



Équitation
X-Equo

ÉQUITATION ÉTHOLOGIQUE

SAVOIR 3 X-EQUO

"HARMONIE"

Coopérer à cheval avec une seule rêne active

OBJECTIFS

(selon le programme de la FFE)

TÂCHES

CONFIANCE

Retrouver une relation mutuelle attentive dans le relâchement et la décontraction du cheval à tout moment de la séance.

- Caressez votre cheval sur toutes les parties du corps avec un sac de plastique attaché au bout de ton bâton. (votre cheval demeure décontracté)
- Montez et descendez en toute sécurité. Faites le des 2 côtés (du même côté que la rêne, s'il n'y en a qu'une). Le cheval doit demeurer immobile.
- Éliminez de votre corps toute contraction et toute résistance et développez une harmonie et un équilibre à cheval par la leçon du passager au trot.
- En selle, dirigez vous avec votre cheval vers un obstacle et prenez le bâton qui se trouve dessus. Caressez-le partout avec le bâton bouger le autour du cheval.
- Démontrez que vous contrôlez votre cheval devant une catastrophe en restant calme et détendu et en effectuant un arrêt d'urgence au besoin OU en conservant votre focus et en demandant au cheval de faire face au danger (sans vous agripper avec vos jambes et vos mains sur les 2 rênes).

RESPECT

Mobiliser chaque partie du cheval indépendamment les unes des autres à l'arrêt, au pas et au trot.

- Demandez-lui de donner une flexion latérale à gauche puis à droite. Sans résister, le cheval doit donner sa tête avec confiance. La nuque doit céder, les 2 oreilles restant à la même hauteur et le chanfrein à la verticale.
- Déplacement latéral des hanches: demandez à votre cheval de déplacer son arrière-main sur 4 pas autour de son avant-main (en connectant la rêne à la hanche & avec une rêne indirecte). (G+D)
- Bouton "On": Mettre en mouvement avant le cheval à partir du mouvement des hanches qui vont pousser les épaules vers l'avant (G+D)
- Bouton "Off": Effectuez un arrêt d'urgence au pas puis au trot (à G + D).
- Marche + pli: Assurez vous que le cheval garde l'impulsion lors du pli (cadence régulière), qu'il demeure léger à la main lorsqu'il donne la tête et qu'il marche droit.
- Changement de direction avec les hanches: En connectant la rêne aux hanches, faites croiser le postérieur sous la masse pour une foulée, en maintenant la motion avant tout en conservant la bouche légère, et relâchez les rênes. (G+D)
- Déplacement latéral des épaules dans la direction du pli: Connecter la rêne à l'antérieur correspondant (rêne directe). (G+D)
- Demandez à votre cheval de déplacer son avant main sur 4 pas (pivot postérieur) avec une rêne directe et une rêne d'appui (le nez légèrement tourné dans la direction demandée). (G+D)
- Déplacement latéral des épaules dans la direction opposée du pli: Connecter la rêne à l'épaule (r. indirecte) pour la déplacer dans la direction opposée. (G+D)
- Demandez une rêne directe en ajoutant le bâton à l'extérieur pour soutenir le déplacement. Puis effectuez des changements de direction en n'utilisant que le bâton d'entraînement.
- Pas de côté: Effectuer un déplacement latéral sur 4 m (G+D)

Contrôler l'allure et la direction aux 3 allures indépendamment d'autres chevaux sur terrain nu sans embûches (ou embûches simples).

- Immobilité: Demander à votre cheval de rester immobile, rênes longues, avec confiance et sérénité (même en présence de chevaux autour de lui).
- Démontrez votre habileté à demander à votre cheval à avancer, à ralentir ou arrêter en utilisant des phases progressives et en démontrant une position équilibrée et harmonieuse.

Contrôler l'allure et la direction aux 3 allures(suite)

- Votre intention précède vos gestes, votre niveau d'énergie correspond à votre demande (vous accompagnez votre cheval), vous utilisez le principe de focus (regard/visualisation/vision périphérique), votre corps précède vos mains.
- Marche arrière: Demandez à votre cheval de reculer sur 10 pas (avec l'utilisation des 2 rênes, puis avec l'utilisation de 1 rêne, d'un côté de l'encolure puis de l'autre)
- Effectuez 3 cercles à droite, changez de main tout en gardant le trot, puis effectuez 3 cercles à gauche, puis arrêtez vous et reculez de 10 pas. Veillez à être sur le bon pied bipède diagonal, la rêne d'un seul côté, puis de l'autre.
- Galopez avec votre cheval sur 3 cercles à G, puis utilisez une rêne indirecte pour passer au pas, et galopez 3 cercles à D. Faites une rêne indirecte pour repasser au pas, et refaites 3 cercles au galop à G. Arrêtez vous et reculez de 10 pas.
- Galopez en cercle sur 3 tours à D, arrêt au centre, suivi d'un déplacement latéral de 3m à D. Galopez à G sur 3 tours, arrêt au centre, déplacement latéral sur 3m à G, puis galop à G sur 3 tours. Arrêtez vous et reculez de 10 pas.
- Montez aux trois allures, rênes longues avec le minimum d'intervention, sans qu'il soit nécessaire de maintenir l'impulsion avec les jambes, ni de retenir votre cheval pour qu'il ne passe à une allure plus rapide.
- Négociez quelques embûches simples, tels que: serpentine au pas/au trot/en marche arrière, avancer ou reculer entre les barres (en L, en T etc..), enjamber les barres au pas/trot/marche arrière, effectuer des pas de côté au dessus des barres au sol, effectuer un pivot dans un carré (sur les postérieurs, sur les antérieurs).

CONNAISSANCES

THÉORIQUE:

- Modes de vie à l'état naturel, rythmes, santé, stéréotypies et problèmes liés à l'enfermement du cheval en box (exercice, alimentation, stimuli, congénères)

PRATIQUE:

- Connaître et utiliser les moyens de communication à la disposition du cavalier (voix/rênes/jambes/assiette + intention claire / visualisation / respiration / regard / position et équilibre).

- Connaître et démontrer les qualités principales pour être compris et être un bon leader (avoir un programme, être à l'écoute, savoir décomposer pour mieux expliquer, savoir s'adapter aux circonstances, être décontracté et patient, reconnaître et récompenser le moindre effort, contrôler les mouvements (qui contrôle les pieds de qui?).

SOINS:

- Apprenez à votre cheval à trouver sa selle et permettez lui de trouver le confort auprès d'elle. Avec le licol et la corde de 12', envoyez votre cheval vers sa selle et laissez le renifler le tapis et la selle. Le cheval doit rester immobile et serein pendant que vous le sellez.

- Mettez le tapis de selle, suivi de la selle et sanglez progressivement votre cheval, n'oubliez pas de "dégarotter". Faites bouger votre monture et effectuez cette manœuvre autant de fois que nécessaire. Vérifier que la selle tient bien en place avant d'y monter.

- Mettez le "hackamore" ou la "bride" (tête à la hauteur du garrot et tournée dans votre direction).

- Mettre des protections: Les différents bandages et guêtres de protection