

Activité Amazone

La monte en amazone permet les mêmes objectifs que l'équitation à califourchon, seule la position du cavalier est différente.

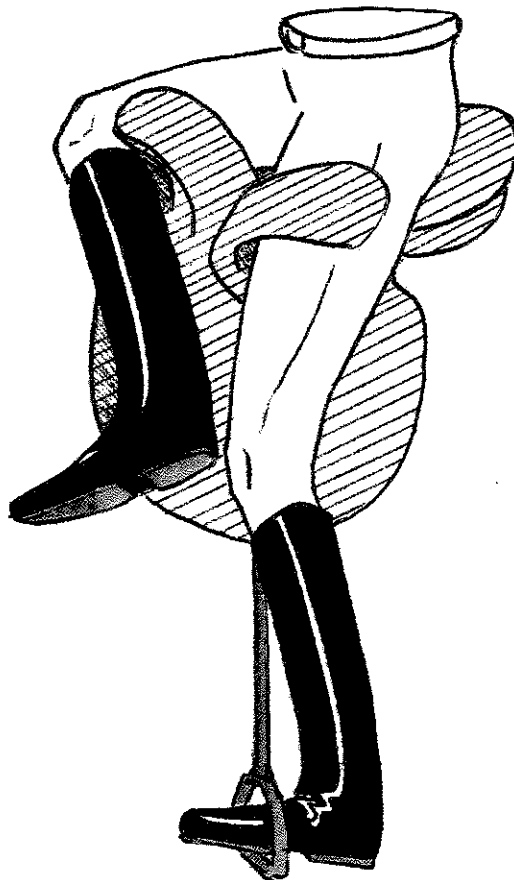
Le cavalier doit s'équilibrer dans les fourches et remplacer l'action de la jambe droite par l'emploi de la cravache d'amazone.

Trotter enlevé et encaisser des sauts demandent au cavalier un comportement moteur très spécifique de l'activité dû à l'orientation dans les fourches.

En effet si les épaules et le bassin doivent toujours rester dans l'axe de la monture, les jambes sont orientées vers la gauche.

Par exemple, si le tourner vers la gauche est facile (par une orientation naturelle du corps), le tourner à droite impose une dissociation marquée des épaules par rapport au bassin.

L'apprentissage de l'emploi de la cravache est lié aux fondamentaux « Avancer » et « Tourner ».



Position du cavalier
dans les fourches d'une selle amazone

GALOP 1

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer avec sa monture au pas et au trot.



Objectif d'apprentissage : Partir au pas au trot.

Age : Tout âge

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Sur la ligne droite, départ au pas et au trot.</p> <p>BUT : Partir au pas et au trot.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Utiliser simultanément la cravache (donc la main droite) et la jambe gauche.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Cavalerie dressée à la monte en amazone répondant à la cravache à la sangle.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>"Fermez votre jambe gauche et plaquez votre cravache à la sangle en même temps".</i></p>	
<p>OBSERVABLES : Utilisation de la jambe gauche ne doit pas entraîner une dissociation des deux jambes, la jambe droite n'étant qu'un moyen de tenue.</p>	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Le même exercice peut se demander sur une piste intérieure.

GALOP 2

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer aux trois allures.



Objectif d'apprentissage : Changer de direction au pas et au trot.

Age : Tout âge

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Changer de direction en gardant la cravache à la sangle.</p> <p>BUT : Changer de direction au pas et au trot.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Changer de direction en gardant la cravache à la sangle.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Cavalerie dressée à la monte en amazone répondant à la cravache à la sangle.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>"Regardez et orientez-vous vers là où vous voulez aller. Déplacez vos deux mains en conservant votre cravache en contact avec le cheval".</i></p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Orientation des épaules vers la courbe décrite ;- maintien de la cravache à la sangle.	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Faire effectuer des slaloms en observant les mêmes conditions, attention à ce que la cravache ne bascule pas vers les hanches du cheval.