

Dressage

A ce niveau de pratique (du GALOP 1 au GALOP 4), il est difficile de parler de dressage à proprement dit, nous simplifierons en parlant de travail sur le plat.

Un regard traditionnel sur le dressage renvoie à l'image de la position assise et à l'enchaînement de figures ou de mouvements imposés.

Nous nous sommes attachés à la notion de CONFORT pour proposer une progression dans les apprentissages du cavalier.

Dans le fondamental « S'ÉQUILIBRER » : l'équilibre assis passe par un classement des allures, de la plus confortable à la moins confortable :

- pas,
- galop,
- trot.

Dans le fondamental « TOURNER » ; le cavalier progresse de la courbe large à la courbe serrée en conservant là aussi une hiérarchie d'allures et d'attitudes :

- pas,
- trot enlevé,
- galop,
- trot assis.

Le travail sur le plat occupe une place très importante dans la période d'initiation.

Il s'orientera plus tard vers le dressage que l'on peut aborder sous forme ludique en proposant aux cavaliers des carrousels et des reprises libres en musique où ils peuvent participer au choix de la chorégraphie et de la musique.



GALOP 1

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer au pas et au trot.



Objectif d'apprentissage : S'équilibrer sur les étriers.

Age : Tout âge

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Réaliser des changements simples d'allure.</p> <p>BUT : En équilibre sur les étriers, réagir, en maintenant une stabilité relative du haut du corps, lors des accélérations, décélérations dans une même allure ou lors des changements d'allure.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Ralentir ou accélérer derrière un chef de reprise (ou aux ordres de l'enseignant) en contrôlant le ballant du haut du corps, sans problème de conduite.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Travail sous forme d'ateliers (1 à 3), permettant la gestion de l'équilibre sans interférence de l'avancer ni du tourner.</p> <p>Atelier 1 : Travail sur un grand cercle derrière un chef de reprise qui détermine les transitions en les annonçant aux cavaliers.</p> <p>Atelier 2 : Travail "seul" sur un grand cercle en déterminant soi-même les variations de vitesse ou d'allure ;</p> <p>Atelier 3 : Même travail que l'atelier 2 sous le contrôle de l'enseignant.</p> <p>Manège de 40 X 20 m aménagé. Cercles matérialisés.</p>	
<p>CONSIGNES :</p> <p>Atelier 1 : "Conservez vos distances" ;</p> <p>Atelier 2 : "Variez les vitesses et les allures" ;</p> <p>Atelier 3 : "Contrôlez le ballant du haut du corps".</p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <p>Atelier 1 : Distances maintenues ;</p> <p>Atelier 2 : Variations des vitesses et des allures ;</p> <p>Atelier 3 : Maintien de l'inclinaison du buste.</p>	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Attention à la fatigue induite par ce fonctionnement sur les étriers : ménager des plages de repos des cavaliers. L'atelier 3 ne s'atteint que si les cavaliers réussissent l'atelier 2. Ne pas hésiter à matérialiser par des plots ou des barres au sol les cercles d'évolution des cavaliers.

Ce type d'exercice se transfère facilement au travail de l'avancer ou du tourner sur des équilibres au choix.

Jean-Franck GIRARD

GALOP 2

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer aux trois allures.



Objectif d'apprentissage : Découvrir son équilibre assis au galop.

Age : Tout âge

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Découvrir son équilibre assis sur une monture longée, et opérer le transfert sur une monture non longée.</p> <p>BUT : Accompagner l'allure avec le bassin.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Alternier l'évolution en longe et sur une monture non longée (= libre), en laissant son bassin accompagner l'allure. Revenir rapidement à l'atelier longe dès que l'on ne peut plus accompagner avec le bassin l'allure de la monture non longée.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Petit manège séparé en deux ateliers : - Un atelier longe ; - Un atelier d'évolution autour d'un cercle matérialisé par des barres au sol ou des plots ; - Enseignant + un longeur.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>Atelier longe :</i> "Gardez les fesses en contact avec le tapis et accordez-vous avec l'allure". <i>Atelier seul sur sa monture :</i> "Gardez les fesses en contact avec la selle, et maintenez l'allure".</p>	
<p>OBSERVABLES : Quel que soit l'atelier : - Fesses en contact (tapis ou selle) ; - Jambes relâchées (genoux desserrés), progressivement.</p>	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Ce travail par atelier est rythmé par l'enseignant pour les très jeunes cavaliers (moins de huit ans).

Dès que le cavalier manifeste un inconfort ou une arythmie dans l'accompagnement de l'allure sur l'atelier "galoper seul", ne pas hésiter à encourager le retour à l'atelier "longe", qui ne doit jamais être perçu comme une sanction "d'incompétence" : l'atelier longe offre une situation facilitante de l'apprentissage du rythme.

Jean-Franck GIRARD

GALOP 3

OBJECTIF GENERAL : Conduire aux trois allures et sauter.



Objectif d'apprentissage : Découvrir son équilibre au trot assis.

Age : Tout âge

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Varier les équilibres au trot sans problème de conduite.</p> <p>BUT : Maintenir l'orientation du buste grâce au placement adéquat du bassin lors des changements d'attitude au trot.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Au trot, derrière un chef de reprise expérimenté, ou selon les indications de l'enseignant, passer de l'attitude debout sur les étriers (trot arabe) au trot assis (et inversement) en maintenant l'alignement "épaules-bassin".</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Chef de reprise confirmé, ou mise en place de couloirs de travail matérialisés par des barres au sol ou des plots (selon niveau). Aire close.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>"Ne vous effondrez pas sur le bas de votre dos"</i> <i>"Pensez à préserver le dos de votre monture lorsque vous trottez assis"</i> <i>"Conservez le trot".</i></p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Maintien relatif des épaules au-dessus du bassin ;- Maintien de l'allure du trot ;- Allongement des temps de trot assis à la volonté du cavalier.	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : La variation de ces deux attitudes doit être gérée, par l'enseignant, de telle façon que les cavaliers ne soient pas mis dans des situations trop dures quant à la durée du travail demandé, pour en préserver la qualité de réalisation. Pour les très jeunes cavaliers fabriquer la tâche pour justifier ces variations d'équilibre.

GALOP 4

OBJECTIF GENERAL : Etre autonome aux trois allures, en terrain varié et en enchaînant des sauts.



Objectif d'apprentissage : Déplacer les hanches de sa monture au pas.

Age : Tout âge (attention à la latéralisation)

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Déplacer, au pas, les hanches de sa monture vers l'extérieur de courbes serrées.</p> <p>BUT : Découvrir que la rotation de son bassin dans l'axe transversal conditionne le déplacement des hanches de sa monture au pas.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Tourner serré au pas autour de cercles très petits (environ 1 m de diamètre) puis autour de plots.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE :</p> <p>Matérialiser de petits cercles (cerceaux) dispersés dans le manège ou la carrière, et installer plusieurs plots suffisamment espacés pour permettre le travail sans gêne. Prévoir des zones de travail libre "essais", et des zones de contrôle, tant autour des cerceaux qu'autour des plots. Employer de petits éperons si nécessaire et selon le niveau.</p>	
<p>CONSIGNES :</p> <p><i>"Faites tourner votre monture en faisant déraper l'arrière-main"</i> <i>"Tenez les deux rênes dans une seule main"</i> <i>"Ne reculez pas, ne vous arrêtez pas".</i></p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Déplacement des hanches de la monture vers l'extérieur des courbes serrées ;- Orientation du bassin ;- Maintien du pas.	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Laisser une grande marge "essais/erreurs" aux cavaliers afin qu'ils puissent réellement prendre conscience de l'importance de l'orientation de leur bassin dans la selle. Vous éviterez ainsi les problèmes de "fausse" jambe isolée où le cavalier, se focalisant sur la gestuelle, ne réagit pas en fonction du résultat.

GALOP 5

OBJECTIF GENERAL : Déplacer sa monture latéralement.



Objectif d'apprentissage :
Déplacer sa monture latéralement au pas.

Age : Adolescents et adultes

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Déplacer simultanément les épaules et les hanches du cheval.</p> <p>BUT : Maîtriser le déplacement latéral au pas.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Effectuer un déplacement latéral au pas en piste intérieure en adaptant son comportement en fonction du résultat obtenu.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : - Barres d'obstacle Installer en limite de piste intérieure une ligne continue de barres (3 ou 4). L'enseignant se place sur la piste. Déplacement latéral le long de la ligne en conjugant déplacement des épaules et des hanches.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>"Orientez tête, épaules et bassin vers l'enseignant. Déplacez les épaules du cheval à l'aide du couloir de rênes. Ne laissez pas le cheval se mettre perpendiculairement à la ligne. Ne vous arrêtez pas."</i></p>	
<p>OBSERVABLES : - Déplacement latéral selon un angle de 30° - Maintien du pas - Orientation des épaules et du bassin</p>	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Faire prendre conscience du déplacement insuffisant ou exagéré des épaules ou des hanches. Effectuer systématiquement une mise en avant à l'issue de chaque passage.

GALOP 6

OBJECTIF GENERAL : Changer d'allure.



Objectif d'apprentissage :
S'arrêter à partir du trot.

Age : Tout âge.

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Marquer un arrêt à partir du trot dans une zone prédéfinie.</p> <p>BUT : Préparer la transition pour l'obtenir sans heurts.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Après avoir préparé son cheval sur quelques foulées, demander un arrêt à partir du trot à un endroit matérialisé.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : - Plots Définir une zone de préparation et une zone d'arrêt à l'aide de plots pour l'atelier de contrôle, sinon arrêts à volonté sur la piste à distance indéterminée.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>"Grandissez-vous dans la préparation, ne vous penchez pas en arrière. Fixez vos jambes solidement au moment de l'arrêt. Cédez dès que la transition est obtenue."</i></p>	
<p>OBSERVABLES : - Modification de l'attitude et de l'équilibre du cheval dans la phase de préparation - Arrêt obtenu sans heurts, le cavalier restant bien d'aplomb</p>	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Faire prendre conscience de la nécessité d'une bonne préparation et d'une soumission aux aides satisfaisante.

GALOP 7

OBJECTIF GENERAL : Déplacer sa monture latéralement.



Objectif d'apprentissage :
Effectuer quelques pas d'épaules en dedans.

Age : Adolescents et adultes.

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Sortir du coin en épaule en dedans.</p> <p>BUT : Amener les épaules en piste intérieure sur l'incurvation.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Se servir du passage du coin pour préparer l'épaule en dedans. Amener les épaules en piste intérieure dès la sortie du coin pour effectuer quelques pas d'épaule en dedans.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Travail à distance indéterminée. Mettre un plot pour formaliser le passage du coin :</p> <ul style="list-style-type: none">- ateliers d'entraînement- atelier de contrôle	
<p>CONSIGNES : <i>"Passez le coin sur l'action de la jambe intérieure d'incurvation. Amenez les épaules du cheval en piste intérieure en orientant vos épaules vers l'intérieur. N'exagérez pas la sortie des épaules."</i></p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Rêne intérieure décollée de l'encolure- Epaules du cavalier orientées vers l'intérieur- Jambe intérieure active à la sangle- Poids du corps sur fesse intérieure	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Le passage du coin oblige le cheval à s'incurver suffisamment pour effectuer une épaule en dedans significative. Le cavalier sera moins tenté d'agir sur les hanches pour obtenir un déplacement latéral.