



# Varier le rythme du trot enlevé

## Bénéfice de l'exercice :

Cet exercice va vous permettre de vraiment sentir le rythme de votre cheval au trot. Il est particulièrement efficace pour les cavaliers qui ont du mal à changer de diagonale facilement. Il a aussi l'avantage d'aider le cavalier à maîtriser sa « descente » assise sur la selle et à ne plus la subir !

## Niveau / pré-requis :

-savoir trotter enlevé

**Durée :** 10 à 15 minutes

## Matériel :

-Vos muscles :)  
...et aussi votre tête ! On travaille physique et mental

## Critères de réussite :

- Vous arrivez à varier votre rythme au trot  
-on n'entend pas de bruit quand vous vous asseyez dans la selle

## Ce qu'il ne faut pas faire :

S'accrocher aux rênes pour palier à ses déséquilibres.  
Mieux vaut prendre une petite poignée de crins ou une courroie (autour de l'encolure)

## Déroulement de la séance :

- Echauffez-vous, vous et votre Dadou, au pas, au trot et éventuellement au galop.
- Mettez votre cheval au trot sur la piste et au lieu de faire 1 temps debout, 1 temps assis, vous allez faire 2 temps debout et 1 temps assis.
- Quand vous avez réussi, faites maintenant 1 temps debout et 2 temps assis.
- Faites maintenant un trot « ralenti » avec 2 temps debout et 2 temps assis. Cela doit être plus facile. Certains chevaux sont assez perturbés par cet exercice et tentent de prendre le galop. Dans ce cas, repassez à un trot enlevé « normal » puis recommencez l'exercice.

## Variantes :

- Vous pouvez maintenant vous amuser à rester au trot sur la piste et à varier vos rythmes. Par exemple, un quart de piste trot enlevé, un quart de tour 2 temps assis 1 temps debout, un quart de tour au trot enlevé ralenti avec 2 temps debout et 2 temps assis et enfin un quart de tour avec 1 temps assis et 2 temps debout.
- Maintenant que vous êtes bien en rythme, amusez-vous à changer de diagonale régulièrement de façon fluide.

## Astuce :

 Vous maîtrisez maintenant votre propre rythme !

A partir de maintenant quand vous aurez un cheval un peu chaud, vous pourrez aisément ralentir votre rythme de trot enlevé ! Votre Dadou va alors se caler sur vous et ralentir lui aussi !

