

## Losgelassenheit – Décontraction (3)

Le but est la décontraction de la ligne de dessus de la tête jusqu'à la queue. La décontraction complète de cette ligne de dessus n'est possible que lorsque le cheval cède calmement et qu'il a pleine confiance dans la main du meneur.

### Comment y arriver ?

Le cheval évolue dans un pas libre, avec un léger contact des guides et/ou un bon rythme, trot soutenu, pas de course dans la piste.

### Exercices :

- Mener en ligne droite, faire de grandes voltes (30 m de diamètre).
- Les coins constituent une partie des voltes. Effectuer des voltes successives sur toute la largeur de la piste et à différents endroits.
- Quand on effectue des voltes, des courbes, des tournants, le cheval doit toujours avoir la 'bonne' flexion.
- Lorsque le cheval se décontracte en bouche, il est alors prêt pour accéder à la phase suivante.

### Type de leçon :

- 5 minutes de marche libre, décontracter, mettre en avant. Faire des coins très larges et des très grands tournants.
- 10 minutes de trot, contact léger, changer souvent de direction. Travailler la souplesse et le rythme.
- 5 minutes de pas.
- 10 minutes de trot avec davantage de contact, améliorer les voltes de 30 mètres.



*Travail du dos - rectitude et décontraction*



*Décontraction de la bouche et du dos en attelage*



*Ligne du dos décontracté travail en attelage*





# Anlehnung – Accepter le mors, le suivre (4)

Par : Dominique Maes

## Le but :

- Le cheval accepte et prend confiance au contact du mors.
- Les flexions et les incurvations s'améliorent. Le cheval est à l'écoute.

Des figures 'correctes' doivent être réalisées. Demander la flexion correcte, et demander un engagement correct du postérieur interne.

Souvent prendre et rendre les guides.

Ne pas autoriser le cheval à prendre appui sur le mors (on appelle cela prendre appui sur la 5e jambe).

## Leçon :

- Changer souvent de main.
- Faire des grands huit, des voltes de 20 mètres.
- Mener au trot de travail.
- Demander d'exécuter le virage correctement, la volte, la figure demandée.

## Leçon type :

- 5 min de pas. Changer de main souvent.
- Raccourcir les guides, trot de travail (15 minutes), faire des huit, des lignes droites, des demi-voltes, des voltes.
- Au calme, passer au pas, quelques minutes (5 minutes).
- Trot de travail (15 minutes), maintenant plus de précision dans les figures, et plus de tensions sur les guides.

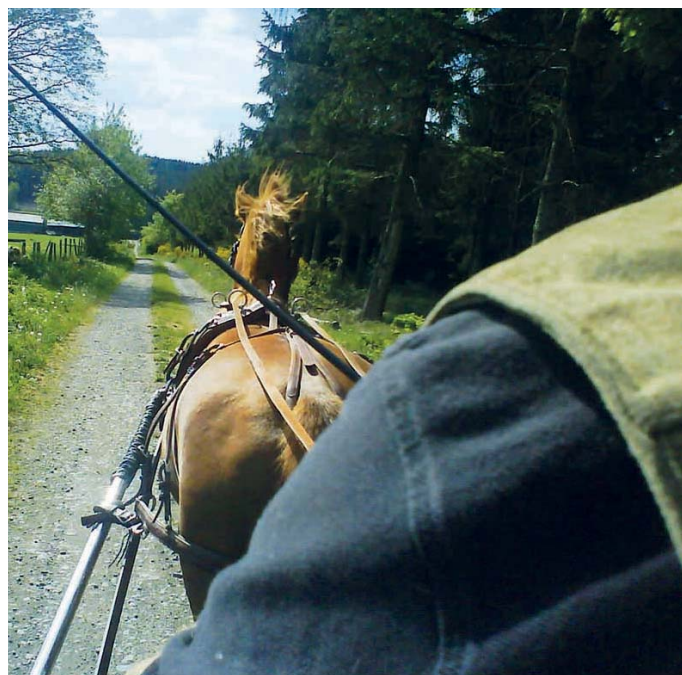
**Sans les trois éléments précédents réunis (voir Takt dans l'édition précédente), les points suivants ne sont pas réalisables. A vos guides...**



*Travail d'une jument suitée - décontraction du dos - apprentissage du collier*



*Ligne du dos travail en courbe avec timon*



*Ligne du dos sous tension décontraction à travailler en ligne droite*

