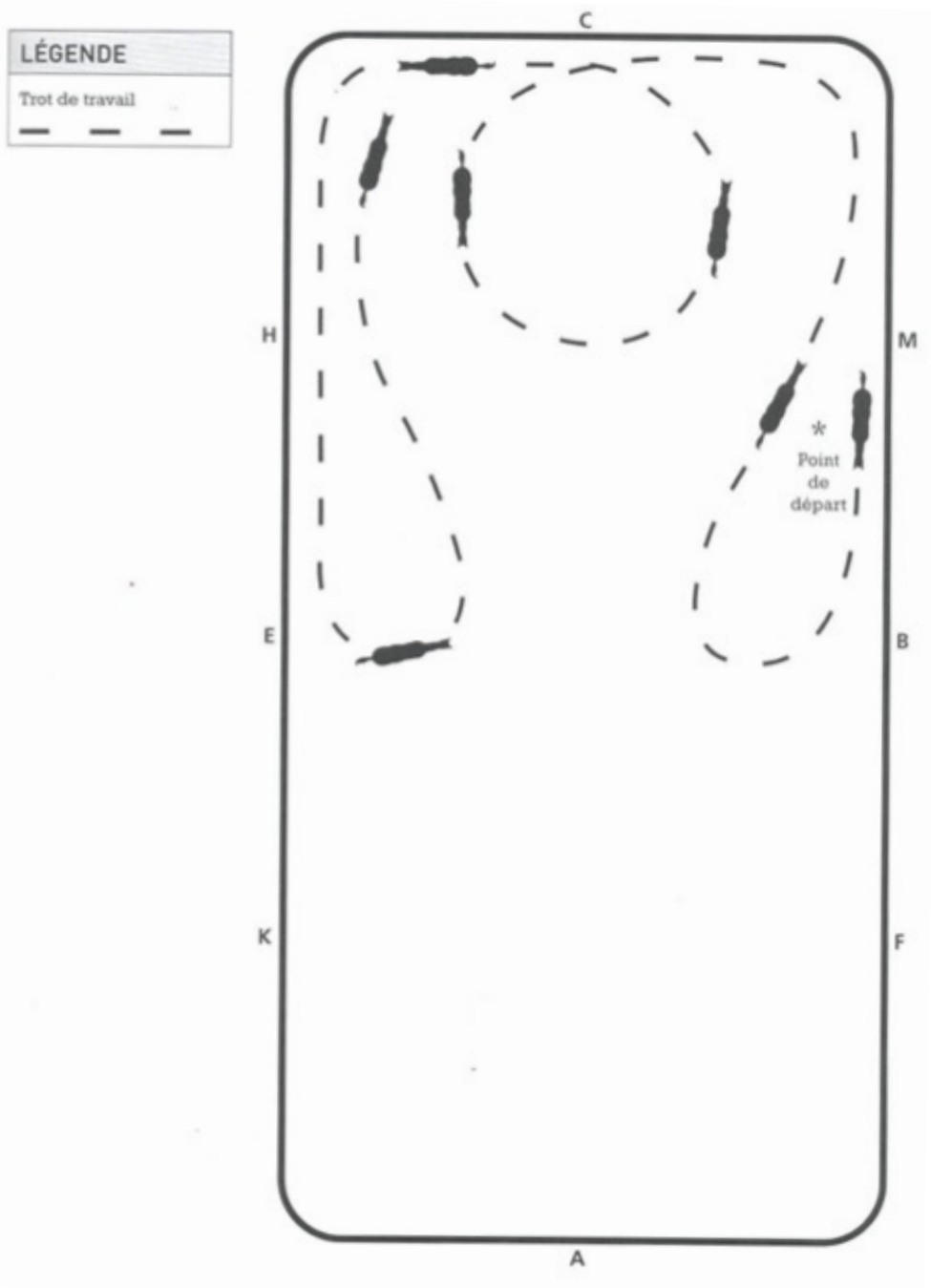



Semaine 2

Cet exercice décontracte ton cheval et par son caractère répétitif, vous aides tous deux à vous concentrer, tout en te préparant à un travail dans l'engagement.



« Aimer le cheval, c'est comprendre l'animal, pas s'en servir pour satisfaire son ego. »

Niveau 1 : 

Que dois - tu faire ?

- A. Piste à main droite au trot assis, fais une demi-volte en B en reprenant la piste en M
- B. Poursuit avec un cercle de 15 mètres de diamètre en C
- C. Fais une autre demi-volte en E et reprend la piste en H avant un nouveau cercle de 15 mètres de diamètre en C.
- D. Recommence cet exercice pendant 10 - 15 minutes

Astuces :

- Passe bien les coins sur les petits côtés du manège
- Conserve un trot de travail régulier
- Dessine une figure même taille à chaque fois
- Vise un tracé parfait et précis
- Répète l'exercice plusieurs fois en tentant de le reproduire de la même manière
- Tourne en faisant une rêne d'ouverture

Ne pas faire !

1. Regarder par terre
2. Laisser son cheval se coucher vers l'intérieur
3. Avoir un tracé imprécis
4. Avoir une allure irrégulière

Niveau 2 : 

Que dois - tu faire ?

- A. Piste à main droite au trot, fais une demi-volte en B et en reprenant la piste en M en partant au galop dans le coin
- B. Poursuit avec un cercle de 15 mètres de diamètre en C au galop puis transition vers le trot avant H

« Aimer le cheval, c'est comprendre l'animal, pas s'en servir pour satisfaire son ego. »

- C. Fais une demi-volte en E au trot et rejoint la piste en H en prenant le galop avant de refaire un nouveau cercle de 15 mètres de diamètre en C au galop.

Astuces :

- Regarde bien où tu vas
- Fais bien les coins du manège pour être précis
- Réaliser une bonne transition montante et descendante
- Obtiens un trot régulier avant et après le galop

Ne pas faire !

1. Avoir un tracé peu précis
2. Des demi-voltes trop serrées (-10 mètres)
3. Un cercle au galop qui dépasse 15 mètres

Niveau 3 :



Que dois - tu faire ?

- A. Piste à main droite au galop, fais une demi-volte en B et en reprenant la piste en M en conservant le contre galop dans le coin
- B. Transition au trot avant C et poursuit avec un cercle de 15 mètres de diamètre en C au trot puis transition vers le galop avant H
- C. Fais une demi-volte en E au galop et reprend la piste en H en restant au contre galop avant de refaire un nouveau cercle de 15 mètres de diamètre en C au trot.

Astuces :

- Anticiper les transitions montantes et descendantes
- Réussir à conserver une allure régulière même au contre galop
- Respecter les diamètres des demi-voltes et du cercle

Ne pas faire !

1. Les coins au contre galop
2. Laisser le cheval accélérer dans les transitions descendantes

« Aimer le cheval, c'est comprendre l'animal, pas s'en servir pour satisfaire son ego. »