

ifce

ifce
institut français
du cheval
et de l'équitation

 les Haras
nationaux

 le Cadre
noir

Les aides du cercle
Ou qu'est devenu
« l'école des aides »

Patrick GALLOUX, Ecuyer du Cadre noir (BEES 3^{ème} degré)

Sommaire

- Rappel de quelques notions...
- Les aides du cercles et leur combinaison
- Quelques exemples

Petit rappel méthodologique

- Le cheval « sur la main » :
 - qui tend également ses deux rênes sur la poussée égales des deux postérieurs
- Si un cheval ne tend pas ses deux rênes
 - Etape 1 : lui faire tendre la rêne qu'il tend le moins
 - Etape 2 : réduire le contact par la recherche de l'équilibre en gardant l'activité
 - Etape 3 : recherche le relâchement sur un cheval juste
- Le contact doit tendre vers zéro sans jamais s'annuler (Général DURAND)
 - Sans contact,
 - il ne peut y avoir extension de la ligne du dessus
 - il ne peut y avoir allongement de la foulée

Petit rappel de l'emploi des aides

- Mains sans jambes – jambes sans mains (Baucher)
 - Oui mais les aides peuvent
 - avoir une large amplitude des forces,
 - agir, résister ou céder (relation avec les autres aides)
 - avoir une importance relative entre la droite et la gauche
- Importance du moment de l'action de jambe
 - phase d'appui (poser/propulsion) et une phase de soutien
 - surtout pas en permanence ou en remontant les talons
- Exemples
 - Freiner à l'abord (raccourcir les foulées en gardant l'activité)
 - les épaules soutenues sur des jambes qui restent présentes
 - Allonger (en augmentant la longueur des foulées)
 - pression des jambes sur un contact existant même léger

Petit rappel de mécanique équestre

- Le cheval ne peut se ployer que d'un seul côté à la fois.
 - Pas de pli inverse à l'incurvation
- L'incurvation favorise l'engagement
 - du postérieur du même côté.
- Sur la courbe, le cheval doit pouvoir mouvoir librement son latéral interne
 - Car il suit au sol un cercle dont la circonférence est plus petite
- Dans les enchaînements
 - Pour bénéficier de l'effet d'un mouvement, il faut garder la même incurvation

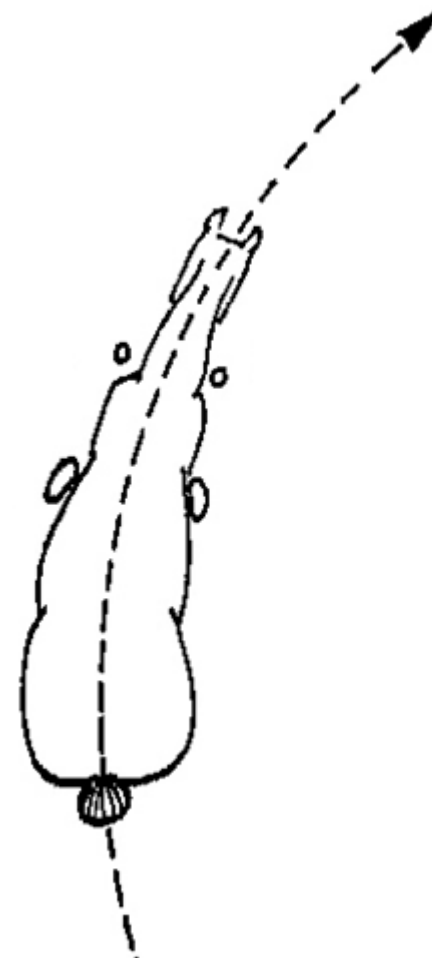
Les aides du cercles

- Rêne extérieure

- qui peut se soutenir
- qui se tend sur la poussée du postérieur interne

- Jambe extérieure

- Légèrement reculée
- Qui tient les hanches
- Qui part de la hanche



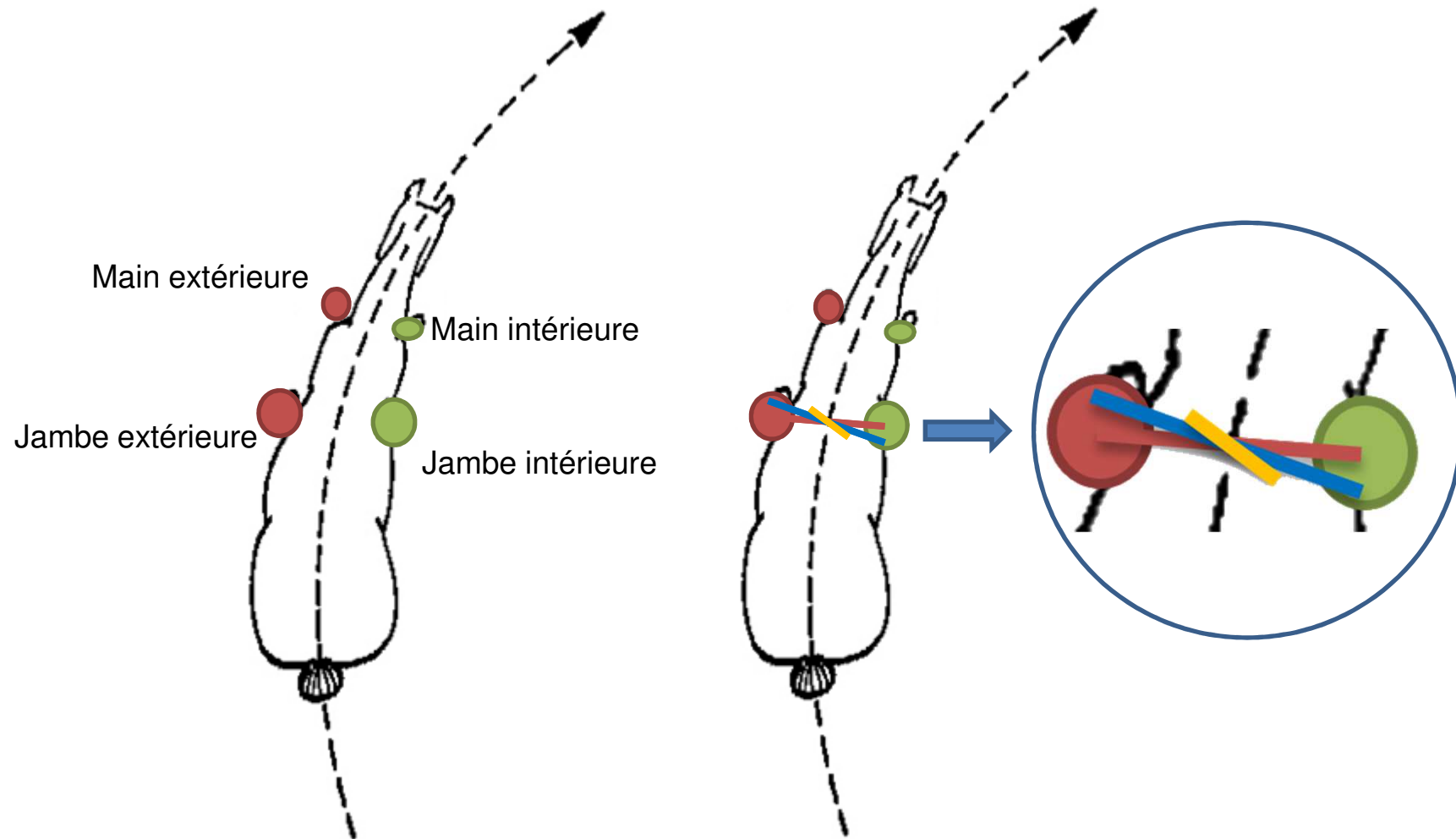
- Rêne intérieure

- qui peut s'écarter
- qui peut se relâcher dans l'incurvation

- Jambe intérieure

- À la sangle
- qui tient le cheval par pression « continue »

Un cavalier dont les épaules sont parallèles aux épaules du cheval

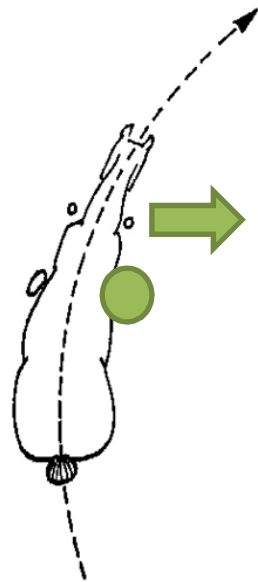


La combinaison des aides

- Aides latérales

- Incurvation

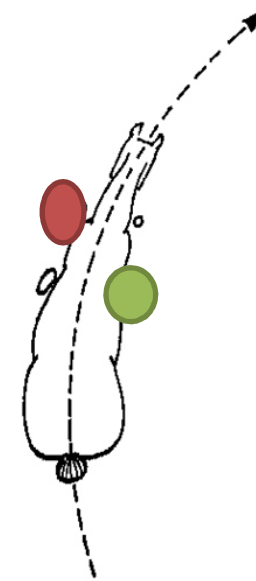
- Pour favoriser l'engagement



- Aides diagonales

- Propulsion

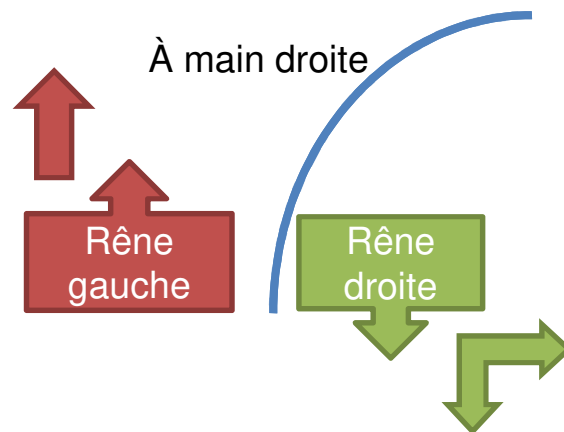
- Pour obtenir la poussée



La symétrie des actions de mains

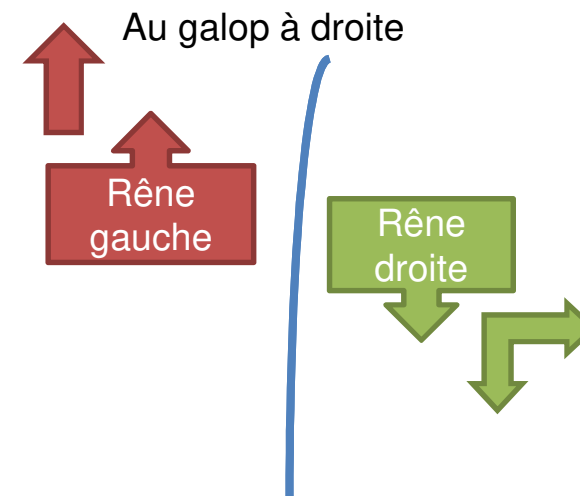
Mains de part et d'autre du garrot

- Trot (et pas) : allure symétrique



Mains de part et d'autre du garrot

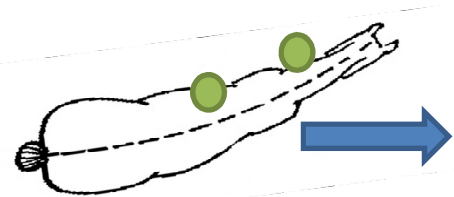
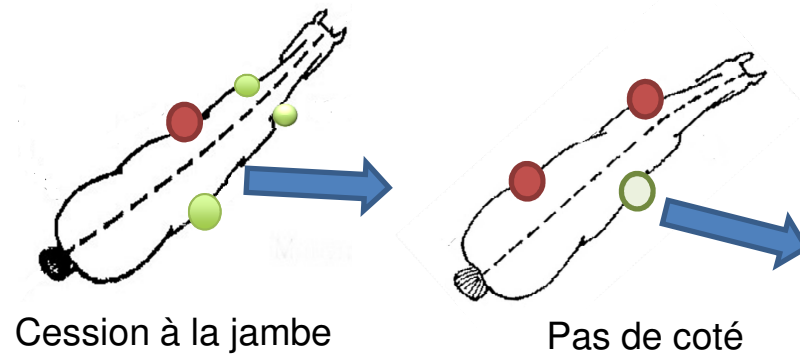
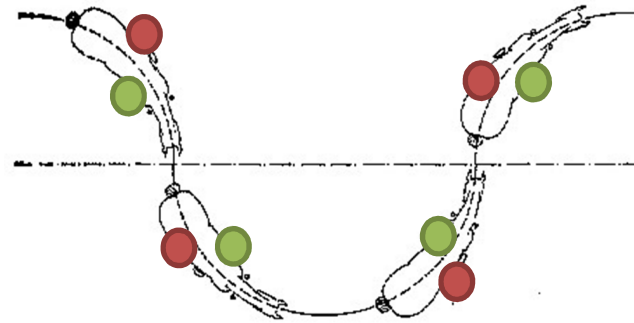
- Galop : allure dissymétrique



Je peux faire tendre la rêne extérieure, je dois pouvoir faire relâcher la rêne intérieure

Les aides du cercle : une référence permanente / incurvation

- Cercle/
Serpentine
- Cession à la jambe
- Appuyer
(pas de coté)
- Epaule en dedans
(épaule en avant)

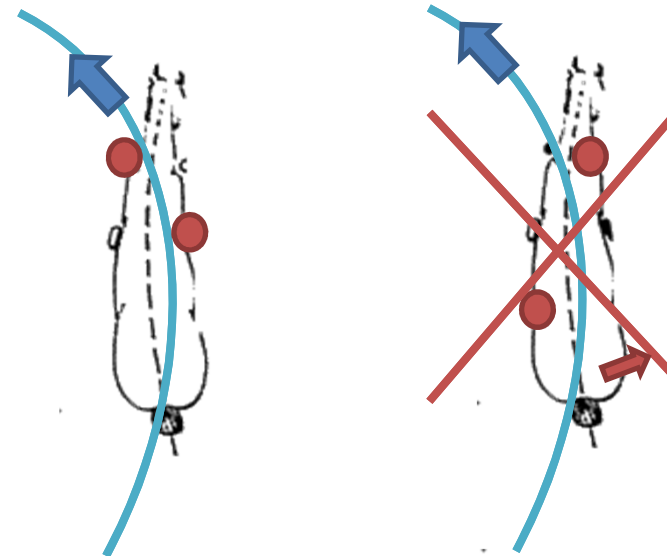


Les aides du cercle : une référence permanente / incurvation

- Galop (à gauche)

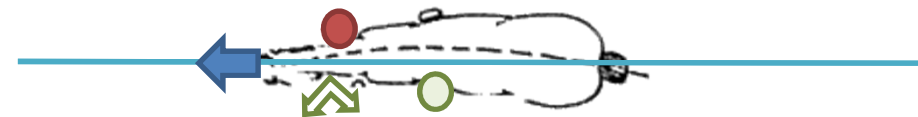


- Galop à faux (à droite)



- Ralentissement

- Allongement

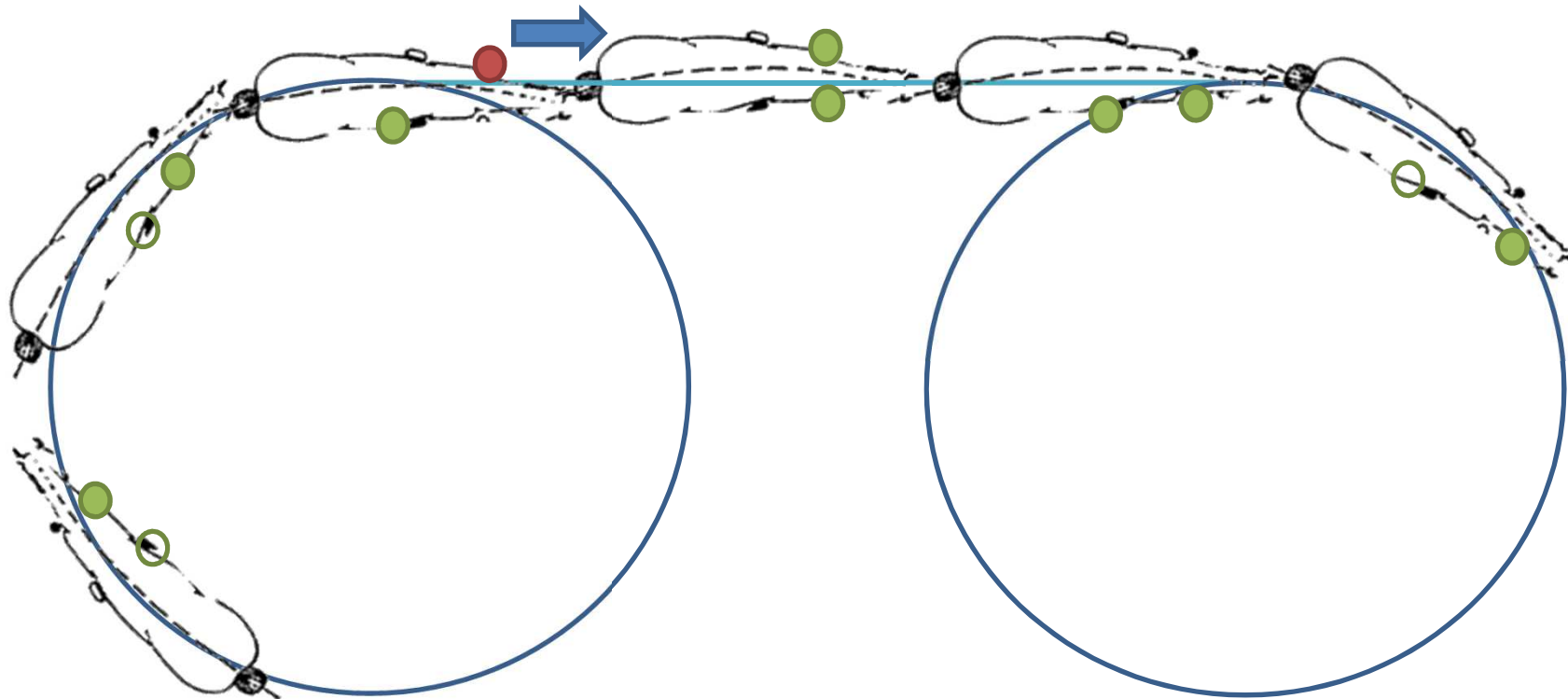


Dans le principe, au galop, la rêne intérieure peut toujours se relâcher



Les aides du cercle : encore plus au galop !

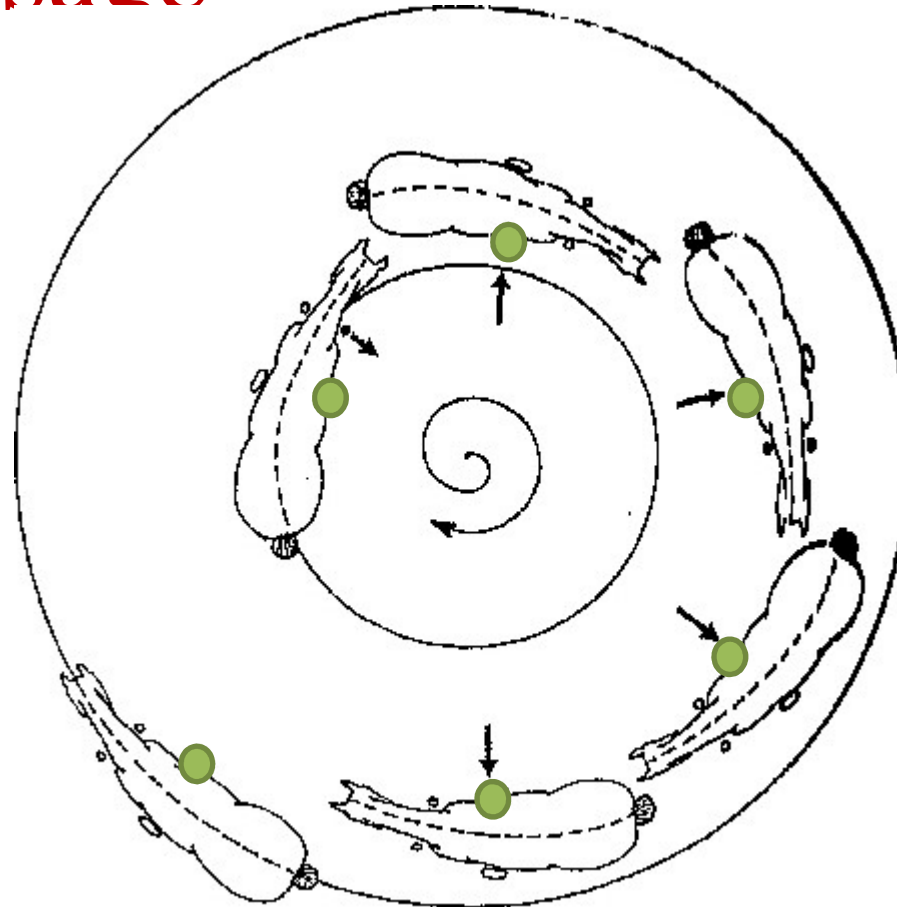
- Cercle / marcher droit / cercle



On ne finit pas un mouvement en arrêtant le mouvement en cours

Les aides du cercle : Leur apprentissage

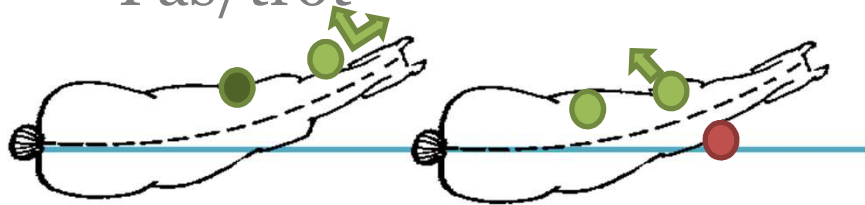
- Cercle
- Spirale
- Cession à la jambe



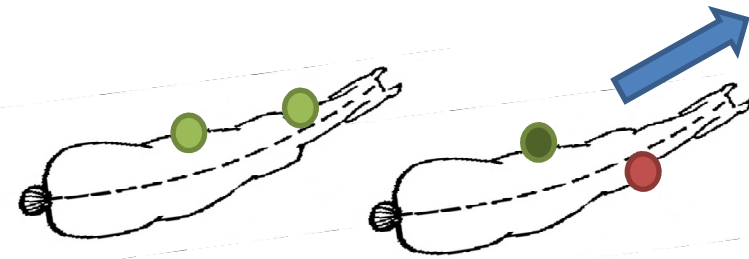
Les aides du cercle : L'apprentissage avancé

- Epaule en dedans

– Pas/trot

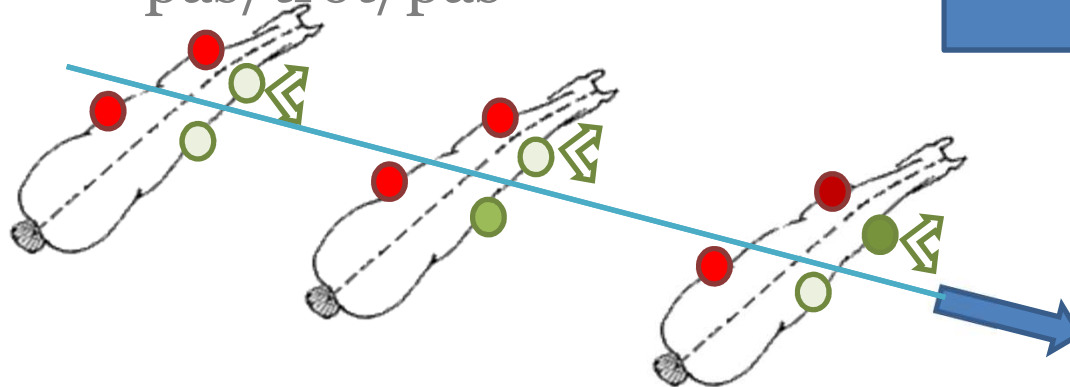


- Epaule en dedans/trot moyen



- Appuyer

– pas/trot/pas



Recherche de la compression sur de l'engagement



Conclusion

Deux questions

- Comment est-il incurvé ?
- Suis-je dans les aides du cercle ?

Je ne triche pas au travail et garde une logique

- j'évite les incompréhensions
- je laisse se mouvoir mon cheval
 - Par le relâchement et la mobilité du latéral intérieur,
- je fais progresser mon cheval
 - Par l'enchaînement de mouvements cohérents
- Je préserve mon cheval en respectant sa « mécanique »

Pour aller plus loin



équi-paedia

l'encyclopédie pratique
du cheval

- Équi-paedia

- www.equipaedia.fr

– Rubrique « Equitation »

- Ifce-EquiVod

– Retrouvez les dernières web
conférences

Pour des questions complémentaires

webconference@ifce.fr

Prochaine web conférence :
**Myopathie atypique : les outils du
vétérinaire**
Expert : Dr Dominique VOTION
4 octobre : 18h30

Prochaine web conférence
du cycle « Equitation »
**Se préparer à un contrôle de son
centre équestre**
Expert : Patrick GALLOUX
mardi 16 octobre -11h30