

TRAVAIL AU SOL :

1- Schemas exercices explicatifs de travail à la longe



The diagram shows a horse's head at the top, with a series of concentric dashed red circles representing the path of the exercise. Below the circles are four horizontal ground bars, each with a red arrow pointing to the right, indicating the direction of movement. A small heart icon is in the top right corner.

Spirales et barres au sol

Longe **Difficile**

Travail sur la souplesse, en variant la taille des cercles grâce aux déplacements latéraux.

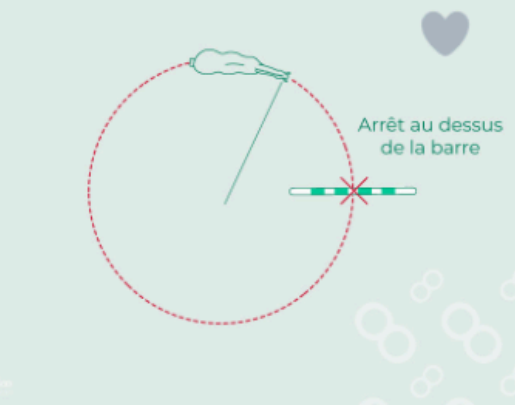


The diagram shows a circular path with a dashed red line. The path is divided into four quadrants by two vertical and two horizontal dashed lines. The quadrants are labeled 'trot' (top-left and bottom-right) and 'pas' (top-right and bottom-left). A horse's head is shown at the top-left position. A small heart icon is in the top right corner.

La longe et transitions

Longe **Moyen**

Utiliser les barres au sol pour effectuer les transitions

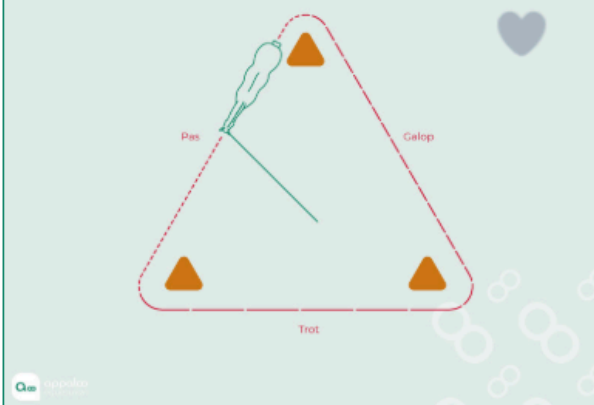


The diagram shows a horse's head at the top, with a dashed red circle representing the path. A horizontal ground bar is shown in the center. A red 'X' is placed over the bar, with the text 'Arrêt au dessus de la barre' (Stop above the bar) next to it. A small heart icon is in the top right corner.

Arrêt sur une barre au sol

Longe **Adaptable**

Précision des aides afin d'obtenir un arrêt franc.

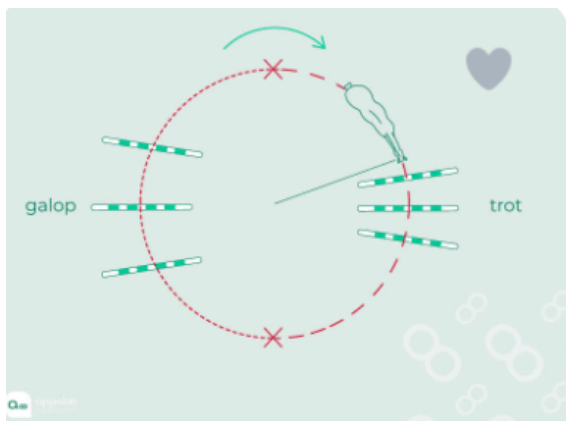


The diagram shows a triangular path with a dashed red line. The vertices of the triangle are marked with orange triangles. The sides are labeled 'Pas' (top-left), 'Galop' (top-right), and 'Trot' (bottom). A horse's head is shown at the top-left position. A small heart icon is in the top right corner.

Longe triangulaire

Longe **Facile**

Parfait pour débiter la longe avec un jeune cheval et changer de la routine de longer en cercle

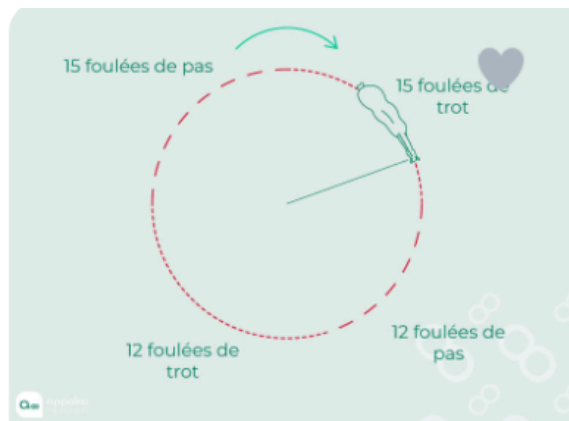


Barres au sol au trot et au galop

| Longe

| Moyen

Travailler la régularité et l'écoute du cheval.

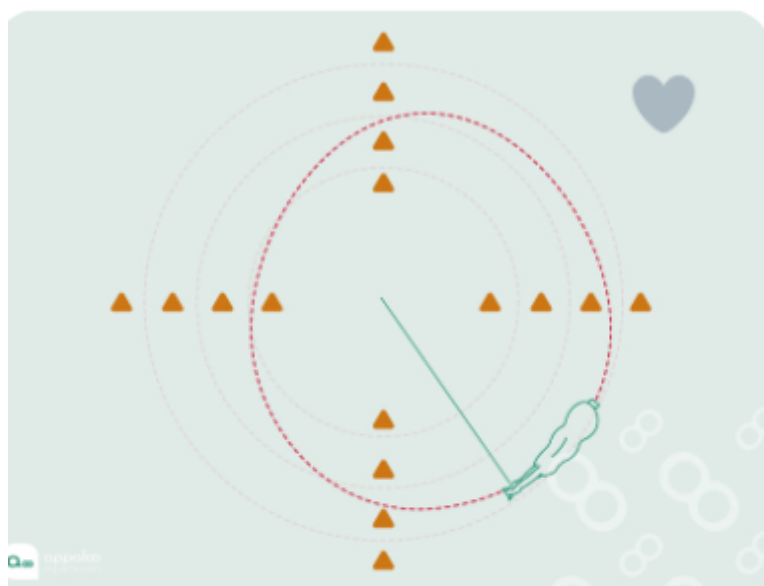


Jeu des transitions

| Longe

| Facile

Améliorer la réactivité et l'attention du cheval ainsi que son équilibre et son gainage.

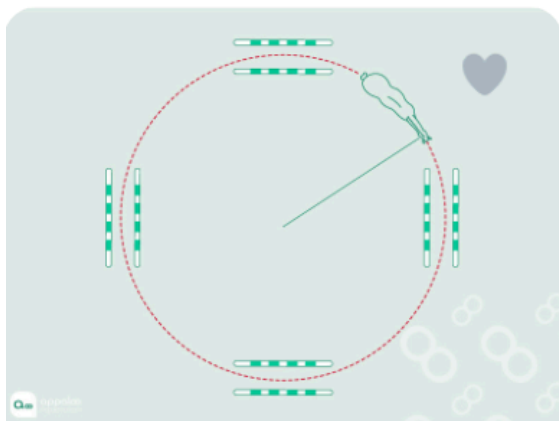


L'oeuf

| Longe

| Difficile

Gagner en précision dans la direction la longe.

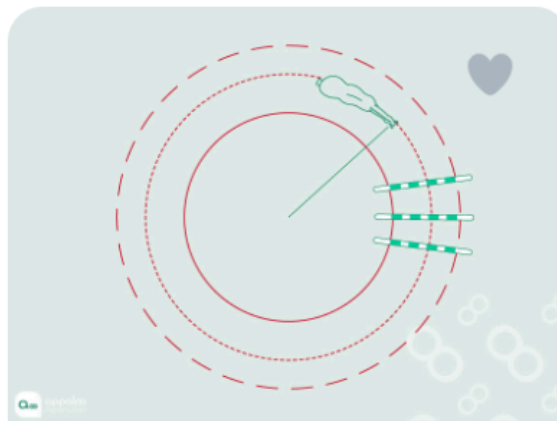


Les quatre couloirs

| Longe

| Facile

Début du travail en longe : obtenir un tracé fluide

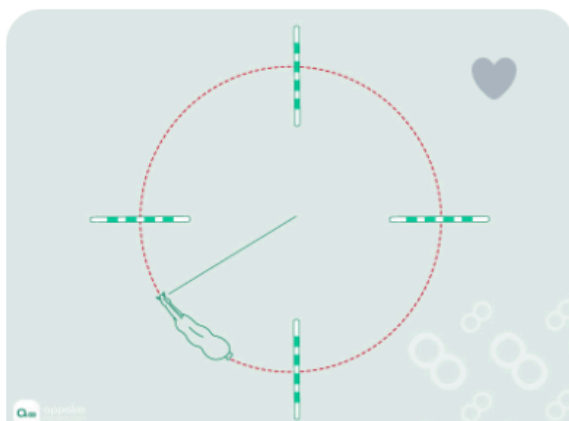


Triple allure

| Longe

| Moyen

Travaille sur les barres aux sol aux trois allures.

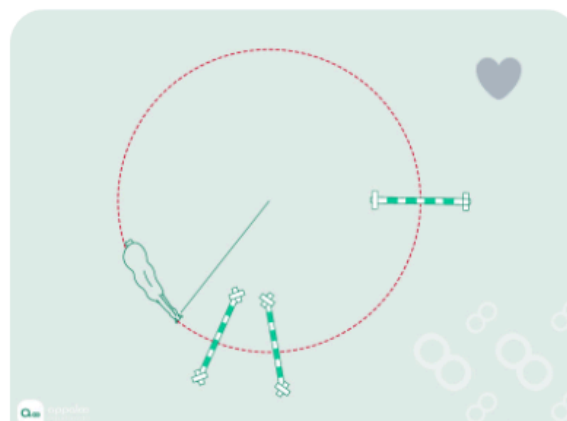


La cible

| Longe

| Facile

Obtenir une cadence régulière à la longe.

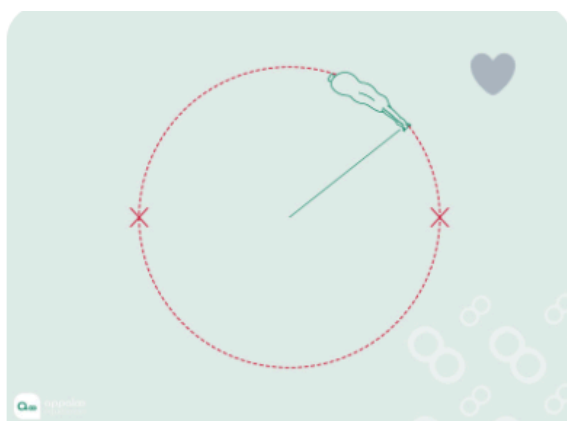


Cavalettis et obstacle

| Longe

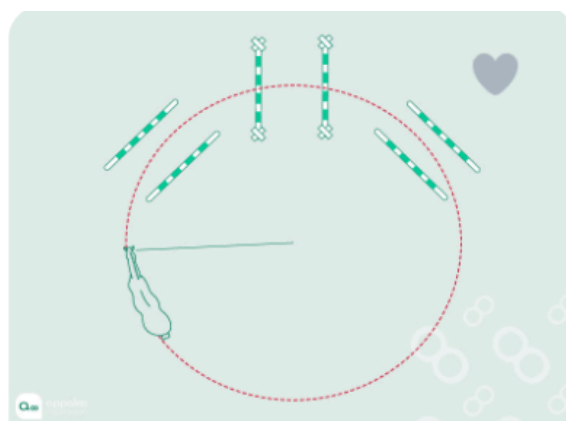
| Difficile

Exercice de gymnastique pour muscler son cheval.



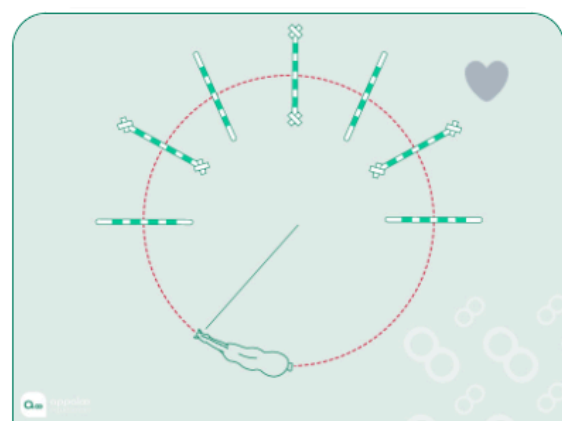
Arrêts en longe

| Longe | Adaptable
 Augmenter la précision des
 demandes, obtenir des arrêts nets



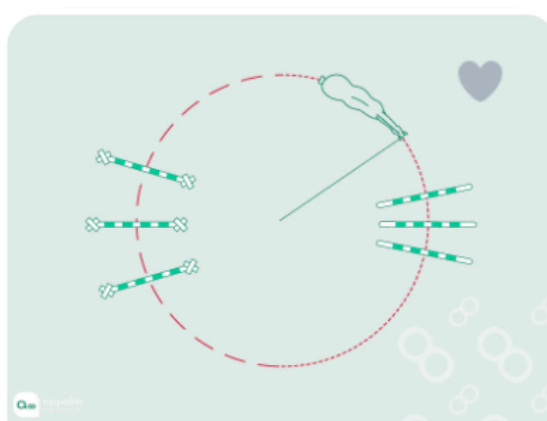
Couloirs et cavalettis

| Longe | Adaptable
 Encadrer l'abord de cavalettis et
 mécaniser les sauts de puces.



Le Demi-Soleil

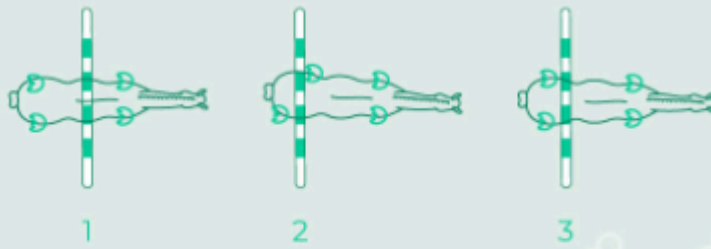
| Longe | Difficile
 Avoir un galop régulier et mécaniser
 les sauts.



Double trio

| Longe | Moyen
 Travailler la décontraction sur les
 barres.

2- Schémas exercices explicatifs de travail à pied



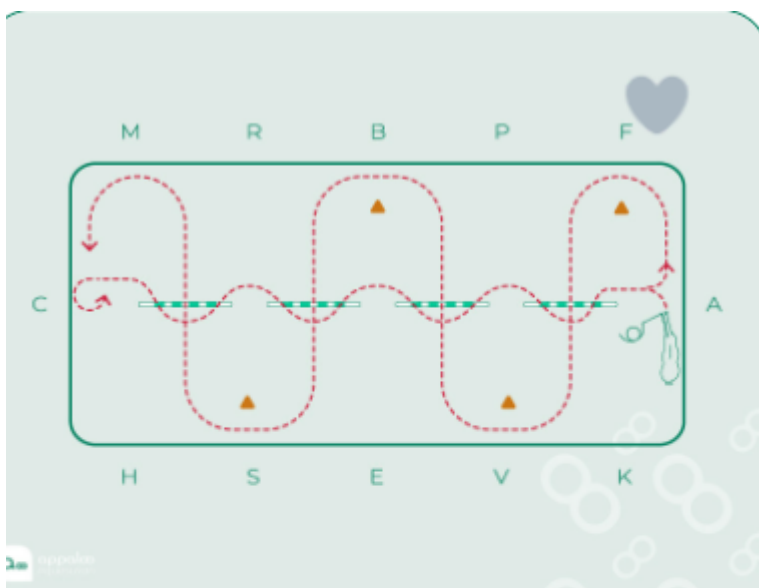
Qm appelles

Mobilisation pied par pied → Campo

| Travail à pied

| Moyen

Réussir à le faire bouger qu'un pied à la fois. Objectif secondaire : campo.

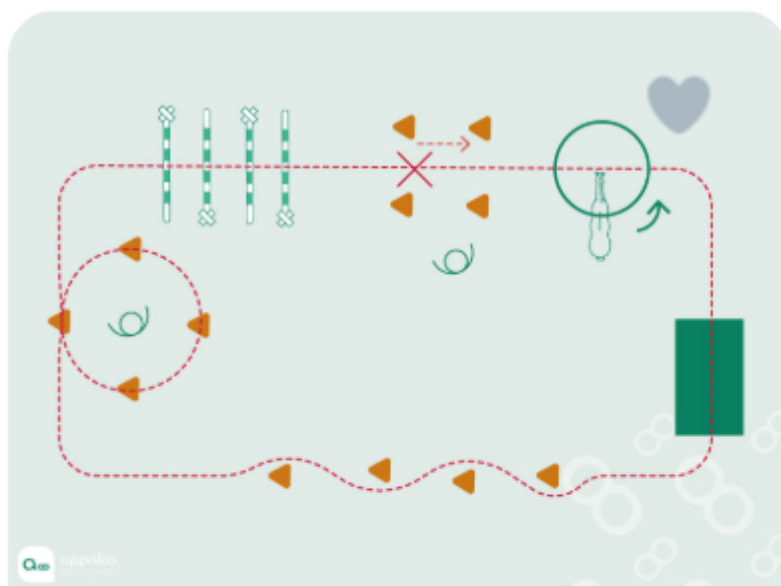


Slalom sur barres et serpentine

Travail à pied

Moyen

Assouplir, diriger, gestion des pieds



Parcours de travail à pied

| Travail à pied

| Moyen

Améliorer la direction et la
complicité avec son cheval, poney



Désensibilisation et contrôle

Travail à pied

Facile

Habituer le cheval à différents types de sol, en rajoutant des difficultés.

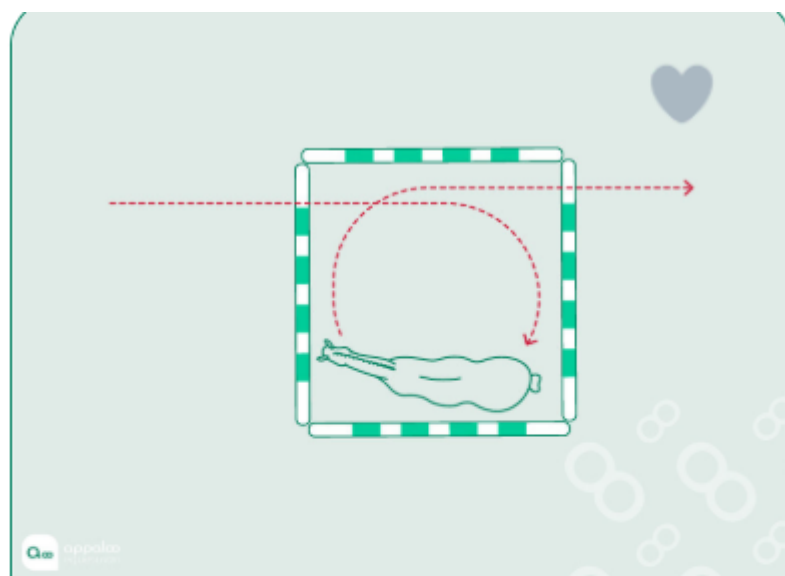


Parcours à pieds pour travailler la proprioception

Travail à pied

Moyen

Travailler la proprioception



Le carré

Travail à pied

Facile

Ne pas toucher de barre, faire un beau cercle en ayant un cheval actif

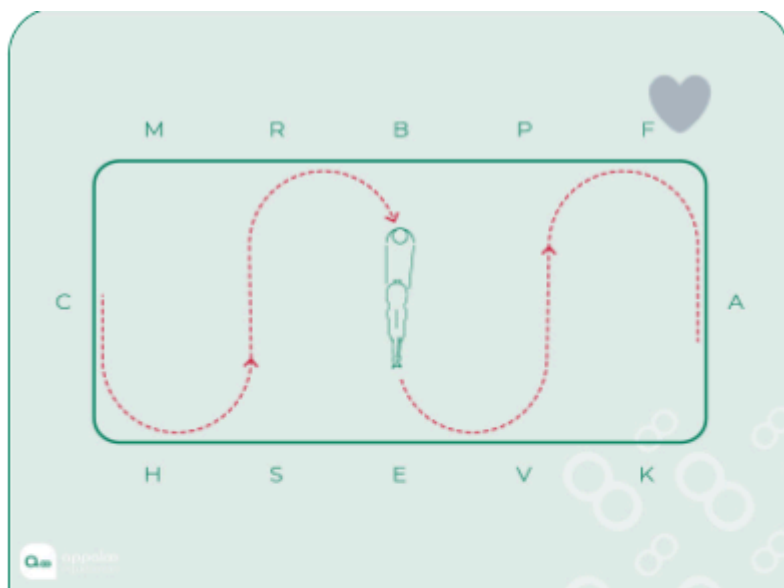
3- Schémas explicatifs travail de longues rênes :



Passages étroits

Longues-rênes Adaptable

Apprendre à passer dans des passages de plus en plus étroits



Serpentine

Longues-rênes | Adaptable

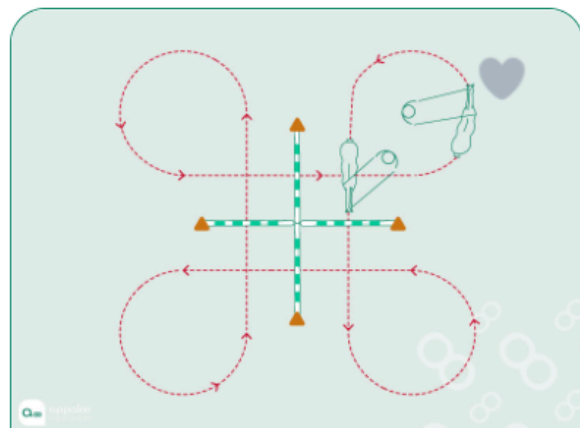
Alternier de courbes et de lignes droite en travaillant la rectitude à différentes allures



Slalom

Longues-rênes | Facile

Travailler la direction aux longues-rênes.



Le trèfle 3

Longues-rênes | Difficile

Travailler sa direction avec l'objectif du passage des barres au sol. Faire de belles courbes, obten...