

Aurélie
SEGUIN

TRAVAIL A PIED

10 Exercices
pour devenir complices



Ce guide vous a été offert par le
blog
A DADA MON DADOU

SOMMAIRE

Introduction

1/ Qui suis-je ? Et pourquoi ce guide ?

2/ Les bénéfices du travail à pied

3/ Le matériel de travail

Petit point sur l'équitation éthologique

Le lieu de travail

Les exercices de petite longe

Les exercices de longe, dite « académique »

Les exercices en longues rênes

Les exercices en liberté

4/ Communication entre les chevaux

Observez-le

La hiérarchie

La hiérarchie et un emploi du temps bien huilé

5/ Communication entre l'homme et le cheval

Le langage du corps

La respiration, l'état intérieur

La voix

6/ Organisation des séances, mes conseils

Le temps de travail

L'organisation, le petit livret, l'outil qui change tout



7/ Les 10 exercices pour bien débuter

EXERCICE N°1 : LE TRAVAIL SUR LA PETITE LONGE, un cheval à l'épaule, une question de respect

EXERCICE N°2 : DEMANDER LE RECULER SUR LA PETITE LONGE

EXERCICE N°3 : SUR LA PISTE AVEC LA GRANDE LONGE

EXERCICE n° 4 : LONGER AU CARRE

EXERCICE N°5 : ALTERNER « PISTE » ET « VOLTE »

EXERCICE N°6 : LE CHEVAL SUR LE CERCLE

EXERCICE N°7 : AGRANDIR ET RETRECIR LE CERCLE

EXERCICE N°8 : DEPLACER LE CERCLE

EXERCICE N°9 : UN MELANGE DE TOUT !

EXERCICE N°10 : LE TRAVAIL EN LIBERTE

8/ Pour aller plus loin



A lire avant de commencer

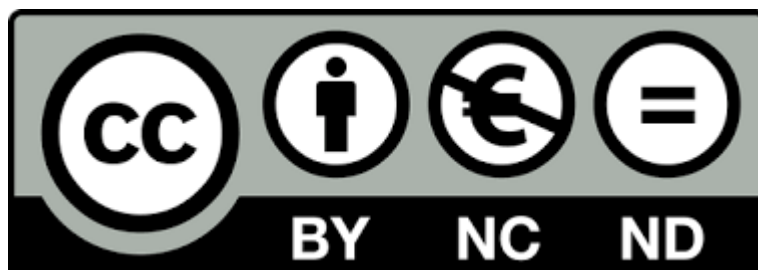
Vous avez reçu ce guide en vous inscrivant à la newsletter du blog A dada mon dadou.

<https://adadamondadou.com>

Le simple fait de lire le présent e-book vous donne le droit de « l'offrir en cadeau » à qui vous le souhaitez. Si vous avez reçu ce livre autrement qu'en vous inscrivant à la newsletter, inscrivez-vous, c'est gratuit et vous recevrez pleins de conseils pour progresser avec votre cheval ! Vous recevrez chaque semaine, des astuces, des réflexions, et des études de cas complètes pour vous aider à passer à l'action et à développer une relation de confiance avec votre cheval.

Vous êtes autorisé à utiliser ce guide selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays. Vous êtes donc libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer Aurélie de A DADA MON DADOU comme l'auteure de ce livre, de prévenir l'auteure grâce à la page « contact » du blog, et d'inclure un lien vers <https://adadamondadou.com>

« Travail à pied : 10 conseils pour devenir complices » par Aurélie SEGUIN est mis à disposition selon les termes de la licence « Attribution - Pas de Modification – Pas d'utilisation commerciale »



Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues en nous contactant :

aurelie@adadamondadou.com



<https://adadamondadou.com>

INTRODUCTION

Avez-vous déjà vu un homme (ou une femme) de cheval au milieu d'un manège demander des figures à son cheval en liberté ? Avez-vous déjà rêvé d'avoir avec votre cheval cette même complicité, cette même entente ?

Parce que le travail à pied est enrichissant à la fois pour le cavalier et pour le cheval, il est, ou devrait être, **le premier exercice à faire avec votre cheval**. Pour apprendre à vous connaître, pour apprendre à communiquer mais aussi pour apprendre à respecter et à se faire respecter.

Alors si vous aussi vous voulez tisser une relation complice avec votre cheval, je vous propose dans ce guide **mon retour d'expérience** et quelques clés et **exercices pour vous aider**.

Au fur et à mesure de votre lecture, vous allez découvrir :

- Comment les chevaux communiquent entre eux ?
- Comment vous pouvez utiliser ce langage pour communiquer avec lui ?
- Quel est le matériel nécessaire ?
- Quels exercices demander ?

Mais avant cela, je vous propose de me présenter rapidement.



1/ Qui suis-je ? Et pourquoi ce guide ?

Si vous avez téléchargé ce guide, c'est certainement que vous connaissez mon blog [A dada mon Dadou](#). J'y propose des conseils et du coaching en équitation, à l'attention des propriétaires de chevaux.

Mais avant cela, je suis (et je reste) avant tout cavalière, dirigeante d'une ferme équestre (<http://www.equitationdugue.com>) et monitrice d'équitation. C'est d'ailleurs en discutant avec mes élèves que j'ai décidé de créer ce blog.

Lorsqu'ils passent de l'autre côté de la barrière, que les cavaliers deviennent propriétaires d'un cheval, ils se rendent compte que le **chemin est souvent semé d'embûches**, et la relation qu'ils ont rêvé avec leur cheval, s'avère parfois loin de la réalité.

Par ailleurs, dans les centres équestres, la relation de travail à pied avec le cheval est rarement évoquée, alors **qu'elle constitue le socle d'une bonne relation** entre l'homme et le cheval.

Les cavaliers peuvent être amenés aussi à découvrir le travail à pied pour diverses raisons :

- Parce qu'ils sont devenus trop grands pour leur poney
- Parce qu'elles sont enceintes
- Parce qu'ils ne peuvent plus monter pour des raisons médicales
- Parce que le cheval souffre d'un problème, par exemple de dos
- Parce que le cheval est un peu chaud et a besoin d'une détente avant la séance montée
- Pour s'amuser et découvrir de nouvelles choses.

Voyons maintenant les bénéfices du travail à pied.



2/ Les bénéfices du travail à pied

Un des gros avantages du travail à pied, c'est qu'il nous offre **un point de vue différent sur notre cheval**. Lorsque l'on est dessus, nous n'avons pas forcément conscience de tout ce qui se passe « en dessous ». **Travailler à pied permet de voir le cheval bouger, d'apprécier sa locomotion et de peut être un bon moyen de solution certains problèmes montés.**

Cela nous permet aussi de mieux apprécier **les éventuels déficits de musculature ou d'équilibre** de notre cheval. D'autant que le cheval n'est pas gêné par le poids ou la position du cavalier donc cela ne fausse pas le « diagnostic ».

Par ailleurs, **cela crée une autre relation avec notre cheval**. A pied, il peut nous voir, nous regarder nous déplacer. On peut aussi échanger plus facilement. Généralement, le cheval est plus attentif à nous. En étant à pied, nous pouvons utiliser le même langage que lui. Langage que nous allons décrypter dans le chapitre 4.



3/ Le matériel de travail

Petit point sur l'équitation éthologique

Lorsque l'on pense travail à pied et matériel, tout de suite, on voit licol éthologique, stick de horsemanship... Eh oui, **les « chuchoteurs » ont bien réussi leurs opérations commerciales** et leurs pratiques sont maintenant bien ancrées dans notre cerveau.

Si vous êtes un adepte des chuchoteurs américains ou de leurs équivalents français, je vous rassure, **je n'ai absolument rien contre l'équitation éthologique**. Ils ont même le mérite d'avoir fait découvrir ou redécouvrir à beaucoup de cavaliers le lien qui pouvait les unir à l'animal et le lien qui unit l'animal à la nature ...

Je serai un peu plus partagée sur l'**aspect commercial** de la chose. **Tout simplement, vous pouvez faire du bon travail à pied sans licol éthologique, carrot stick et autres side pool**. Ensuite, c'est comme vous voulez, si l'achat de ce matériel vous fait plaisir, allez-y, mais sachez que ce n'est en aucun cas une obligation ou une garantie de qualité sur votre travail.

Le lieu de travail

Le choix du lieu de travail est par contre primordial. Vous ne pouvez pas travailler sereinement en travail à pied, en tout cas au début, dans un environnement ouvert. Pour garantir votre sécurité et la sécurité de votre cheval, vous devez travailler **dans un endroit défini et clos**.

De façon générale, je vous invite à ne pas travailler votre cheval dans son espace de vie. Même si vos infrastructures sont restreintes, réservez-vous un petit coin de paddock uniquement pour le travail. Cela vous apportera plus de compréhension et de concentration lors des exercices.

De même, il est préférable de choisir un endroit avec un terrain souple, confortable pour votre cheval. Travailler avec vous doit être un plaisir ! Il ne doit pas souffrir ni pieds ni des articulations.

Les exercices de petite longe

Pour faire **des exercices sur la petite longe**, qui vous le verrez par la suite, sont la base de mon travail, le matériel est plutôt restreint :

- un licol (vous l'avez compris, éthologique ou pas)
- une longe d'environ 1m, 1m 50.
- Un stick de dressage

Les exercices de longe, dite « académique »



Pour faire tourner votre cheval aux 3 allures autour de vous sur un cercle de 20 mètres, vous avez besoin :

- D'une grande d'une longe de 7 à 10 m. En coton de préférence pour ne pas qu'elle vous abîme les mains
- D'une chambrière
- D'un filet, d'un caveçon ou d'un licol

Les exercices en longues rênes

Si vous souhaitez travailler votre cheval en longue rênes, vous aurez besoin de :

- Un filet
- Un tapis
- Un surfaix
- Une paire de longues rênes
- Un stick ou une chambrière

Les exercices en liberté

Par définition, vous n'avez pas besoin de grand-chose ici, si ce n'est d'un endroit clos. Vous pourriez éventuellement avoir besoin d'une chambrière au début ou d'un stick selon les exercices demandés.



4/ Communication entre les chevaux

Observez-le

Si votre cheval a la chance d'avoir des copains dans son pré, le meilleur conseil que je puisse vous donner et **de vous asseoir dans le pré et de les observer**. Si malheureusement votre Dadou est en box, ou seul dans son pré, allez observer les chevaux du voisin !

La hiérarchie

Je ne vais pas ici entrer dans les détails du mode de vie des chevaux. Pour cela, je vous invite à consulter régulièrement les articles de mon blog rubrique « [comprendre son Dadou](#) ».

Sachez cependant que votre cheval est **un animal qui vit en troupeau** et que ce troupeau est réglé de façon très précise grâce à **une hiérarchisation des individus**. Chacun à sa place. Et l'ensemble des interactions entre les individus est lié à cette hiérarchie, dans les moments de jeux, dans les moments de toilettes mutuelles, dans les moments de reproduction mais aussi lors de toutes les actions quotidiennes, manger, dormir, s'abreuver ...

Il va vous falloir connaître et maîtriser ce principe de hiérarchie pour vous positionner auprès de votre cheval. Car, bien évidemment, il va falloir vous placer dans la situation d'un dominant vis-à-vis de votre cheval. Alors, je sais que cette notion peut paraître étrange car vous souhaitez avant tout avoir une relation harmonieuse avec votre cheval. Beaucoup s'imaginent alors que dans la position du dominant ils devront être agressif et dur avec le cheval. Pas du tout, c'est une erreur. Si vous observez les chevaux en troupeau, vous verrez que le dominant est rarement un cheval stressé, agressif et méchant. **C'est plutôt un individu calme qui par sa prestance gagne le respect des autres.**

On est d'accord, lorsque que vous allez travailler avec votre cheval, vous serez à l'initiative des exercices et des demandes. Je ne crois pas que ce soit votre cheval qui établisse un planning de travail ? (si c'est le cas, merci de me donner ses coordonnées !) Donc de fait, cela vous pose en situation de dominant.

La hiérarchie et un emploi du temps bien huilé

Si vous observez votre Dadou dans son pré, vous verrez que **quasiment toutes les actions de votre cheval sont réglées par cette hiérarchie**. Pensez-vous que votre cheval va boire quand il a soif ? Non, il va boire quand le troupeau va boire. Et encore, il y a un ordre à respecter. Cet exemple est assez flagrant si vous avez plusieurs chevaux qui ont travaillé ensemble, par exemple une journée de rando. Lorsque vous arrivez à l'étape, qui boit en premier ? Le dominant bien sûr et ainsi de suite jusqu'au dernier maillon de la hiérarchie. D'ailleurs, quand un cheval plutôt en fin maillon décide de jouer des coudes (enfin des sabots) pour aller boire en premier, il se fait très vite remettre à sa place par un dominant. Souvent juste avec un regard et des oreilles couchées.

Il en va de même pour tous les instants de la journée. L'heure de la sieste et les couchers à tour de rôle, l'heure de se nourrir (si vos chevaux sont complémentés, vous verrez très facilement la



hiérarchie !), l'heure jouer (Eh oui, même pour jouer. Lorsque j'ai mes chevaux à côté de ma maison, je constate qu'ils jouent tous les soirs vers 20 h l'été !)..



5/ Communication entre l'homme et le cheval

Le langage du corps

Vous l'aviez sûrement constaté par vous-même, votre cheval parle avec son corps. Mais très souvent, les cavaliers restent fixés sur les oreilles, pour savoir s'il est attentif, endormi, agressif ... Ce n'est qu'une petite partie du langage du cheval. **Il utilise en fait l'ensemble de son corps et le positionnement de son corps par rapport aux autres pour communiquer.**

Ainsi, lorsqu'un cheval veut en faire partir un autre, il va plutôt se **placer au niveau de ses hanches** et accompagner ce geste d'oreilles couchées. S'il veut l'arrêter **il va se placer devant ses épaules...** Lorsqu'un dominant avance vers un autre, il avance droit sur lui. Lorsqu'un dominé va vers un dominant, il avance pas à pas, en zigzaguant et en étant attentif à la réaction de l'autre. S'il le faut, **il va reculer ou se déplacer sur le côté**, si le dominant n'apprécie pas sa venue.

D'ailleurs, il est intéressant de noter que si le dominé recule, ne serait-ce que d'un pas, le dominant est « satisfait » et ne va pas le poursuivre sur des centaines de mètres.

Il vous faut utiliser ce langage, en travail à pied comme à la longe :

- Pensez à aller vers votre cheval, ne reculez pas, par exemple à la longe s'il vous coupe le cercle. Souvenez-vous, celui qui recule les pieds a perdu.
- Soyez sûr de vous. Préparez vos séances pour être précis sur ce que vous allez faire. Si vous avez de l'incertitude et des flottements, votre cheval va le sentir, vous ne serez plus fiable pour lui.
- Mais sachez aussi adaptez le contenu de votre séance si ce que vous avez prévu ne passe pas. Attention de ne pas vous énerver sur votre cheval alors que c'est sûrement vous qui ne mettez pas en place les bonnes consignes ...
- Soyez juste dans vos actions, observez la réaction de votre cheval, ne vous fâchez pas pour rien.
- Utilisez le positionnement de votre corps par rapport à celui de votre cheval pour l'inciter à une action.

La respiration, l'état intérieur

Votre cheval va se focaliser sur votre état intérieur. Vous bouillonnez, il bouillonne. Vous êtes serein, avez des gestes posés, lui le sera aussi. Je dis souvent à mes cavaliers « Offrez-lui le comportement que vous souhaitez qu'il ait »

Alors, ça n'est pas facile. J'ai eu la chance de toujours utiliser cet outil sans même m'en rendre compte. Quand j'étais petite, mon père m'envoyait toujours attraper les chevaux difficiles, ce que je faisais en moins de 5 minutes. Quand je montais en club, j'avais très souvent les chevaux réputés



excités, et qui étaient plutôt calmes quand je les montais. En formation de monitrice, j'ai toujours eu en charge les jeunes chevaux. Et quand je me suis installée à mon compte, j'ai fait le choix de n'acheter que des chevaux de 3 ans et je les ai tous débourrés en un mois ...

Tout le monde me disait, « t'as un truc ». Et je n'ai découvert que récemment d'où venait ce « truc ». J'ai un rythme cardiaque naturellement bas (48 puls./min au repos) et surtout, j'ai instinctivement **une petite préparation mentale avant d'aborder mon cheval**. Je me suis amusés une fois sur le vélo d'appartement de ma voisine qui donne le rythme cardiaque à me mettre dans la condition d'abord d'un jeune cheval. Et bien j'ai été impressionnée, mon rythme cardiaque baissait !

J'ai poussé l'expérience un peu plus avec une jument que j'ai récupéré qui avait été maltraitée. Elle est passée dans deux maisons avant la mienne, avec des personnes qui n'ont pas réussi à rétablir un lien. Arrivée à la maison, j'ai établi le contact et en une semaine, j'étais montée dessus. Mais comme j'avais toujours du stress de la jument, un jour, pendant le pansage, j'ai appliqué ma main sur son front et j'ai fait le vide intérieur. Comme je dis souvent à mes cavaliers, j'ai fait « la baleine au fond de l'océan » ! J'ai été surprise, ça a marché. La jument a soufflé, puis à mâchouillé, signe de détente...et ensuite le travail était gagné !

Donc pensez, à ce truc de baleine au fond de l'océan, **faites le vide**. Si vous êtes naturellement tendu avec des pensées à mille à l'heure dans votre tête, inscrivez-vous à un cours de yoga ou faites 10 minutes de méditation de pleine conscience tous les jours.

La voix

J'ai toujours beaucoup utilisé la voix dans mon travail avec les chevaux. Beaucoup de choses et d'émotions passent par la voix. J'ai été assez surprise par une interview de Jean François Pignon qui expliquait travailler dans le silence car c'est la langue naturelle du cheval... C'est complètement vrai. Malgré tout, utilisez un comportement qui vous ressemble. Moi perso, je pense que je serai incapable de travailler un cheval sans lui parler ! Peut-être que cela changera.

Si vous utilisez la voix, ne l'abreuvez pas de parole. On l'utilise à propos et on module les intonations. On va activer son cheval en lui disant « Marchéé » ou « trot-ttté » ou « gaaa-lop » (par exemple, à chacun ses codes). Et on utilisera une voix descendante pour le faire transitionner « 000000 trot », pour passer du galop au trot, ou « 00000 pas » pour passer du trot au pas etc. ...



6/ Organisation des séances, mes conseils

Le temps de travail

"Demander souvent, se contenter de peu, récompenser beaucoup." (Général Faverot de Kerbrech)

Faites en un principe de travail. Il ne sert strictement à rien de faire une séance de 2 heures le dimanche après-midi et rien de la semaine ensuite !

Si vous voulez avoir du résultat, l'idéal est de faire une petite séance de 30 à 45 minutes, voir même moins, mais tous les jours ! Si vous ne le pouvez pas, faites au mieux mais essayez de garder un minimum de 3 séances par semaine !

"Ne demander que ce que l'on est sûre de pouvoir obtenir." (Général Decarpentry)

Allez-y progressivement, c'est la méthode des petits pas. J'ai suivi une formation de blogging avec Olivier Roland pour construire mon blog, et lui parlais de la méthode IKEA : pour avoir un meuble bien monté, je prends pièce par pièce et je suis scrupuleusement le mode d'emploi ». A cheval, c'est pareil, ne vous brûlez pas les ailes.

Organisation : le petit livret, l'outil qui change tout

Pour cette méthode pas à pas, voici mon secret. **J'utilise un carnet de travail. ET A CHAQUE SEANCE, je note la date, mon objectif de séance, le déroulement de ma séance, les points positifs et les points négatifs et j'en déduis ma séance prochaine.**

Avec cette méthode, vous allez penser le travail de votre cheval en termes d'objectif final, d'objectifs à moyen terme et d'objectifs à court terme. Vous allez décomposez par écrit et faire un vrai travail progressif. **C'EST LA SEULE FACON DE PROGRESSER.** Si vous arrivez dans le manège en vous disant au bout de 10 minutes, « tiens, qu'est-ce que je travaillerai bien aujourd'hui ? » Rentrez à l'écurie vous allez faire des bêtises !

Petite astuce motivation : Quand vous aurez un petit coup de mou, que vous aurez l'impression de ne pas évoluer ... tournez les pages de votre cahier et regardez où vous en étiez il y a un mois. Vous verrez vos progrès concrètement et ça, c'est bon pour le moral !



7/ Les 10 exercices pour bien débiter

EXERCICE N°1 : LE TRAVAIL SUR LA PETITE LONGE, un cheval à l'épaule, une question de respect

Le premier exercice que je fais avec mon cheval au moment du débouillage, juste après le passage, est de **marcher avec une petite longe**. Cet exercice est pour moi un INCONTOURNABLE. Et vous savez pourquoi ? Et oui, parce que je l'ai déjà contourné !!

Mon premier débouillage, je l'ai fait sur un poney de mon père, Domino, lorsque j'avais 12 ans. J'étais vraiment focalisé sur le fait de le monter. **J'ai complètement zappé le travail à pied**. Erreur de jeunesse ! Oui mais grosse erreur car tout au long de sa carrière, le poney a été top monté (c'était mon poney de concours) mais par contre je peux vous assurer que j'en ai fait des kilomètres tractés par le poney, en version ski nautique. **Je n'ai jamais réussi à récupérer le respect en main !**

Cet exercice de marcher avec votre cheval en petite longe peut vous paraître anodin, voir même pas très intéressant ni valorisant, mais c'est la grosse pierre fondation sur laquelle vous allez construire votre relation.

Quand vous marcher avec lui, vous devez :

- **Veillez à ce que votre cheval ne dépasse jamais votre épaule**. Il marche à côté de vous ou derrière vous, mais en n'aucun cas, il ne doit vous dépasser ou vous bousculer.
- Vous installez sur la piste du manège et **lui demander d'aller au pas et au trot**. Faites des transitions progressives : trot, pas, arrêt.
- **Pensez bien à le prévenir** avant chaque transition.
PETITE ASTUCE : s'il a tendance à vous doubler, vous pouvez lever le bras, ou utiliser un petit stick de dressage que vous placez devant son museau.
- Répétez cet exercice régulièrement. Si ça va bien, emmenez-le en promenade en main, allez sur terrain varié, passez des petits obstacles ...

EXERCICE N°2 : DEMANDER LE RECULER SUR LA PETITE LONGE

Une fois que les transitions arrêt/pas/trot sont bien acquises **vous pouvez lui demander de reculer**. Vous avez pour cela 2 techniques :

- **Soit en vous tournant face à lui**. Vous lui demandez alors de reculer en exerçant une pression douce sur le poitrail, ou en faisant une petite pression sur le licol. Pensez à associer le mot « recule »
- **Soit en restant à côté de lui et en reculant vous-même**. Vous pouvez aussi exercer une pression sur le poitrail et/ou sur le licol. Associez également la voix. Cette technique n'est pas plus difficile mais je la trouve par contre beaucoup plus jolie à réaliser.

PETITE ASTUCE : Nous en avons parlé, le reculer est un exercice de soumission pour votre cheval. **Allez-y à petites doses**. Demandez d'abord un pas ou deux puis remettez en avant et ensuite



récompensez (par une caresse ou une friandise, c'est vous qui voyez. Perso, je suis plus caresses !) Au fil du travail, vous pourrez augmenter les pas de reculer !

EXERCICE N°3 : SUR LA PISTE AVEC LA GRANDE LONGE

Vous pouvez refaire l'exercice n°1 et N°2 mais **cette fois avec une grande longe**. Vous allez petit à petit pouvoir vous éloigner de lui et utiliser votre langage corporel pour **le faire avancer** (en tournant votre nombril vers le passage de sangle ou les hanches de votre cheval), **pour l'arrêter** (en tournant votre nombril vers ses épaules ou s'il est peu réceptif au début en passant votre corps devant sa ligne d'épaule)

Cet exercice va vous permettre de **communiquer avec votre cheval à distance**, c'est un bon préalable au travail en liberté.

EXERCICE n° 4 : LONGER AU CARRE

Longer au carré est un bon préalable au travail sur le cercle.

- Il **conforte le jeune cheval mal équilibré** car le quart d'un cercle est suivi d'une ligne droite. Ce qui lui permet de se rééquilibrer.
- Il apprend au cheval plus expérimenté à **gagner de l'amplitude sur son épaule interne** et à mieux s'équilibrer
- Il **renforce votre communication à distance** avec votre cheval.

Pour longer au carré, vous devez décrire un rectangle ou un carré avec votre cheval. Il faudra tantôt le suivre sur la ligne droite, tantôt le laisser passer dans les tournants.

PETITE ASTUCE : Si votre cheval s'arrête dans les tournants, c'est que vous êtes devant lui, laissez-le passer et pensez à orienter votre nombril vers les hanches.

EXERCICE N°5 : ALTERNER « PISTE » ET « VOLTE »

Une fois que vous arrivez à longer au carré, au pas et au trot, voire même au galop, vous pouvez vous amuser à **alterner volte et piste**. Alors pour ceux qui ont oublié les figures de manège, la volte est un cercle de 12 m de diamètre ...

L'exercice est simple (en théorie) vous longez votre cheval au carré et à chaque angle vous vous arrêtez et **vous lui demandez de faire une volte autour de vous**. Pensez à associer la voix, en disant « piste » et « volte ». Vous verrez ça vous changera la vie plus tard si votre cheval coupe votre cercle, pour des raisons diverses, vous lui dirait « piste » et il partira de lui-même vers l'extérieur du cercle !

EXERCICE N°6 : LE CHEVAL SUR LE CERCLE

Ca y est **vous avez maintenant tous les prérequis** pour longer votre cheval sur un grand cercle de 20 m. **L'exercice à la longe est un incontournable** si vous souhaitez avoir un cheval respectueux, équilibré et musclé.



Placez-vous au milieu de votre espace de travail et demandez à votre cheval de partir sur le cercle en laissant filer votre longe tout doucement.

La taille du cercle va dépendre de votre expérience à la longe. Il n'est pas forcément aisé d'avoir un cheval à 12 mètres de vous au départ, allez-y progressivement. Une fois que votre cheval est le sur cercle, vous devez faire attention à :

- **A ce qu'il engage des postérieurs.** Votre cheval se juge ou se méjuge. C'est-à-dire qu'il doit avoir, au minimum les postérieurs qui viennent dans les traces de antérieurs, on dit alors qu'il se juge, ou les postérieurs qui vont au-delà des traces des antérieurs. (le cheval se méjuge). Si les postérieurs ne vont pas jusque dans les traces des antérieurs, votre cheval se déjuge, c'est qu'il n'est pas assez actif.
- **Le cheval ne doit pas couper le cercle**, il doit rester en tension sur la longe. Renvoyez donc régulièrement le cheval sur le cercle avec un mouvement doux de chambrière vers l'épaule.
- **Ne restez pas immobile à tout prix.** C'est mieux effectivement de ne pas trop bouger, mais de temps à autre vous devez accompagner votre cheval pour résoudre un problème.
- **Une fois qu'il est bien sur le cercle et actif, demandez des transitions d'allure.**

EXERCICE N°7 : AGRANDIR ET RETRECIR LE CERCLE

Une fois que votre cheval garde bien sa longe tendue sur le cercle, vous pouvez vous amusez **à agrandir et rétrécir le cercle**. Pour rétrécir, reprenez de la longe progressivement et garder le mouvement en avant. En fonction de la souplesse et de l'équilibre de votre cheval, la taille de votre cercle va varier. Soyez à l'écoute de votre cheval, voyez quand il atteint ses limites et soyez progressif.

Ensuite pour agrandir le cercle, il suffit de laisser filer votre longe. Encore une fois **progressivement**.

EXERCICE N°8 : DEPLACER LE CERCLE

Devenir mobile avec votre cheval **va augmenter votre complicité**, votre communication et l'exercice va être moins monotone pour lui. Amusez-vous donc à déplacer votre grand cercle de 20 mètres de diamètre d'une extrémité du manège à une autre en passant par une ligne droite sur la piste. N'allez pas trop vite. Déplacez votre cercle en trois fois. Pensez à donner la consigne « piste » puis « cercle ».

Tous ces exercices peuvent bien sûr se faire aux trois allures !

EXERCICE N°9 : UN MELANGE DE TOUT !

Si vous avez bien suivi tous les exercices, **vous pouvez maintenant tous les faire** pendant vos séances et aux trois allures.

Vos séances vont devenir vivantes, ludiques et actives, et le travail va très vite s'apparenter à un jeu pour votre cheval !

EXERCICE N°10 : LE TRAVAIL EN LIBERTE



On y vient donc (enfin !!) au travail en liberté. Grâce au travail à la longe, vous avez développé la complicité avec votre Dadou, il vous écoute, vous communiquez avec lui ! Vous avez appris à vous déplacer et **vous parlez maintenant la même langue.**

Il est donc temps d'enlever la longe et de demander les mêmes exercices en liberté !

Donc des transitions, des cercles, des déplacements ... Vous pouvez même lui demander des changements de mains en vous plaçant devant lui, puis dès qu'il tourne placez-vous de l'autre côté puis au niveau des hanches pour remettre du mouvement en avant.

Au début faites-le plutôt dans un espace restreint et au fur et à mesure, vous pourrez agrandir votre terrain de jeux.




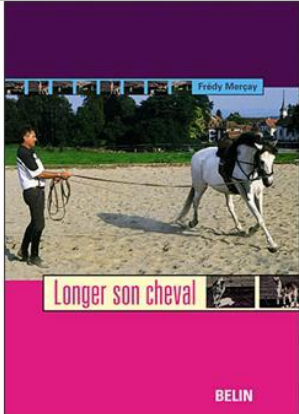
POUR ALLER PLUS LOIN :

Un grand champ de possibles s'ouvre maintenant devant vous pour travailler à pied avec votre cheval. Vous pourrez aborder les longues rênes, les figures de cirques, coucher, jambette, pas espagnol, montée sur un cube... La seule consigne : **Prenez votre temps et parlez cheval !**

Quelques lectures possibles :

Les liens ci-dessous sont affiliés. C'est-à-dire que le blog A dada mon dadou touche une commission si vous achetez le livre par ce lien. L'article acheté ne vous coûte pas plus cher et cela permet de faire vivre votre blog préféré !! Ce sont des livres que j'apprécie et qui m'ont aidé à construire mon travail.

	<p>Pour l'acheter cliquez-ici http://amzn.to/2fle538</p> <p>Pour lire la chronique du livre sur le blog, https://adadamondadou.com/les-3-livres-indispensables-dans-votre-bibliotheque-1-cheval-qui-es-tu/</p>
---	---

	<p>Pour l'acheter cliquez ici http://amzn.to/2hspyVm</p>
---	---

	<p>Pour l'acheter, cliquez ici http://amzn.to/2jYoEo4</p>
---	--



Merci de votre lecture, j'espère que la réalisation de ces 10 exercices vous a apporté du bonheur et de la complicité avec votre Dadou !

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me laisser un commentaire sur le blog ou à l'adresse aurelie@adadamondadou.com !

Et comme d'habitude, si vous avez aimé, partagez sur les réseaux sociaux !!

