

## FICHE 12 – Pratique ; *Les aides*

Il existe deux catégories d'aides :

Les aides naturelles :

- L'assiette (poids du corps)
- Les jambes
- Les mains
- La voix

Les aides artificielles :

- La cravache
- Les éperons

Il est indispensable de séparer les actions dont les effets pourraient se contrarier donc "ne pas utiliser en même temps l'accélérateur et les freins".

### **A) Les aides naturelles.**

#### **1. L'assiette.**

C'est la qualité qui permet au cavalier de rester maître de son équilibre, en toutes circonstances quelles que soient les réactions de son cheval.

#### **2. Les jambes.**

Mode d'action des deux jambes : un peu en arrière de la sangle par pression du mollet d'arrière en avant. Si le cheval hésite : battements des mollets dans un premier temps ; ensuite, attaque des talons.

Effet de l'action simultanée des deux jambes : le cheval arrêté se porte en avant ou le cheval augmente sa vitesse dans l'allure ou passe à l'allure supérieure.

#### **3. Les mains.**

Définition du contact : rapport moelleux et permanent qui doit exister entre la bouche du cheval et la main du cavalier par l'intermédiaire des rênes.

Mode d'action des deux mains :

- En serrant les doigts (prendre)
- En desserrant les doigts (rendre)

#### **4. La voix.**

La voix a quatre effets principaux :

- Elle récompense
- Elle ramène au calme (Voix douce, lente).
- Elle menace
- Elle punit (Voix grave, sévère).

Il ne faut cependant pas abuser de la voix. Son usage trop fréquent ne doit pas devenir un bruit de fond pernicieux pour le soutien de l'attention. Pour garder toute son efficacité, elle doit être utilisée tout d'abord à bon escient ensuite, avec une rigueur extrême : un mot doit correspondre à un acte.

## **B) Les aides artificielles.**

### **1. L'éperon.**

C'est une aide complémentaire de la jambe qui ne doit intervenir qu'avec discrétion. Ils ne peuvent être utilisés qu'avec un cavalier avec des jambes d'une parfaite fixité.

### **2. La cravache.**

Elle sert à inciter le cheval froid ou rétif à se porter en avant. On l'utilise en arrière de la jambe ou à l'épaule pour réveiller son attention.

L'impulsion : c'est l'énergie, naturelle ou acquise par le travail du cheval, qui génère le mouvement.

### **Les aides du départ au galop :**

Jambe externe légèrement reculée.

Jambe interne à la sangle.

Buste orienté.

Légère rêne d'ouverture interne.