

Activité CSO - Activité Hunter

Dans cette période d'initiation, il est difficile de dégager des différences entre les activités CSO et HUNTER, la base de tout travail à l'obstacle étant une bonne attitude et un bon fonctionnement nécessaires à la réussite.

La répétition d'exercices maîtrisés entraînera un savoir-faire qui se transformera en savoir-être.

On pourra, toutefois, dégager de la pratique HUNTER une de ses spécificités qui est l'intériorisation de la notion de régularité des foulées.

La progression du cavalier dans ce sens est :

— le développement du sentiment de vitesse.

Par exemple, on peut matérialiser la vitesse en demandant de faire deux fois le tour de la carrière dans le même temps en conservant la même allure afin de reproduire deux fois une même vitesse sur une même distance.

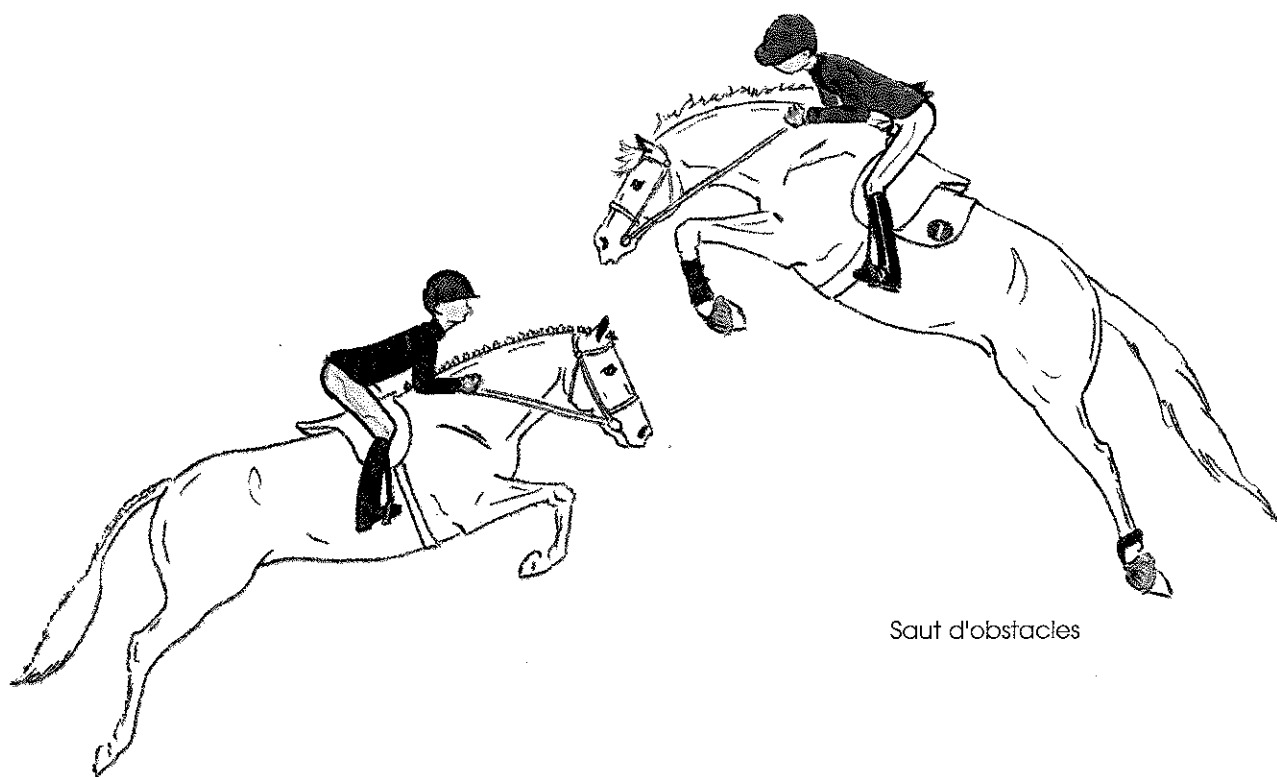
— la notion de cadence en référence à l'idée de métronome.

Le cavalier doit s'imprégner peu à peu de la perception de la régularité des foulées au trot et au galop.

— la notion d'amplitude régulière des foulées successives.

C'est avec un travail répété sur des barres au sol et à l'aide de systèmes de repères que le cavalier intériorisera cette notion.

Les contrats de foulées seront abordés à des niveaux supérieurs afin d'éviter le manque de fluidité dû à l'inexpérience des cavaliers.



Hunter

Saut d'obstacles

GALOP 1

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer au pas et au trot.



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



Age : Tout âge

| LIBELLE DE LA FICHE | VOS OBSERVATIONS |
|---|------------------|
| <p>TACHE PROPOSEE : Lâcher progressivement les crins ou le collier (placé en milieu d'encolure), dans différentes attitudes d'équilibre sur les étriers, en conservant le trot.</p> <p>BUT : Rechercher son équilibre dans des variations d'attitude.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Au trot changer d'attitude à chaque plot. Tenir le collier au début, le lâcher ensuite. Au choix : trot enlevé, trot enlevé une main dans le dos, trot en équilibre, trot en équilibre une main dans le dos, trot arabe, trot en équilibre les mains le plus en avant possible sur les rênes.</p> | |
| <p>ORGANISATION MATERIELLE : Cavaliers en reprise, couple "cavalier-cheval" le plus routiné en tête, collier pour monture sans crinière. 4 plots répartis sur la piste intérieure (manège 40 X 20 m).</p> | |
| <p>CONSIGNES : <i>"Essayez toutes les attitudes. Dès que vous vous sentez en perte d'équilibre, reprenez sans brutalité contact avec la selle, en prenant une poignée de crins ou le collier pour vous stabiliser".</i></p> | |
| <p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Les montures conservent le trot ;- Les pertes d'équilibre sont gérées selon la consigne. | |

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Les chevaux ou poneys peuvent être enrênés pour maintenir une orientation correcte de leur dos. Pour les enfants très jeunes, fabuler la tâche.

GALOP 2

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer aux trois allures.



Objectif d'apprentissage : Conserver l'allure à l'abord de sauts isolés.



Age : Tout âge

| LIBELLE DE LA FICHE | VOS OBSERVATIONS |
|--|------------------|
| <p>TACHE PROPOSEE : Au trot, franchir 4 barres au sol sur 10 m, puis des petits obstacles appelés et encadrés sur la piste.</p> <p>BUT : Intérioriser la sensation de vitesse régulière, du rythme de l'allure à travers des signaux oraux.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Trot enlevé sur la piste, équilibre sur les étriers, en "M" : "Toper" (= signaler par un top oral) discrètement chaque foulée jusqu'à l'obstacle, prendre la crinière ou un collier lâche pour sauter, trot enlevé à la réception, au pas en "A". Dire si le cavalier a : accéléré, ralenti, stabilisé sa vitesse (les autres cavaliers donnent leurs avis).</p> | |
| <p>ORGANISATION MATERIELLE : 6 barres, 2 chandeliers.</p> | |
| <p>CONSIGNES : <i>"Recherchez une vitesse régulière, vos "tops" ne doivent ni faire accélérer, ni ralentir et doivent respecter le rythme vrai de l'allure. Restez en équilibre sur vos étriers".</i></p> | |
| <p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- "Tops" oraux accordés avec l'allure ;- Analyse juste ;- Maintien de la vitesse régulière de l'allure. | |

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : L'obstacle ne peut pas être en croisillon sur la piste (sinon problème de "décrochage" des montures pour sauter l'obstacle en son milieu). Si mélange de chevaux et de poneys : les amplitudes trop différentes imposent de régler les barres au sol. Auto-évaluation du cavalier quant à sa régulation de la vitesse de l'allure.

GALOP 3

OBJECTIF GENERAL : Conduire aux trois allures et sauter.



Objectif d'apprentissage : Conduire à l'abord et à la réception de sauts isolés.



Age : Tout âge.

| LIBELLE DE LA FICHE | VOS OBSERVATIONS |
|---|------------------|
| <p>TACHE PROPOSEE : Sauter au trot un obstacle d'environ 40 cm, situé entre deux cercles de 15 à 20 m de diamètre.</p> <p>BUT : Arriver droit et au milieu d'un obstacle situé entre deux tournants.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : En équilibre sur les étriers sur un cercle de 15 à 20 m de diamètre en "C", à main droite. Aller sauter l'obstacle 1, prendre le cercle de 15 à 20 m à main gauche en "A", en équilibre sur les étriers, et réorganiser au trot enlevé. Même tâche inversée pour l'obstacle 2.</p> | |
| <p>ORGANISATION MATERIELLE : Plots à la réception (environ à deux mètres de chaque obstacle), obstacles avec pied, pour inciter le saut (et non pas le franchissement).</p> | |
| <p>CONSIGNES : <i>"Regardez entre les deux plots, arrivez bien droit, respectez le tracé des cercles, et restez en équilibre."</i></p> | |
| <p>OBSERVABLES : Précision du tracé, dans une vitesse régulière.</p> | |

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : L'obstacle ne doit pas poser de problème d'encadrement. L'exercice peut se faire au galop, et, suivant le degré de réussite dans la maîtrise de l'itinéraire, mettre des plots pour baliser les cercles (sinon, poser des barres au sol). Placer correctement les couples qui attendent (les obstacles étant à demi-encadrés).

GALOP 4

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



Objectif d'apprentissage : Conduire en enchaînant des sauts isolés.



Age : Tout âge.

| LIBELLE DE LA FICHE | VOS OBSERVATIONS |
|--|------------------|
| <p>TACHE PROPOSEE : Parcours de barres au sol.</p> <p>BUT : Elaborer ses propres repères et gérer son tracé pour arriver droit et au milieu de chaque barre.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Effectuer le parcours au trot en équilibre sur les étriers avec un cercle de départ et un cercle d'arrivée.</p> | |
| <p>ORGANISATION MATERIELLE :</p> <p>Travail individuel. Cercles de 15 m de diamètre.</p> | |
| <p>CONSIGNES : "Arrivez droit et au milieu de chaque barre".</p> | |
| <p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">-Vitesse régulière ;-Abords perpendiculaires et centrés des barres | |

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : L'exercice se fait aussi au galop sans problème. Faire enchaîner au moins deux parcours à la suite. Complexifier en ajoutant un chronomètre ou en mettant des obstacles de 40 cm maximum. Vous pouvez également installer un "passage obligatoire" pour aider les abords lors des croisements de tracé.