

Le parcours de barres au sol



Bénéfice de l'exercice :

C'est un exercice rigolo qui va vous permettre de travailler vos trajectoires et votre impulsion sans avoir à gérer le déséquilibre du saut, pour vous comme pour votre cheval. Il vous oblige à penser à la trajectoire optimale, ce qui sera un vrai avantage sur un vrai parcours de sauts.

Niveau / pré-recquis :

Savoir diriger son cheval aux trois allures sur des courbes larges

Durée : 20 à 25 minutes

Matériel :

- entre 6 et 10 barres selon votre espace de travail

Critères de réussite :

- Votre cheval garde bien son allure et son impulsion tout au long du parcours
- Vous passez au milieu des barres et en position en équilibre
- l'exercice se fait dans la décontraction

Ce qu'il ne faut pas faire :

- profiter des barres au sol pour se permettre d'avoir des courbes trop serrées et des abords de biais ou sur le côté des barres. Imaginez vous que tous vos obstacles sont à 1m10 !

Déroulement de la séance :

- Echauffement au pas, au trot et au galop aux deux mains.
- Echauffement en position en équilibre aux trois allures.
- Installez le dispositif sur des barres au sol partout dans le manège de façon complètement aléatoire. (demandez à une personne extérieure).
- Trouver le meilleur parcours et le réaliser, d'abord au trot, puis au galop.

Variantes :

- Vous pouvez vous amuser à ajouter des nouvelles contraintes : sauter deux fois chaque obstacle du parcours, ou chaque obstacle aux deux mains ou dans un minimum de temps...ou les trois à la fois !
- Vous pouvez aussi ajouter des contraintes d'allures : Cet obstacle au trot, celui-ci au galop, ou une transition à l'arrêt entre tel et tel obstacle...Les possibilités sont infinies ! Laissez libre court à votre imagination !
- Vous pouvez aussi choisir de changer le pied du galop à chaque inversion de courbe ou au contraire de prolonger votre galop à faux !

Astuce : Travaillez en musique ! Et avec des amis !

J'aime beaucoup faire ce genre de parcours avec mes cavaliers en musique ! Je choisis une musique qui bouge et tout le monde doit avoir fini le parcours avant la fin de la musique ! Cela stimule autant les cavaliers que les chevaux !

Dans le manège, partout de façon aléatoire

