

TRAVAIL AU SOL :

1- Schemas exercices explicatifs de travail à la longe

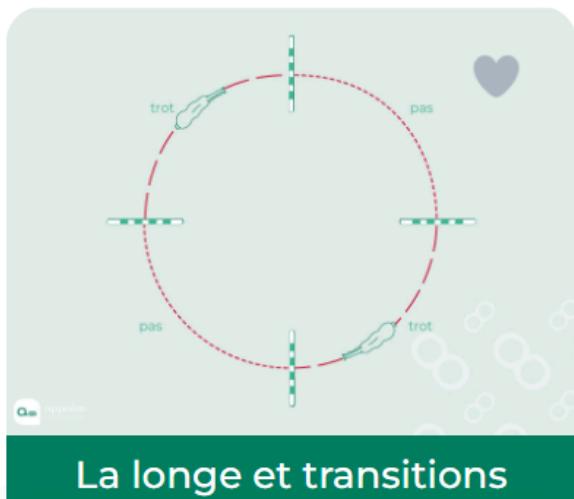


Spirales et barres au sol

Longe

Difficile

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

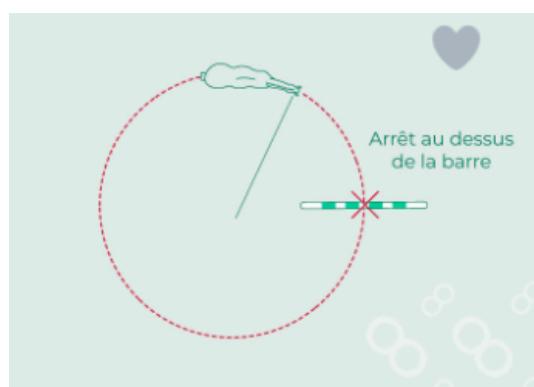


La longe et transitions

Longe

Moyen

Utiliser les barres au sol pour effectuer les transitions

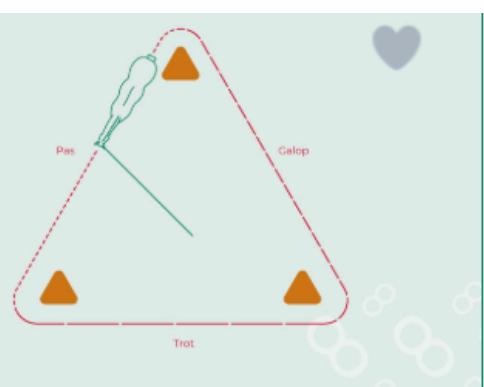


Arrêt sur une barre au sol

Longe

Adaptable

écision des aides afin d'obtenir un arrêt franc.

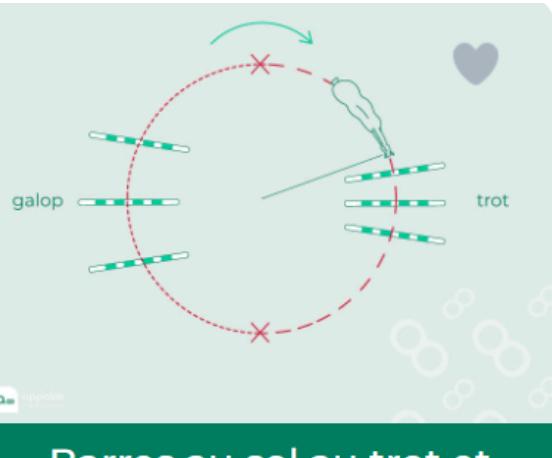


Longe triangulaire

Longe

Facile

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

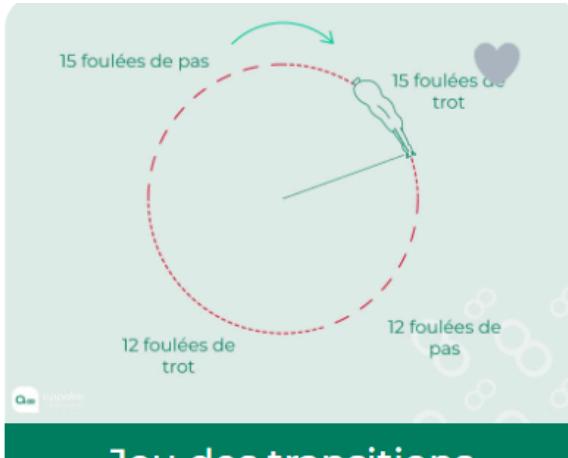


Barres au sol au trot et au galop

Longe

Moyen

Travailler la régularité et l'écoute du cheval.

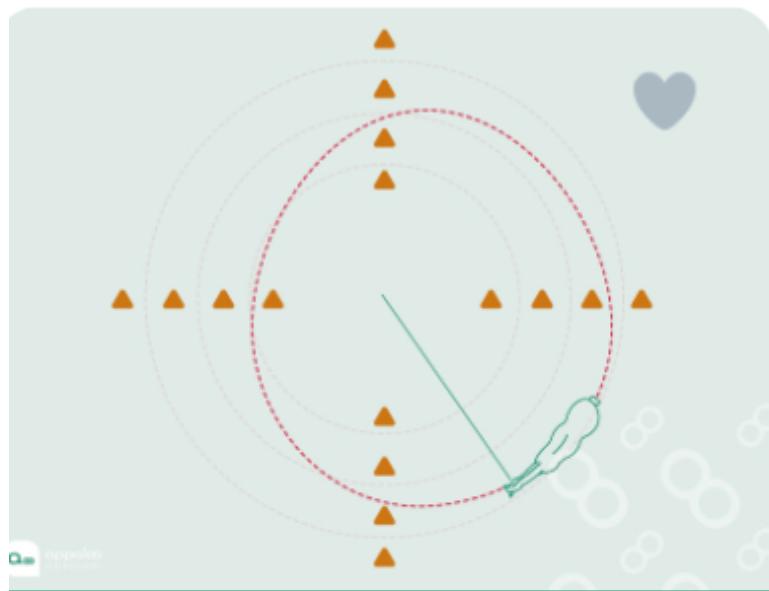


Jeu des transitions

Longe

Facile

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

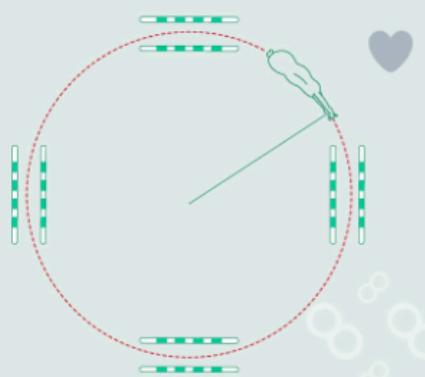


L'oeuf

Longe

Difficile

Gagner en précision dans la direction la longe.

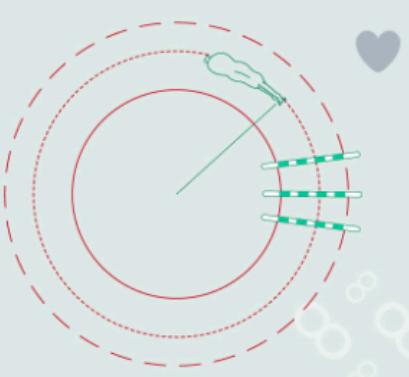


Les quatre couloirs

Longe

Facile

Début du travail en longe : obtenir un tracé fluide

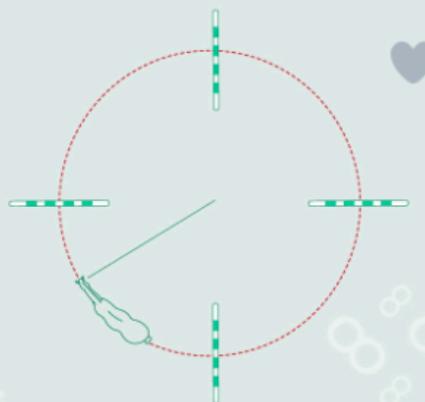


Triple allure

Longe

Moyen

Travaille sur les barres aux sol aux trois allures.

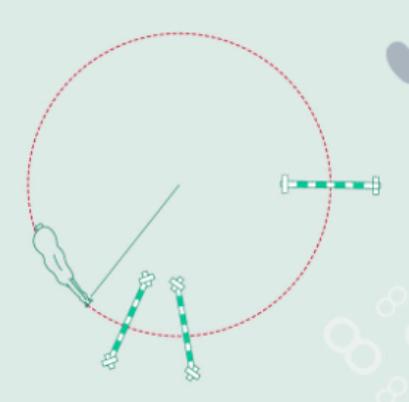


La cible

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

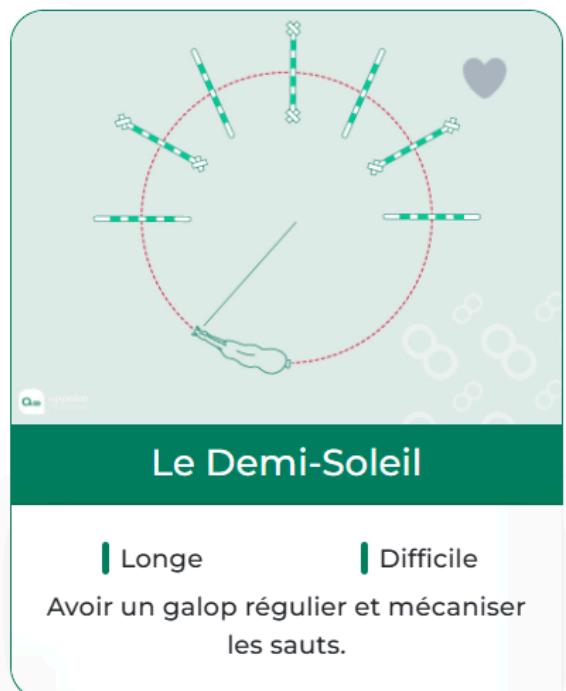


Couloirs et cavalettis

Longe

Adaptable

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

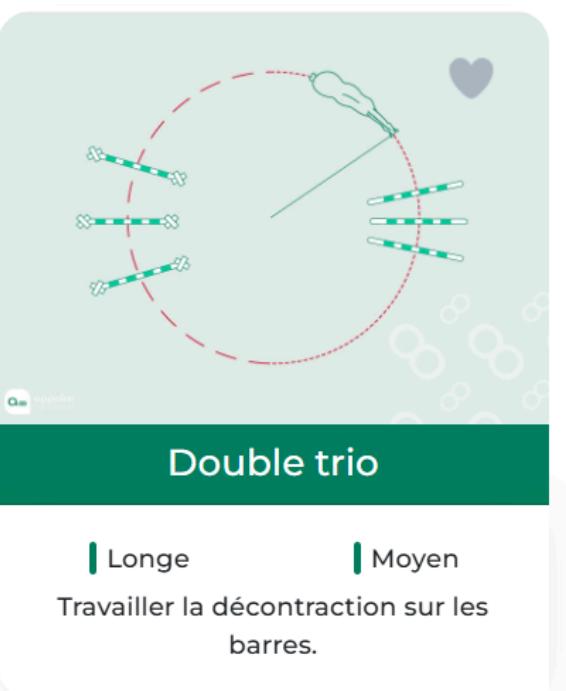


Le Demi-Soleil

Longe

Difficile

Avoir un galop régulier et mécaniser les sauts.



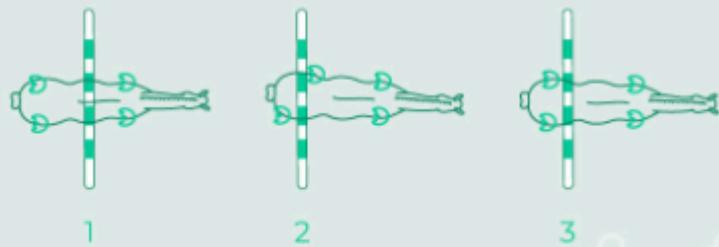
Double trio

Longe

Moyen

Travailler la décontraction sur les barres.

2- Schemas exercices explicatifs de travail à pied

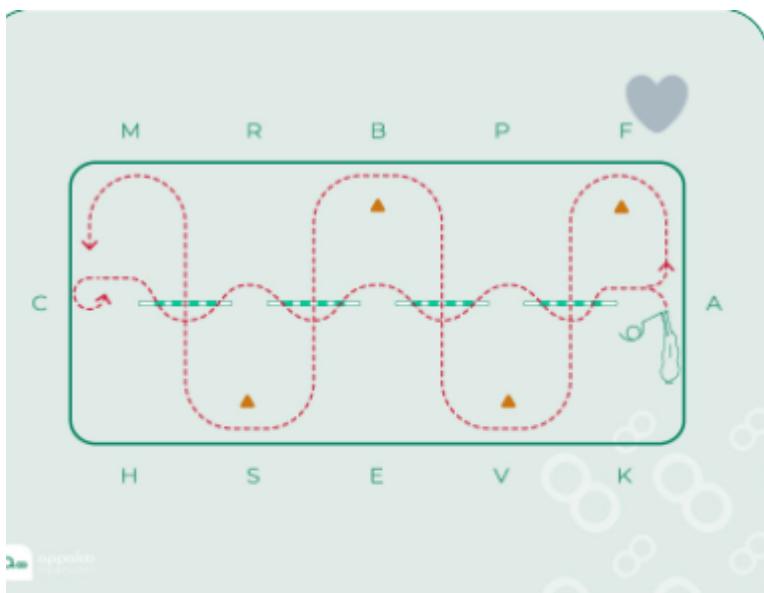


Mobilisation pied par pied → Campo

| Travail à pied

| Moyen

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

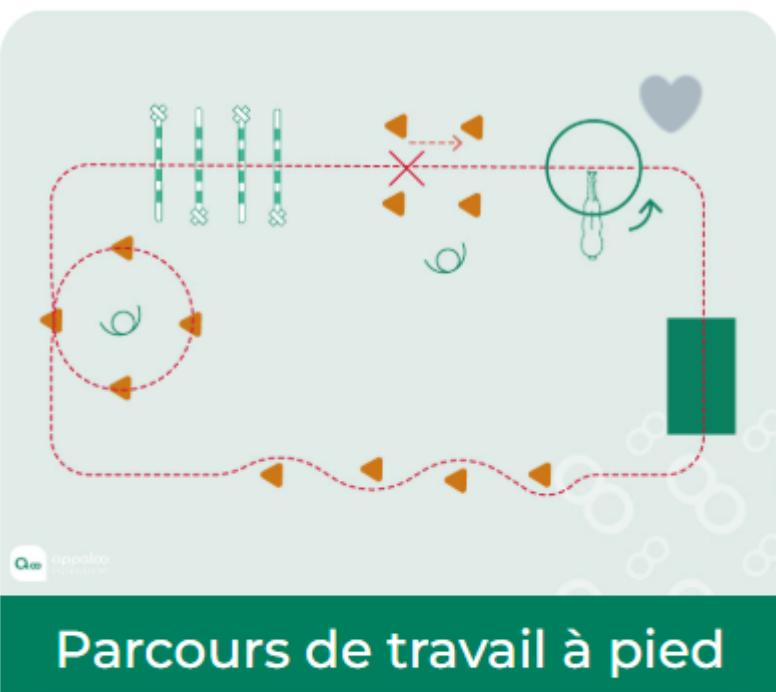


Slalom sur barres et serpentine

Travail à pied

Moyen

Assouplir, diriger, gestion des pieds

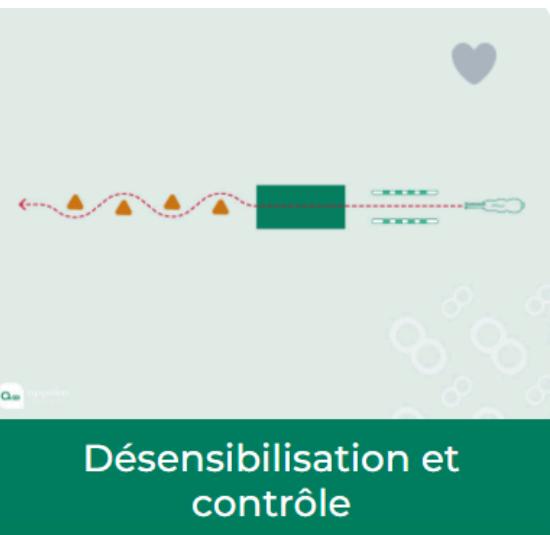


Parcours de travail à pied

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.

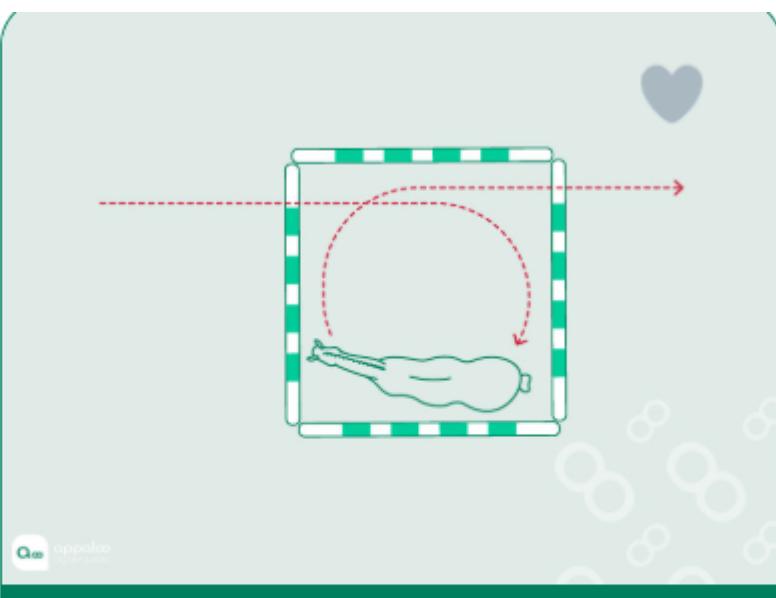


Parcours à pieds pour travailler la proprioception

Travail à pied

Moyen

Travailler la proprioception



Le carré

Travail à pied

Facile

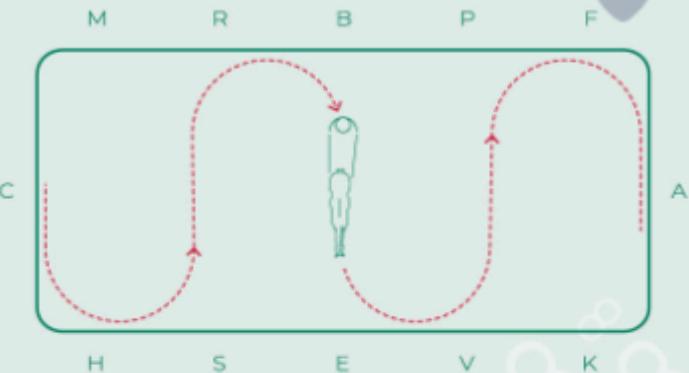
Ne pas toucher de barre, faire un beau cercle en ayant un cheval actif

3- Schémas explicatifs travail de longues rênes :

Passages étroits

Longues-rênes Adaptable

Apprendre à passer dans des passages de plus en plus étroits



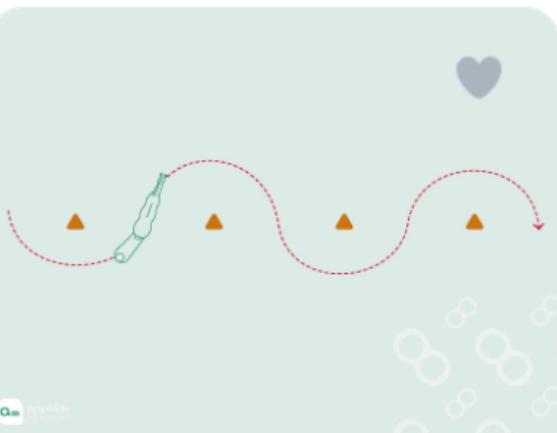
Q apprend

Serpentine

Longues-rênes

Adaptable

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



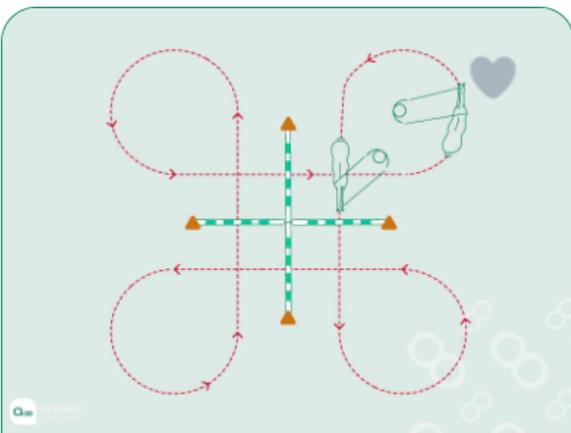
Q apprend

Slalom

Longues-rênes

Facile

Travailler la direction aux longues-rênes.



Q apprend

Le trèfle 3

Longues-rênes

Difficile

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