

FORMATION DES ENSEIGNANTS

Enseigner, c'est d'abord aimer observer, essayer de comprendre, avoir envie de transmettre ce que l'on a compris.

Le rôle des enseignants diplômés d'état, c'est d'avoir une conception claire de l'équitation qu'ils souhaitent transmettre à leurs élèves.

La pratique de la compétition a engendré des dérives, des pratiques effectuées par des gens sans formation et parfois sans scrupules dont l'objectif est d'obtenir un résultat à court terme, au détriment des risques encourus par les cavaliers sans parler de la santé des chevaux.

Le but de ces formations est de redonner confiance aux enseignants diplômés d'état afin qu'ils redeviennent une référence de l'enseignement et de la bonne pratique de l'équitation dans leur région.

Bien monter à cheval c'est effectuer les exercices les plus simples avec le sentiment de se rapprocher de l'idéal.

L'avantage de la méthode classique c'est qu'elle est progressive, régulière et qu'elle fait progresser en même temps le cheval et son cavalier.

Observer les fondamentaux à l'arrêt

- 1 - L'attitude du cavalier, son équilibre, sa stabilité et sa confiance.
- 2 - Sa capacité à établir le contact avec la bouche du cheval sans raideur ni traction.
- 3 - Le relâchement des jambes au contact sans agir.

A) Mettre un rythme grâce au métronome (104 pas/minute) par exemple :

Observer les fondamentaux en mouvement au pas :

1. Attitude du cavalier, son équilibre, sa stabilité, sa fluidité.
Anticiper et prévoir
2. La nature du contact établi, aisance et permanence sans crispier. Capacité à conduire sur un tracé précis dans un rythme régulier en ligne droite et en cercle (10m).
3. Passer du relâchement à l'action sans stresser ni inquiéter.
Entretenir un rythme régulier.
Se servir des jambes sans les serrer.

B) Accélérer le rythme (108 pas/minute) :

1. Attitude du cavalier droit mais absence de raideur. Le mouvement du cheval prend naissance dans le corps du cavalier.
2. Communication avec le cheval (vérification de la tension de la muserolle). Vérifier la douceur de l'embouchure. Surveiller le relâchement des bras et des épaules.
ATTENTION : sur le cercle, on observe des tractions sur la rêne intérieure et surtout des blocages sur la rêne externe.
3. Entretenir l'activité dans le rythme et utiliser les jambes pour préciser la conduite du cheval. Les jambes sans serrer !
ATTENTION : manque de communication (petits éperons et/ou stick)

C) Accélérer le rythme (112 pas/minute) :

1. Attitude du cavalier. Entretien du rythme sans agitation.
Accélérer le rythme provoque une amplification des mouvements

de l'encolure et de chaque postérieurs alternativement ; le corps du cavalier participe à cette amplitude en conservant son équilibre, sa stabilité et sa confiance.

2. La communication avec la bouche du cheval est continue sans raideur. Les mains tiennent les rênes (mais ne tiennent pas le cheval). Les bras participent à l'accroissement du rythme.

ATTENTION : vérifier la longueur des rênes qui ont tendances à se rallonger parce que le cavalier est encore trop crispé !

Si la communication est meilleure, c'est le moment de commencer à travailler les arrêts.

S'arrêter, c'est ne plus avoir envie d'avancer.

- 1- Stabiliser son équilibre
- 2- Ne plus solliciter de mouvement en avant avec les jambes.
- 3- Décider de ne plus participer au mouvement en avant en contractant le dos et les abdominaux.
- 4- Enfin, transmettre par un engourdissement progressif des bras à la bouche du cheval notre intention de ne plus avancer.

D) Reprendre le mouvement en avant dans le même rythme (112

pas/minute) et répéter les arrêts et le mouvement en avant en y ajoutant une notion de précision. Arrêt près d'une lettre ou d'un chandelier en ligne droite, sur le cercle ou dans les coins.

E) Développer les allures

Rythme 116 et 120 pas/minute

Le pas rapide accentue le travail musculaire du cheval en augmentant l'engagement de chaque postérieur et l'étirement de chaque antérieur. De même le dos, les bras et les lombaires du cavalier seront mis à contribution.

F) Développer l'équilibre

Reprendre le travail précédent rythme 104 pas/minute, puis 100, puis 93,82,86 pas à pas.

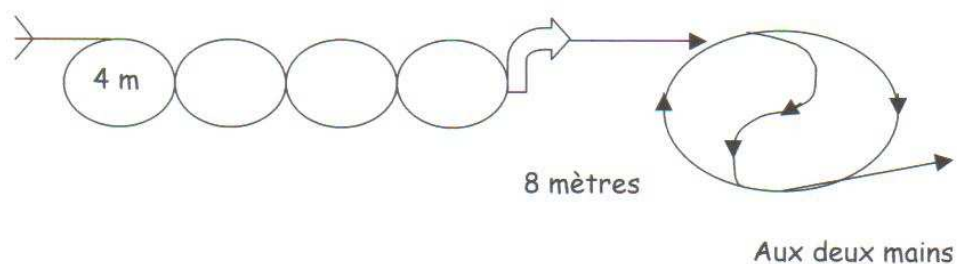
Retravailler dans ces rythmes les arrêts, le mouvement, les arrêts.

ATTENTION

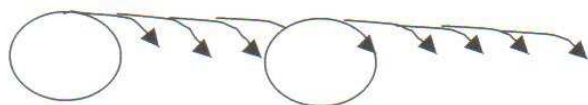
-Diminuer la taille des cercles dans les rythmes lents jusqu'à 3 mètres sans blocage sur la rêne extérieure genre rêne d'appui. TRES FREQUENT.

ATTENTION

- Rôle de la jambe intérieure sans crispation à la sangle.
- Rôle de la jambe dans la conduite



- 6) Dans un rythme régulier 100 pas /minute pour des cavaliers confirmés, travailler l'épaule en dedans en entretenant le rythme avec la jambe intérieur un temps sur deux



Dans un manège, faire la volte dans le coin et effectuer l'épaule en dedans sur le petit côté.

II Le travail au trot : Choisir un rythme moyen

A) Pour les poneys D ou des chevaux de club moyen (168)

Pour des jeunes chevaux 4 ans, 5 ans, à grande amplitude (160 ou 165)

Pour des poneys B ou C il y a trop de disparité d'allures.

Dans le travail au trot on va percevoir plus nettement la notion de conduite dans un rythme donné et la nécessité d'anticiper.

En effet, au trot rythme et cadence sont confondus (allure à 2 temps). On peut régler le métronome sur deux sons différents (bip/bop), ce qui permet de mieux ressentir le trot enlevé (bip debout), (bop assis).

Les fondamentaux au trot enlevé

- 1) L'équilibre du cavalier, son regard, sa capacité à pouvoir modifier son équilibre sans se pencher en avant ou en arrière (conserver ses hanches sous les épaules). Etre stable latéralement dans les cercles et savoir se recentrer avant les changements de direction.
- 2) La nature du contact par laquelle il transmet à son cheval son entretien du rythme. Les mains stables et les bras qui se déplient quand le cavalier se lève.
- 3) L'entretien du rythme sans forcer
 - L'absence de crispation de genoux
 - Lever les pointes de pieds pour conserver son poids dans ses talons

Dans le travail dans un trot enlevé régulier on va constater que l'on peut trotter dans le même rythme en **avançant** ou en contenant sans altérer le rythme.

Le cavalier va ressentir que ce n'est pas en tirant sur les rênes qu'il va ralentir son rythme mais plutôt en avançant un peu plus le bassin vers l'avant afin de l'amener un peu plus sous ses épaules.

De même, le cavalier va devoir gérer son propre équilibre sur les lignes droites et préparer les courbes ou les cercles qu'il effectuera afin de pouvoir entretenir le même rythme dans les courbes.

B) Ralentir le rythme au trot

On va diminuer le rythme initial de 5 points en 5 points soit :

→ 155 pas/minute pour un cheval qui trottait bien à 160 pas/minute

ou

→ 165 pas/minute pour des poneys qui trottaient à 170

Ou

→ 150 pas/minute pour un cheval à grande action

Ou

→ 145 pour un cheval qui trottait à 150 pas/minute (cheval doué pour le dressage)

Dans le travail, le cavalier va percevoir que pour « avancer » plus lentement il doit mieux gérer son propre équilibre et solliciter plus d'impulsion grâce à ses jambes (sans forcer pour autant).

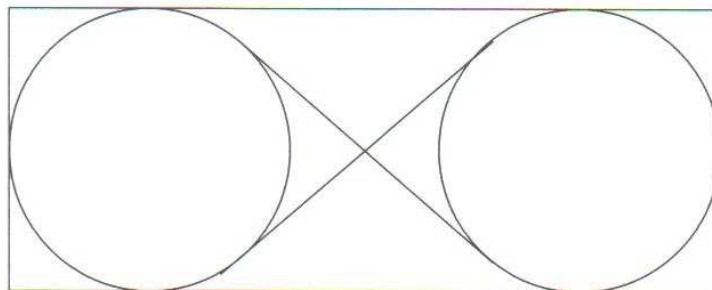
Le contact, comme pour le travail au pas lent, gagnera en légèreté.

L'attitude du haut du corps et particulièrement le regard vont prendre de plus en plus d'importance (le regard par terre pèse lourd).

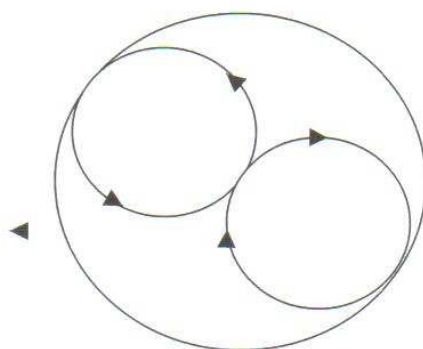
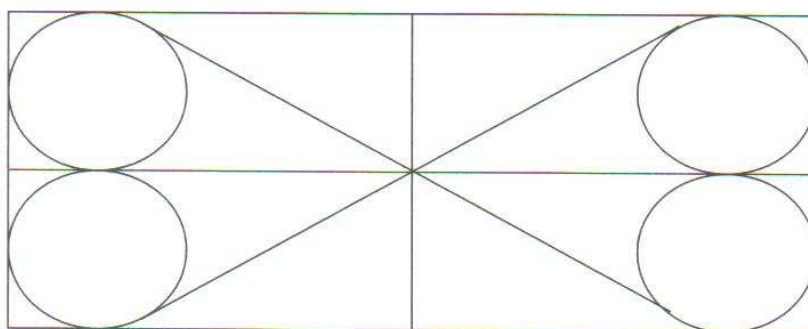
ATTENTION : Ne jamais durcir le contact pour un rythme lent.

Toujours entretenir le mouvement en avant, ressentir la propulsion des postérieurs, procéder par étapes dans le temps, récompenser beaucoup et faire des pauses fréquentes au PAS.

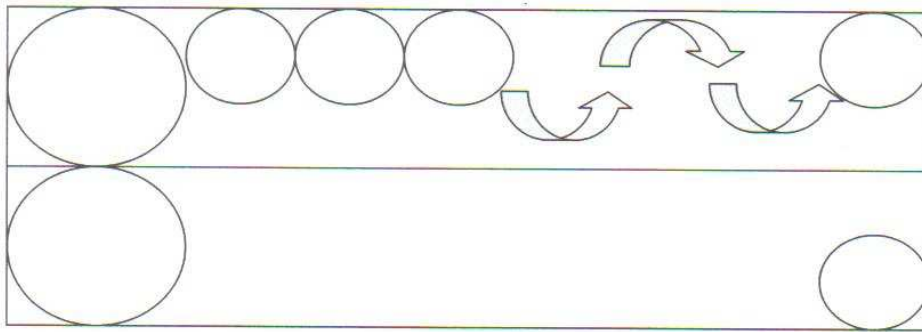
Conduire au trot dans un rythme donné.



Rythme rapide



Rythme moyen



Rythme lent

Terminer le travail au trot par des arrêts sans blocage progressif sans action de force en transmettant l'envie de s'arrêter du cavalier par un engourdissement progressif du corps du cavalier.

Arrêter à un endroit précis pour continuer à avancer jusqu'à l'arrêt choisi.

Vérification du travail au trot

Afin de vérifier que l'on a pas durci le contact dans la lenteur, on va sauter une croix au trot moyen sans accélérer avant le saut en posant son regard 20 mètres derrière l'obstacle.

Même exercice sur un petit vertical de 50cm.



Travailler le liant du contact pendant la saut et le regard du cavalier.

Venir au trot dans un rythme régulier et se placer de manière à sentir le cheval sauter et à le suivre jusqu'à la réception sans perdre l'équilibre.

Dans le saut au trot, le cheval va s'organiser et prendre le temps de sauter. Ces sauts vont rassurer le cavalier et l'inciter à ne pas précipiter le saut quand il sera au galop.

On va terminer la séance de travail au trot en attirant l'attention du cavalier sur l'équilibre de son corps dans le planer, l'étirement de ses bras, poser son regard à une vingtaine de mètres après l'obstacle, puis de ressentir la réception sur ses pieds sans tomber lourdement dans sa selle.

Arriver au trot à 160 pas/minute, prendre le temps de sauter sans accélérer puis s'arrêter dans le calme sans tirer sur les rênes.

Nous sommes prêts à travailler au galop.

III Le travail au galop

A) Le plus important c'est le départ au galop soit depuis l'arrêt,

soit sur un ralentissement du pas,

Soit sur un reculer.

Dans un travail au galop, la taille du terrain va jouer un rôle, manège ou carrière.

Pour des chevaux, 100 foulées/minute est un rythme réalisable. Pour des poneys D, 104 ou 106 foulées/minute seront préférables.

Dans le travail au galop, on part dans le rythme dès la première et la deuxième foulée et on stabilise son rythme sur un grand cercle d'environ 20 mètres avant d'effectuer une transition TROT/PAS SANS TIRER.

On effectue ce même travail à l'autre main. C'est dans ce travail que l'on va choisir le rythme qui convient le mieux au cheval en changeant le rythme de 2 points en 2 points.

Soit 100 est un peu lent, on va essayer 102.

Soit 100 est un peu rapide pour la taille du terrain et on va essayer 98 foulées/minute.

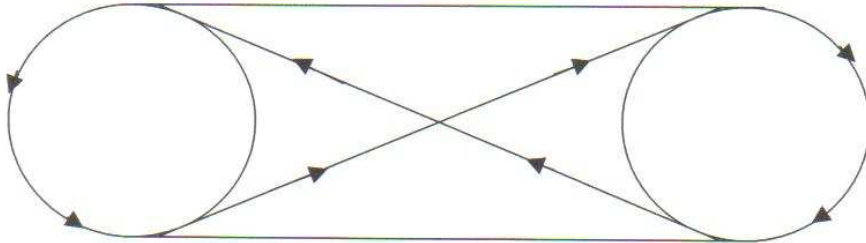
B) Les fondamentaux à observer

La capacité du cavalier à dessiner un cercle régulier sans tirer sur les rênes, mais avec un contact établi sur les deux rênes sans se pencher, en regardant 1/5 de cercle devant lui.

Son équilibre sera stable que ce soit au galop assis, ou au galop en équilibre sur ses pieds sans être penché en avant.

L'appui exercé sur les étriers donne du rythme et entretient la régularité.

On enchaîne le cercle et la ligne droite et le cercle à nouveau dans le même rythme aux deux mains.



On effectue le même travail dans un rythme plus lent soit

- 98 foulées/minute si on galopait à 100 foulées/minute
- 104 foulées/minute si on galopait à 106 foulées/minute
- 102 foulées/minute si on galopait à 104 foulées/minute

Le rôle du cavalier, c'est de stabiliser son propre équilibre afin d'influer sur le rythme du cheval. C'est aussi d'anticiper avant d'effectuer un nouveau cercle et d'entretenir son galop pendant le cercle et de contenir son galop dans les lignes droites.

A la fin de la séance, le cavalier pourra **dans un même rythme** galoper en **avançant** ou galoper en **contenant**.

On peut terminer la séance en effectuant le même tracé dans un rythme plus rapide de 2 points que le rythme initial.

Soit 108 foulées/minute pour des poneys D qui étaient à 106 foulées/minute,

Soit 104 foulées/minute pour des chevaux de club qui étaient à 102 foulées/minute,

Soit 102 foulées/minute pour des chevaux qui galopaient à 100 foulées/minute.

On peut comme précédemment au trot effectuer des transitions au TROT et PAS sans tirer sur les rênes, uniquement en redressant progressivement son corps et en agissant plus avec les jambes.