combiner direction, impulsion et flexion dans le même exercice.
- J'aide mon cheval à devenir plus équilibré, souple et flexible.
- Je continue d'améliorer ma flexion verticale car la mâchoire et l'encolure de mon cheval sont légères et souples.
- Je développe encore plus la rectitude car je peux plier mon cheval à gauche et à droite.

Comment dois-je faire ?

Pour plus de clarté et de compréhension, nous avons isolé différentes leçons depuis le début. Nous avons utilisé les aides de notre jambe isolée pour la direction, notre assiette et nos jambes pour l'impulsion, et nos rênes pour la flexion. Maintenant, nous combinons direction, impulsion et flexion. Faire cela trop tôt sans de solides bases est la cause du gaspillage de nombreux chevaux tous les ans dans le monde (gaspillage de chevaux : la proportion d'animaux au travail qui sont euthanasiés pour des raisons diverses, notamment lorsque l'on déclare que l'animal a un « comportement inadapté »). Pour simplifier, le cheval ne peut pas se concentrer sur trois choses à la fois tant qu'il n'a pas totalement compris ces trois choses qu'il a apprises de manière individuelle.

Regardez la barrière. Commencez au pas. Utilisez votre assiette et vos jambes pour garder le mouvement droit et en avant. Relâchez votre rêne extérieure. Progressivement, raccourcissez votre rêne intérieure afin de demander une légère

flexion latérale jusqu'à ce que vous voyiez l'œil intérieur, puis relâchez. Assurez-vous que votre cheval reste entre vos deux jambes et reste sur sa ligne droite.

La rêne demande le pli, l'assiette et les jambes demandent le mouvement en avant et le cheval fait les deux. Progressivement, augmentez le pli jusqu'à ce qu'il regarde latéralement à 90° pendant que ses épaules et son corps continuent d'avancer le long de la barrière. Fixez votre rêne contre votre cuisse et attendez que le cheval donne du mou dans la rêne. Une fois que cela fonctionne bien au pas et au trot, essayez sans la barrière.

Dessinez vos traces avec un petit véhicule et montez entre ces 2 traces. Gardez le corps du cheval droit tout en lui demandant de regarder latéralement à 90°.

Commencez lentement mais ne perdez pas le mouvement en avant. Augmentez progressivement l'action du trot tout en conservant le pli. Soyez à l'écoute de votre cheval, poussez sa bulle mais ne la faites pas exploser.

Pour progresser

- Regardez où vous allez et avancez droit.
- Remettez toujours le cheval droit entre deux flexions latérales.
- Vos mains et vos jambes doivent ressentir ce qu'elles doivent faire et le moment où elles doivent agir. Il n'existe pas une seule et unique position juste.
- Remettez votre cheval en ligne droite avec votre jambe intérieure avant d'utiliser votre rêne extérieure.
- Commencez juste avec un essai puis construisez à partir de ce point.
- Gardez le mouvement en avant.
- Quand vous prenez une rêne, vous devez relâcher l'autre de manière proportionnelle.

A éviter

- Ne tirez pas sur la rêne. Fixez-la, attendez que le cheval cède puis relâchez.
- Ne sacrifiez pas l'impulsion pour la flexion. Chacun a besoin de l'autre afin de créer le rassemblé.
- N'oubliez pas tout ce que vous avez appris jusqu'ici simplement parce que vous avez deux rênes et un mors dans la bouche de votre cheval.
- Ne maintenez pas la flexion trop longtemps au début. C'est le relâchement qui enseigne au cheval que sa réponse était la bonne.
- Ne passez pas d'une flexion latérale droite à une flexion latérale gauche sans plusieurs foulées droites entre les deux.

Concepts utiles

- La flexion ne doit pas ralentir le mouvement en avant, au contraire elle devrait l'améliorer.
- La bouche du cheval est le baromètre de ses sentiments.
- Droit et centré ne pourra jamais être obtenu si vous n'avez pas le contrôle à gauche et à droite.
- Une raideur quelque part aura des effets partout.

Isoler l'avant-main avec et sans barrière.

Objectifs



- Au pas et au trot le long de la barrière, sortez les antérieurs vers la piste intérieure pendant que les postérieurs continuent d'avancer droit.
- Développer les ingrédients nécessaires pour les exercices de deux pistes, d'épaules en dedans et les expliquer au cheval.
- Améliorer le contrôle des parties du corps du cheval.
- Développer la force des postérieurs.
- Développer la légèreté de l'avant-main.
- Développer la souplesse et la légèreté.

A quoi sert cet exercice ?

- Je peux isoler les épaules de l'arrière-main afin d'obtenir un meilleur contrôle des différentes parties du corps de mon cheval.
- Je peux amener les antérieurs de mon cheval vers la piste intérieure pendant que les postérieurs continuent d'avancer droit.
- Cet exercice aide mon cheval à pousser plus efficacement son postérieur intérieur, ce qui développe la puissance de son arrière-main tout en allégeant son avant-main. L'ensemble de son corps devient ainsi plus souple.
- Je ne suis pas en train d'essayer de faire une épaule en dedans, je prépare une épaule en dedans.

Comment dois-je faire ?

La mécanisation a conduit nombre d'écrivains et de cavaliers à expliquer le fonctionnement du cheval par des lois mécaniques complexes. Au-delà de ses fonctions mécaniques, notre objectif premier devrait être d'expliquer nos objectifs au cheval, pour le cheval.

Dans cet exercice, nous commençons également le long de la barrière au pas. Demandez au cheval de se plier très légèrement vers l'intérieur. Au lieu de conserver ses quatre membres en ligne droite (comme dans l'exercice précédent), permettez aux antérieurs de se décaler vers la piste intérieure d'environ 30 cm.

Conservez ce pli tout en continuant de marcher le long de la barrière. L'incurvation, ou autrement dit l'arc que forme le corps du cheval, doit correspondre à celui d'un large cercle. Par conséquent vos jambes doivent être dans la position qu'elles ont NORMALEMENT lorsque vous êtes sur un cercle. Votre jambe extérieure légèrement en arrière (position C), votre jambe intérieure au niveau de la sangle. Les antérieurs du cheval ont un léger mouvement latéral, presque croisés, alors que les postérieurs continuent d'avancer en ligne droite le long de la piste. Le terme de «deux pistes» est souvent utilisé car les postérieurs et les antérieurs ne sont pas sur la même piste. Une légère incurvation de votre cheval est suffisante pour que ces deux pistes parallèles existent. Au début, contentez-vous de quelques foulées sur deux pistes avant de partir au trot sur un cercle qui vous ramènera vers la barrière pour demander de nouveau. Notre objectif n'est PAS d'entraîner le cheval à effectuer une épaule en dedans, mais de le préparer pour qu'il puisse y parvenir.

Si l'exercice est correctement réalisé, le cheval doit être fléchi dans tout son corps dans la direction opposée à celle où il se déplace. Nous pouvons donc dire que le cheval se déplace vers son côté « long » (convexe). Dans les exercices suivants, nous demanderons au cheval de s'incurver dans la direction où il se déplace, c'est-à-dire vers son côté « court » (concave).

Avant de réaliser cet exercice sans barrière, assurez-vous que cela fonctionne bien au pas et au trot avec barrière.

Créez deux traces de pneus avec un petit véhicule à 4 roues ou bien un petit tracteur. Marchez droit le long d'une trace avant de faire glisser ses antérieurs vers l'autre trace (avec vos mains et vos jambes). Ne déplacez pas les antérieurs trop loin car vous risquez de perdre l'impulsion. L'antérieur extérieur doit être aligné sur le postérieur intérieur afin qu'ils se déplacent le long de la même piste.

La flexion latérale de la tête et de l'encolure ne doit pas dépasser l'incurvation d'un cercle de taille normale. Ceci produira un angle compris entre 30° et 40°. Un angle de taille supérieure compromettrait l'impulsion et mettrait en échec le but de cet exercice. Ne compliquez pas plus que nécessaire l'utilisation de vos rênes. La rêne intérieure demande le pli, la rêne extérieure limite le pli et soutient les épaules. Commencez lentement et construisez à partir de ce point. Ne provoquez pas de souffrances physiques ou de raideurs en en faisant trop, trop tôt.

Pour progresser

- Commencer avec une très légère incurvation, moins de 30°.
- Si le cheval perd le mouvement en avant, partez au trot sur un cercle puis reprenez.
- Vos jambes sont positionnées comme si vous étiez sur un cercle.
- Restez centré et montez dans le mouvement en avant le long de la piste avec un focus ferme, ce qui vous donnera le « feeling ».
- Faites plusieurs petits cercles (voltes) revenant vers la barrière afin de maintenir le mouvement en avant.
- La souplesse et l'élasticité se développent au cours du temps. Restez dans le champ des capacités physiques de votre cheval. Certains chevaux peuvent s'incurver plus que d'autres sans sacrifier l'impulsion.
- Demandez à un ami de regarder les membres de votre cheval et de vous dire quand son antérieur extérieur « couvre » son postérieur intérieur. Ainsi, vous saurez quelle sensation rechercher.

A éviter

- Ne tirez pas les antérieurs vers la piste intérieure. Maintenez l'arc de cercle et continuez d'aller droit en suivant un focus clair.
- Ne poussez pas les épaules vers l'intérieur avec votre jambe extérieure. Les rênes amènent la tête et l'encolure. Votre cheval s'arrondi autour de votre jambe intérieure comme sur un cercle.
- Ne perdez pas le mouvement en avant.
- Ne demandez pas trop de pli ou vous perdez l'impulsion et l'objectif de l'exercice. Ayez un angle compris approximativement entre 30° et 40°.
- Ne retenez pas le cheval tout en le poussant en avant. Freiner et accélérer en même temps amène toujours à l'échec.

Concepts utiles

- Ne courez pas après des euros pour ne récolter que des centimes.
- « Se faire comprendre et laisser faire ». François Baucher
- L'épaule en dedans, « c'est l'aspirine de l'équitation qui guérit tout ». Nuno Oliveira
- Le propos n'est pas l'exercice en lui-même mais les avantages physiques et psychologiques de l'exercice.

Isoler les postérieurs. Avec et sans barrière.

« La queue de poisson ».

Objectifs



- Au pas puis au trot le long de la barrière, mobiliser les postérieurs vers la piste intérieure tout en gardant les antérieurs droits sur la piste.
- Isoler le contrôle des postérieurs dans le mouvement. Un ingrédient important pour les futurs exercices.

A quoi sert cet exercice ?

- Je contrôle l'arrière-main de mon cheval indépendamment de l'avant-main.
- Le contrôle des postérieurs est un ingrédient majeur pour les départs au galop, les changements de pied et les appuyers.
- Mon cheval se rassemble plus. Il devient plus fort et plus souple.

Comment dois-je faire ?

Dans l'exercice précédent, nous avons sorti les antérieurs de la piste et conservé les postérieurs droits sur la piste. Dans cet exercice, nous allons sortir les postérieurs de la piste et garder les antérieurs droits sur la piste. Le cheval va regarder dans la direction où il se déplace. Ceci provoque une incurvation du corps du cheval comme s'il était sur un cercle. La grande différence est que, dans les exercices précédents, le cheval se déplaçait dans la direction opposée à l'incurvation, vers son côté « long » (convexe). Dans cet exercice, le cheval se déplace vers l'incurvation, c'est-à-dire vers son côté « court » (concave).

Le fait que l'incurvation du cheval soit la même que sur un cercle implique que vos jambes doivent être NORMALEMENT dans la position similaire à celle qu'elles ont sur le cercle. La jambe extérieure en arrière pour mobiliser les hanches (position C). La jambe intérieure soutient les épaules pendant que le cheval s'arrondit autour de celle-ci (position A). Ces positions ne sont qu'approximatives car vous devez constamment vous adapter à la situation. Les aides devraient être :

- La jambe intérieure soutient les épaules.
- Votre jambe extérieure mobilise les postérieurs vers l'intérieur ce qui amène le cheval à s'arrondir autour de votre jambe intérieure.
- Vos mains conservent la tête, l'encolure et les épaules droites tout en conservant une légère flexion.
- Votre assiette (bassin) conserve le mouvement en avant dans la direction clairement donnée par votre regard.

Dans l'exercice précédent, nous avons mis l'antérieur extérieur sur la même piste que le postérieur intérieur. Quand vous isolez les hanches, vous devez pouvoir aligner le postérieur extérieur dans la trace de l'antérieur intérieur. De même que dans l'exercice précédent, un pli plus important que celui-ci vous ferait perdre l'impulsion, qui est votre atout le plus précieux.

Assurez-vous que cela fonctionne bien au pas et au trot avant de faire l'exercice sans l'aide de la barrière.

Une fois de plus avec l'aide de traces de pneus, mobilisez les antérieurs sur une piste pendant que les postérieurs se déplacent sur l'autre. Cette fois-ci, vous vous déplacez vers le côté court (concave). Dans l'exercice précédent, votre objectif était le même à la différence que vous vous déplaçiez vers le côté long (convexe). Commencez par quelques « queues de poisson ». Marchez entre les deux traces. Demandez aux postérieurs de se déplacer sur une trace tout en gardant les antérieurs au centre des deux pistes. Gardez la tête et l'encolure droites dans le couloir défini par les deux traces de pneus. Dès que vous sentez les hanches se déplacer, relâchez votre pression de jambe et continuez droit sur quelques mètres avant de recommencer. Les hanches de votre cheval se déplacent d'un côté à l'autre comme une queue de poisson. Remettez toujours le cheval droit entre deux isolations de hanches.

Pour progresser

- Un angle de 30° est suffisant pour débiter.
- Commencez avec une légère incurvation et récompensez les moindres essais.
- Commencez au trot assis lent et construisez l'impulsion, mais ne la perdez pas.
- Relâchez dès que votre cheval s'éloigne de votre jambe extérieure pour l'aider à apprendre. * Mélangez l'isolation des épaules et des hanches quand vous marchez au pas ou au trot le long de la barrière.
- Quand vous passez dans un coin, vous pouvez passer d'épaule en dedans à hanche en dedans dans une transition facile et fluide.

A éviter

- Ne poussez pas les épaules vers l'extérieur. Votre jambe intérieure est comme un poteau autour duquel le cheval s'arrondit.
- Ne retenez pas votre cheval au risque de ruiner l'impulsion. Maintenez une légère flexion et avancez-en suivant un focus clair.
- Ne « sur-incurvez » pas et ne perdez pas l'impulsion.
- Ne vous limitez pas à réaliser ces exercices en carrière. Isolez les épaules et les hanches au trot à l'aide des traces en forêt.
- Ne raidissez pas votre corps ou votre cheval fera de même. Le but de cet exercice est de développer la souplesse.

Concepts utiles

- Afin de corriger une partie du corps, vous devez être capable de la contrôler.
- « La physique et la chimie des couleurs intéressent le peintre mais elles ne lui sont d'aucune utilité au moment de créer un chef-d'œuvre ». Henry Wynnmalen M.F.H
- « Ce n'est qu'avec le cœur que l'on peut voir juste, ce qui est essentiel est invisible pour l'œil ». Antoine de Saint Exupéry

Reculer en carrés. En isolant le contrôle des antérieurs et des postérieurs.

Objectifs



- Reculer en faisant 4 quarts de tours avec les antérieurs pour former un carré.
- Reculer en faisant 4 quarts de tours avec les postérieurs pour former un carré.
- Isoler et contrôler les parties du corps tout en étant dans un mouvement qui demande de l'engagement.

A quoi sert cet exercice ?

- J'apprends à isoler et contrôler les parties du corps du cheval dans un mouvement qui demande de l'engagement. Ceci me donne des « outils » très utiles pour corriger et éviter les problèmes dans les exercices futurs.
- J'apprends à reculer à droite et à gauche afin de pouvoir corriger facilement quand j'améliorerai la rectitude.
- J'aide mon cheval à devenir souple et léger tout en étant plus en « timing » avec ses pieds.
- Je peux placer les pieds de mon cheval n'importe où, ce qui peut être très utile dans certaines situations telles qu'ouvrir ou fermer une porte.
- Reculer aide les arrêts et l'engagement.

Comment dois-je faire ?

Commencer par reculer en ligne droite, arrêter, puis en utilisant rênes directes et de support, demander un quart de tour (90°) aux antérieurs vers la gauche. Répétez le même mouvement 4 fois afin de revenir à votre point de départ. Pour former un « carré », les 4 déplacements doivent se faire dans la même direction. Il est par conséquent nécessaire de répéter le carré en demandant des quarts de tours vers la droite. Au fur et mesure de votre progression, commencez à mélanger déplacement des épaules et reculer. Le poids du corps du cheval se répartira plus sur les hanches ce qui rendra plus facile la mobilisation des épaules. Conservez une légère flexion quand vous déplacez les antérieurs mais évitez de « coincer » votre cheval et qu'il devienne incapable de déplacer son antérieur extérieur devant l'antérieur intérieur. Vos rênes et vos jambes doivent agir en rythme avec les pieds du cheval, à la fois

quand il recule et quand il tourne. Une légère pression sur la rêne correspondant à chaque diagonal quittant le sol rendra les choses plus claires pour le cheval. Avec une pression inégale sur les deux rênes, vous éviterez les résistances. Comme nous, les chevaux sont rarement symétriques, ne soyez donc pas critique si le carré est plus aisé dans un sens que dans l'autre.

Une fois que les carrés réalisés avec les antérieurs fonctionnent bien, créez des carrés similaires en mobilisant 4 fois les postérieurs de 90° dans la même direction. Au départ, vous aurez peut être besoin de vous arrêter, préparer la position qui déclenchera la transition, puis mobiliser les postérieurs à l'aide d'une discrète rêne indirecte. En progressant, mélangez déplacement des postérieurs et reculer. Les rênes directe et indirecte ne devraient être que de simples mouvements du poignet. Pour la rêne directe, ouvrez le poignet vers l'extérieur (petit doigt vers l'extérieur, poing vers le ciel). Pour la rêne indirecte, tournez le poignet vers l'intérieur (petit doigt vers l'intérieur, ongles vers le ciel).

Votre assiette et la distribution de votre poids du corps sont aussi importantes pour le cheval que vos rênes. Votre assiette et vos mains devraient travailler ensemble et non l'une contre l'autre. Si vous vous asseyez profondément dans votre selle, le cheval trouvera plus aisé de mobiliser ses antérieurs. Si vous vous asseyez de manière légère sur vos poches, il sera plus facile pour votre cheval de mobiliser ses postérieurs.

Si vous vous asseyez profondément dans votre selle en demandant aux postérieurs de bouger, vous rendez la bonne solution difficile et la mauvaise facile. Utiliser vos mains pour corriger un problème engendré par votre assiette ne fera qu'amplifier le problème pour le cheval. Regarder plus loin que votre épaule créera aussi des interférences pour votre cheval. Focalisez-vous droit devant et ressentez les pieds de votre cheval. Une fois que vous pourrez contrôler les différentes parties du cheval, mélangez la mobilisation des postérieurs et des antérieurs pour ajouter de la variété.

Pour progresser

- Faites des carrés de tailles égales.
- Des traces ou des barres au sol vous aideront.
- Soyez en rythme avec ses pieds.
- Des mains légères avec des doigts ouverts, même pendant le reculer.
- Regardez devant vous et ressentez où vous allez.
- Vous devriez également être capable de réaliser cet exercice sans les rênes.
- Terminez toujours avec le cheval vous donnant un « soft feel » avant de lui donner du confort.

A éviter

- Ne placez pas l'objectif avant le cheval. Récompensez un effort quelque soit le moment où il le fait. Vous savez que c'est un carré, lui non.
- Ne tirez pas le cheval en arrière. Utilisez moins vos rênes, et plus votre assiette et vos jambes.
- N'utilisez pas vos biceps. Utilisez du « feeling », pas de force.
- Ne demandez pas aux postérieurs de croiser sans soutenir l'épaule intérieure sinon le cheval se déplacera latéralement.

- Ne rendez pas les bonnes choses difficiles pour ensuite blâmer un cheval innocent d'avoir mal fait.

Concepts utiles

- Soyez en rythme avec lui afin qu'il puisse être en rythme avec vous, et que vous puissiez trouver une harmonie et une unité.

- Il est préférable d'avoir les outils pour réparer un problème avant d'avoir le problème.

- Le meilleur moyen de labourer un sillon tordu est de regarder derrière soi pour vérifier qu'il est droit.

Cercle, demi-tour, reculer, demi-tour. Aux deux mains.

Objectifs



- Sur un cercle au petit trot, s'arrêter, demi-tour vers l'intérieur, reculer d'un quart de cercle, demi-tour vers l'extérieur puis repartir en avant sur le tracé du cercle.
- Développer encore la force et la souplesse, le contrôle des parties du corps, l'engagement des postérieurs, la légèreté et la mobilité des épaules, le tout dans le but d'améliorer l'équilibre et le rassemblé.

A quoi sert cet exercice ?

- Reculer d'un quart de cercle offre plusieurs avantages : Contrôle des parties du corps, souplesse, force du rein, légèreté et mobilité des épaules, tout en réduisant les résistances dans la mâchoire et l'encolure.
- Si je peux parfaitement reculer sur des courbes et des cercles, cela signifie que j'ai un très bon contrôle du corps de mon cheval, et du mien.

Comment dois-je faire ?

Les exercices de déplacement latéral et de reculer développent le potentiel du cheval à faire tout le reste. Le reculer est souvent utilisé comme une punition alors qu'il devrait être considéré comme une allure, au même titre que le pas ou le trot, et l'on devrait l'utiliser tous les avantages qu'il offre.

Commencez par marcher en cercle autour d'un cône ou d'un tonneau. Le cercle doit être assez petit, d'environ 4 mètres de diamètre. Essayez de maintenir un cercle parfaitement rond et l'incurvation du cheval. Une fois que votre cheval est « sur le cercle », partez au petit trot. Un trot qui n'exige pas un haut niveau d'activité ou d'engagement pour le cheval. L'exercice est suffisamment difficile pour ne pas risquer de faire exploser la bulle du cheval. Une fois qu'il trotte sur cet arc de cercle sans résistance, arrêtez-vous sur le périmètre du cercle et faites demi-tour (180°) vers l'intérieur du cercle. Maintenez la même incurvation dans votre demi-tour et laissez les postérieurs sur la ligne du périmètre du cercle. Cette incurvation doit rester la même lorsque vous reculez sur le même cercle. L'encolure et la tête du

cheval doivent être légèrement pliées vers l'extérieur (à l'opposé du cône ou du tonneau).

Ses postérieurs devraient se soulever vers l'intérieur du cercle afin de rester sur son périmètre pendant que ses antérieurs se soulèvent vers l'extérieur. Quand vous reculez sur le cercle d'origine, vous combinez les mobilisations isolées des exercices précédents pour diriger les postérieurs et les antérieurs dans le même mouvement. Reculez sur environ un quart de cercle. Quand le cheval recule facilement en restant rassemblé avec la bonne incurvation, faites à nouveau demi-tour vers son incurvation donc en vous éloignant du cône, vers l'extérieur du cercle d'origine. Terminez votre demi-tour dans vos traces de départs tout en gardant les postérieurs sur la ligne du périmètre du cercle. Ce demi-tour devrait être léger et vif. Le cheval est positionné de manière à trouver facilement la bonne réponse. Une fois que vous avez terminé le demi-tour, relâchez les rênes et permettez au cheval de marcher sur le cercle. Résumons cet exercice avec un cercle à main droite :

- Marchez puis prenez un petit trot à main droite
- Arrêtez-vous puis faites demi-tour vers la droite (vers l'intérieur)
- Reculez sur le cercle d'origine en conservant l'incurvation vers la droite
- Faites à nouveau demi-tour vers la droite, relâchez les rênes et marchez sur le cercle d'origine.

Tout ceci nécessite bien sûr d'être répété à main gauche.

Pour progresser

- La vraie légèreté présente un aspect mental et émotionnel important. « Sur-entraîner » le cheval dans n'importe quel exercice peut tuer « l'envie d'essayer ». Si l'envie d'essayer est perdue, alors il en est de même pour le potentiel de vraie légèreté.
- Restez centré et ressentez la position et les pieds de votre cheval. Ne regardez pas par terre pour voir ce qu'il s'y passe, ressentez les choses et vous saurez ce qu'il se passe.
- Récompensez la rondeur. A tout moment, si vous sentez son dos s'élever, relâchez, caressez et grattez-le.

A éviter :

- Ne tirez pas sur les rênes pour améliorer le reculer car vous produirez exactement l'effet inverse. La tête va se lever et le dos se creuser alors qu'il résistera contre le mors, ou il s'enfermera, ce qui bloquera ses pieds.
- N'ayez pas la même pression sur les deux rênes au même moment. Le cheval pourrait apprendre à durcir sa mâchoire et résister. Il est beaucoup plus difficile de résister contre une pression inégale.

Concepts utiles

- La tension dans le corps commence dans la tête.
- Evitez les artifices qui maintiennent fermée la bouche du cheval. Donnez-lui moins de raison de l'ouvrir. Empêcher n'est pas enseigner !

- Il n'y a pas d'effet sans cause.
- « Désobéissant » est un nom souvent donné aux chevaux confus et incompris.
- N'enlevez jamais « l'envie d'essayer » d'un cheval.

Cercles variés dans les traces - Isoler les antérieurs, isoler les postérieurs :

Objectifs



- Isoler et contrôler les parties du corps du cheval (antérieurs, postérieurs) tout en restant sur de larges cercles au pas et au trot.
- Isoler les épaules sur un cercle, vers l'intérieur et vers l'extérieur.
- Isoler les hanches sur un cercle, vers l'intérieur et vers l'extérieur.

A quoi sert cet exercice?

- Je peux contrôler les parties du corps de mon cheval tout en trottant sur un cercle.
- Je développe force et souplesse grâce à des exercices de gymnastique plus avancés. Mon cheval continue de devenir plus équilibré, mentalement, émotionnellement et physiquement.

Comment dois-je faire ?

N'essayez cet exercice qu'une fois après avoir développé un bon contrôle de l'avant-main (épaules) et de l'arrière-main (hanches) en ligne droite. Que ce soit vous ou votre cheval, vous trouverez cela beaucoup plus facile de déplacer les épaules ou les hanches vers l'intérieur du cercle. Déplacer les épaules ou les hanches vers l'extérieur est beaucoup plus exigeant. Ceci devrait être pratiqué moins souvent et développé lentement.

Nous allons commencer par nous attarder sur le contrôle de l'avant-main. A chaque fois que nous parlerons du contrôle des épaules, nous déplacerons le cheval vers son côté long (convexe). Ceci est vrai que ce soit un déplacement vers l'intérieur ou vers l'extérieur du cercle.

Dessinez 2 larges cercles parallèles, l'un à l'intérieur de l'autre, séparés d'environ 50 centimètres (un engin à moteur à 4 roues convient très bien pour cela !). Faites marcher le cheval sur la trace extérieure. Maintenant, ramenez ses épaules et ses antérieurs sur la trace intérieure tout en gardant ses postérieurs sur la trace extérieure. Vos jambes restent approximativement dans la même position que sur un cercle. Gardez des cercles larges afin de ne pas « sur-incurver » le cheval.

Maintenant, marchez sur la trace intérieure, puis « soulevez » ses épaules vers l'extérieur afin que ses antérieurs se déplacent presque latéralement le long de la trace extérieure pendant que ses postérieurs continuent de se déplacer le long de la trace intérieure. Afin d'obtenir cette position, déplacez votre jambe intérieure (située vers l'intérieur du cercle) légèrement en arrière afin de garder les postérieurs en place, tout en déplaçant votre jambe extérieure (située vers l'extérieur du cercle) à la sangle afin que le cheval s'incurve autour pendant que vous guidez ses épaules le long de la trace extérieure. Ce n'est pas un mouvement naturel et facile pour le cheval, il ne devrait pas être effectué exagérément afin que le cheval ne transfère pas son poids sur son avant-main et perde l'impulsion.

A chaque fois que nous parlerons des hanches, nous déplacerons le cheval vers son côté court (concave). Trottez sur la trace extérieure, gardez les antérieurs du cheval sur la trace extérieure, sa tête et son encolure orientées dans la direction où vous vous déplacez. Utilisez votre jambe extérieure pour déplacer ses hanches vers la trace intérieure. Vos jambes exagéreront la position qu'elles ont sur un cercle, mais n'en changeront pas.

Maintenant, trottez sur la trace intérieure. Déplacez votre jambe intérieure en arrière et demandez à votre cheval de déplacer ses hanches sur la trace extérieure. Vous aurez besoin d'un focus important et d'un bon ressenti pour rester sur ces traces. Déplacez les postérieurs vers l'extérieur moins souvent que vers l'intérieur. Vous risqueriez encore d'obtenir un cheval lourd sur son avant-main ainsi que de lui faire perdre l'impulsion. Un des objectifs du contrôle des parties du corps du cheval est d'aider à maintenir la rectitude. C'est pourquoi il est important de passer plus de temps à trotter entre les traces (donc sur une seule trace) que sur 2 pistes.

Pour progresser

- Commencez au pas, puis prenez un trot lent, tout en étant conscient de garder l'impulsion.
- Entre tout exercice sur 2 pistes, remettez le cheval droit sur une trace.
- Effectuez ces cercles aux 2 mains. Déplacez les épaules et les hanches plus souvent vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.
- Récompensez les plus petits essais au début. C'est un exercice physiquement ambitieux.
- Effectuez les peu et souvent, plutôt que beaucoup et de temps en temps. Allez monter dans de grands espaces. Ne devenez pas un entraîneur confiné en manège.

A éviter

- N'éloignez pas trop vos traces les unes des autres, et ne « sur-incurvez » pas le cheval (35° maximum).
- Ne laissez pas la flexion interférer avec la liberté de mouvement.
- N'en faites pas trop. Les exercices de gymnastique humaine et équine devraient être développés lentement pour éviter douleurs et raideurs.
- Ne faites pas trop de mouvement d'épaules ou de hanches vers l'extérieur. Vous devriez être capable d'inverser tout mouvement, mais soyez conscient des conséquences. N'apprenez pas au cheval à s'alourdir sur l'avant-main.
- Ne sacrifiez pas la rectitude quand vous développez la souplesse, tout est une question d'équilibre.

Concepts utiles

- Il existe une ligne fine entre un challenge et une frustration.
- Il n'existe pas de mouvement avancé qui n'ait pas ses racines dans des réponses positives de base.
- Développez les capacités mentales, émotionnelles et physiques, mais jamais l'une au sacrifice d'une autre.

Variations de vitesse dans chaque allure. Agrandir et rétrécir.

Objectifs



- Créer des variations de vitesse claires entre rapide et lent dans chaque allure tout en maintenant le même tempo.
- Accélérer ou ralentir le cheval en modifiant la longueur des foulées, mais sans changer le rythme de la foulée.
- Développer les bases de l'allongement et du rassemblé.

A quoi sert cet exercice ?

- J'apprends les bases de l'allongement et du rassemblé, et je peux commencer à développer cela avec mon cheval.
- Comme j'ai précédemment développé les variations de vitesse à l'intérieur des allures, je peux maintenant modifier la vitesse sans changer le tempo ou le rythme.
- J'apprends les bases du contrôle des foulées au galop.
- Mon cheval s'engage plus, il devient plus léger sur ses pieds et développe élasticité, équilibre et possibilité de soutien.

Comment dois-je faire ?

Il est essentiel que vous ayez développé dans les degrés précédents (cf. degré 7, exercice 13) un bon contrôle de la vitesse dans chaque allure par l'utilisation de votre assiette et de vos jambes (sans les rênes).

Dans cet exercice, le but est de faire des transitions de vitesse dans chaque allure

sans accélérer ou ralentir le rythme ou tempo des pieds du cheval. Ainsi, pour accélérer, cherchez des foulées plus longues, pas plus rapides ; et pour ralentir, cherchez des foulées plus courtes, pas plus lentes. Simple mais pas facile ! Ceci n'est pas un exercice à faire, mais un exercice à développer. Et développer prend du temps.

Il y a des pré-requis évidents tels que la souplesse, la mobilité, le contrôle de la direction, une impulsion équilibrée, un cheval équilibré, un cavalier équilibré et bien sûr la légèreté. Pour comprendre le ralentissement tout en maintenant le mouvement en avant, imaginez une voiture roulant à 100 km/h en 4^{ème}, avec un moteur tournant à 3000 tours / minute. Le conducteur ralenti en repassant en 3^{ème} puis en seconde. Maintenant le véhicule roule à 40 km/h mais le moteur tourne toujours à 3000 tours/min. Ainsi, la vitesse a diminué, mais l'énergie est restée présente. Quand vous ralentissez et raccourcissez votre cheval, souvenez-vous que votre assiette et vos jambes contrôlent l'impulsion. Restez « connecté » avec votre cheval, ne tirez pas dessus pour le garder avec vous. Ne perdez pas l'énergie et pensez plutôt à la rediriger. Changez une énergie poussant en avant en énergie vers le haut. Ne tirez pas et ne poussez pas. Vos mains ne doivent pas avoir d'effet visible. Vous pouvez reculer vos coudes au corps depuis leur position « d'allongement », mais vos mains ne doivent pas tirer. Vos mains résistent contre l'énergie qui sort vers l'avant pendant que vos jambes gardent l'énergie qui vient de l'arrière. Le cheval devrait respecter le filet, commencer à vous donner une flexion verticale pendant qu'il reporte du poids sur ses jarrets. Ainsi, vous échangez un mouvement en avant pour un mouvement vers le haut, une flexion longue pour une flexion plus rassemblée. Ceci est un jeu d'équilibre subtil que vous devez développer avec le temps. Imaginez-vous en train de monter sur place, comme pour un piaffer, mais respectez chaque petit effort vers cette perfection en revenant à un trot normal ou en passant au pas, à l'arrêt, voir même à un reculer si vous avez senti que le cheval résistait. Si vous êtes clair dans votre explication, le cheval devrait être connecté et répondre rapidement à la plus légère demande de votre assiette et de vos jambes. Quand vous accélérez, en allongeant les foulées, l'énergie de votre assiette (bassin) et de vos jambes doit se modifier pour passer du haut vers l'avant. Ne vous penchez pas en avant mais poussez l'énergie depuis l'arrière de la boucle de votre ceinture vers les oreilles du cheval. Afin de permettre le mouvement en avant, vous devez assouplir vos mains en ouvrant vos doigts et en les avançant légèrement en tendant vos coudes. Faites ceci avec tact afin de ne pas perdre le contact avec la bouche du cheval et de ne pas le laisser reporter du poids sur l'avant-main. Ceci est de nouveau un équilibre délicat, vous devez permettre l'extension tout en conservant le contact et l'équilibre. Le cheval devrait vous paraître puissant derrière et léger devant, comme si vous montiez une colline. C'est seulement en allongeant progressivement les foulées que vous pourrez espérer un jour avoir des foulées en extension. Au pas, marchez tellement lentement que vous pouvez contrôler le posé de chaque pied. Puis laissez le cheval étendre son encolure, marcher progressivement plus vite. Soyez en rythme avec le balancement du pas. Au trot, pensez au piaffer quand vous trottez lentement et pensez à un trot en extension forte quand vous accélérez. Au départ, trottez assis pour ralentir et trottez enlevé pour accélérer. Au galop, essayez de changer le nombre de foulées entre deux points. Cherchez la plus grande variation possible. Ceci s'apparente aux variations du nombre de foulées

entre deux obstacles par exemple.

La progression vers la perfection de cet exercice est une quête sans fin. La perfection serait de pouvoir effectuer des transitions fluides entre l'extension maximale et le rassemblé maximal dans chaque allure tout en conservant une cadence parfaite.

Pour progresser

- Synchronisez votre centre de gravité avec celui du cheval pour trouver une unité d'équilibre.
- Vos mains doivent s'assouplir et avancer pour laisser passer le mouvement en avant, mais pas au point de perdre le contact et l'équilibre.
- Pensez et ressentez vers l'avant pour créer un cadre plus long. Pensez et ressentez vers le haut pour créer un cadre plus court.
- Montez « grand et léger » pour que le cheval puisse « se relever sous vous ».
- Les petits cercles aident à raccourcir les foulées, les lignes droites à les allonger.
- Gardez l'énergie qui vient de l'arrière.

A éviter

- Ne perdez pas l'énergie dans les transitions descendantes. Recherchez une foulée plus courte, pas plus lente.
- N'utilisez pas les rênes comme freins à moins que votre cheval ignore votre assiette. Dans ce cas, vous pouvez vous arrêter, reculer et recommencer.
- Ne vous raidissez pas et ne devenez pas tendu. Respirez et trouvez l'unité d'équilibre.
- Au début, ne demandez pas de foulées courtes ou longues trop longtemps. Privilégiez la qualité à la quantité.
- Ne travaillez pas en manège pour allonger les foulées. Les lignes droites sont trop courtes et il y a trop de coins.

Concepts utiles

- « L'unité d'équilibre », Henry Wynmalen. M.F.H
- Permettre à l'impulsion de créer la flexion.
- Quand vous développez un état physique, vous ne devez jamais oublier son état émotionnel et mental.
- Montez le corps de votre cheval vers sa tête. Ne tirez pas sa tête vers son corps.

Galop, arrêt, changements de pieds.

Objectifs



- Galoper en ligne droite, arrêter, puis reprendre le galop sur l'autre pied depuis l'arrêt.
- Améliorer la rectitude dans les arrêts, les départs au galop, le galop et le reculer.
- Améliorer l'équilibre et le soutien du cheval.
- Raffiner les aides du cavalier d'exagérées jusqu'à l'imperceptible.
- Introduire un « signal préparatoire » pour aider le cheval à savoir ce qui va lui être demandé avant de le lui demander.

A quoi sert cet exercice ?

- Mon cheval effectue des transitions descendantes fluides du galop à l'arrêt, sans s'arrêter sur les épaules.
- Mon cheval galope droit, s'arrête droit, recule droit et prend le galop droit.
- Mon galop devient plus équilibré et élevé ce qui est un avantage pour les futurs exercices tels que les changements de pied ou le saut d'obstacles.
- J'apprends à utiliser des signaux préliminaires. Un signal qui précède une demande pour aider le cheval à comprendre.

Comment dois-je faire ?

Dans les degrés précédents, nous avons effectué des départs au galop depuis la barrière, puis sur une ligne droite sans la barrière. Ces derniers ont été effectués sans rênes afin de réduire « l'interférence du cavalier » avec le cheval. Le contact et la communication avec la bouche du cheval doivent se faire progressivement et poliment. Le rassembler n'est pas quelque chose qui se fait, c'est quelque chose qui se développe.

Commencez par reculer avant de partir au galop. Ceci aidera les postérieurs à prendre de la puissance pour un départ au galop vif. Ayez beaucoup de tact avec vos mains afin de trouver l'équilibre délicat qui se situe entre maintenir le contact tout en étant capable de permettre le mouvement en avant.

Les aides du départ au galop depuis l'arrêt sont les mêmes « aides diagonales » décrites dans le degré précédent (cf. exercices 11 et 12). Ces aides doivent désormais être moins exagérées et plus raffinées. Votre jambe intérieure prendra plus d'importance pour « presser » le cheval en avant. Votre jambe extérieure en fera progressivement moins réduisant ainsi le mouvement des hanches vers l'intérieur lors du départ au galop.

Un signal préparatoire peut aider à réduire le besoin d'aides exagérées. Ceci peut être un signal de rêne, de jambe ou de la voix et est simplement un « avertissement préliminaire » indiquant que le départ au galop est la demande suivante. Reporter le poids du cheval vers son postérieur extérieur en levant (2 ou 3 fois) la rêne intérieure est un signal préparatoire efficace pour cet exercice en particulier. Lever cette rêne a pour effet supplémentaire de soutenir l'épaule intérieure.

Beaucoup de cavaliers utilisent le « demi arrêt » comme signal préparatoire car cela rééquilibre le cheval dans une position appropriée pour la transition suivante. Nous savons que les chevaux apprennent par association. Bientôt le cheval associera le signal préparatoire avec la demande suivante. Ainsi, quand le signal préparatoire sera donné, le cheval se positionnera de lui-même afin d'effectuer la transition.

Même si le signal préparatoire peut être choisi par le cavalier, il doit être logique et en relation avec la demande suivante. Ce doit être un signal invariable et clair pour que le cheval puisse faire l'association. Dans cet exercice, le signal préparatoire aidera le cheval à faire une subtile différence entre un départ vivant au trot ou un départ au galop et évitera ainsi les incompréhensions ou la confusion, tout en permettant de réduire le besoin d'aides exagérées. Lorsque vous faites des transitions montantes ou descendantes, fixez fermement vos mains mais ne tirez pas. Si votre cheval lève la tête dans la transition, il « rencontrera » vos mains. En trouvant cela inconfortable, il évitera de répéter cette expérience la prochaine fois. Ainsi, il DECIDERA de transférer son poids vers les postérieurs et allègera son avant-main. Si le cheval résiste ou pousse contre vos mains, répétez plusieurs fois l'exercice d'arrêt puis reculer. Il s'organisera de lui-même pour reculer et évitera de rencontrer le mors. Ainsi, il sera dans la position appropriée pour un bel arrêt carré suivi par un départ vif. Une attitude ronde, rassemblée, des transitions légères avec de puissants départs prompts prennent du temps pour se développer. Soyez efficace et précis, mais ne devenez pas émotionnel et critique.

Pour progresser

- Pensez à la rectitude : galoper droit, s'arrêter droit, reculer droit, départ au galop droit.

- Un signal préparatoire clair aidera les départs au galop.

- Essayez de galoper le même nombre de foulées entre chaque arrêt et chaque départ et réduisez progressivement le nombre de foulées. 10, puis 6 puis 4 foulées entre chaque arrêt.

- Obtenez un arrêt carré sur les 4 pieds du cheval.

- Gardez le contact mais permettez le mouvement en avant.

- Votre assiette et votre bassin doivent être efficaces.

A éviter

- Ne restez pas dépendant d'aides d'apprentissage exagérées. Réduisez et raffinez-les en conformité avec la compréhension du cheval.
- Ne critiquez pas le cheval pour être parti sur le « mauvais » pied. Ce n'est probablement pas sa faute. Arrêtez-vous, reculez et recommencez.
- Ne partez pas avant ou après le cheval. Trouvez une unité d'équilibre et partez ensemble.

Concepts utiles

- Les chevaux apprennent très vite ce qui va se passer avant que cela arrive.
- Le « feeling » est comme la sagesse : il peut s'acquérir mais il est difficile de le communiquer ou de l'enseigner.
- « Unité : le cheval est le prolongement du cavalier, le cavalier est le prolongement du cheval ». Michel Robert

Monter avec une seule main, corrections.

Objectifs



- Marcher, trotter et galoper en cercle et en ligne droite, les rênes longues dans une main.
- Eviter de trop utiliser les rênes et par conséquent d'en devenir dépendant.
- « Oser » laisser le cheval faire des « erreurs » pour qu'il puisse apprendre à ne plus les faire.

A quoi sert cet exercice ?

- Je vérifie que je ne suis pas devenu dépendant de mes rênes en les utilisant trop.
- Je peux monter à une main et faire autre chose avec ma main libre comme porter quelque chose, mener un autre cheval, ouvrir une barrière.
- J'apprends à mon cheval à être responsable de sa direction, de son impulsion et de son équilibre en « osant » le laisser faire des « erreurs ».

Comment dois-je faire ?

Etant donné que nous avons beaucoup utilisé les rênes dans ce degré, il est important de vérifier que nous ne les « sur-utilisons » pas, et que nous n'en sommes pas devenu dépendants. Montez les rênes dans une main. Ne les tenez pas par la boucle. Laissez-les longues et flottantes, mais croisez le pendant de rênes pour en faire un petit pont. Il est préférable de tenir les rênes avec la main que vous utilisez le moins. Ceci libérera votre main la plus utile pour faire autre chose, comme mener un autre cheval, ouvrir une barrière, tenir en l'air votre prochain trophée !

La rêne importante lorsque vous montez à une main est la rêne extérieure, rêne de support ou d'appui. Quand vous placez la rêne contre l'encolure du cheval, il devrait s'en éloigner. Après tout ce que vous avez fait avec la cordelette universelle, cela ne devrait pas poser de problème.

Votre main doit rester au centre de l'encolure du cheval, juste devant le pommeau de la selle, dans un cercle d'environ 20 centimètres de diamètre. Des mouvements au-delà de ce cercle auraient des effets secondaires néfastes. Par exemple, beaucoup de cavaliers décaleraient leur main trop à gauche quand ils tournent à gauche. Ceci

tirerait automatiquement la tête du cheval vers la droite, le déséquilibrant et lui apprenant à se coucher sur son épaule.

A ce niveau, vous devriez être capable de marcher, trotter et galoper rênes longues avec votre main au niveau du garrot. Contrôlez la direction et l'impulsion sans bouger votre main. « Osez » laisser votre cheval vous ignorer et faire une erreur. Ayez confiance en sa réponse mais soyez prêt à corriger. Quand vous devez faire des corrections, commencez par lever les rênes vers le haut et demander un « soft feel ». Ceci est un signal préparatoire, avertissant le cheval que vous allez corriger. Pour corriger, placez votre main libre sous la main qui tient les rênes. Poussez la rêne directe pour remettre le cheval sur le tracé, avant de baisser rapidement votre main pour la remettre dans sa position d'origine. Faites de même si le cheval va trop vite. Levez les rênes, faites la correction puis remettez votre main en position. Si cela est absolument nécessaire, reprenez les rênes dans deux mains, arrêtez et reculez avant de recommencer. Après chaque correction, reposez votre main en place au milieu et « osez » laisser le cheval faire une autre erreur. Il apprendra très vite que le fait de lever vos rênes est un signal préparatoire pour une correction. Ainsi, il se rééquilibrera et se corrigera de lui-même pour éviter une correction supplémentaire. Votre but est de marcher, trotter et galoper en cercle et en ligne droite sans bouger votre main de l'avant du garrot.

Pour progresser

- Assurez-vous que votre regard, votre assiette et vos jambes sont clairs avant de faire une correction.
- Prenez un peu de crinière dans votre main afin de la garder centrée devant la selle.
- Restez centré et maintenez une unité d'équilibre.
- Si le cheval se corrige de lui-même avec le signal préparatoire, reposez vos rênes.
- Faites des corrections suffisamment claires et efficaces pour que le cheval essaye d'éviter ces corrections.
- Assurez-vous que les deux rênes sont de même longueur.

A éviter

- Ne bougez pas votre main tenant les rênes de plus de 20 cm vers la gauche ou vers la droite.
- Ne faites pas de correction sans proposer au préalable un signal préparatoire.
- N'utilisez pas excessivement votre assiette et vos jambes pour éviter de faire des corrections.
- « Osez » laisser le cheval faire des « erreurs ». Les corrections enseignent la responsabilité.

Concepts utiles

- Corriger n'est pas synonyme de punir.
- Quand vous travaillez au présent, ne détruisez pas le passé.
- Testez la qualité de votre travail, acceptez la responsabilité des résultats sans inventer d'excuses.
- L'art d'utiliser les rênes repose sur la capacité à ne pas les « sur-utiliser ».

Monter avec une corde de parachute dans la bouche de votre cheval.

Objectifs



- Prendre une cordelette de 3 à 4 mètres de long comme celles utilisées pour faire voler un cerf-volant.
- Placer cette cordelette dans la bouche du cheval et l'utiliser comme un mors et des rênes.
- Au pas et au trot, dessiner un huit de chiffre sans perdre le contact avec la bouche du cheval.
- Tester le tact et le « feeling » des mains du cavalier d'une part, et l'acceptation du mors et la légèreté du cheval d'autre part.

A quoi sert cet exercice ?

- Mon cheval est suffisamment confiant pour suivre mes mains et mes mains sont suffisamment compétentes pour suivre sa bouche.
- Mon cheval peut être monté avec seulement une légère cordelette dans la bouche. Cela prouve que les mors importants ne sont que le résultat de mauvaises mains, et que le contact ne pèse que quelques grammes, pas des kilogrammes.
- Mes mains apprennent à ne pas s'impliquer là où elles ne le doivent pas.
- Je développe un peu plus ma capacité à faire travailler mes aides ensemble mais de manière indépendante.

Comment dois-je faire ?

Prenez une légère cordelette de 3-4 mètres de long. Placez le centre de la cordelette dans la bouche du cheval comme un mors, et les deux bouts deviennent les rênes. Toute pression de la cordelette dépassant un léger contact sera inconfortable pour la bouche de votre cheval. Vos mains doivent donc rester aussi confortables que possible en bougeant avec la bouche du cheval et non contre. Vos mains compétentes devraient suivre sa bouche confiante et vice versa. Cet exercice est un test afin de vérifier qu'une réelle acceptation du mors existe. Cela teste également l'indépendance de votre assiette et votre ressenti. Une fois encore, cet exercice aidera le cavalier à apprendre plus qu'il n'entraînera le cheval.

N'essayez pas de résoudre un problème ou d'enseigner quelque chose au cheval avec une cordelette dans sa bouche.

Si vous rencontrez des difficultés, remettez le filet et préparez un peu mieux les choses.

Vous devez garder un léger contact avec la bouche du cheval pour que la cordelette ne sorte pas de sa bouche. Une pression excédant ce léger contact sera perçue avec mécontentement par votre cheval, vous devez donc avoir comme objectif d'utiliser la cordelette avec autant de parcimonie que possible. Contrôlez la direction et l'impulsion avec vos jambes et votre assiette. Apprenez à vos mains à ne pas s'impliquer là où elles ne le doivent pas. Avant de trotter, assurez-vous de pouvoir marcher, arrêter et reculer. Si monter en filet ne fonctionne pas très bien (cela ne devrait pas être le cas maintenant), restez dans un manège.

Vos mains doivent être légères, vos doigts ouverts et vos bras détendus. Votre assiette, vos jambes et vos mains doivent travailler ensemble indépendamment. Des mains instables amplifieront l'effet de la cordelette provoquant le cheval à clamer son opposition. Même vos deux mains doivent travailler ensemble indépendamment. Si une main demande un léger pli, l'autre doit relâcher de manière proportionnelle. Vous trouverez que relâcher une direction causera moins d'opposition que de diriger avec la rêne. Cet exercice ne doit être tenté qu'après avoir effectué les exercices précédents. Si vous manquez d'un solide contrôle de direction et d'impulsion avec vos jambes et votre assiette, la bouche du cheval en paiera le prix.

Pour progresser

- Des mains légères, des doigts ouverts, des bras détendus.
- Si le cheval est très agacé et gêné par la sensation de la cordelette, attachez-la sur le licol et passez-la dans sa bouche. Laissez-le porter cela pendant que vous travaillez d'autres choses.
- Placez la cordelette dans la bouche du cheval une fois que vous êtes en selle, pour éviter qu'il ne la recrache pendant que vous montez.
- Voyez à quel point vous pouvez en faire peu avec vos mains.

A éviter

- Ne permettez pas à vos mains de s'impliquer dans un travail qui devrait être effectué par vos jambes et votre assiette.
- N'essayez pas cet exercice avec un cheval impulsif, équilibrez l'impulsion d'abord.
- N'essayez pas d'enseigner quelque chose au cheval. Le but est ici d'être à son écoute et d'apprendre des réactions qu'il vous renvoie.

Concepts utiles

- Une bouche légère et confiante est le résultat de mains compétentes et légères.
- Les mors sévères ne devraient être permis que dans les mains des cavaliers qui n'en ont pas besoin.
- Tout doit travailler à la fois ensemble et indépendamment.
- Acceptez un peu de « feedback » en retour, mais ne le prenez pas personnellement.

Réponse latérale avec une seule main

Objectifs



- En tenant les rênes dans une seule main, demandez au cheval une réponse latérale du côté où il regarde.
- Utiliser un stick de dressage avec l'autre main pour renforcer le mouvement en avant ou demander à diverses parties du corps de se dépêcher.
- Préparer le cheval aux appuyers.

A quoi sert cet exercice ?

- Je continue de progresser dans les exercices de réponse latérale. Je peux désormais demander des réponses latérales à un cheval qui regarde où il va.
- En montant avec une seule main, j'évite les confusions. Je garde ainsi cet exercice aussi simple que possible pour moi-même et pour mon cheval.
- Je n'essaie pas de faire un appuyer. Je prépare la situation pour que cela puisse se produire.

Comment dois-je faire ?

Dans le cadre de notre progression dans les mouvements latéraux, nous allons maintenant demander une réponse latérale au cheval du côté où il regarde. Il est important que vous ayez progressé dans l'isolation des épaules et des hanches avant de tenter cet exercice. Si ces isolations sont bonnes, alors cet exercice ne devrait pas être aussi compliqué que ce que certains essayent d'en faire. Afin de réduire les complications des positions exactes de main et de rêne, nous allons simplifier le sujet en ne commençant qu'avec une seule main. En réduisant ce que vous pouvez faire avec vos rênes, vous éviterez de rendre confus le cheval. Commençons par demander une réponse latérale vers la gauche. Prenez vos rênes assez courtes dans votre main gauche et croisez-les pour y faire un pont. Tenez les rênes avec la crinière devant le pommeau, vos ongles vers le bas et le dessus de votre poignet vers le ciel. Votre cheval devrait vous donner un « soft feel ». Commencez par marcher le long de la piste, la barrière étant sur votre droite. Quand votre cheval marche librement, tournez vos ongles vers le ciel.

Votre rêne gauche se raccourcira alors légèrement plus que la droite, pliant légèrement la tête et l'encolure vers la gauche. Il est important que vous gardiez le mouvement en avant avec votre assiette (bassin). Pour les premières foulées, gardez le corps du cheval droit avec la tête et l'encolure pliés vers l'intérieur. Après quelques mètres, placez votre jambe extérieure en arrière en position C, et votre jambe intérieure à la sangle (position A ou B). Vos aides sont similaires à celles que vous avez quand vous êtes sur un cercle, ou lors des isolations de hanches ou d'épaules. Le pli du cheval doit être très léger afin de ne pas compromettre l'impulsion.

Ayez un stick de dressage dans votre main libre afin de mobiliser une partie du corps paresseuse, ou pour vous aider à préserver l'impulsion. Les hanches ou l'arrière-main ne devraient pas traîner, mais ne devraient pas non plus passer devant les épaules. Les épaules devraient très légèrement mener l'arrière-main, laissant ainsi plus de liberté au cheval pour le mouvement en avant.

Comme pour tous les exercices de réponses latérales, récompensez la réponse. Dès que vous sentez le cheval se déporter, tournez vos ongles vers le bas, avancez votre main vers ses oreilles et continuez droit avant de redemander.

Quand vous demanderez une réponse latérale vers la droite, tenez vos rênes dans la main droite et le stick de dressage dans la main gauche. Vous trouverez généralement un côté plus facile que l'autre. Gardez vos aides indépendantes tout en travaillant encore ensemble.

Vos mains demandent la flexion et le pli.

Vos jambes donnent la direction et la position des parties du corps. La jambe extérieure demande la réponse latérale, la jambe intérieure soutient l'épaule.

Votre assiette, votre bassin et vos jambes maintiennent l'impulsion.

Vos jambes ont un rôle difficile car elles doivent contrôler la direction et la position du cheval tout en maintenant l'impulsion. C'est pour cela que le cavalier devrait avoir un stick de dressage pour soutenir l'impulsion ou la position d'une partie du corps si besoin, jusqu'à ce que le cheval apprenne et comprenne la réponse demandée.

Pour progresser

- Vous devriez être capable de voir le coin de l'œil intérieur de votre cheval quand vous vous déplacez latéralement.

- Prenez un point sur lequel vous focaliser (un poteau par exemple) et pointez le nez de votre cheval vers ce point. Un focus clair et fixe devrait dire à vos jambes et à votre assiette quoi faire.

- Posez votre main sur l'encolure du cheval.

- Vos jambes doivent travailler ensemble de manière indépendante, appliquant et relâchant la pression pour positionner le corps du cheval vers un point fixé clairement.

- Imaginez que vous poussez le cheval vers le point visé avec votre poche extérieure.

- Gardez le coude de la main qui tient les rênes près de votre corps.

A éviter

- N'arrêtez pas une demande sans avoir obtenu de réponse.
- N'apprenez pas au cheval à s'échapper latéralement en utilisant trop le stick.
- L'arrière-main ne doit pas dépasser les épaules, mais soyez sûr que les postérieurs s'éloignent de votre jambe. Dosez la pression et relâchez en accord avec ses réponses.
- Ne faites pas plus que ce qui est absolument nécessaire.
- Ne commencez pas un mouvement latéral sans savoir où vous allez. Faites vous un plan et suivez-le.
- Ne fléchissez pas trop le cheval latéralement ou verticalement, rendant le mouvement en avant fluide impossible.
- Ne passez pas au trot tant que cela ne fonctionne pas au pas, et revenez toujours au pas quand vous rencontrez des difficultés.

Concepts utiles

- « Moins on en fait, mieux on fait ». Général L'Hotte
- Vos aides doivent travailler comme une équipe : des joueurs individuels travaillant vers un but commun.
- La qualité de la réponse est directement liée à la clarté de la demande.
- Ceux qui critiquent l'usage des éperons et des sticks le font parce qu'ils comprennent mal leur usage correct.

Réponse latérale au galop, arrêter et reculer.

Objectifs



- Galoper en ligne droite, demander une réponse latérale, puis arrêter et reculer.
- Zigzaguer dans la carrière en utilisant des réponses latérales vers la gauche et vers la droite, en repassant par un arrêt et un reculer entre chaque.

A quoi sert cet exercice ?

- Mon cheval donne des réponses latérales positives légères au galop.
- Je prépare mon cheval pour les changements de pied au vol, ingrédient par ingrédient.
- Mon cheval devient plus athlétique, souple, aérien et engagé tout en développant son rassemblé, étape par étape.

Comment dois-je faire ?

Il est important que vous ayez déjà développé des réponses latérales légères au pas et au trot. Il est également important que vous ayez développé un galop équilibré, particulièrement en termes d'impulsion. Votre but est d'obtenir une réponse latérale régulière dans un galop aérien. Demandez uniquement une réponse latérale dans la direction du galop. Si vous galopez à main gauche, demandez uniquement une réponse latérale vers la gauche et vice-versa.

Commencez par galoper en ligne droite. Gardez vos mains en place pendant que vous initiez la réponse avec votre assiette et vos jambes. Ayez pour but de garder la tête et l'encolure assez droites. Soyez particulièrement vigilant avec la rêne de support. Si elle dépasse la crinière, vous tirerez la tête du cheval dans le sens opposé à la direction où vous allez et vous devez absolument éviter cela.

Laissez passer le mouvement en avant sur une diagonale où les épaules mènent les postérieurs. Ne demandez pas un angle de mouvement trop important: cela serait trop exigeant physiquement et aurait des effets destructeurs sur l'équilibre et l'impulsion. Permettre aux épaules de mener ne signifie pas que vous pouvez laisser les postérieurs devenir paresseux. N'hésitez pas à utiliser un stick de dressage si nécessaire pour préserver la réponse positive à une légère pression de jambe.

Votre jambe intérieure remplit plusieurs fonctions. Elle doit agir comme un poteau, autour duquel le cheval va s'arrondir ; elle supporte l'épaule intérieure du cheval ; elle aide l'impulsion par une légère « pression » vers l'avant si nécessaire. Mais par-dessus toutes ces fonctions, la plus importante de votre jambe intérieure est celle de se relâcher suffisamment pour permettre l'accomplissement du mouvement latéral. Cela exige « feeling » et tact. Vos rênes peuvent également offrir direction et support, mais évitez de les « sur-utiliser ».

Gardez votre rêne directe (intérieure) légèrement plus haute que votre rêne de support (extérieure). Pensez à soulever votre cheval latéralement avec votre assiette et vos jambes, tout en le gardant entre vos rênes. Quand vous sentez le cheval répondre latéralement, arrêtez-vous gentiment et reculez. Relâchez les rênes et caressez votre cheval avec « le cœur dans la main », avant de le rassembler de nouveau pour partir au galop à l'autre main.

Cet exercice s'effectue sur un galop moyen et aérien. Au fur et à mesure que le cheval anticipe l'arrêt et le reculer, le galop s'améliorera de lui-même.

Dans le futur, vous pourrez zigzaguer sans vous arrêter et reculer en effectuant des changements de pied au vol.

Pour progresser

- Dans de futurs exercices, cette réponse latérale sera le signal préparatoire pour un changement de pied en vol.
- La pression d'une jambe signifie « se pousser », et non « accélérer ». Si le cheval accélère, arrêtez, reculez et recommencez.
- Recherchez une impulsion équilibrée.
- Poussez le cheval vers le côté avec votre poche extérieure.

A éviter

- Evitez les fouaillements de queue en utilisez des aides logiques, claires et légères. N'insultez pas la sensibilité de votre cheval
- Ne restez pas dans son chemin et ne bouleversez pas son équilibre. Mettez légèrement plus de poids sur votre poche extérieure.
- Ne bloquez pas le flux d'énergie et le mouvement.

Concepts utiles

- Si vous voulez des diamants, vous devez être disposé à creuser.
 - Le cheval croira seulement en vous, si vous croyez en vous-même.
 - Développer le rassemblé est comme faire un gâteau, si vous oubliez les ingrédients essentiels, votre gâteau sera un fiasco.
 - « La terre promise repose toujours de l'autre côté d'une étendue sauvage ».
- Havelock Ellis.

Galop à faux

Objectifs



- Galoper à main gauche sur le pied droit.
- Galoper à main droite sur le pied gauche.
- Expliquer progressivement le contre galop au cheval.
- Commencer le contre galop sur une légère courbe et progresser jusqu'aux cercles.

A quoi sert cet exercice ?

- Je peux galoper vers la gauche sur le pied droit.
- Je peux galoper vers la droite sur le pied gauche.
- Sans modifier la position de mes aides, je peux changer leur action et par conséquent leur effet.
- Ma communication avec mon cheval développe un vocabulaire plus important et une complicité plus grande.
- Je développe l'équilibre de mon cheval, sa souplesse, sa force et son engagement.
- Mon cheval apprend que changer de direction ne signifie pas changer de pied.

Comment dois-je faire ?

Le contre galop, parfois appelé galop à faux, est un exercice très utile. Il développe la souplesse, l'équilibre et l'engagement et par conséquent participe au développement du rassemblé. Le contre galop enseigne également au cheval à ne pas changer de pied sauf quand cela lui est demandé.

Le contre galop signifie simplement galoper vers la gauche sur le pied droit (l'antérieur droit menant en suivant une courbe à main gauche), et vice versa. Le contre galop n'est pas naturel pour le cheval, nous devons donc lui EXPLIQUER notre objectif.

Commencez par galoper sur un cercle à main droite. Quand vous terminez votre cercle, accentuez légèrement les aides de vos jambes, modifiez votre regard et suivez une légère courbe vers la gauche. Plus la courbe est droite, plus cela sera facile pour le cheval qui apprend.

Pour éviter que le cheval change de pied, gardez votre jambe gauche en arrière mais faites attention de ne pas désengager les postérieurs, de ne pas perdre l'impulsion et de ne pas retomber au trot. C'est pourquoi vous devez tenir l'arrière-main, sans la pousser vers l'extérieur. Votre jambe intérieure (qui est à la sangle) passera d'un rôle de support à celui de direction en conjonction avec votre regard, votre assiette et vos mains.

Lorsque vous tournez vers la gauche, sur le pied droit, la tête du cheval doit être très légèrement tournée vers l'extérieur (la droite). La position de vos aides (et par conséquent du corps du cheval) ne doit pas changer. En revanche, l'action de vos aides, et par conséquent la direction, doit changer. Lorsque vous quittez le cercle à droite, votre jambe intérieure (droite) devient plus active et pousse les épaules vers l'extérieur, supportée par votre regard et vos mains. Votre jambe extérieure (gauche) tient les hanches à l'intérieur (sans les désengager). Si votre cheval reste vraiment entre vos mains et vos jambes, le changement de direction s'effectuera sans changement de pied.

Après avoir suivi une légère courbe vers la gauche, revenez à une courbe vers la droite avant d'essayer de nouveau. Bientôt, vous pourrez dessiner une large serpentine au galop sans changer de pied. Un grand espace est nécessaire pour éviter d'avoir à effectuer des tournants serrés. Restez conscient de votre environnement et planifiez les choses pour ne pas manquer d'espace.

Si vos aides sont claires, comprises et respectées, le cheval ne devrait pas changer de pied. S'il change de pied ou se désunit, arrêtez simplement, reculez et recommencez. Si vous critiquez le cheval et faites en sorte qu'il se sente en faute quand il change de pied, ne soyez pas surpris s'il ne change pas de pied en l'air dans le futur.

Etant donné que cet exercice exige un mouvement non naturel pour le cheval, nous devons le lui expliquer clairement et non le forcer physiquement. C'est également un exercice difficile qui doit être amélioré progressivement.

Au fur et à mesure de votre progression, vous pourrez tenir la courbe plus longtemps jusqu'à décrire un large cercle. Une fois que vous pouvez tenir un cercle complet au contre galop, vous pouvez commencer à galoper sur un huit de chiffre sans changer de pied. C'est un excellent exercice pour éviter que le cheval anticipe le changement de pied. Le contre galop peut également être utilisé après un changement de pied pour éviter que le cheval anticipe un changement de direction.

Pour progresser

- Maintenez la position, changez la direction. La position de vos aides reste la même. C'est leur action qui change.
- Soyez clair avec vos aides afin que le cheval ne soit pas confus quand vous souhaitez changer de pied.
- Restez centré. Si vous perdez votre équilibre, il ne pourra pas garder le sien.
- Tout ce que vous faites à gauche, faites-le à droite et vice-versa.
- Sachez où vous allez

et de combien de place vous avez besoin. Faites un plan et suivez-le.

A éviter

- Ne « laissez » pas le cheval galoper sur le « mauvais » pied. Demandez un contre galop. Il y a une grande différence.
- Ne guidez pas le cheval en poussant et en désengageant les postérieurs à moins que vous souhaitiez réduire le mouvement en avant.
- N'essayez pas cet exercice dans un manège, vous avez besoin de grands espaces.
- Ne faites pas en sorte que cela se produise, expliquez clairement vos objectifs, puis permettez que cela se produise.
- Ne critiquez pas le cheval pour essayer d'autres solutions ou vous pourriez créer de futurs problèmes.

Concepts utiles

- Expliquez cela à son cerveau plutôt que de forcer son corps.
- Mettez la motivation mentale avant la manipulation physique.
- Si le cheval ne vous comprend pas, il se pourrait que cela ne soit pas de sa faute.
- Le moyen le plus sûr de simplifier les choses complexes, c'est d'avoir le contrôle de ses pieds.

Changements de pied en cordelette universelle

Objectifs



- Galoper dans un espace clos en utilisant la cordelette universelle comme rênes.
- Changer de direction et de pied par un changement de pied en l'air.

A quoi sert cet exercice ?

- En ayant créé le contrôle de la direction, de l'impulsion, la mobilité des parties du corps, la souplesse et l'équilibre, je peux effectuer des changements de pied sans les rênes.
- En changeant de pied sans les rênes, j'interfère moins avec la capacité naturelle de mon cheval à changer de pied parfaitement sans moi.

Comment dois-je faire ?

Comme le nom le suggère, un changement de pied en l'air s'effectue « dans les airs », pendant le court instant où les quatre pieds du cheval ne touchent plus le sol. Le cheval doit « simplement » passer d'un pied à l'autre sans change de vitesse ou de rythme. Pour amorcer ce changement, le cavalier doit « simplement » inverser ses aides et effectuer un départ au galop sur le nouveau pied pendant le bref moment où le cheval est « en l'air ».

Dans le degré 7, nous avons enlevé les rênes pour monter avec la cordelette universelle autour de l'encolure du cheval. L'une des raisons était de supprimer les interférences du cavalier sur le cheval. En commençant les changements de pieds, vous serez surpris d'apprendre que le retrait des rênes rend généralement la vie beaucoup plus facile pour le cheval. Monter avec la cordelette universelle prouve également que vous avez développé l'impulsion équilibrée, nécessaire pour un tel exercice. Il est vrai que vous perdrez un peu d'engagement et de rassemblé, ce qui fera probablement changer le cheval de pied d'abord devant puis derrière. Une fois que vous (et le cheval) aurez appris le mouvement, vous pourrez ajouter le rassemblé pour obtenir que les antérieurs et les postérieurs changent en même temps. Le changement de pied doit être demandé à partir d'un galop de vitesse moyenne. En ajoutant un peu d'impulsion, le temps de suspension sera plus long, ce

qui rendra le changement de pied plus facile.

Si vous galopez sur le pied gauche, demandez d'abord 3 ou 4 foulées de réponse latérale vers la gauche avant d'inverser vos aides pour demander le changement de pied. Ces quelques foulées de réponse latérale servent de signal préparatoire, tout en redressant et en rééquilibrant le cheval avant le changement de pied.

Au moment du changement, imaginez que vous passez d'une réponse latérale vers la gauche à une réponse latérale vers la droite au moment précis où le cheval est en l'air. Relâchez le nouveau pied en levant et en ouvrant votre « rêne » et votre jambe droite, tout en « poussant » avec votre jambe gauche en position C et votre rêne de support contre l'encolure.

Ne regardez pas par terre pour voir si le cheval change de pied et ne le gênez pas. Regardez haut et loin vers 11 ou 13 heures. Préparez les choses correctement, puis permettez au mouvement de se produire.

Au début, vous ne changerez peut-être pas de pied instantanément, mais si vous n'interférez pas, le cheval changera de pied généralement de sa propre volonté pendant le changement de direction. S'il ne change pas de pied ou se désunit, ne créez pas un problème. Repassez simplement au trot, calmez le jeu et recommencez. Il y a beaucoup de petits trucs et de solutions dans les exercices suivants.

Après le changement de pied, continuez sur un cercle en ralentissant progressivement le galop jusqu'à ce que le cheval se soit installé dans un galop calme.

Pour progresser

- Changer de pied, c'est simplement demander de passer d'une réponse latérale à une autre pendant que le cheval est en l'air.
- Ne le gênez pas. Le cheval peut changer de pied parfaitement sans vous.
- Assurez-vous d'avancer droit avant de demander le changement de pied.
- Pensez « pousse, pousse, pousse, CHANGE ! » et relâchez le nouveau pied.
- Essayez d'accélérer le galop. Si vous pouvez « voler », vous augmentez le temps « passé en l'air », le changement de pied en l'air sera plus facile.
- Ralentissez après le changement de pied en revenant sur un cercle calme. Arrêtez-vous et récompensez souvent un bon changement de pied.

A éviter

- Ne critiquez pas le cheval s'il ne change pas de pied, ce n'est probablement pas de sa faute. Arrêtez, reculez et recommencez.
- Évitez l'interférence du cavalier.
- N'apprenez pas au cheval à accélérer après le changement de pied. Ralentissez, repassez parfois au trot ou au pas.
- Ne regardez pas par terre, regardez haut et loin vers 11 ou 13 heures.
- Ne forcez pas le mouvement. Préparez-le et permettez-lui de se produire.

Concepts utiles

- Le cheval peut changer de pied avant même d'avoir une semaine, vous ne pouvez probablement pas lui en apprendre plus sur le sujet.

- « Celui qui veut apprendre à voler un jour doit d'abord apprendre à se tenir debout, à marcher, à courir, à grimper et à danser ; personne ne peut voler en volant ».

Friedrich Nietzsche

Exercices de changements de pied

Objectifs



Faire les 3 exercices suivants de changement de pied :

1. Galoper, arrêter, déplacement latéral
2. Changement de pied par-dessus une barre au sol
3. Changement de pied sans barre au sol

A quoi sert cet exercice ?

- J'apprends des exercices de changement de pied ce qui rend les changements de pieds difficiles à éviter plutôt que difficiles à réaliser.
- J'apprends des exercices qui m'aident à ressentir ce que j'essaie de trouver.

Comment dois-je faire ?

Exercice 1 : galoper, arrêter, déplacement latéral

- A) Galopez sur un cercle régulier à main droite. Détendu, calme et rassemblé.
- B) Arrêtez-vous.
- C) Déplacement latéral vers la droite, vers l'intérieur du cercle (signal préparatoire).
- D) Départ au galop à gauche, continuez en ligne droite pendant les premières foulées (changement de pied).
- E) Galopez à main gauche et répétez l'exercice à l'autre main.

Ceci est exactement ce qui se passe lors d'un changement de pied en l'air, excepté que vous ne vous arrêtez pas. Le cheval ramènera ses postérieurs sous lui au fur et à mesure qu'il anticipera l'arrêt (B). Donnez-lui 3 à 4 foulées de signal préparatoire pour se redresser et se rééquilibrer (réponse latérale, C). Le nouveau départ au galop est exactement le même mouvement que le changement de pied (D). Maintenez la rectitude après le changement sur quelques foulées avant de changer de direction (E).

Exercice 2 : avec une barre au sol

Commencez par galoper en cercles, détendu, calme et rassemblé (A), avant de prendre une diagonale au galop traversant la carrière, et demandez un changement de pied au-dessus de la barre au sol (B).

Ceci vous donnera plus de temps en suspension pour effectuer le changement de pied.

Commencez avec la barre au sol le long de la barrière, puis reculez-la progressivement le long de la diagonale précédente (C). Vous apprendrez ainsi au cheval à rester droit après le changement. Une fois le changement de pied réalisé, restez sur un cercle (D) jusqu'à ce que le cheval s'y soit installé dans un galop détendu, calme et rassemblé.

Exercice 3 : sans la barre au sol

Commencez en cercles à main gauche dans un galop rassemblé, calme et détendu

(A). Ne prenez pas la diagonale (B) tant que les cercles (A) ne sont pas réalisés dans le calme. Environ 10 mètres avant le changement de pied, offrez au cheval un signal préparatoire en lui demandant quelques foulées de réponse latérale vers la gauche (C). Lorsque vous arrivez à la barrière, demandez une réponse latérale vers la droite, « comme si » vous le faisiez au-dessus d'une barre au sol (D). Une fois le changement de pied réalisé, continuez en cercles, détendu, calme et rassemblé jusqu'à ce que le cheval se soit installé dans ce galop.

Pour progresser

- Commencez par des cercles où le cheval est détendu et calme avant de prendre la diagonale. Si les cercles ne se font pas dans le calme, ne prenez pas la diagonale.
- Faites des cercles avec un cheval calme et détendu, ralentissez après chaque changement de pied.
- Au fur et à mesure de votre progression, relâcher sera plus important que « pousser ».
- Si le cheval accélère ou charge, arrêtez et reculez.
- Rectitude avant et après le changement de pied.
- Laissez de la liberté au mouvement. Du contact pour le moment, le rassemblé pour plus tard.
- Ajustez la hauteur de la barre en fonction des besoins. Certains chevaux ont besoin d'une hauteur de 30 cm au début, bien que la plupart du temps une simple barre au sol soit suffisante.

A éviter

- N'en faites pas plus avec vos rênes que vous n'en faites lors d'un départ au galop.
- Ne regardez pas par terre, et surtout pas la barre. Quand le cheval saute par-dessus la barre, essayez de le pousser latéralement quand il est en l'air.
- Ne talonnez pas les côtes du cheval pour changer de pied. Laissez passer le nouveau pied au lieu de le forcer à passer.
- Ne passez pas la rêne de support de l'autre côté de la crinière.
- Ne vous penchez pas en avant pendant le changement de pied (même au-dessus de la barre).

- Restez dans la selle et gardez le mouvement en avant.

Concepts utiles

- Un changement de pied : la performance d'un départ au galop depuis le galop.
- « Plus vous devenez silencieux, plus vous pourrez entendre ». Ram Dass
- Un mouvement relâché ou redirigé est plus fluide qu'un mouvement forcé.

Ajouter de la variété, éviter l'anticipation. Changer de pied en ligne droite.

Objectifs



- Ajouter de la variété aux différentes compositions possibles de changements et de changements de pied.
- Eviter que le cheval anticipe les changements de pied ou de direction.
- Demander parfois l'inattendu pour éviter que le cheval fasse des suppositions.

A quoi sert cet exercice ?

- J'ajoute de la variété pour éviter que mon cheval anticipe et pour garder nos séances intéressantes.
- Mon cheval n'associe pas changements de pied avec changements de direction.
- Je peux réaliser des changements de pied isolés en zigzag en passant d'une réponse latérale à une autre.
- Je peux changer de pied de manière isolée en ligne droite.
- J'ai développé des fondations suffisamment solides pour exceller dans n'importe quel domaine ou discipline choisi.

Comment dois-je faire ?

Il y a des moments où vous souhaitez que le cheval sache ce qui va arriver avant que cela n'arrive (anticipation positive). Il y a d'autres situations où l'anticipation peut avoir un effet négatif. Le signal préparatoire peut rapidement changer de positif à négatif. Au cours de la phase d'apprentissage, cela est très utile mais bientôt, le cheval fera des suppositions et devancera son cavalier, perdant par conséquent la connexion. Il est donc important de diminuer le signal préparatoire au fur et à mesure de l'éducation du cheval afin de créer des réponses immédiates à des demandes invisibles.

Pour progresser dans nos changements de pied et éviter l'anticipation négative, il existe diverses variations d'exercices. Ajouter de la variété aidera également à maintenir la connexion en gardant le cheval intéressé. A ce niveau, il est essentiel d'ajouter un peu de « parfois » dans vos sessions de travail. Ajouter de l'imprévisibilité enseigne au cheval à attendre puis accepter l'inattendu, et ainsi resté connecté et intéressé à tout moment.

Quelques idées pour ajouter de l'inattendu :

- Lorsque vous galopez sur un huit de chiffre, galopez *parfois* à main gauche sur le premier cercle vers la gauche, et continuez sur le pied gauche pour le second cercle vers la droite (contre galop).
- *Parfois*, demandez au cheval une réponse latérale, signal préparatoire des changements de pied, *mais* ne changez pas de pied et continuez sur le même pied.
- *Parfois*, donnez le signal préparatoire, puis changez de direction sans changer de pied.
- *Parfois*, demandez une réponse latérale, arrêtez et reculez (degré 8, exercice 15).
- *Parfois*, galopez sur un huit de chiffre avec le premier cercle au contre galop et le second cercle sur le « bon » pied. Eventuellement, vous pouvez galoper sur un huit de chiffre au contre galop, en changeant de pied en l'air pour passer d'un contre galop à l'autre.
- *Parfois*, sur un cercle au galop, changez de pied pour le contre galop et continuez sur le même cercle.

Avant d'effectuer des changements de pied en ligne droite, commencez par changer de pied en passant d'une réponse latérale à une autre tout en maintenant le galop sur un tracé en forme de zigzag. Progressivement, appliquez moins de jambe, réduisez ainsi le mouvement latéral avant le changement de pied. Après chaque changement de pied réussi, repassez au pas. Ceci aidera le cheval à associer le changement de pied avec le moment de relaxation qui suit et évitera de monter en tension, ce qui arrive bien trop souvent.

Une fois seulement que les changements de pieds individuels fonctionnent bien, vous pourrez envisager d'en demander un second, puis un troisième séparés d'au moins 20 foulées. Au fur et à mesure que la confiance et la compréhension grandissent, vous pourrez réduire le mouvement latéral et le nombre de foulées entre les changements de pied. N'essayez pas de ramener vos changements de pied à moins de 10 foulées entre chaque sans un niveau d'équitation sérieux et l'assistance d'un expert.

Pour progresser

- Refaites l'exercice 15 (réponse latérale, arrêt, reculer) avant d'essayer d'effectuer des changements de pied en l'air.
- Faites « glisser » votre cheval d'un pied à l'autre, ne le tirez pas.
- La tête du cheval doit rester droite ou dans le sens de la direction. En levant gentiment votre rêne directe pendant le changement de pied, la tête du cheval devrait se tourner vers le nouveau pied, et non dans le sens inverse.

- Ajoutez de la variété mais pas au point de rendre le cheval confus.
- Soyez présent sans être gênant.
- Repassez au pas après un bon changement de pied afin de permettre au cheval de savoir que c'était bien.

A éviter

- Ne maintenez pas votre cheval dans une « boîte » entre vos mains et vos jambes. Souvenez-vous du couloir de confort.
- N'envoyez pas des messages qui manquent de clarté. Travaillez constamment la clarté de votre communication.
- Ne perdez pas l'unité d'équilibre. Vous devez être dans le même mouvement pour contrôler ce dernier.
- Ne bouleversez pas le cheval avec l'inattendu. Apprenez-lui à s'y attendre et à l'accepter. Ceci l'aidera à rester intéressé, connecté et prêt à tout, tout le temps.

Concepts utiles

- Si le cheval est confortable en donnant la « mauvaise » réponse, il pensera qu'il a bien fait, et continuera de faire ainsi.
- Si le cheval n'est pas confortable en donnant la « bonne » réponse, il pensera qu'il a mal fait et arrêtera de le faire.
- Ne jamais dire jamais.
- Ne pas toujours dire toujours.
- Parfois dire parfois.
- Et en général dire en général.

Explorer les possibilités

Objectifs



- Aller au-delà des résultats ordinaires pour atteindre des résultats extraordinaires.
- Découvrir le monde des possibilités qu'il existe dans la relation homme/cheval avec la perspective d'un homme de cheval.
- Ajouter de l'imagination à la complicité, à l'harmonie, à la connexion et à l'unité que vous avez développées.

A quoi sert cet exercice ?

- Je « pense en dehors de la boîte » et j'invente des défis amusants et excitants pour mon cheval et moi-même.
- J'utilise ma perspective de la relation homme/cheval pour explorer le monde des possibilités qui existe.

Comment dois-je faire ?

Evidemment, nous ne pouvons pas vous donner de l'imagination, pas plus que nous ne pouvons vous donner du « feeling ». Nous espérons que votre chemin au travers des cycles 1 et 2 vous aura donné une nouvelle perspective de la relation homme/cheval. En travaillant dans cette perspective et avec les concepts qui définissent un homme de cheval, il n'y a pas de limite à ce que vous pouvez faire. Pensez « en dehors de la boîte » et explorez les nombreux talents de votre couple homme/cheval. Inspirez les autres avec ce que vous pouvez faire.

Au sol, montrez à quel point votre cheval est devenu confiant. Montrez les choses qui devraient normalement effrayer un cheval et n'ennuient pas le vôtre. Essayez les changements de pied avec la ligne de communication (corde de 7 mètres). Explorez ce que vous pouvez faire avec les longues rênes. Apprenez à votre cheval à être attelé. Enseignez-lui le piaffer ou le pas espagnol. Apprenez au cheval à se cabrer, ou se coucher. Mettez-vous debout sur son dos ou ouvrez votre parapluie en étant à cheval. Montrez comme votre cheval galope vers vous et joue avec vous dans son pré. Chargez votre cheval dans le van en liberté depuis une longue distance. Asseyez-vous sur le toit du van et envoyez votre cheval à l'intérieur.

Courez avec votre cheval au galop à côté de vous, changeant de pied quand il change de côté dans votre dos. Montrez à quel point votre connexion en liberté est devenue extraordinaire. Demandez au cheval de revenir vers vous au galop en sautant des obstacles. Mettez votre cheval en cercle autour de vous sans l'aide de barrières, dans une grande carrière ou dans un pré.

A cheval, montrez la légèreté et la finesse que vous avez développées avec le licol et deux rênes, avec le filet ou même sans rien du tout ! Avec les fondations que vous avez développées, vous trouverez les mouvements de dressage moins compliqués ou intimidants, pour vous et votre cheval. Apprenez les appuyers, la pirouette ou le piaffer à votre cheval de dressage. Apprenez « spin » et « roll back » à votre cheval de reining. Montez votre cheval au-dessus, en-dessous ou au travers de défis qui testent votre partenariat. Sautez sans rêne ou sans selle. Sautez des directionnels pour montrer la motivation de votre cheval à passer par-dessus plutôt qu'à côté. Voyez jusqu'où vous pouvez aller à cru et sans rien. Soyez créatif, utilisez votre imagination.

Avec les fondations solides que vous avez développées, votre cheval peut explorer toutes les disciplines équestres majeures sans être surexposé, confus ou frustré. Désormais, vous et votre cheval êtes prêts pour explorer le monde des possibilités.

Pour progresser

- Développez les forces de votre cheval et vous serez surpris de l'évolution de ses faiblesses.
- Concentrez-vous sur les possibilités, pas sur les problèmes.
- Si vous écoutez, le cheval vous montrera quels sont ses talents naturels.

A éviter

- N'humiliez jamais le cheval. Il doit être aussi fier que vous de vos réussites partagées.
- Ne désensibilisez pas le cheval pour le rendre mou. La désensibilisation permet de gagner en confiance en réduisant la peur.
- Ne compromettez pas votre sécurité ou celle de votre cheval.

Concepts utiles

- Intégrité, dignité, sensibilité, caractère et curiosité doivent toujours restés intacts.
- Ne laissez pas votre ego piétiner vos principes.
- Découvrez le monde des possibilités.
- A moins de vouloir maîtriser quelque chose au-delà de ce que vous maîtrisez déjà, vous ne grandirez jamais.
- La créativité est la graine de la réussite.
- Seuls ceux qui voient l'invisible peuvent faire l'impossible.

Excellence

L'excellence est obtenue en étant plus attentionné que les autres pensent qu'il est

sage de l'être, en risquant plus que les autres pensent qu'il est prudent de risquer, en rêvant plus que ce que les autres pensent qu'il est faisable, et en attendant plus que ce que les autres pensent qu'il est possible d'attendre.