Exercices : Travail en Selle – Seat-Stop

L'exercice du Seat-Stop est le premier d'une série conçue pour aider les cavaliers à prendre le contrôle de leurs chevaux d'une part et à aider les chevaux à se sentir à l'aise sous la selle d'autre part.

Le Seat-Stop, je n'ai su trouver de traduction adéquate, consiste à éduquer son cheval à réagir à notre changement d'assiette en selle. Nous allons, pour ce faire, utiliser l'arrêt d'une seule rêne.

Positions

Mon idée première était d'illustrer dans le détail chaque position, mais je crois préférable de vous laisser les découvrir par vous-même en fonction de votre assise. Cette image est là pour vous donner une idée générale, mais cela doit devenir une subtile sensation.

- Position 3 – bien assis sur vos poches arrières, comme dans un canapé. Il s'agit alors d'arrêter le cheval ou de rester à l'arrêt.
- Position 2 – droit dans la selle, bassin relevé. C'est la position du mouvement et le passage de 3 à 2 est la directive permettant d'aller au pas.
- Position 1 – légèrement penché vers l'avant. Cette position est utilisée pour le grand galop et pour sauter.

Déroulement

La première étape est de faire aller votre cheval au pas, prenez donc tout de suite l'habitude de passer de la position 3 à la position 2. Cela n'aura pas de sens pour votre cheval au début, mais répéter ce changement de position l'aidera à reconnaître votre demande et à finalement vous répondre tout en légèreté. Je vous en dirai plus au sujet des directives pour aller au pas, au trot et au galop plus tard dans le programme.
Nous allons enseigner l'arrêt en fonction de notre assise en utilisant le one-rein stop, qui est en quelque sorte notre frein à main lorsque nous nous trouvons en selle.

I. Flexion latérale :
Vous vous souviendez peut-être d'avoir lu quelque chose à ce sujet dans l'article Comment monter à cheval ? Cette flexion latérale est utile donc pour maintenir votre cheval immobile au moment de monter en selle, mais elle l'est aussi et surtout pour aider aider votre cheval à trouver légèreté et souplesse dans ses mouvements, ce qui sera un paramètre important du Soft Feel. Donc, avant tout, travaillez cette flexion latérale à l'arrêt. Votre cheval doit se tenir calmement immobile et vous donner sa tête de manière souple et légère.

II. One-rein stop:
Lancez votre cheval au pas, un pas dynamique et régulier, puis fléchissez son encolure latéralement jusqu'à ce que votre cheval s'arrête et vous donne sa tête. Comme pour la flexion latérale, rappelez-vous qu'il vous faut pratiquer des deux côtés.
La plupart du temps, vous remarquerez que votre cheval a un "bon" côté et un "mauvais" côté. Assurez-vous de travailler un peu plus ce mauvais côté afin d'aider votre cheval à se sentir plus à l'aise, plus confortable.

III. Seat-stop:
Maintenant que votre cheval et vous maîtrisez parfaitement l'arrêt d'une seule rêne, vous pouvez ajouter ce nouvel ingrédient qui est votre position dans la selle. Faites marcher votre cheval sur quelques mètres, puis passez de la position 2 à la position 3 et laissez-lui quelques secondes pour qu'il puisse ressentir cette différence. Ensuite, arrêtez-le d'une seule rêne. Rapidement, votre cheval commencera à vous ressentir, il comprendra alors que votre changement de position veut dire quelque chose : stop !

J'ai structuré le déroulement de cet exercice en plusieurs étapes distinctes afin d'aider les femmes et hommes de chevaux, car ces derniers ont besoin de bien moins de temps que nous pour comprendre et apprendre. Cependant, lorsque vous serez plus expérimenté et plus à l'aise avec ces différents projets (flexion latérale, arrêt d'une seule rêne et seat-stop), vous pourrez les mélanger les uns aux autres lors de votre toute première séance en selle.

Astuce : Trois paramètres indispensables pour obtenir une bonne flexion latérale, ils vous sont présentés dans l'ordre chronologique.

1) la nuque se trouve légèrement au-dessus du niveau du garrot ; 2) les oreilles sont parallèlles au sol ; 3) la tête est fléchie à 90°.

Q&R

Que faire si mon cheval ne donne pas sa tête pour la flexion latérale ?
Il n'y a qu'une seule raison pour laquelle un cheval ne donnerait pas sa tête : que le cavalier ne lui laisse pas l'opportunité de le faire ! Beaucoup de cavaliers auront tendance à exiger une réponse rapide de leur cheval, mais la plupart du temps ce n'est pas comme cela que ça se passe. Les chevaux ne savent pas à l'avance ce que vous leur voulez, c'est donc à vous de leur laisser du temps pour réfléchir à votre directive, pour comprendre et trouver la bonne réponse par eux-mêmes. Assurez-vous que vous fléchissez l'encolure correctement, à 90°, et attendez… attendez un peu plus longtemps s'il le faut, mais laissez votre cheval essayer. Dès qu'il vous donne sa tête, d'un ou deux millimètres seulement la première fois, relâchez COMPLETEMENT vos rênes et offrez une minute de repos complet à votre cheval.
Relâcher les rênes veut dire dans ce cas-là qu'il vous faut agir comme si elles commençaient à vous brûler les doigts, lâchez tout.

Plus de Questions-Réponses sur www.europeanhorsemanship.fr …