Exercices : Travail en Selle – Serpentins

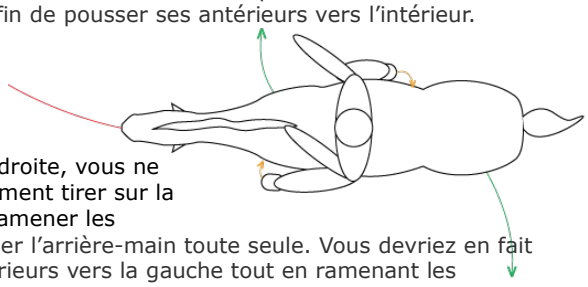
Il y a deux types de serpentins : les courts et les longs. Les serpentins courts ont évidemment leur importance pour aider les chevaux à travailler leur équilibre et à améliorer leur souplesse. Toutefois, c'est aussi bien plus que cela.

Les serpentins courts éduquent les cavaliers à ressentir leurs chevaux, à les considérer comme partie intégrante de leur corps. Les serpentins longs éduquent les chevaux à ressentir leurs cavaliers, à les considérer comme partie intégrante de leur esprit…

Positions

Vous devriez rester en position 2 tout au long de l'exercice. Vos mains sont largement écartées pour les serpentins courts afin de prendre les pieds au bon moment et de facilement changer de direction. A contrario, vos mains doivent rester inactives pendant les serpentins longs.

La position des jambes est primordiale pour ces exercices : en effet, ces serpentins vont éduquer le cheval à 'écouter' vos jambes. Ayant commencé par l'habituer à croiser ses postérieurs en appliquant vos talons à l'arrière de son flanc, cette première aide est déjà connue. Il s'agit ensuite d'ajouter une seconde aide avec la jambe extérieure : avancez votre pied au niveau du coude de votre cheval afin de pousser ses antérieurs vers l'intérieur.



Votre cheval doit se diriger comme un canoë plutôt qu'une voiture. Lorsque vous voulez tourner à droite, vous ne devez pas simplement tirer sur la rêne droite pour amener les antérieurs et laisser l'arrière-main toute seule. Vous devriez en fait pousser les postérieurs vers la gauche tout en ramenant les antérieurs vers la droite, vos jambes agissant comme une paire de ciseaux : jambe droite poussant l'arrière-main vers l'extérieur, jambe gauche poussant l'avant-main vers l'intérieur. Ceci, combiné à la mise en avant, amène le cheval à tourner en douceur vers la droite. Et vice-versa pour tourner à gauche…

Déroulement – Serpentins courts

Fixez une ligne droite dans le manège ou la carrière, passez en position 2 pour aller au pas et prenez le temps de ressentir le rythme de votre cheval. C'est la partie la plus importante du process, votre capacité à vous synchroniser avec votre cheval changera radicalement votre équitation. Soyez attentif à la relation directe entre la position des pieds de votre cheval et la position de vos hanches. A titre d'exemple, vous devriez sentir votre hanche monter et aller en l'avant à chaque fois que l'antérieur droit de votre cheval quitte le sol. Partez de là pour prendre le rythme, pour synchroniser les mouvements de votre corps à la cadence de votre cheval.

Une fois que vous êtes mieux synchronisés, prenez la rêne droite au moment même où son pied droit quitte le sol, écartez votre main, puis relâchez la rêne. Cette toute petite chose engendre de grands changements en terme d'équitation, car prendre la rêne au bon moment, en rythme avec le cheval, revient à communiquer de manière limpide avec lui : la rêne est directement connectée au pied, votre aide ne reste pas coincée derrière le mors, mais elle coule de manière fluide jusqu'à ses pieds.
La conséquence de ce timing adéquat est que votre cheval lève le pied droit, l'écarte vers l'extérieur puis le repose au sol.

Est-ce que vous saurez tout faire d'un coup d'un seul ? NON ! C'est pourquoi il vous faut être patient et régulier. Rapidement, vous prendrez le pied au bon moment tous les deux ou trois pas. Plus tard, vous prendrez les deux pieds au bon moment tous les trois ou quatre pas. Finalement, vous finirez par ne manquer un pied qu'une fois de temps en temps…
Une fois que vous savez prendre régulièrement le pied au bon moment, changez de direction et répétez l'opération.

Il y a là beaucoup d'information, n'essayez donc pas de tout absorber en même temps. Tout d'abord, ressentez le rythme, puis prenez les rênes en cadence, ensuite positionnez vos jambes.
L'objectif des serpentins courts est de monter un cheval équilibré, gardant la même vitesse : dans le serpentin à main droite, vous prenez la rêne droite au moment où l'antérieur droit quitte le sol (votre jambe gauche vient se positionner près du coude gauche pour pousser l'avant-main en cadence), et vous poussez les postérieurs vers la gauche à l'aide de votre talon droit, afin que le postérieur droit vienne croiser sous lui à chaque pas.

Déroulement – Serpentins longs

Les serpentins longs sont moins exigeant techniquement parlant, ils requièrent cependant patience et compréhension. Choisissez une ligne droite dans le manège ou la carrière, ne faites rien de vos mains, positionnez vos jambes afin de demander un virage à droite et laissez un peu de temps au cheval pour les ressentir. Si rien ne se passe, prenez la rêne droite en rythme et amenez l'antérieur droit vers l'extérieur, puis relâchez la rêne et demandez un virage à gauche à l'aide de vos jambes seulement. Le déroulement est le même si vous n'obtenez pas la réponse souhaitée, prenez la rêne gauche et amenez l'antérieur gauche vers l'extérieur, relâchez et changez de direction.

Après quelques temps, votre cheval assimilera la position de vos jambes à la prise de rêne qui suit directement, donc à la nécessité de tourner. Très bientôt, vous n'aurez plus besoin de toucher à vos rênes, les jambes feront tout le travail.
Les chevaux les moins sensibles auront probablement besoin d'une seconde offre plus ferme. Vous pouvez venir tapoter le coude du cheval afin de l'éloigner de votre pied, pensez bien à relâcher toute pression dès que vous obtenez un premier pas dans la bonne direction.

Plus d'Astuces et de Q&R sur www.europeanhorsemanship.fr...