L'équilibre du couple Cavalier/cheval Proposition d'exercices

Philippe Mull – Ecuyer du Cadre noir
Entraineur Pôle France Jeune CCE

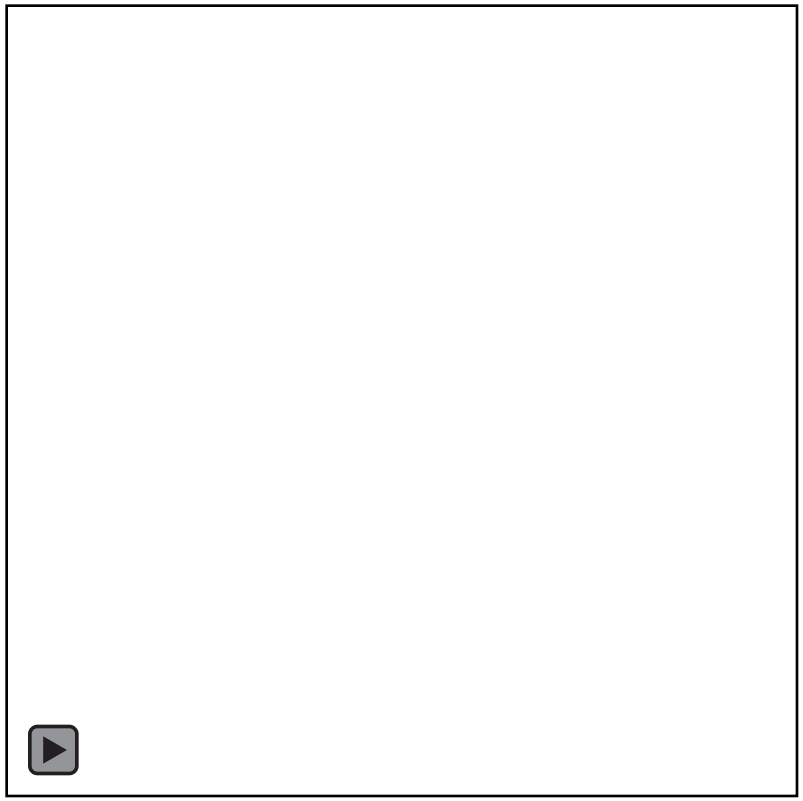
Date 07 – 04 - 2020

- Introduction
- L'objectif à atteindre
- Sur le plat
  - Exercice1: contrôle de l'équilibre latéral
    - Barres au sol au trot
    - Barres au sol au galop
  - Exercice 2: contrôle de l'équilibre latéral et longitudinal
    - Transitions
    - Changement de pied de l'équilibre latéral et longitudinal
  - Exercice 3: contrôle de l'équilibre latéral et longitudinal+++
  - Carré
- A l'obstacle
  - Exercice 4: contrôle de l'amplitude des foulées
    - 5, 6 et 4 foulées
    - Enchainements
- CQFR

Introduction

- Impact de l'équilibre du cavalier sur la locomotion du cheval (Ref1)
- Lien équilibre/indépendance des aides
- Locomotion du cheval : PROPULSION, REGULARITE , RECTITUDE, REBOND (= « équilibre longitudinal, latéral » = travail des fondamentaux …)
-

L’objectif à atteindre



Exercice1:
contrôle de l'équilibre latéral

- Barres au sol au trot
- Barres au sol au galop

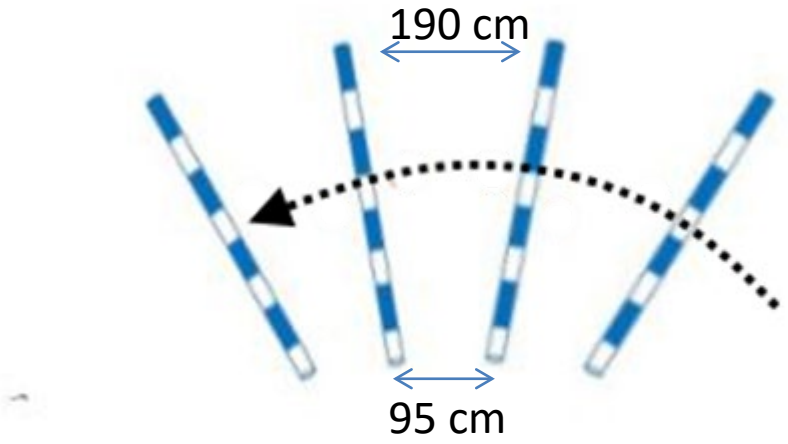
Equilibre du cavalier
(Alignement tète, bassin, chevilles)

Emploi des aides
(Jambe intérieure/rêne extérieure)

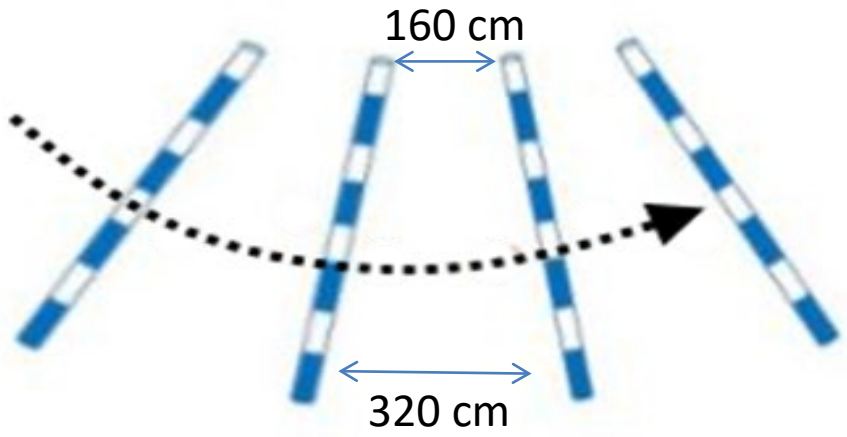
Régularité des foulées
Qualité de l'incurvation

Barres au sol au trot

Au trot



Au galop



Barres au sol au trot

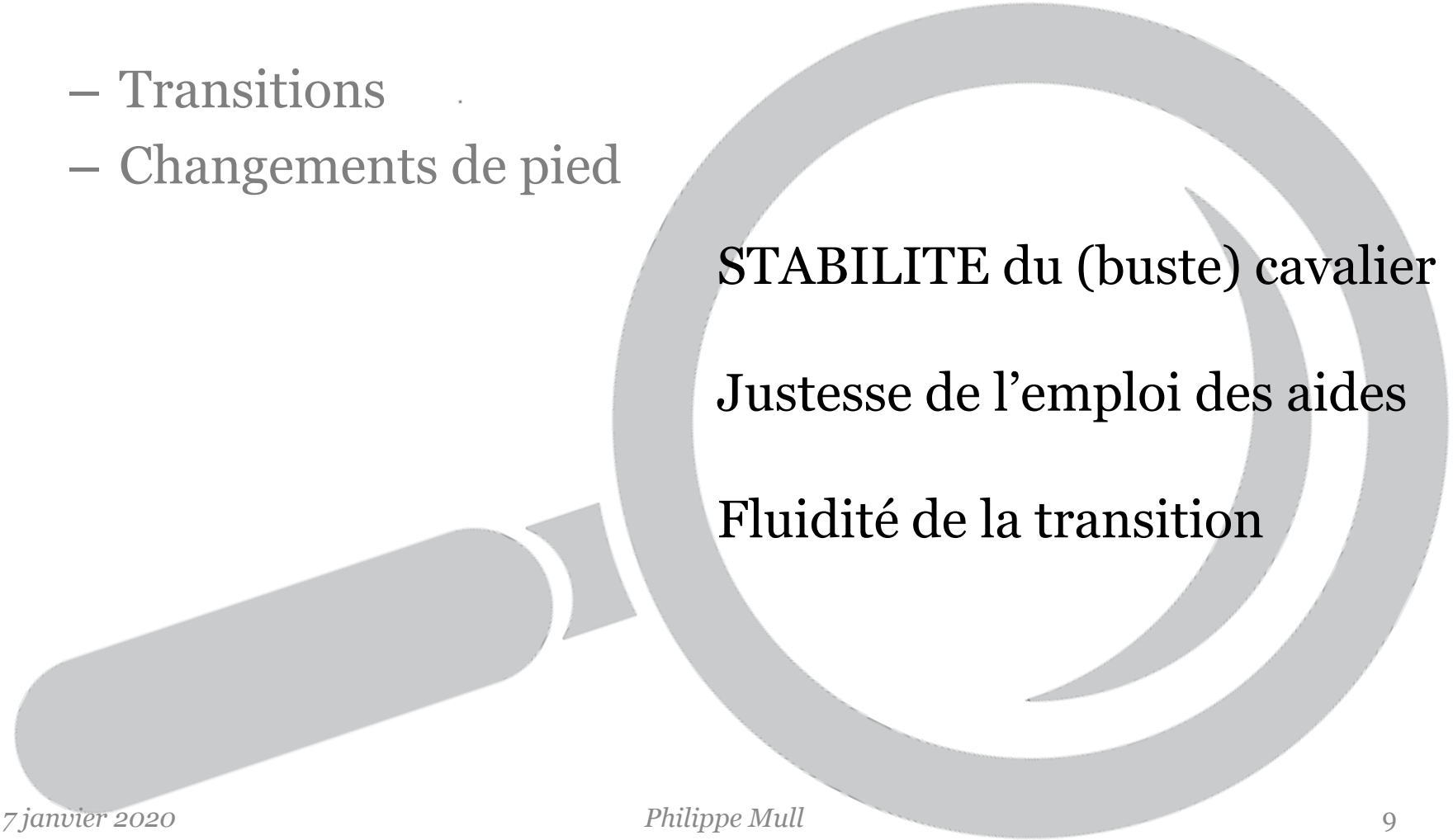
Vidéo 1 – barres au sol

Barres au sol au galop

Vidéo 2 barres au sol au galop

Exercice 2: contrôle de l'équilibre latéral et longitudinal

- Transitions
- Changements de pied



STABILITE du (buste) cavalier

Justesse de l'emploi des aides

Fluidité de la transition

Les transitions trot galop

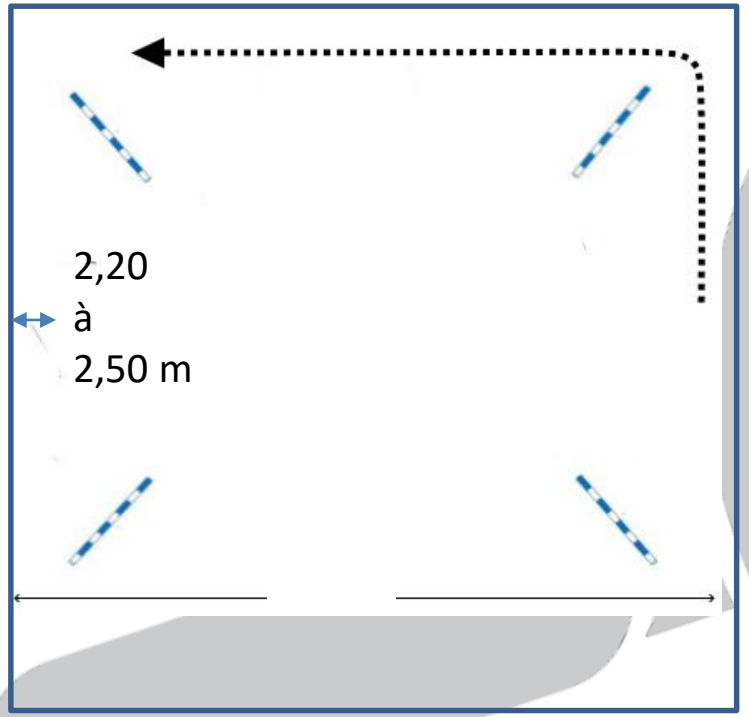
Vidéo 3 transitions trot galop

Les changements de pied

Vidéo 4 : les changements de pied

Exercice 3: contrôle de l'équilibre latéral et longitudinal+++

– Le carré



Equilibre du cavalier
(Alignement tête, bassin, chevilles)

Emploi des aides

Contrôle de l'impulsion

Régularité des foulées
Qualité de l'incurvation

Le carré

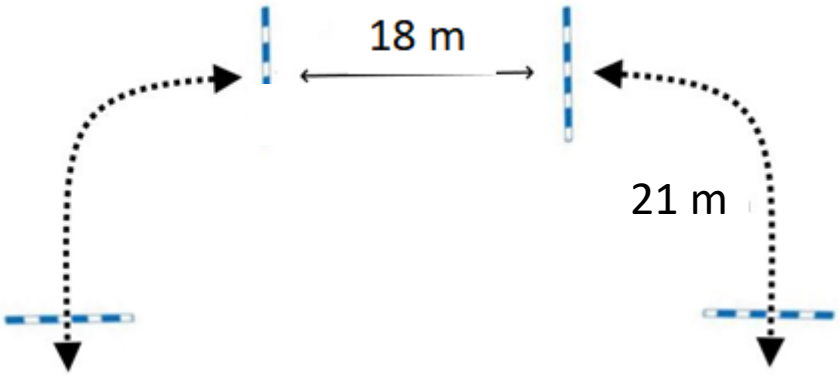
Vidéo 5 le carré

Travail de deux pistes

Vidéo 6 ,1 6,2 et 6. épaule en dedans appuyer et tête au mur

Exercice 4: contrôle de l'amplitude des foulées

- 5, 6 et 4 foulées
- Enchainements



Respecter les contrats de foulées :

Raccourcir ou allonger sa foulée sans changer de cadence…

5, 6 et… 4 foulées

Vidéo 7,1 7,2 et 7,3

Enchainements

Vidéo 8

Ce qu'il faut retenir

- Equitation: activité de pilotage
- L'emploi des aides et l'équilibre du cavalier conditionnent la locomotion du cheval et donc la performance du couple

Bibliographie

L’équilibre du cavalier – Sophie Biau
https://www.ifce.fr/ifce/connaissances/webconferences

L’entrainement du cheval de concours complet – Arnaud Boiteau
https://www.ifce.fr/ifce/connaissances/webconferences

L'entraînement du couple cheval de sport-cavalier : exemple en concours complet. Patrick Galloux ,Guy Bessat, IFCE 2018

Pour en savoir plus…

Les prochaines webconférences :

14 avril 11h30 Intoxications végétales émergentes : et demain ?, Gilbert Gault

23 avril 11h30 Communiquer et vendre mon service autour du cheval, Alice Monier

Les prochaines webconférences « Equitation »

équipédia

https://equipedia.ifce.fr