

Le rythme et l'énergie

Objectif :

Apprendre à maintenir un rythme dans un mouvement et augmenter son énergie de manière progressive

Consignes :

Donner un rythme en tapant dans vos mains. Suivre ce rythme avec ses pieds en marchant avec des pas réguliers.

Quand vous avez le tempo, rajouter l'énergie qui monte progressivement dans votre corps, sans influencer le rythme donné par vos mains et vos pieds.

Intérêt :

Les différentes composantes mises en jeu dans la coordination sont les suivantes :

- *le rythme* : adopter un certain tempo et le conserver
- *l'orientation* : dans le temps, et l'espace avec le corps en mouvement
- *la réactivité*

La coordination est très importante à pied et à cheval. Différentes parties de notre corps ont des actions différentes à un même moment. Il est important d'arriver à les coordonner pour donner des informations claires à notre cheval, qui a une très bonne maîtrise de son corps.

Dans le travail, vous êtes amenés à rythmer vos demandes pour mobiliser votre cheval. Le rythme est très sollicité dans le travail à distance, pour exercer une pression visuelle et auditive au cheval.

Par exemple, pour déplacer l'arrière-main par suggestion, le cavalier va tenter dans un premier temps de le faire déplacer par son mouvement énergique dans ses pieds et grâce à l'énergie de sa posture. Dans cet exercice précis, il m'arrive de voir régulièrement des cavaliers qui ne parviennent pas du premier coup à faire bouger le cheval car une fois le déplacement effectué, ils arrêtent leurs pieds et baissent leur énergie avant que leur cheval n'ait bougé.

Comment mon cheval répond à un rythme irrégulier (ex : reculer à distance avec pression corporelle et oscillation de la longe) :

- soit il ne bouge pas ses pieds, et vous n'avez pas le contrôle physique
- soit il répond dans la fuite, l'évitement, la précipitation, et vous n'avez pas le contrôle émotionnel.

Gardez en tête que le rythme est la clé de votre travail à distance mais dans lequel votre pression augmentera progressivement, jusqu'à la réponse de votre cheval.

Entrenez-vous sur cet exercice de marche régulière et énergique sans votre cheval pour être bien à l'aise et totalement disponible pour lui ensuite dans le travail.