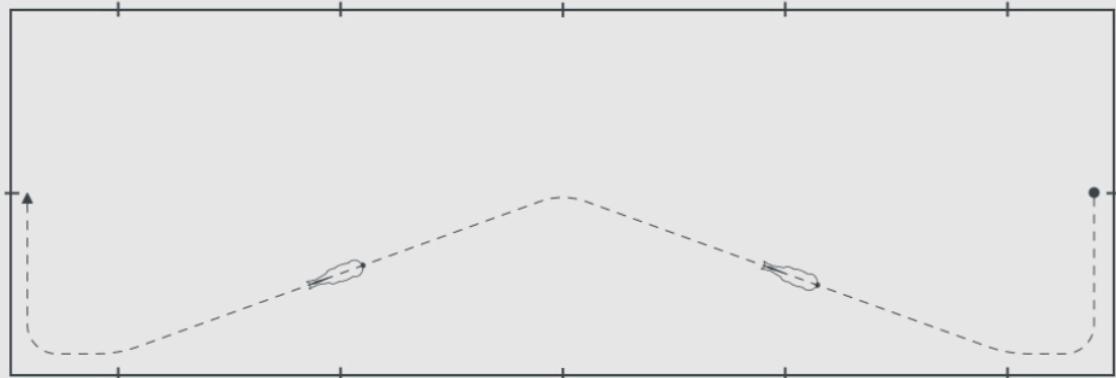


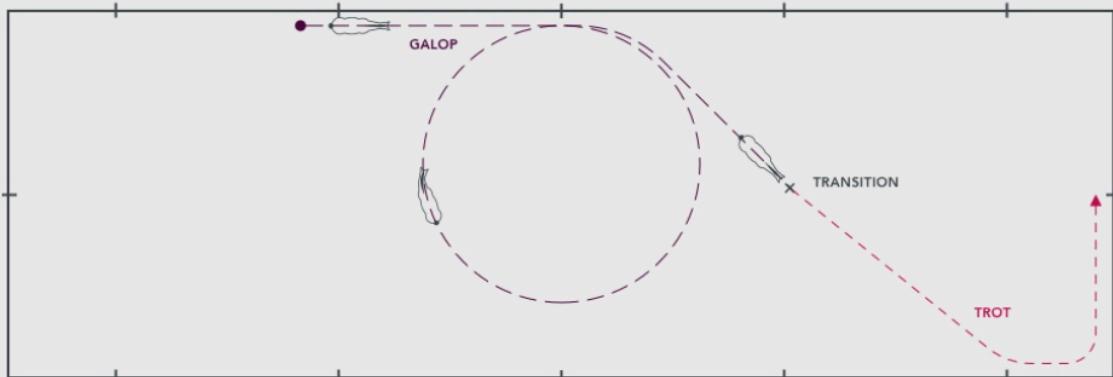
## **DRESSAGE ET TECHNIQUE :**

Schémas explicatifs d'exercices de dressage ET technique tout niveaux

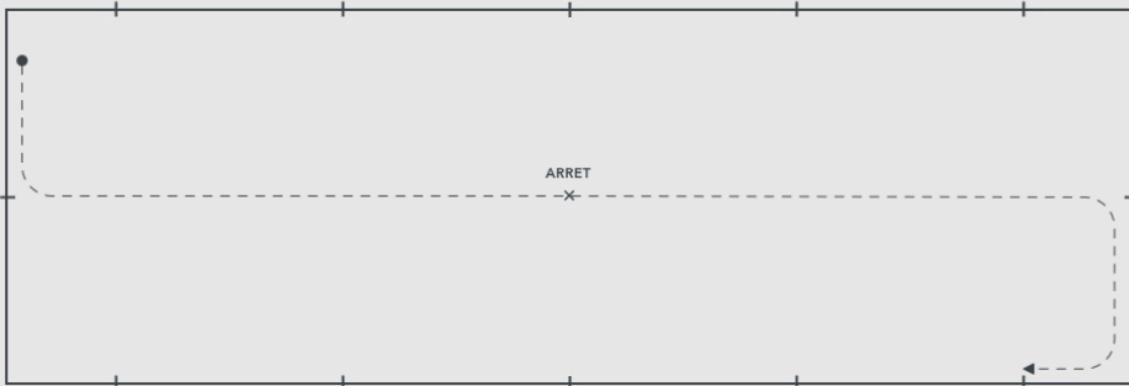
### **Ligne courbe au galop**



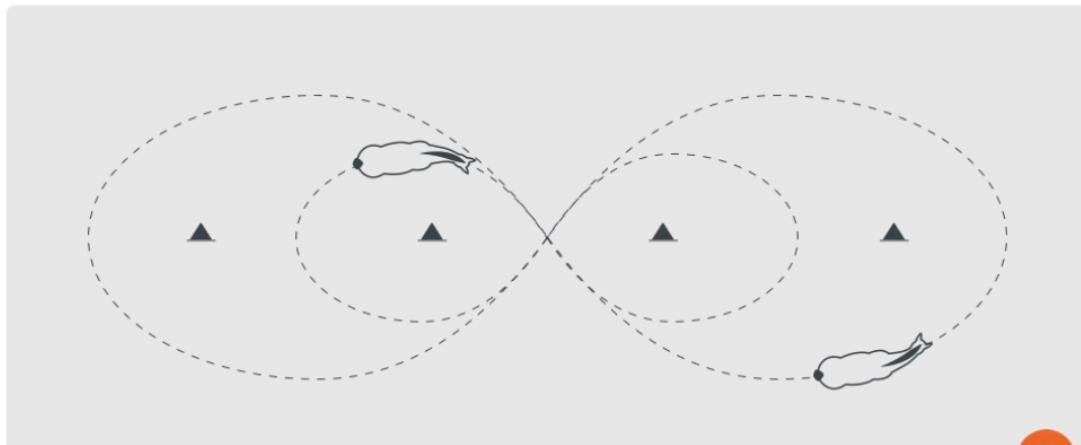
### **Cercle - diagonale - transition**



## Doubler - arrêt



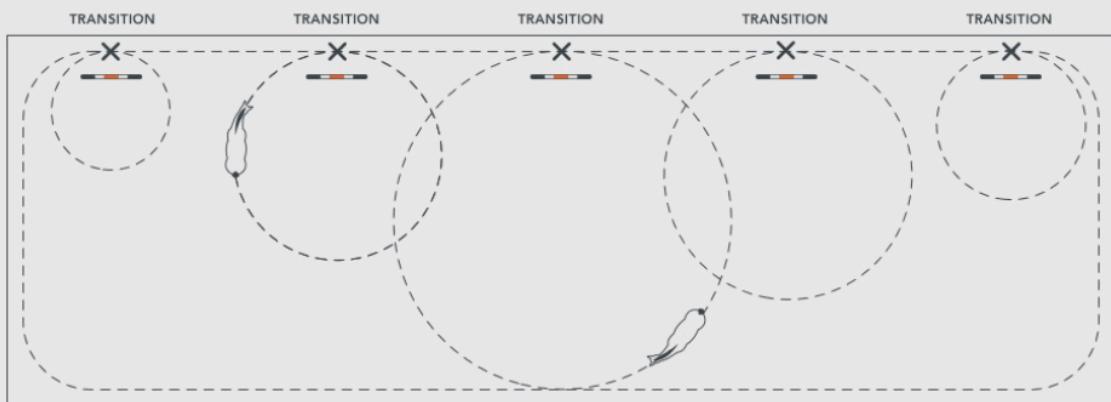
## Le noeud papillon



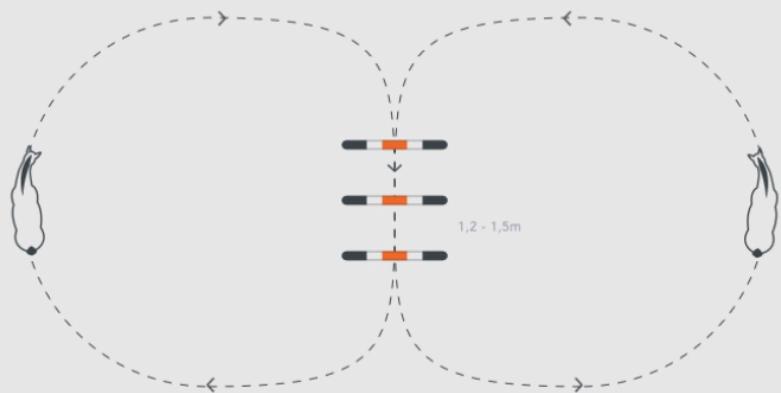
## Les arrêts de bus



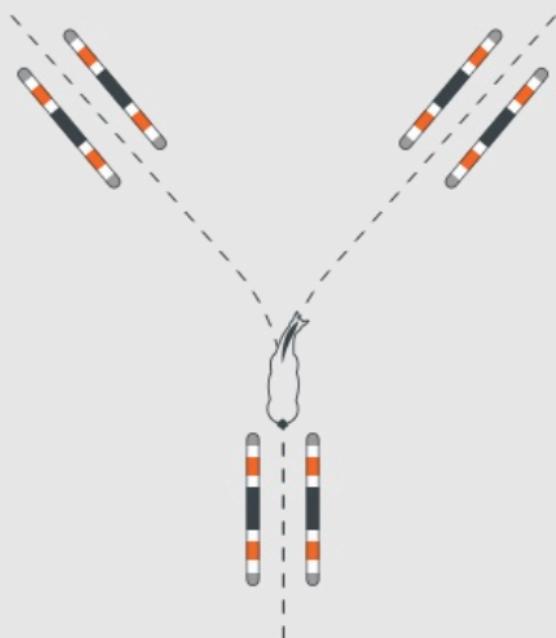
## La guirlande



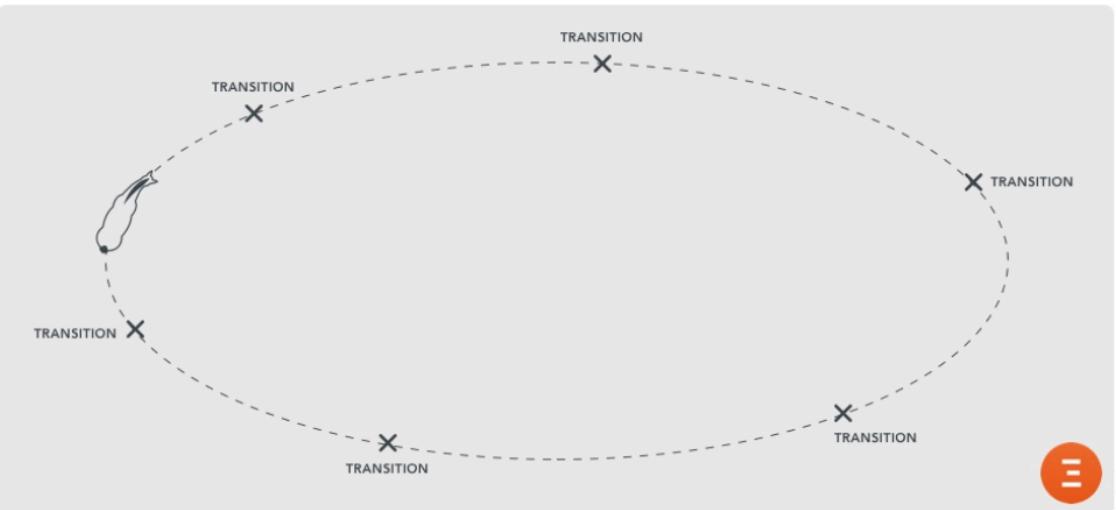
## Huit de chiffre et barres au sol



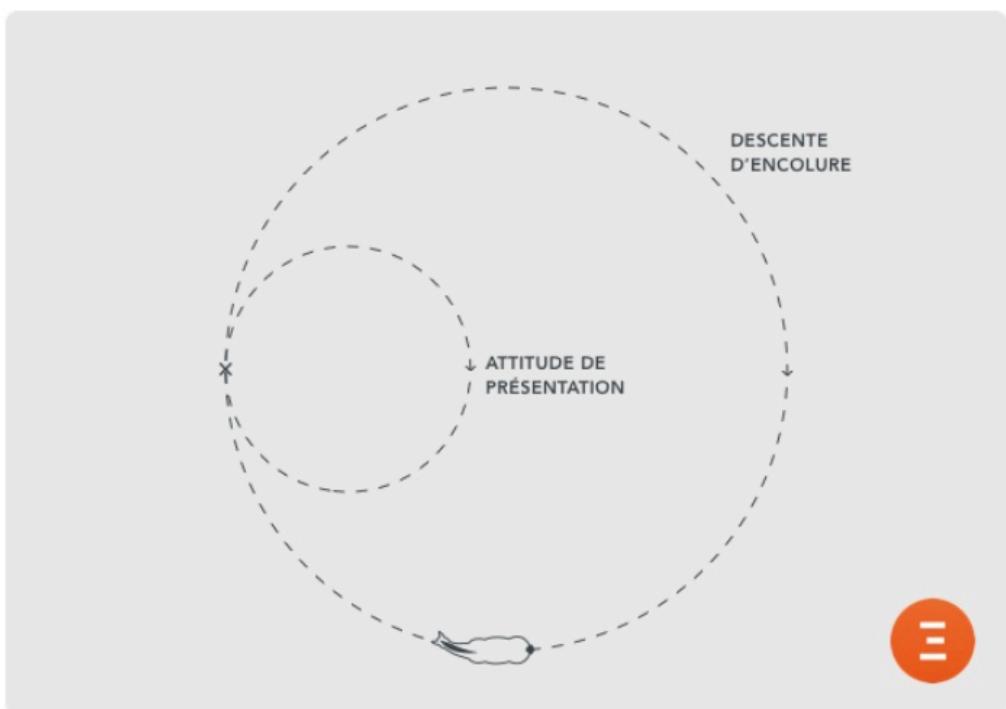
## Couloirs en ligne brisée



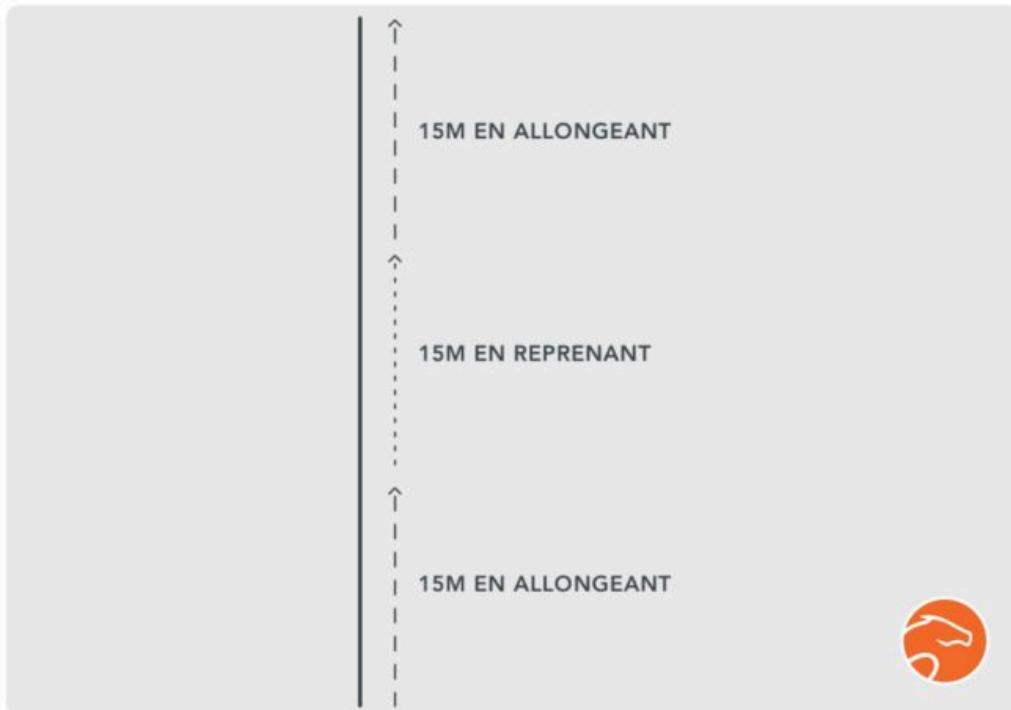
## Les transitions dans une attitude libre



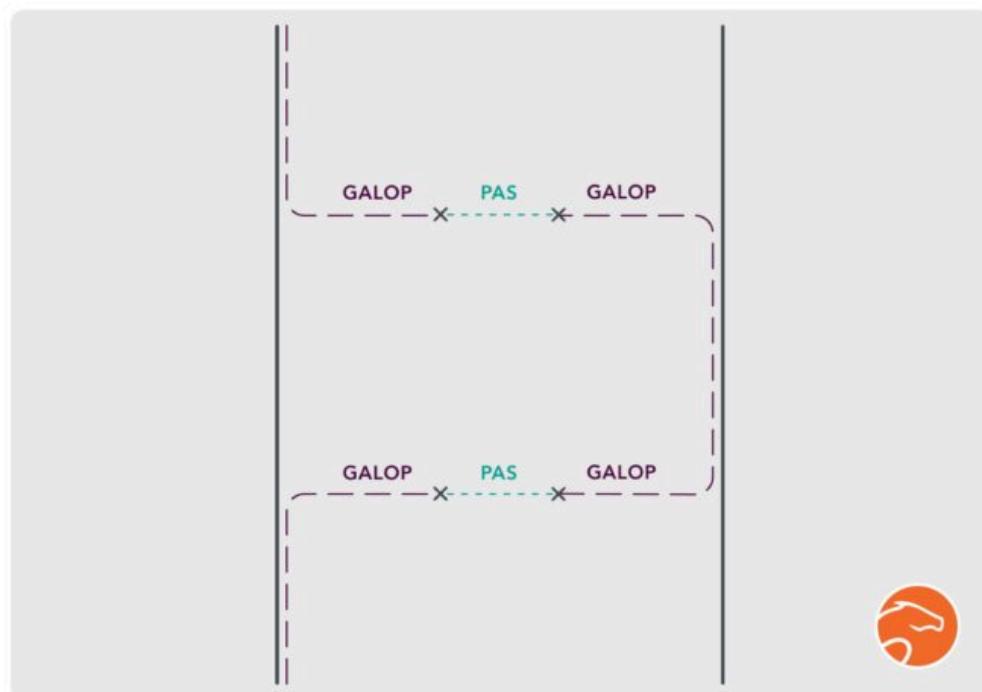
## Varier l'attitude



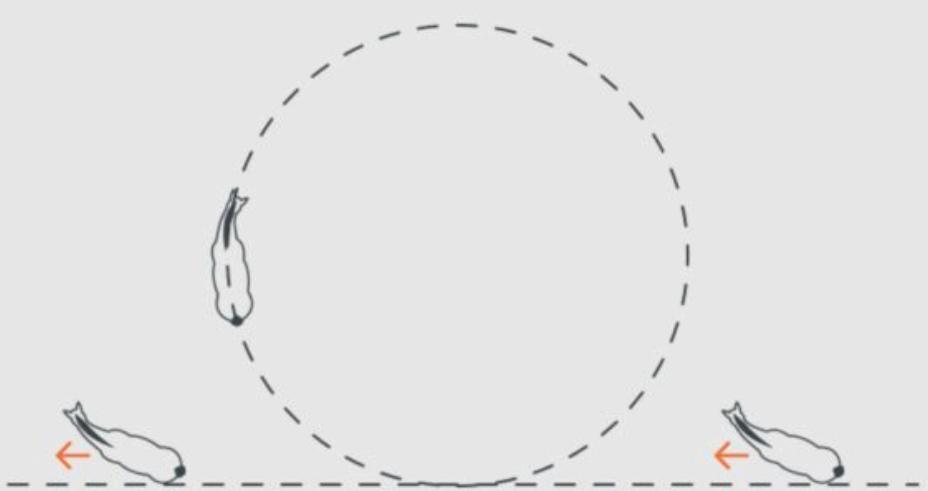
## Allonger et reprendre



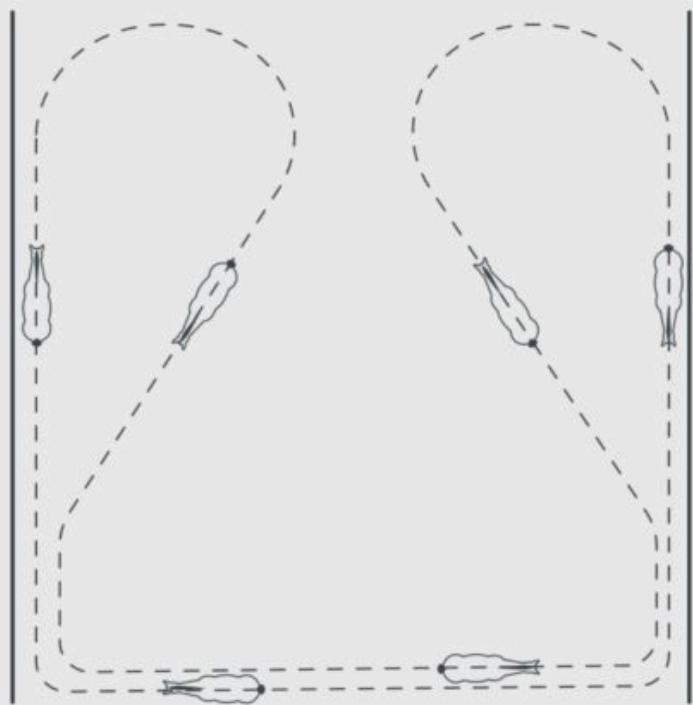
## Doubler - ferme à ferme



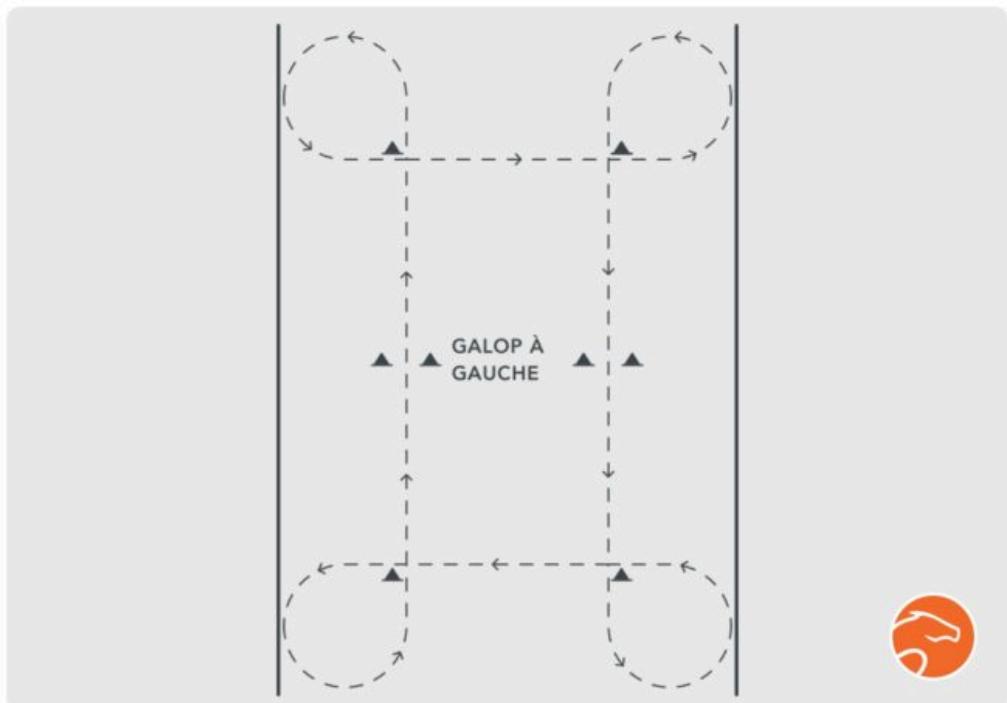
## Epaule en avant au galop



## Demi-volte au contre galop



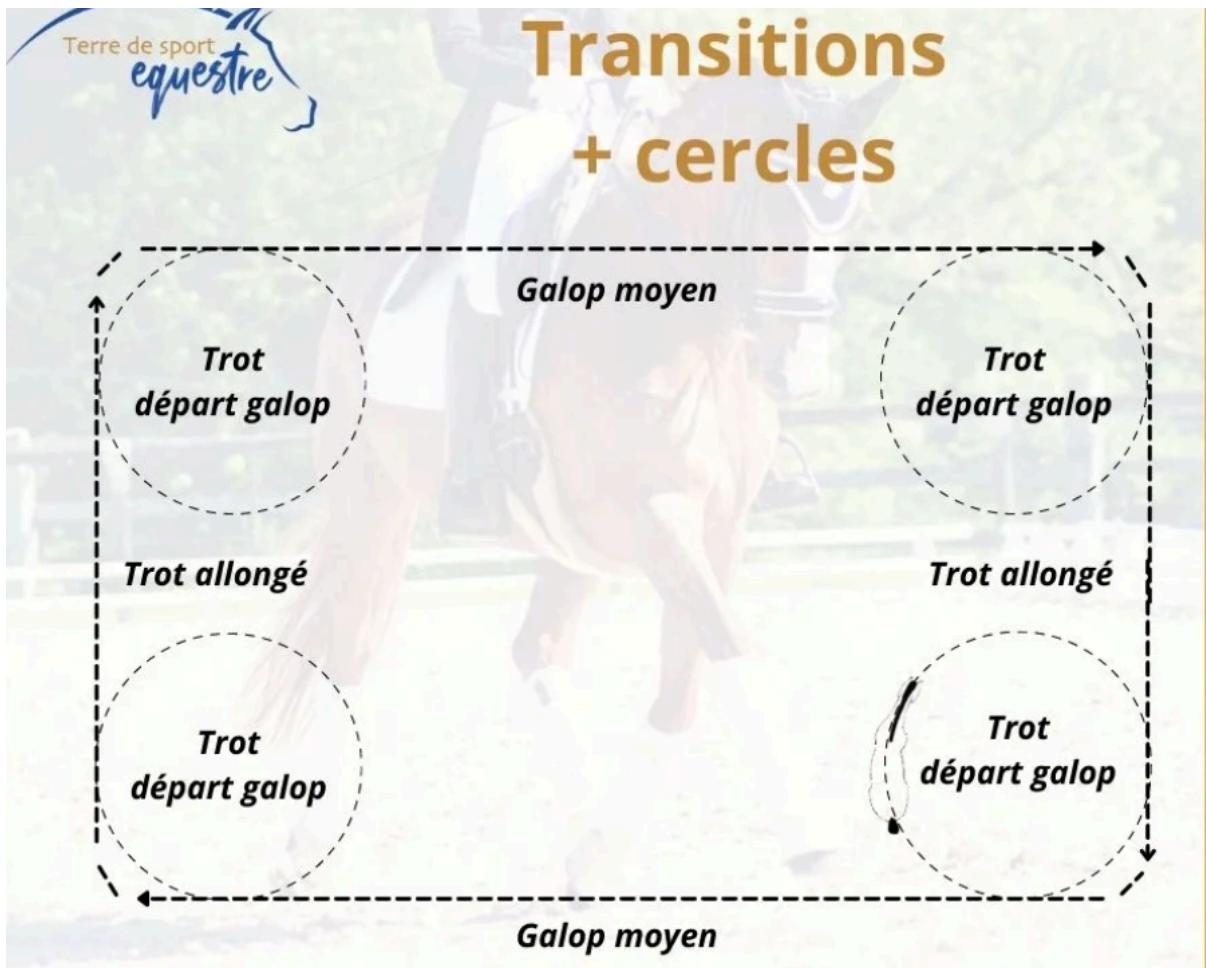
## Le trèfle au galop



## Le couloir en angle droit



# Transitions + cercles

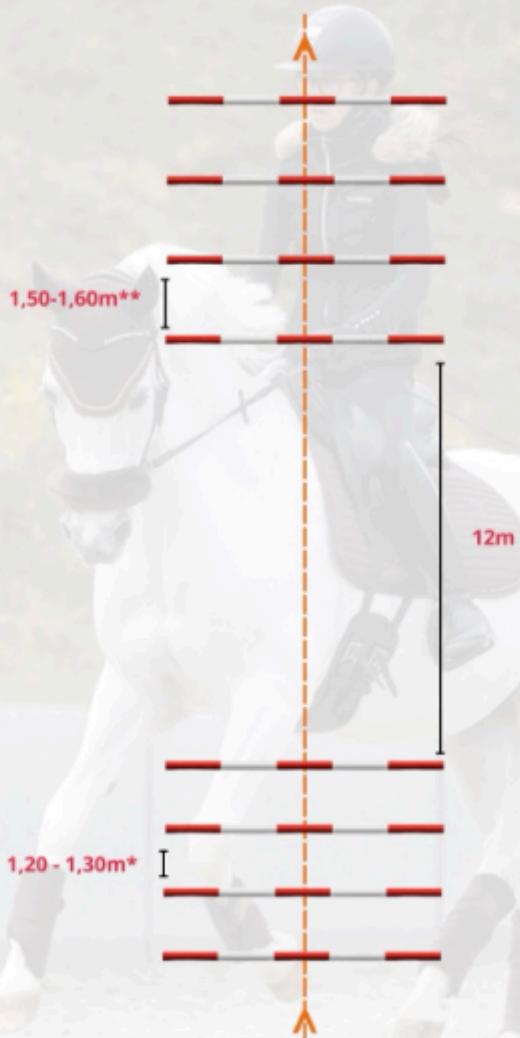


## Chasser les hanches sur un "S"





## VARIATION D'AMPLITUDE



\* Distance au trot, si galop : 2,50 - 2,70m

\*\* Distance au trot, si galop : 3 - 3,20m

# Epaule en dedans

## Définition:

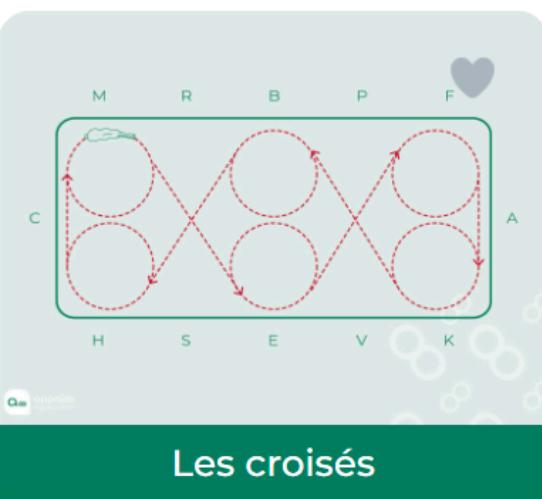
Assouplissement latéral lors duquel le cheval se déplace incurvé, avec les épaules sur une piste intérieure à celle des hanches

## Avantage:

- Améliore la souplesse
- Améliore l'équilibre
- Améliore l'incurvation
- Améliore la rectitude
- Engage le post int
- Délie l'épaule ext

## Les aides:

- Main int assure le pli et la décontraction
- Main ext décale puis conduit les épaules
- Jambe int à la sangle conserve l'incurvation et garde les post sur la piste
- Jambe ext maintient l'impulsion
- Poids du corps centré et regard dans la direction

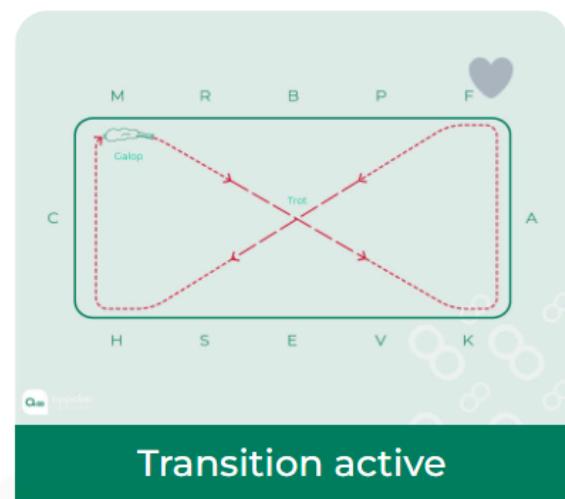


Les croisés

Dressage

🎯 Garder un cheval souple.

Moyen

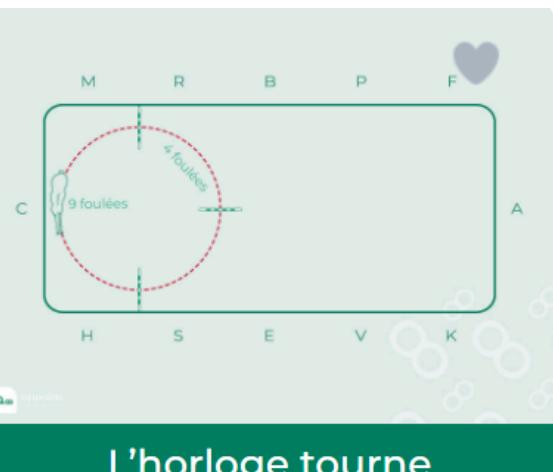


Transition active

Dressage

Introduire les changements de pied

Facile



## L'horloge tourne

Dressage

Gérer son amplitude et sa régularité sur une courbe

Moyen

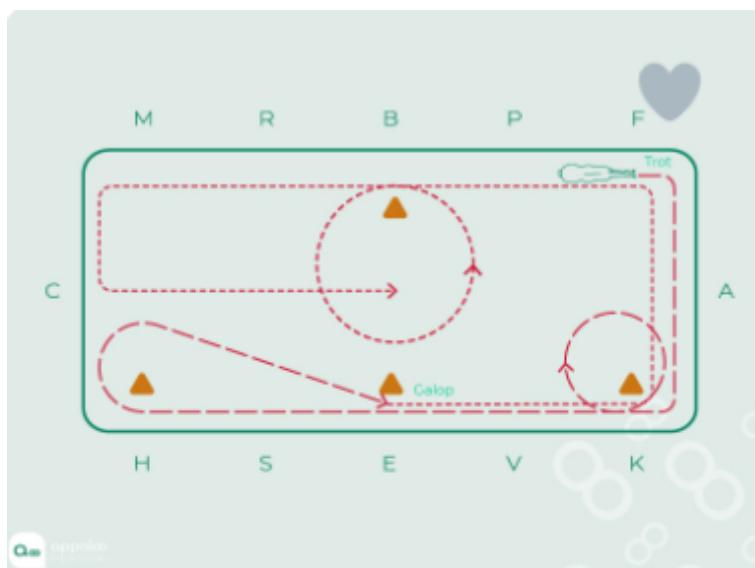


## Cercle au trot et galop 🤴

Dressage

réussir à demander ses transitions au trot et au galop tout en faisant attention à sa position.

Facile

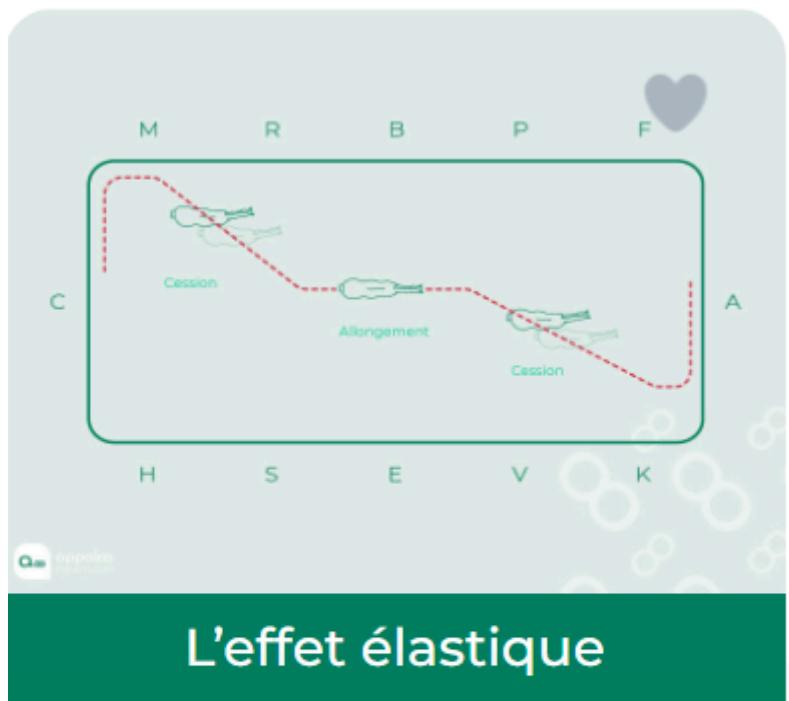


## Extrait Reprise de dressage - Cercles

Dressage

Être à l'aise sur des cercles et des voltes

Facile

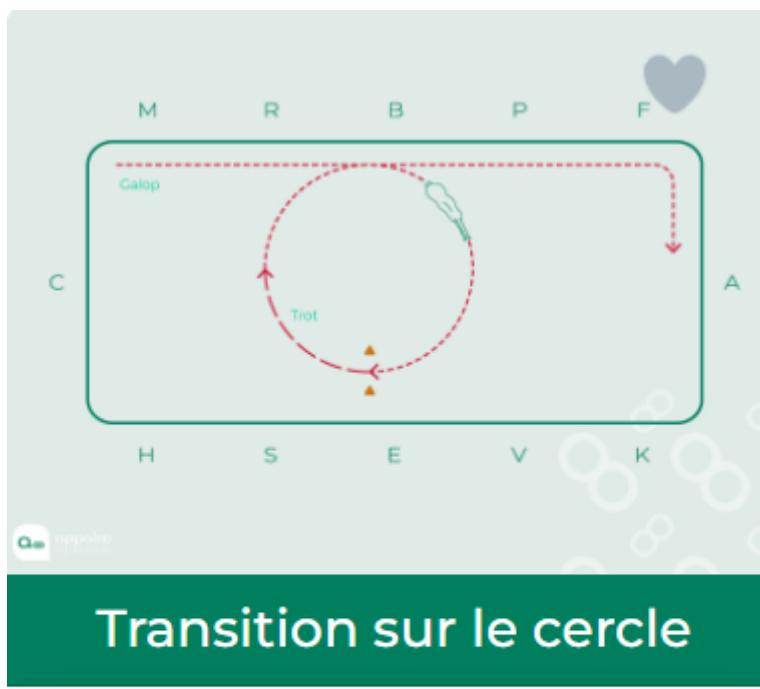


## L'effet élastique

Dressage

Difficile

Assouplir le cheval, améliorer  
l'engagement des postérieurs,  
augmenter l'amplitude

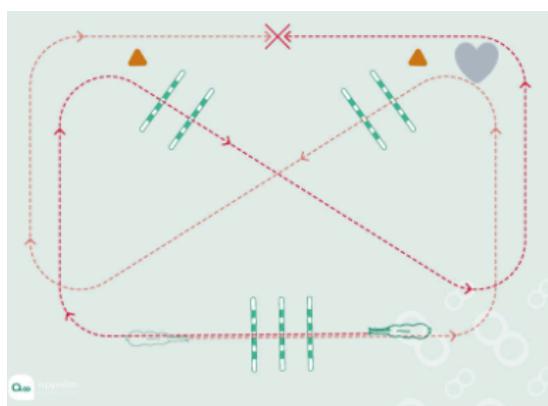


## Transition sur le cercle

Dressage

Moyen

Travailler la mise en avant, la réactivité et l'incurvation/mise sur la main dans les transitions

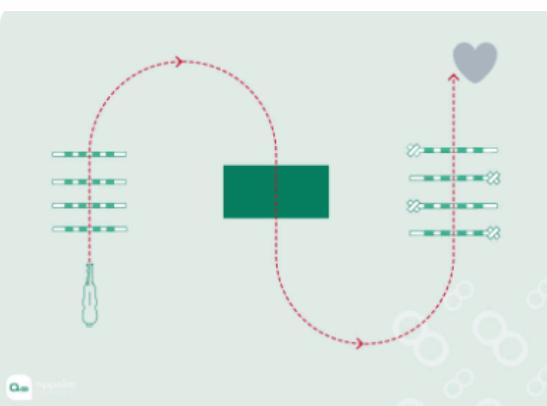


## Proprioception et transition

Dressage

Facile

Travailler la proprioception et les transitions trot-arrêt

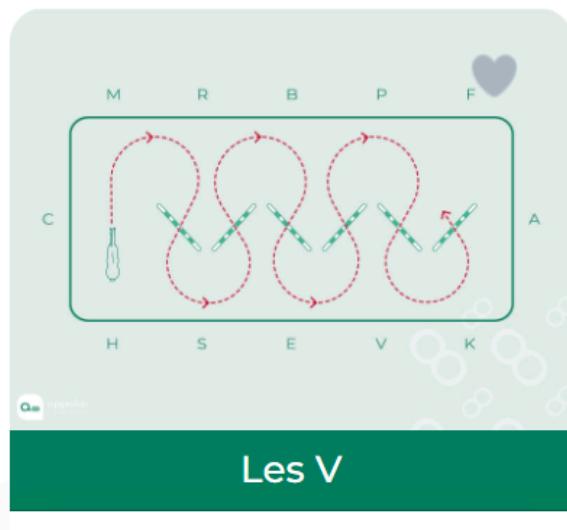


## Barres au sol directionnelles

Dressage

Moyen

Avoir de la direction (utile en cordelette) sur des barres aux sols



## Les V

Dressage

Adaptable

Travailler la rectitude, la régularité, le changement d'incurvation et les changements de pieds

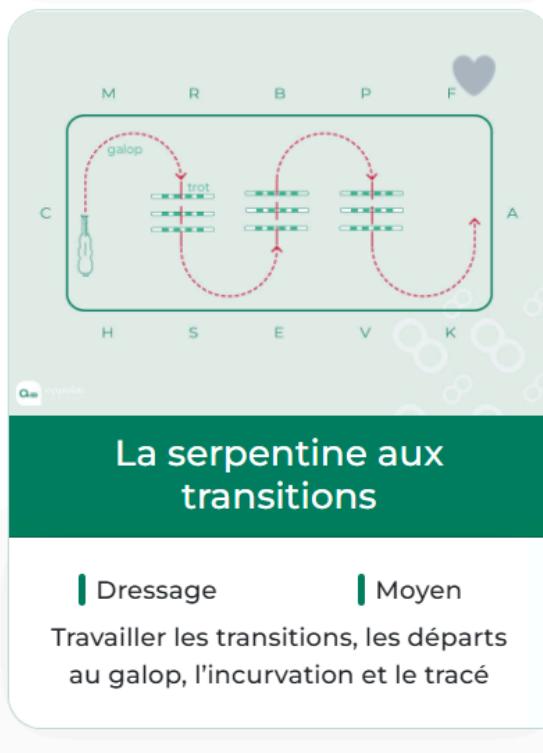


## Précision des transitions

Dressage

Adaptable

S'arrêter à un endroit précis

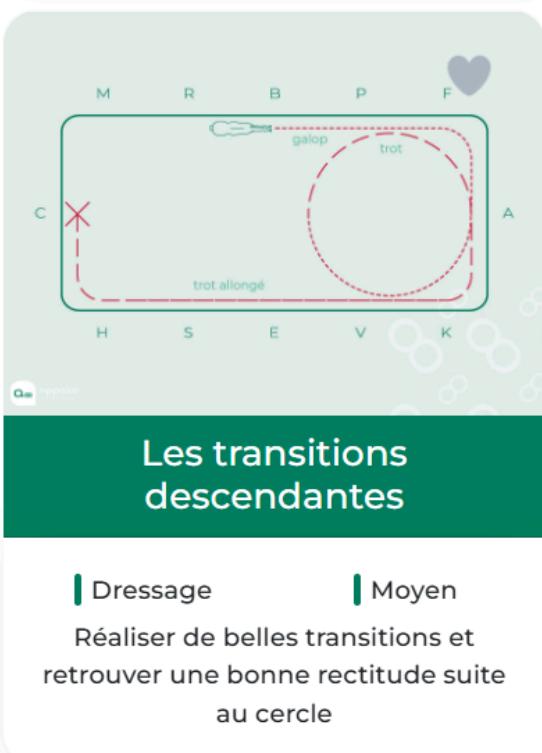


## La serpentine aux transitions

Dressage

Moyen

Travailler les transitions, les départs au galop, l'incurvation et le tracé

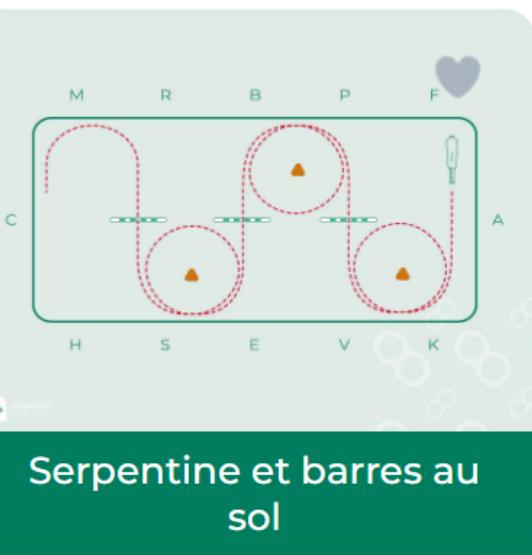


## Les transitions descendantes

Dressage

Moyen

Réaliser de belles transitions et retrouver une bonne rectitude suite au cercle

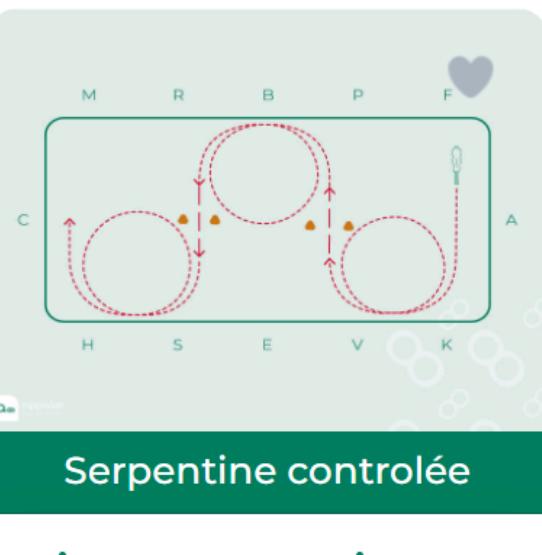


## Serpentine et barres au sol

Dressage

Moyen

Savoir diriger et incurver un cheval

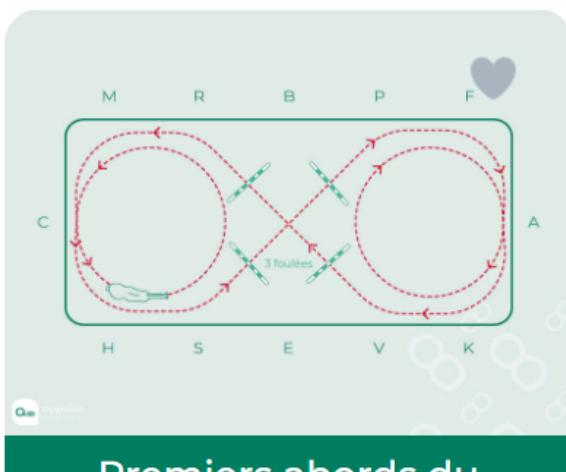


## Serpentine contrôlée

Dressage

Facile

Obtenir des cercles réguliers et souples avec un bon contact sur la rêne intérieure. Lorsque vous ra...

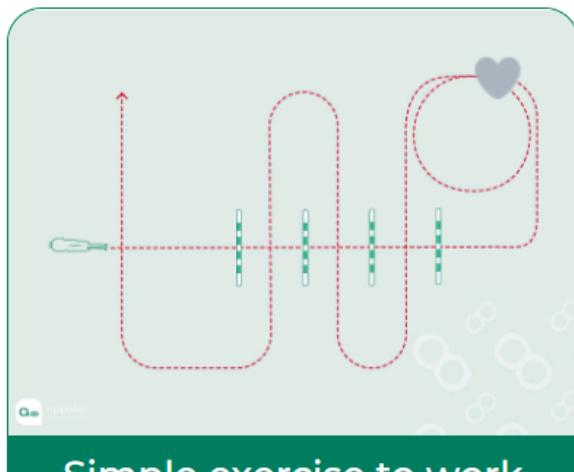


## Premiers abords du changement de pied au galop

Dressage

Moyen

Savoir changer de pied au galop sans transition au trot / Sentir le changement de pied et si on est ...

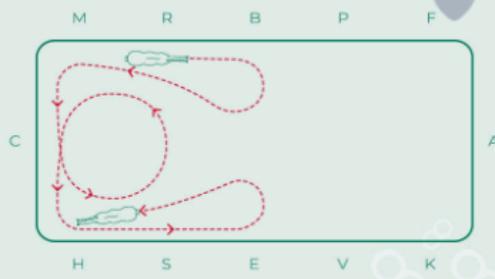


## Simple exercise to work on focus

Dressage

Facile

Garder un cheval concentré tout au long de l'exercice



## Le point de broderie

Dressage

Moyen

Cette exercice décontracter votre cheval et par son caractère répétitif, vous aide tous deux à vous ...

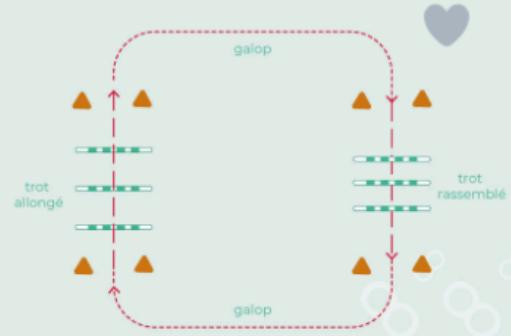


## Travail de la jambe intérieur sur attention on croise

Dressage

Difficile

Demander au cheval de varier les exercices tout en restant dans la même attitude et en poussant sur l'...

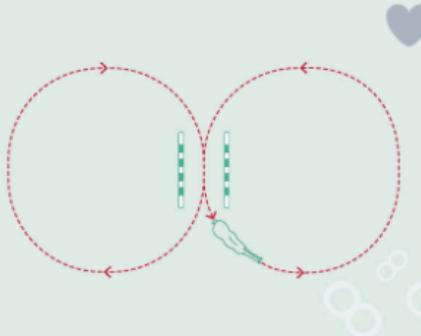


## La boucle infernale

Dressage

Moyen

Varier l'amplitude du trot avant et après le galop



## Transition sur le 8

Dressage

Facile

Garder l'allure sur le 8 et faire des transitions entre les 2 barres

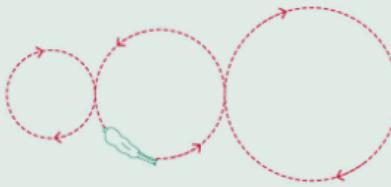


## L'entonnoir

Dressage

Facile

Travailler la précision en visant le milieu de ses barres

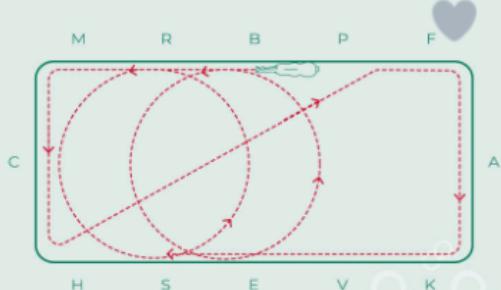


## Bonhomme de neige

Dressage

Adaptable

Être apte à gérer l'incursion de son cheval, sa rondeur et son tracé.

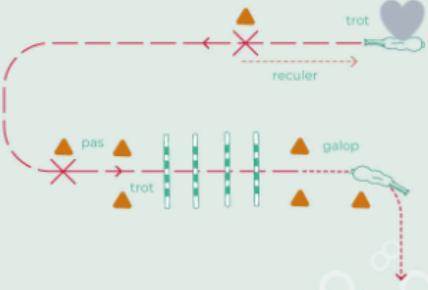


## Entraînement parcours dressage club 4

Dressage

Moyen

Travailler l'arrêt à la lettre, le cercle de 20 m et l'allongement d'allure dans la diagonale au tr...



## Transition et barres au sol

Dressage

Adaptable

Améliorer la réactivité, l'équilibre et l'engagement du cheval grâce à des transitions précises et d...



## Développement des allure sur un Cercle

| Dressage

Des changement d'attitude du cheval sur une allure précise

| Moyen

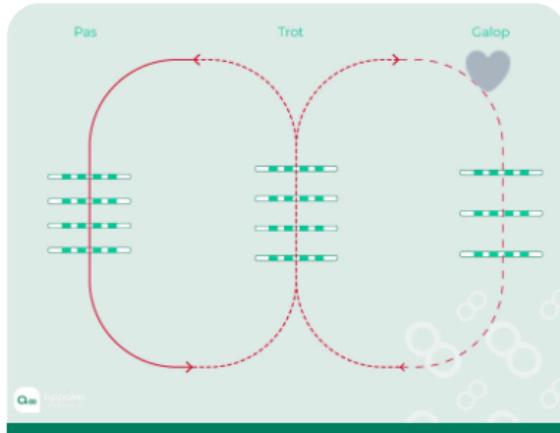


## L'éclair

| Dressage

Assouplir son cheval, travailler la réactivité, l'engagement des postérieurs, et améliorer l'exécuti...

| Difficile

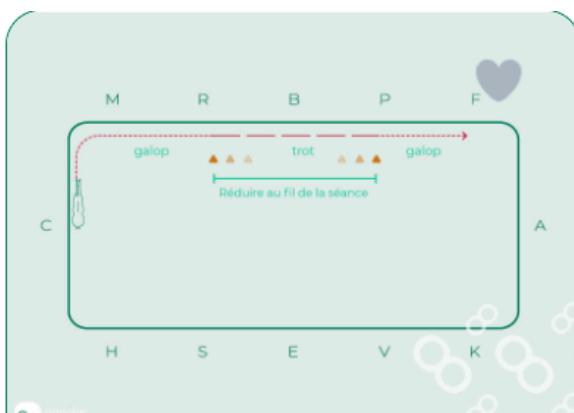


## Grand 8

| Dressage

Travailler la direction et l'amplitude de son cheval

| Facile

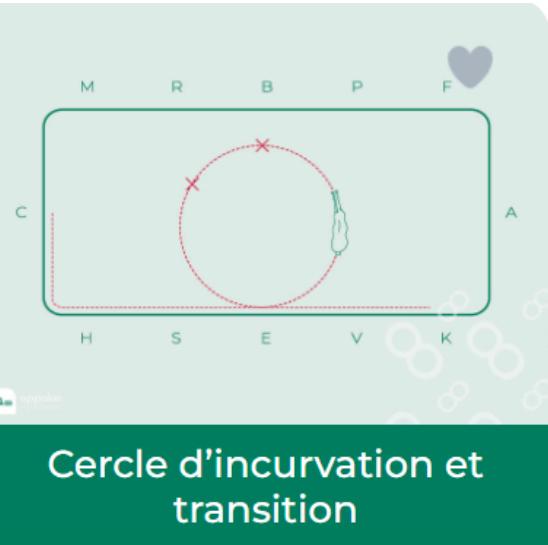


## Transition de plus en plus précise

| Dressage

Capter l'attention du cheval et améliorer les transitions

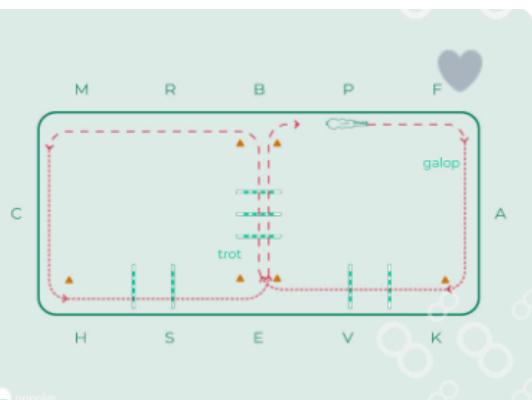
| Facile



## Cercle d'incurvation et transition

Dressage

Maîtriser l'incurvation, précision dans les transitions, contrôle des aides, garder un rythme stable...



## Barre au sol trot et galop

Dressage

Galoper sur les barres au sol sur la piste, trotter sur les barres au sol sur le doublé

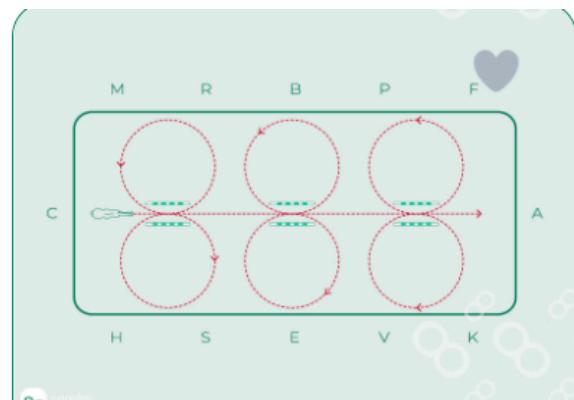


## Transitions

Dressage

Améliorer la qualité des transitions rapprochées en équilibre.

Adaptable

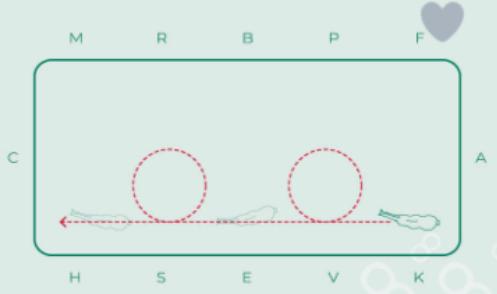


## Les 3 huits

Dressage

Alterner incurvations et redressement

Moyen

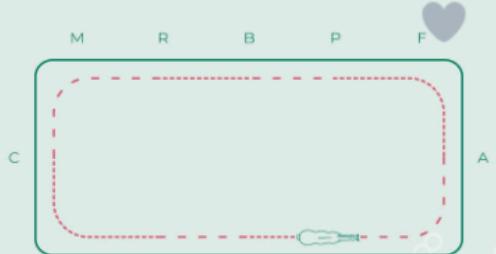


## Épaule en dedans et tête au mur

Dressage

Adaptable

Fluidité est le maître mot.

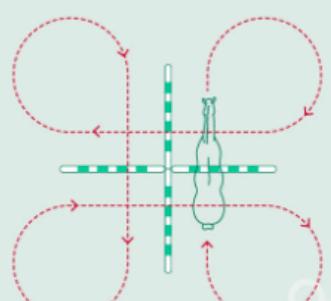


## Transition pas-petit trot

Dressage

Adaptable

Assouplir son cheval - Obtenir des transitions fluides et douces.

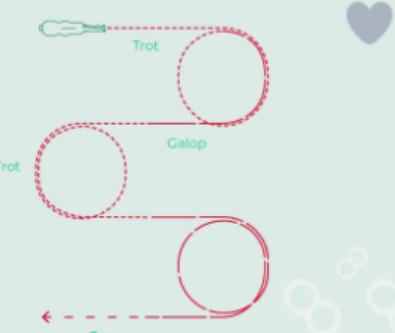


## Fleur

Dressage

Adaptable

Arrondir le cheval.



## La serpentine infernale

Dressage

Moyen

Travailler l'incurvation et la rectitude, la réactivité, l'équilibre, et les transitions.

1

**Le sapin**

Dressage Moyen

Diriger sur un dispositif de barres au sol

1.

**Changement de pieds au galop**

Dressage Moyen

Améliorer la transition trot-galop, l'équilibre et la réactivité du cheval.

**Huit de chiffre**

Dressage Facile

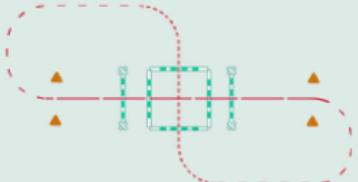
Réussir à modifier le diamètre de son huit de chiffres, travail du changement d'aides et des aides d...

1. Échauffement

**Trotting carrière**

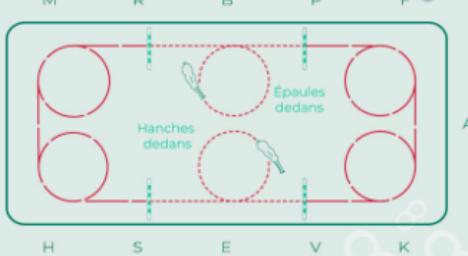
Dressage Moyen

Effectuer une séance progressive et équilibrée en travaillant le cardio et les transitions.



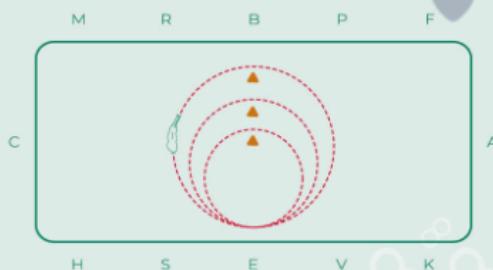
## Le cheval accordéon

Dressage Moyen  
changer l'amplitude du trot



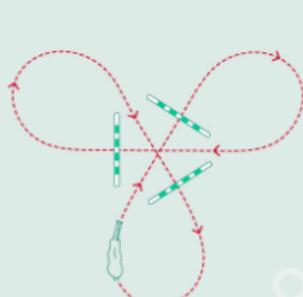
## Barres au sol avec déplacement latéral

Dressage Difficile  
- Intégrer les barres dans le travail sur le plat (donc rendre la chose plus tranquille pour le chev...)



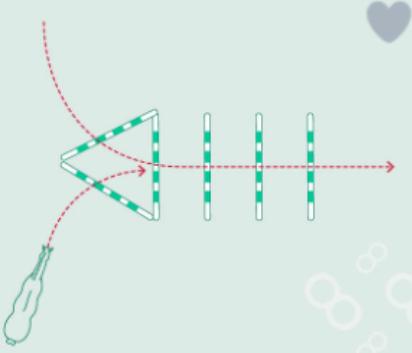
## Variations de l'amplitude

Dressage Moyen  
Réussir à varier et contrôler l'amplitude.



## Le triangle sans coins

Dressage Moyen  
Améliorer les tracés.

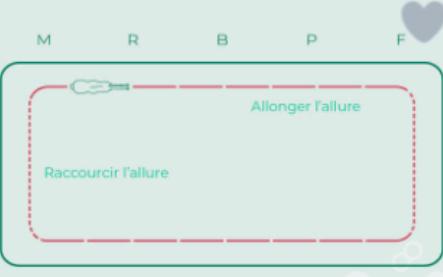


## L'arrêté

Dressage

Facile

Travailler la souplesse du cheval et améliorer le rebond du trot

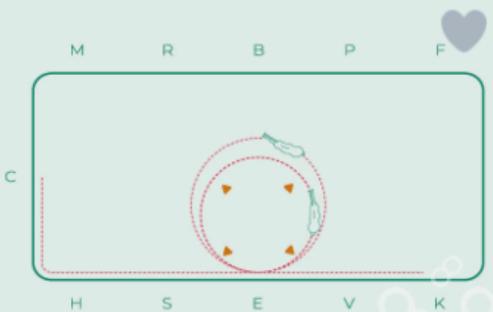


## L'accordéon

Dressage

Moyen

Allonger et raccourcir l'allure.

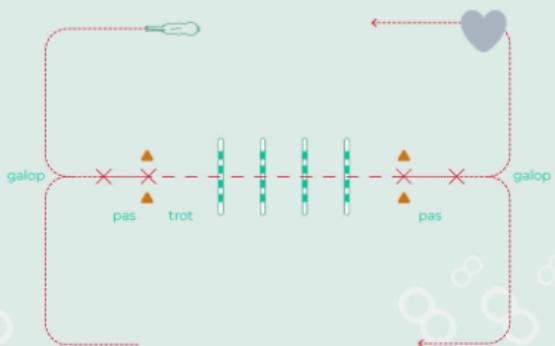


## Travailler l'incurvation et la contre-incurvation

Dressage

Moyen

Travailler l'incurvation et la contre-incurvation

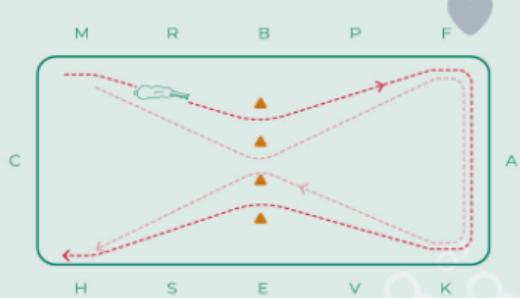


## Les barres en huit

Dressage

Moyen

Travailler la précision des transitions, la rectitude, le rebond et l'engagement au trot sur les bar...

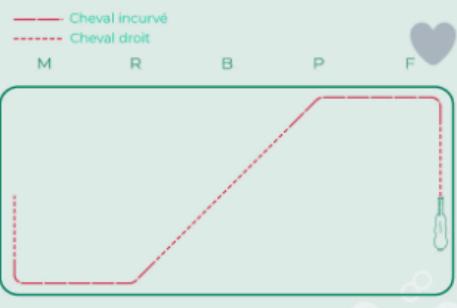


## Déplacement latéral variable

Dressage

Déplacement latéral et précision

Adaptable

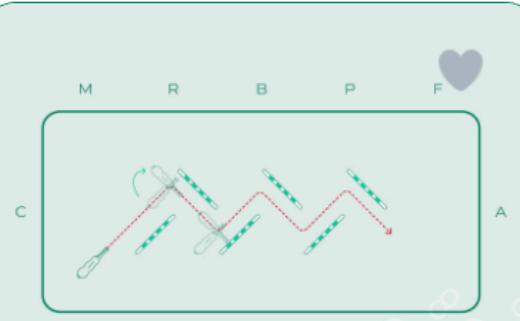


## Incurvation/Epaule en dedans/Hanche en dedans

Dressage

Garder l'incurvation/les épaules ou les hanches du cheval

Adaptable

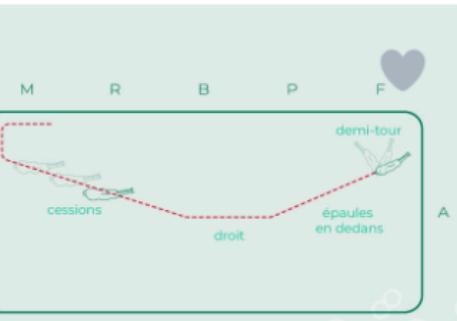


## Le serpent

Dressage

Apprendre/renforcer le déplacement des hanches

Facile

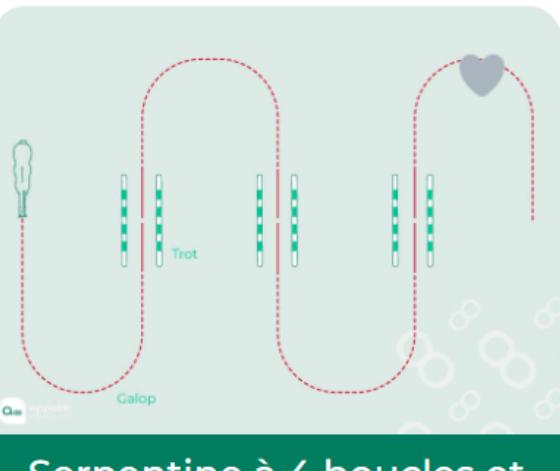


## Attention on croise

Dressage

Enchaîner une cession et une épaule en dedans

Moyen

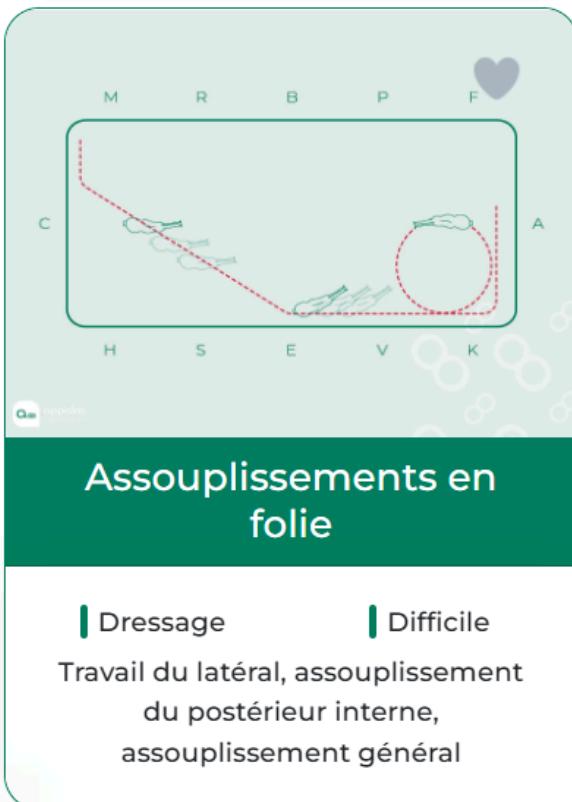


## Serpentine à 4 boucles et transitions

Dressage

Facile

CHEVAL : Travailler les transitions ;  
Travailler l'équilibre ; Travailler la  
flexibilité latérale et...

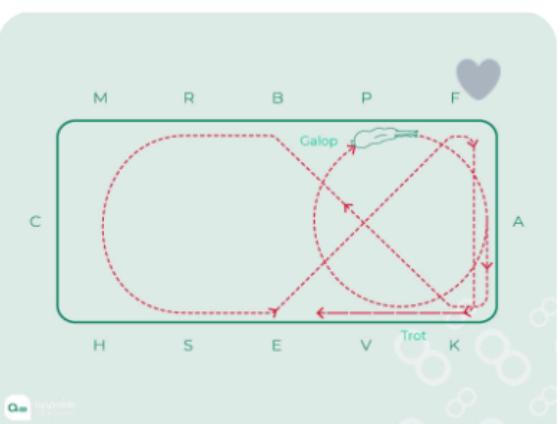


## Assouplissements en folie

Dressage

Difficile

Travail du latéral, assouplissement  
du postérieur interne,  
assouplissement général

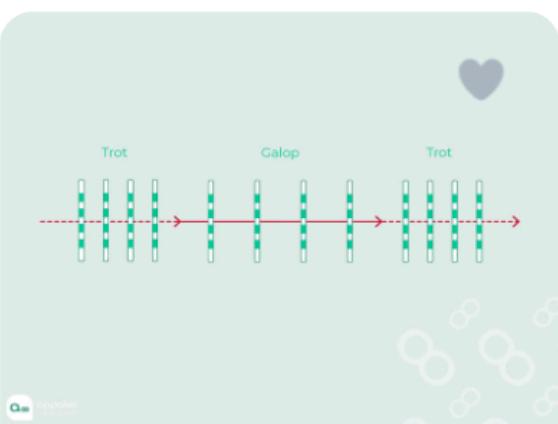


## Galop - Contre galop - Galop

Dressage

Moyen

Début de contre galop

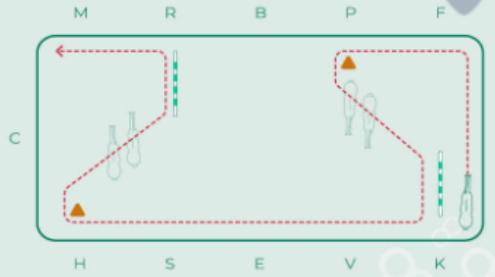


## Transitions rapprochées

Dressage

Moyen

Réactivité du cheval aux transitions

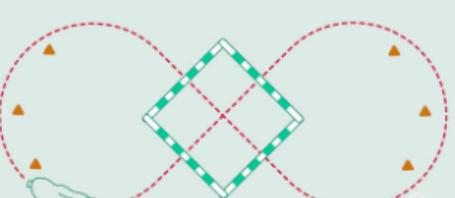


## Déplacement latéral dans la largeur

Dressage

Moyen

Déplacer le cheval latéralement à la sortie d'un virage en lui permettant d'engager l'avant main en ...

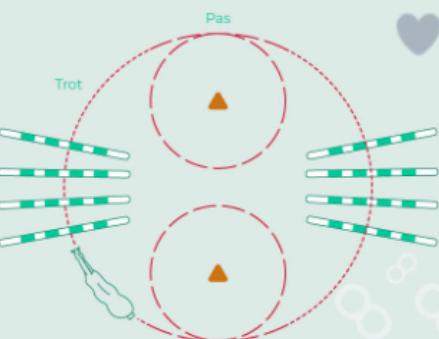


## 8 de chiffre sur un carré de barre au sol

Dressage

Moyen

Travailler les transitions, principalement les départs au galop et l'incurvation du cheval mais aussi...

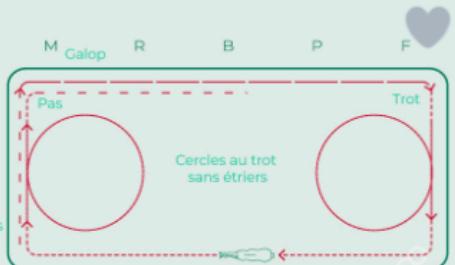


## Transition et régularité dans l'incurvation

Dressage

Moyen

avoir un cheval réactif ; cadencer le trot ; obtenir des transitions dans la décontraction et l'incu...

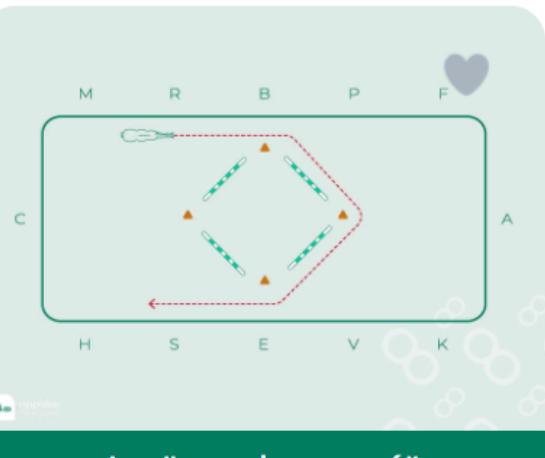


## Changements d'allures

Dressage

Facile

Préparer ses transitions et maintenant un rythme régulier aux différentes allures

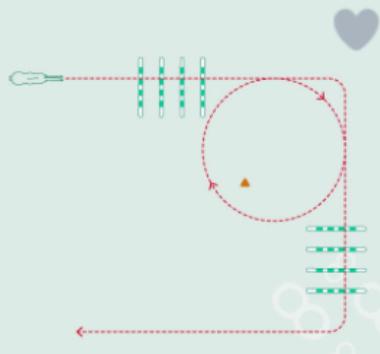


## Le "cercle-carré"

Dressage

Moyen

Chercher la rectitude et l'incurvation

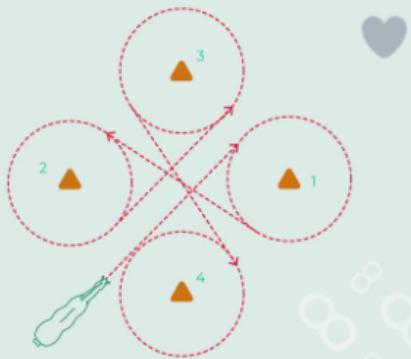


## Cadence en changeant de direction

Dressage

Moyen

Garder un galop constant en alternant ligne droite et cercle

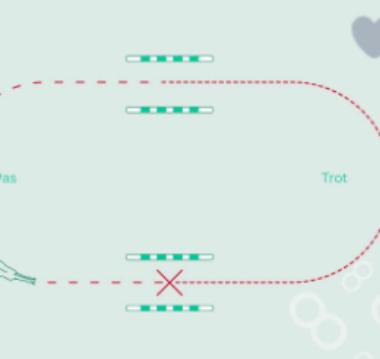


## Le Trèfle à 3/4 Feuilles

Dressage

Adaptable

Incurvation, direction, régularité de l'allure, position du cavalier



## Transition d'allure et contrôle de direction

Dressage

Facile

Passer le couloir jusqu'au bout et réaliser les changements d'allures au bon moment

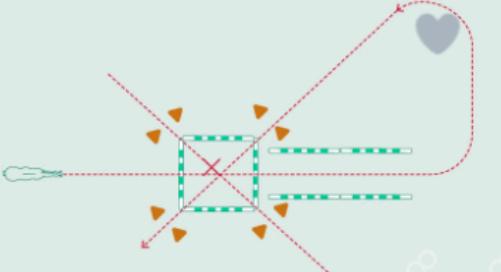


## La demi-volte préparatoire au contre galop

Dressage

Moyen

Faire du contre galop sur une courbe large et en ligne droite

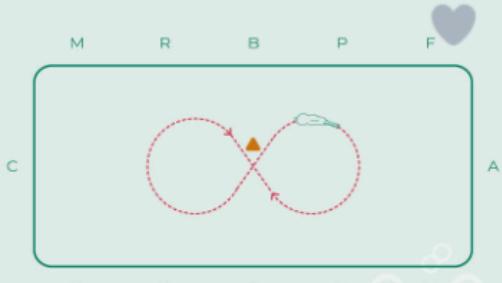


## Arrêt dans le carré

Dressage

Facile

Améliorer les arrêts et les transitions descendantes.

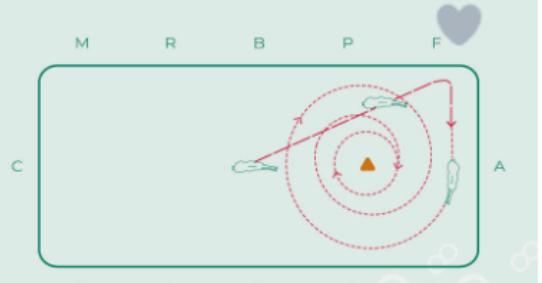


## L'infini simple

Dressage

Moyen

L'incurvation et le tracé

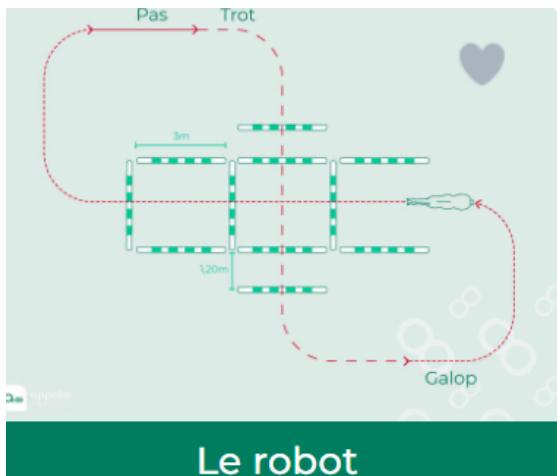


## Cession et l'escargot

Dressage

Moyen

Décontraction du cheval , avoir un cheval incurvé , avoir une allure régulière

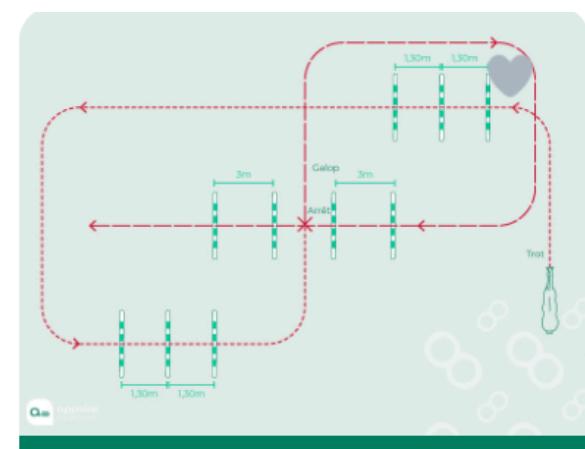


## Le robot

Dressage

Moyen

L'objectif est de faire gagner le cheval en franchise (le couloir est long et relativement étroit,...)



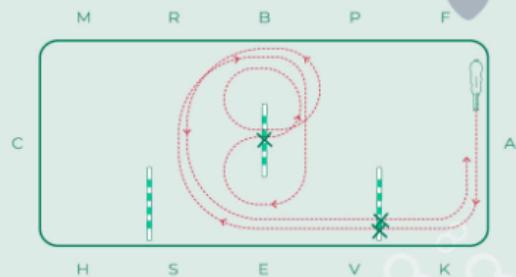
## Transitions arrêt trot galop

Dressage

Facile

Réussir à passer des barres au sol au trot et au galop en ayant un cheval décontracté

X : Changement de pied

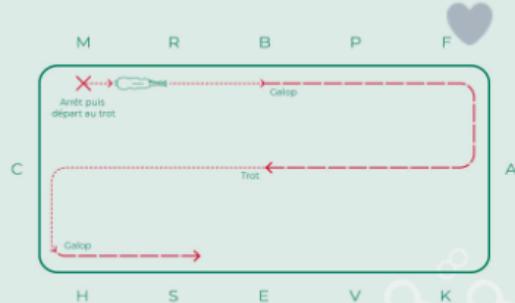


## Changements de pied à tout va

Dressage

Difficile

Travailler les changements de pieds lors d'un changement de main ou sur une ligne droite.

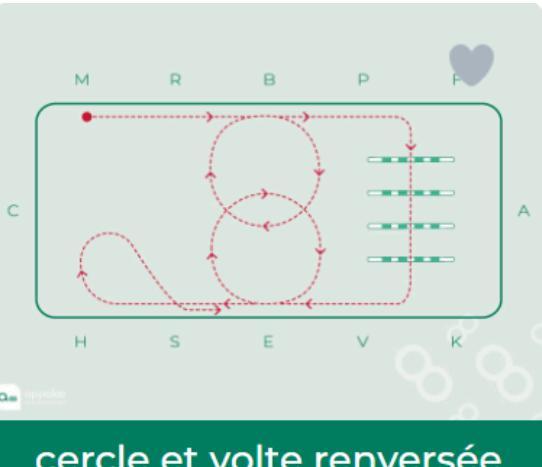


## Changer de pied

Dressage

Facile

Travailler ses aides et changer de pieds

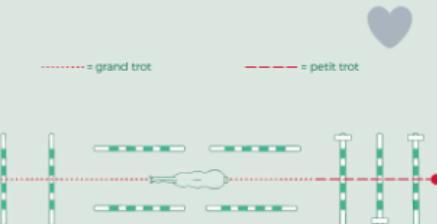


## cercle et volte renversée

| Dressage

| Facile

Garder son cheval en rythme régulier durant tout l'exercice.  
Obtenir des cercles réguliers.

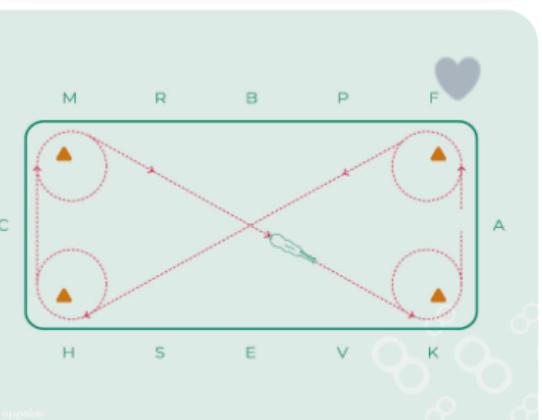


## Variations d'allures entre des barres au sol

| Dressage

| Adaptable

Travailler les variations d'allures au trot entre des barres aux sol.

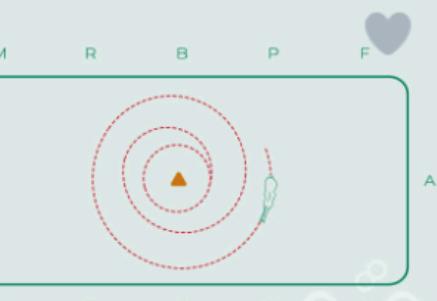


## Voltes sur un 8 de chiffre

| Dressage

| Facile

Travailler l'incurvation



## L'escargot

| Dressage

| Moyen

Travailler la précision des aides des jambes

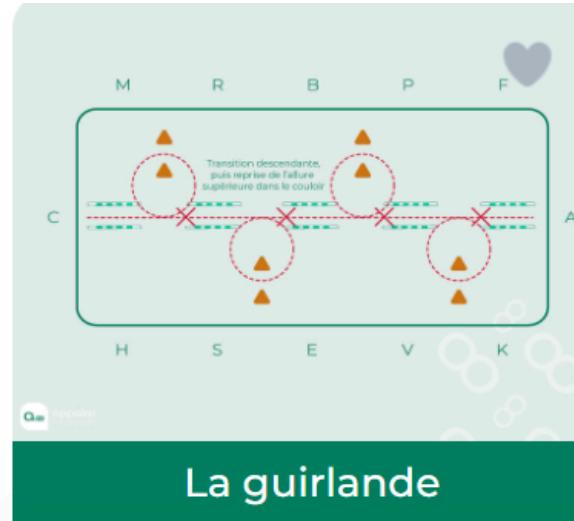


## Faire les coins en travaillant son trot

Dressage

Facile

Travailler le passage de ses coins sans que le cheval ne passe devant les chandeliers

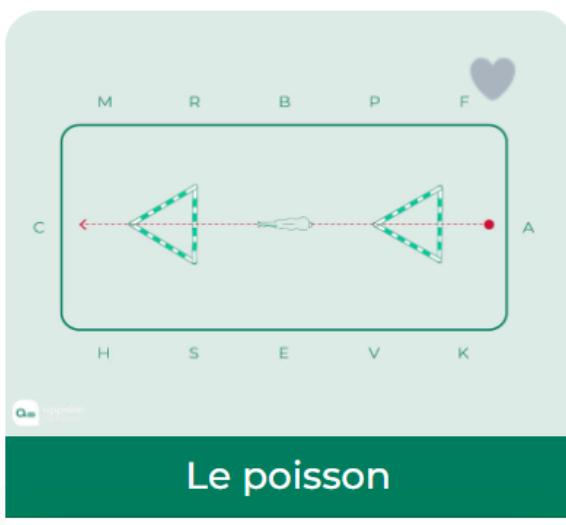


## La guirlande

Dressage

Adaptable

Conserver l'engagement dans les transitions descendantes

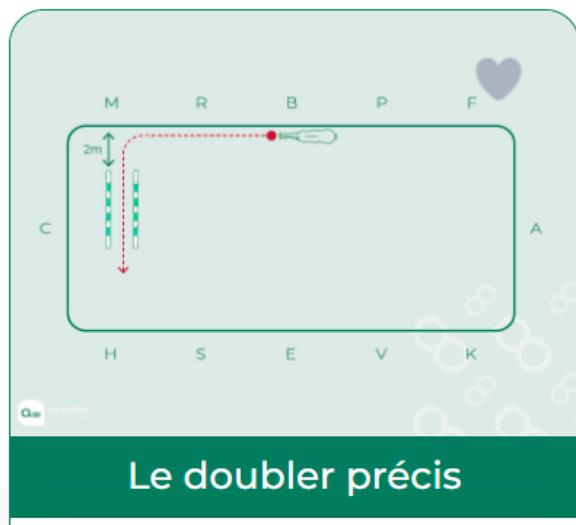


## Le poisson

Dressage

Adaptable

Travailler la rectitude sur une allure régulière et pendant les transitions.

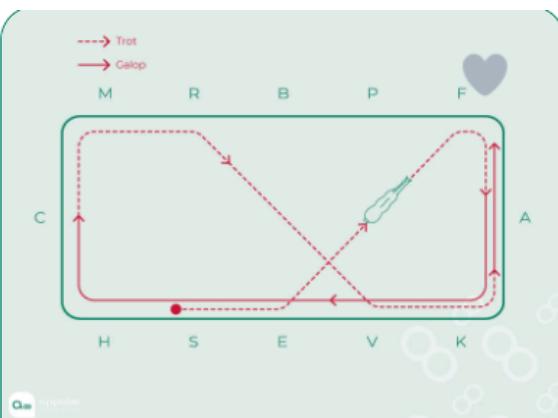


## Le doubler précis

Dressage

Moyen

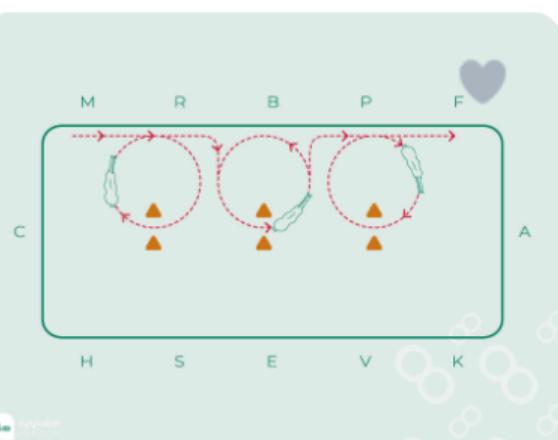
Travail sur le tracé et l'incurvation



## Diagonales et départs au galop

Dressage

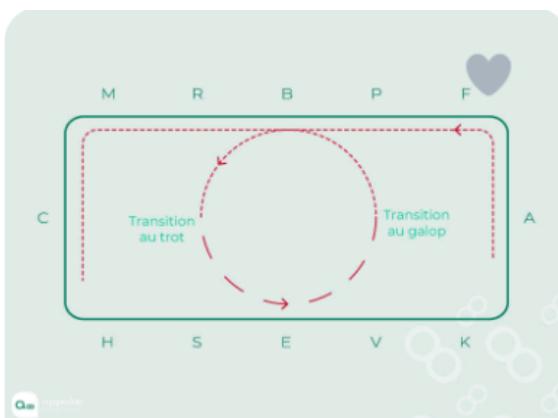
Partir sur le bon pied, précision du tracé, justesse des aides.



## La luciole

Dressage

Incurvation aux deux mains

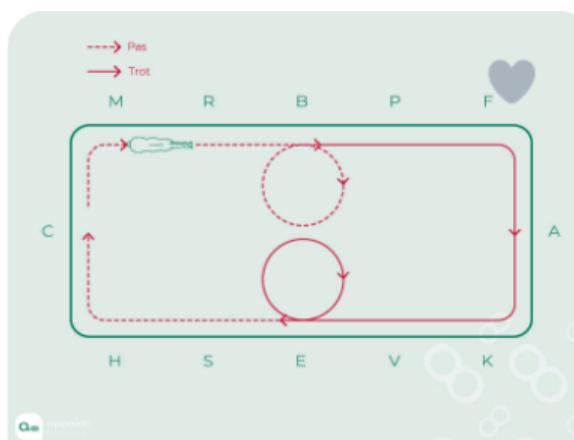


## Transition sur le cercle

Dressage

Faire une transition du galop vers le trot dans le cercle puis du trot vers le galop

Moyen

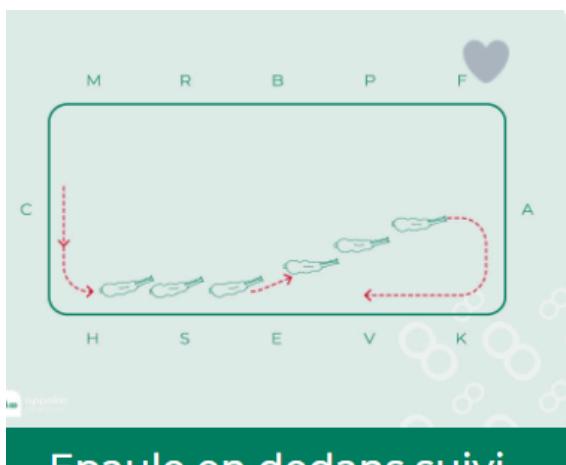


## Transitions voltes

Dressage

Assouplir son cheval et travailler les transitions montantes et descendantes

Facile

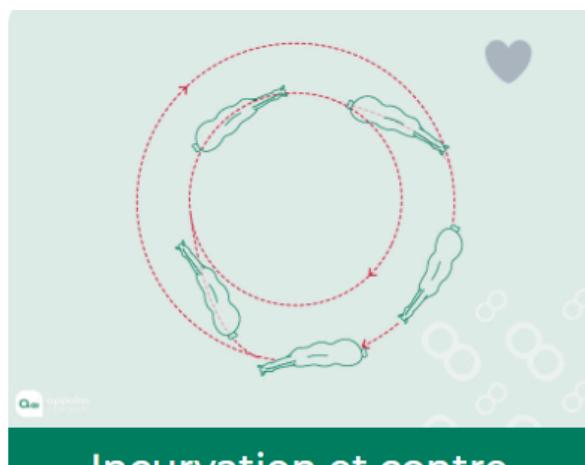


## Epaule en dedans suivi d'un appuyer

Dressage

Moyen

Assouplir le cheval.

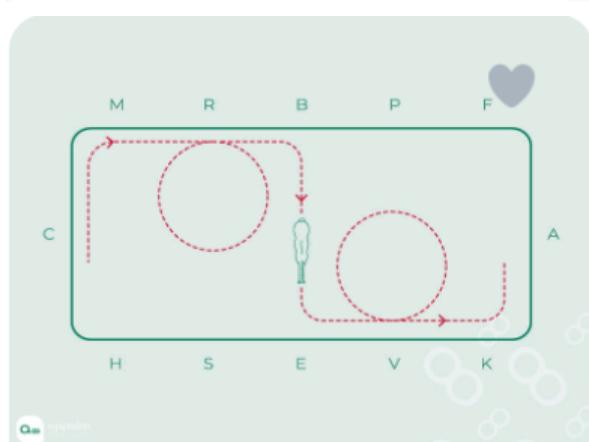


## Incurvation et contre incurvation

Dressage

Difficile

Bonne maîtrise de l'incurvation,  
coordination des aides



## Cercles et doubler

Dressage

Moyen

Changer l'incurvation, travailler la  
précision de son tracé et maintenir  
l'allure malgré le changem...

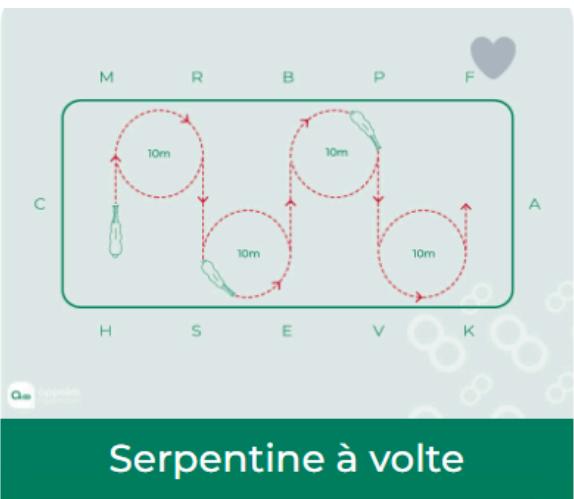


## Huit de chiffre avec arrêt au centre

Dressage

Facile

Travailler l'impulsion dans les  
courbes

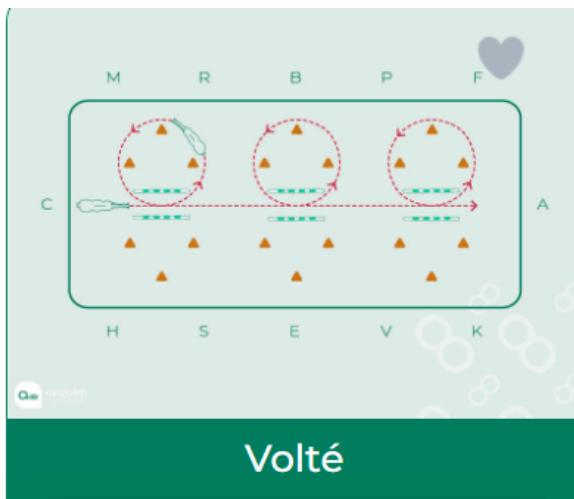


## Serpentine à volte

Dressage

Moyen

Travailler l'incurvation et la rectitude ainsi que les changements de direction pour canaliser à la ...

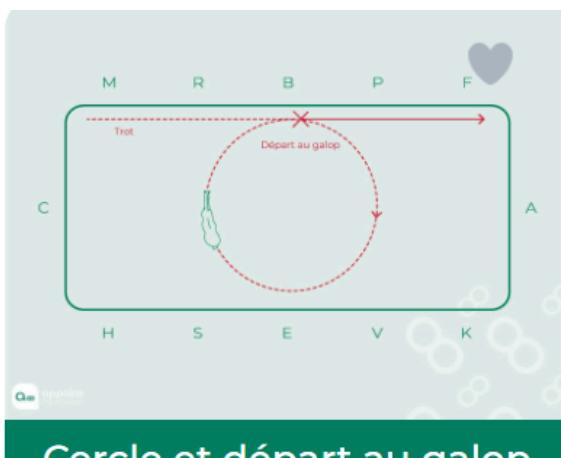


## Volté

Dressage

Adaptable

Travailler l'incurvation Travaller la trajectoire Travaller la rectitude

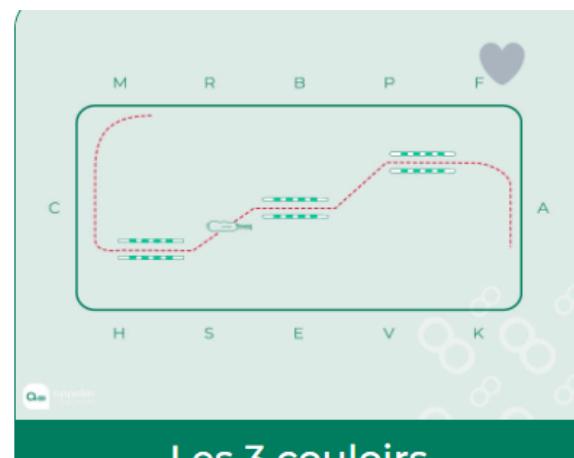


## Cercle et départ au galop

Dressage

Facile

Améliorer la précision et l'équilibre dans les départs au galop.

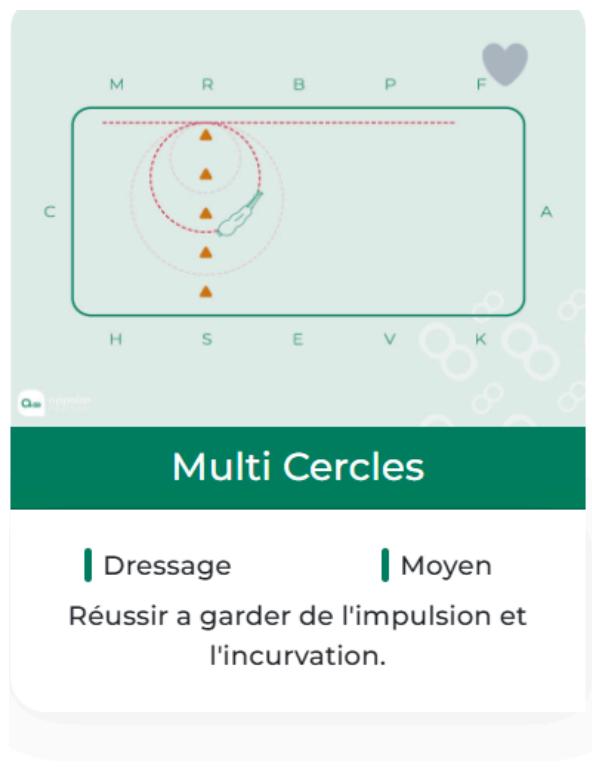


## Les 3 couloirs

Dressage

Moyen

Améliorer les cessions à la jambe, et alterner avec des lignes droites



## Multi Cercles

Dressage

Moyen

Réussir à garder de l'impulsion et l'incurvation.

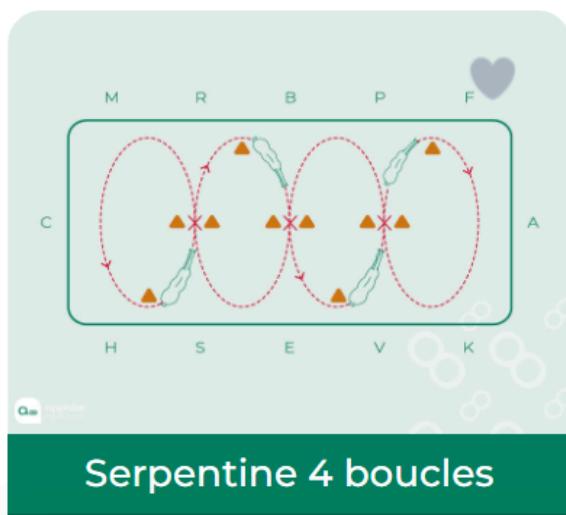


## Départ au galop avec les hanches en dedans

Dressage

Moyen

Améliorer l'engagement du postérieur externe dans le départ au galop

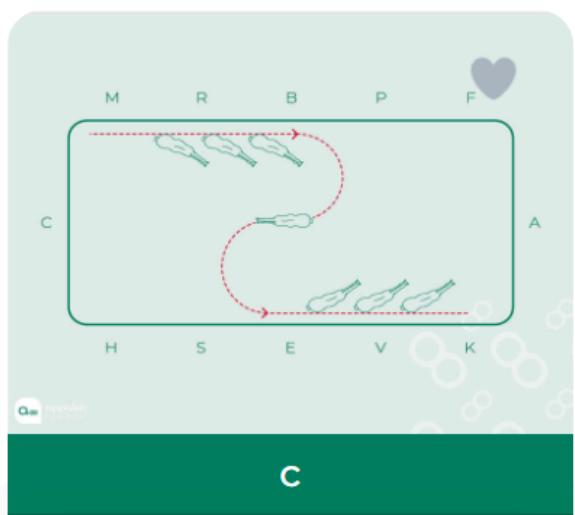


## Serpentine 4 boucles

Dressage

Moyen

Maintenir l'impulsion, avoir de la précision, travailler des transitions montantes et descendantes



C

Dressage

Moyen

Maintenir l'impulsion et dessiner un tracé

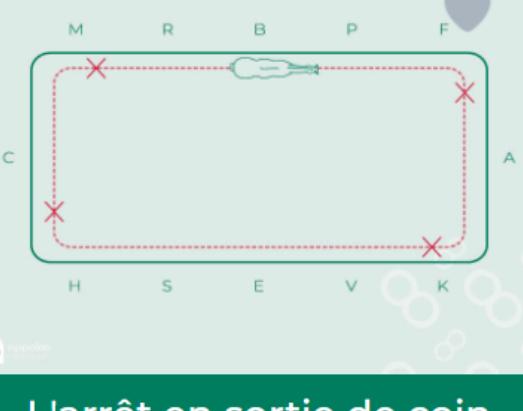


## Concentration sur barres au sol

Dressage

Moyen

Très bon exercice de concentration et proprioception pour le cheval.

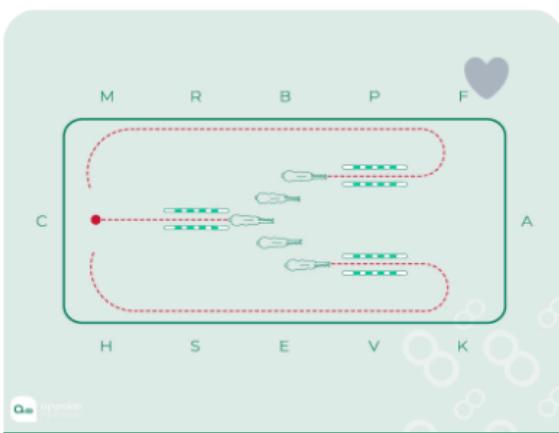


## L'arrêt en sortie de coin

Dressage

Adaptable

Améliorer l'équilibre latéral et longitudinal dans les passages de coins

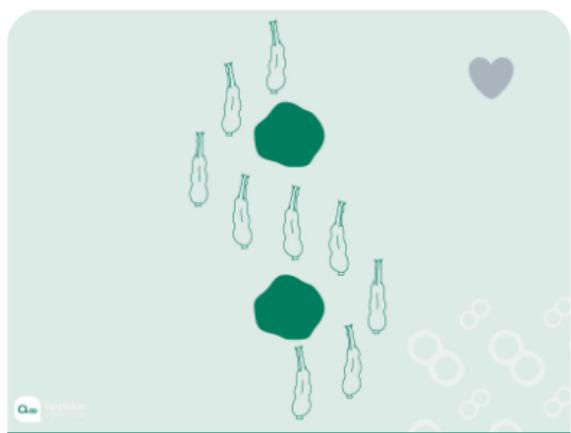


## El diablo

Dressage

Moyen

Améliorer les cessions à la jambe

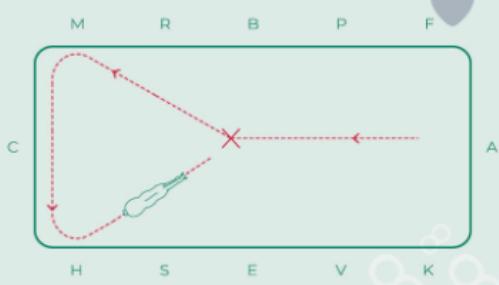


## Cessions en extérieur 2

Dressage

Moyen

Travailler les cessions en extérieur.

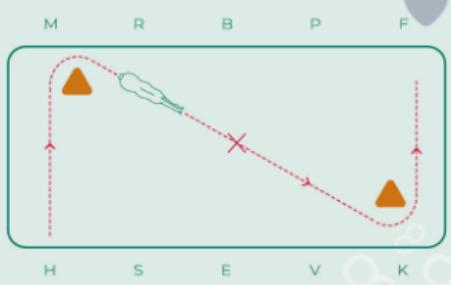


## L'entonnoir

Dressage

Facile

Gagner en précision et en rectitude dans ses diagonales.

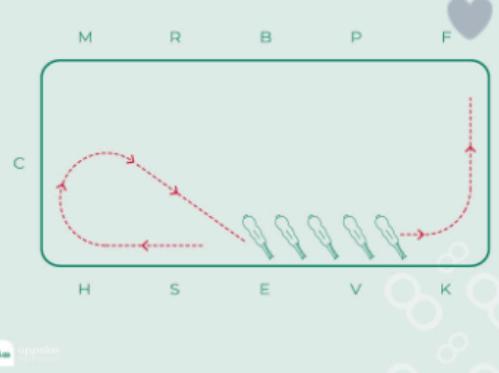


## La diagonale arrêtée

Dressage

Facile

Gagner en précision et en rectitude dans ses diagonales.

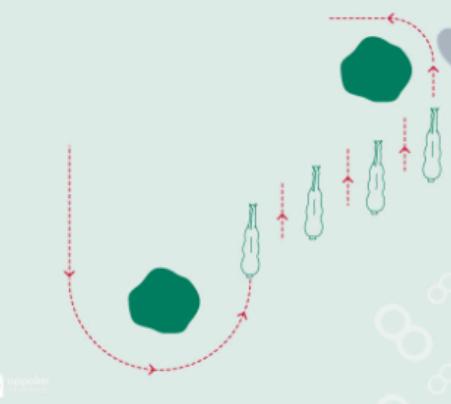


## Demi-volte et contre-épaules en dedans

Dressage

Moyen

Bon exercice d'assouplissement du

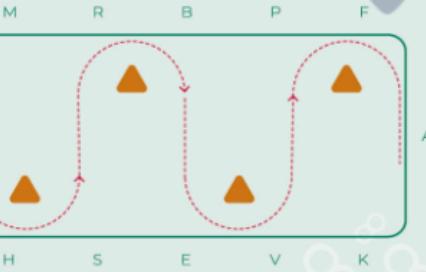


## Cessions en extérieur

Dressage

Moyen

Travailler les cessions en extérieur.

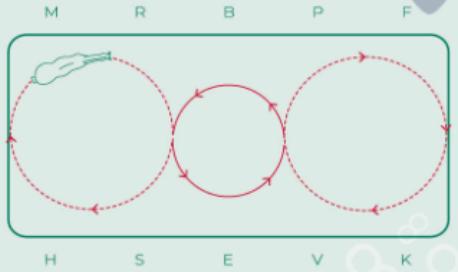


## Zig Zag

Dressage

Gagner en précision sur la serpentine.

Moyen

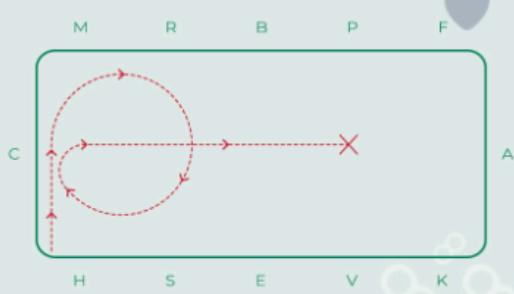


## Double cercle et volte

Dressage

Améliorer ses transitions pas/trot et préciser ses changements de directions. Permet de gagner en éq...

Moyen

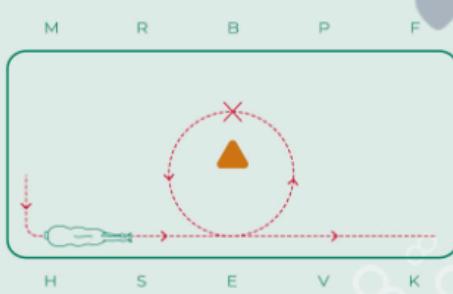


## La sucette

Dressage

Facile

Améliorer ses arrêts et le tracé des courbes.

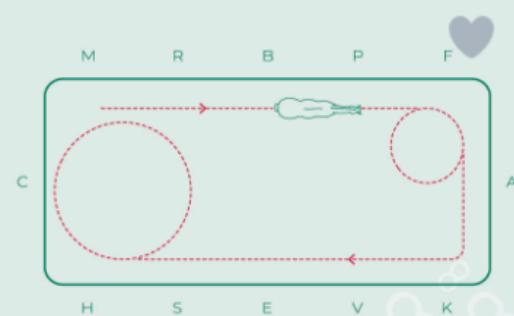


## La boucle

Dressage

Facile

Améliorer ses arrêts.

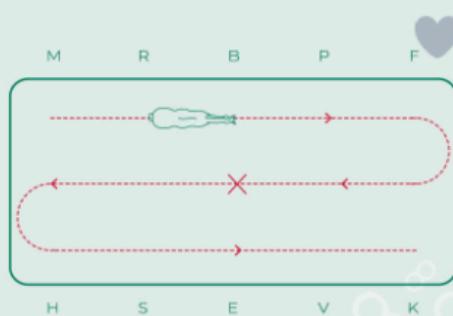


## Le cercle et la volte

Dressage

Facile

Alterner la taille des cercles et améliorer la précision du tracé



## Le doublé arrondi

Dressage

Moyen

Travailler l'incurvation et la précision de l'arrêt.