

## Sentir les foulées de son cheval



### Bénéfice de l'exercice :

C'est un exercice qui va vous permettre de développer votre ressenti et d'avoir conscience «de ce qui se passe en-dessous». Vous allez sentir les foulées de votre cheval, ce qui va vous permettre d'avoir plus de finesse dans vos actions car dorénavant, vous allez agir au bon moment.

### Niveau / pré-requis :

Savoir trotter et galoper  
Avoir un cheval assez fiable pour pouvoir fermer les yeux en toute sécurité

Durée : 15 à 20 minutes

### Matériel :

-un espace fermé type carrière  
-l'aide d'une personne

### Critères de réussite :

Vous arrivez à sentir les foulées de votre cheval aux trois allures

### Ce qu'il ne faut pas faire :

Faire cette séance une fois...et l'oublier. Cet exercice est idéal à faire dans les premières minutes de votre échauffement, à chacune de vos séances.

### Déroulement de la séance :

-Demandez une aide dans votre carrière. Vous allez fermer les yeux au pas et vous devrez dire «top» à la personne à chaque fois que vous sentez que votre cheval pose, par exemple l'antérieur droit au sol. Puis vous allez refaire cet exercice, mais cette fois en disant «top» chaque fois que votre cheval pose le postérieur gauche. Concentrez-vous.  
-Maintenant, vous allez mettre votre cheval au trot sur un cercle. Fermez les yeux et mettez-vous au trot enlevé. Vous devez sentir sur quelle diagonale vous trottez. Si vous trottez sur le diagonal droit, vous allez sentir votre bassin vriller très légèrement vers la droite quand vous faites votre temps du lever. Comme si l'épaule droite de votre cheval attirait votre bassin avec elle. C'est vraiment très léger. Au départ, il faudra beaucoup vous concentrer mais à force de le faire, cela vous semblera évident.

### Variantes :

Toujours sur le cercle, mettez votre cheval au galop. Fermez les yeux et essayez de visualiser le mouvement de votre bassin au galop. Si vous galopez sur le pied droit, vous devriez sentir votre bassin aller de l'arrière vers l'avant et de la gauche vers la droite. En fait au galop, votre bassin décrit une sorte d'ellipse. Faites l'exercice à l'autre main. Si vous faites cela régulièrement, vous saurez dès la première seconde de galop sur quel pied vous êtes, sans avoir besoin de regarder.

**Astuce :** Si vous êtes capable de sentir les posers des membres de votre cheval cela va vous aider dans vos actions. Par exemple si vous voulez faire un départ au galop à partir du pas sur le pied droit, vous allez demander le galop au moment où votre cheval soulèvera son postérieur gauche.

