

## FICHE 5 – Technique ; *Longer*

### Pourquoi longer ?

- apprentissage (débouillage)
- exercice d'échauffement, de défoulement pour les chevaux « chauds »
- exercice pour muscler son cheval, l'assouplir (enrênement)
- base de l'attelage

### Matériel

- rond de longe ou terrain plat
- filet (idéalement dépourvu de ses rênes) ou licol
- longe
- protections
- chambrière
- *FACULTATIF* :
- *un surfaix (indispensable pour l'outil ci-dessous)*
- *un enrênement (bien le régler, au milieu du cercle)*

### Pratique

- Ne jamais enrouler la longe autour de votre main
- Tenir la longe entre le pouce et l'index

Placez-vous au milieu du cercle que vous voulez faire dessiner à votre cheval.

Il faut créer un **triangle** dont vous êtes le sommet et dont les deux autres arrêtes sont votre longe et le fouet.

Pour varier l'attitude de son cheval :

- pour accélérer, orientez-vous vers l'**arrière main**
- pour ralentir, vers l'**avant main**
- pour conserver cette attitude, au **niveau du surfaix**(« le milieu du cheval »).

**Le cheval décrypte beaucoup les mouvements du corps mais la voix est aussi essentielle.**

Vous devez employer un vocabulaire qui sera toujours le **même** pour repasser au pas, qu'importe la signification. Si c'est une allure montante ou descendante, votre **intonation** devra varier, molle ou tonique.

La chambrière ne doit pas être utilisée en permanence et seulement en cas de nécessité! Si vous n'en avez pas besoin, baissez là vers le bas « derrière vous ». Pour demander de l'impulsion, avancez-la ou secouez-la vers votre cheval.

