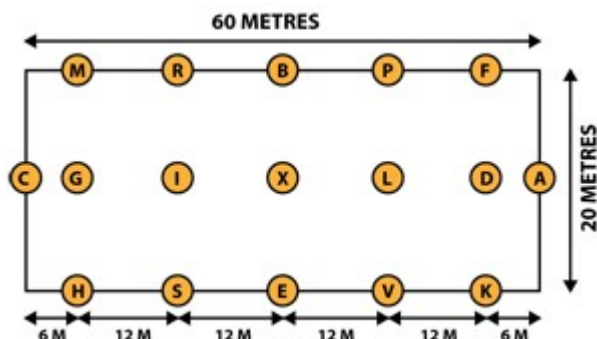


Figures de manège et mouvements

6ème) Les figures simples :

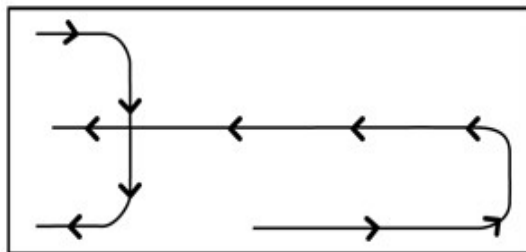
Lettres du manège :



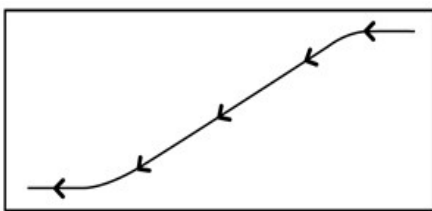
Le doubler

Le doubler cette figure consiste à traverser le manège ou la carrière en une ligne droite perpendiculaire à la piste qu'on vient de quitter. On peut l'effectuer avec ou sans changement de main au bout de la ligne. Pour bien réussir son doubler, il faut tourner environ un mètre avant la lettre de départ afin d'être parfaitement droit et aligné. La rectitude est le terme technique

utilisé en équitation pour décrire un cheval qui est bien droit sur son doubler. On peut effectuer le doubler soit dans la largeur (parallèle aux petits côté du manège), soit dans la longueur (parallèle aux grand côté du manège).

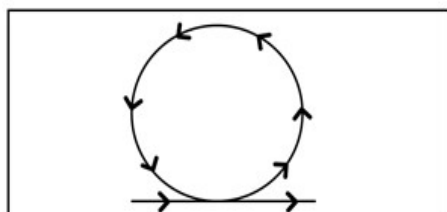


La diagonale



La diagonale, c'est une droite oblique qui traverse le manège et qui permet de changement de main. Par exemple: qui part d'un coin du manège au point diagonalement opposé. Le cavalier devra partir un mètre après la première lettre et arrivé un mètre avant la lettre qui ce trouve en diagonale.

Le cercle



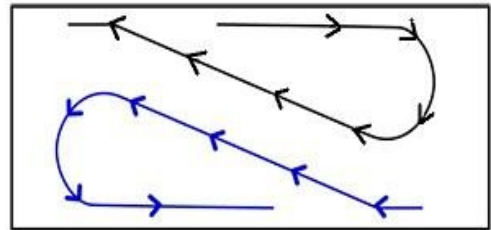
Le cercle : c'est un « rond » de diamètre variable, généralement entre de 10 et 20 mètres de diamètre. Pour bien réaliser cette figure de manège, il faut faire une rêne d'ouverture afin d'incurver le cheval. L'incurvation est le terme utilisé en équitation pour définir que le cheval est bien « arrondi » sur son cercle. La volte : c'est petit un cercle qui part de la piste et retourne à la piste. La volte fait entre 6 et 10 mètres de diamètre.

5ème) Les autres figures :

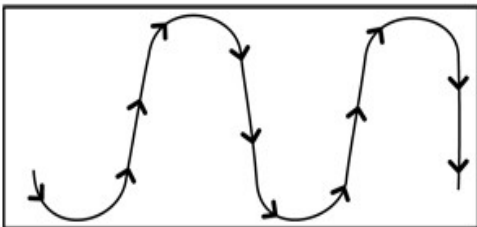
La demi-volte

La demi-volte : (en noir) c'est un demi-cercle généralement de 10 mètres suivi d'une diagonale. Cette figure de manège permet de changer de main.

La demi-volte renversée : (en bleu) C'est le contraire de la demi-volte. C'est une diagonale suivie d'un demi-cercle. Cette figure de manège permet également de changer de main.



La serpentine

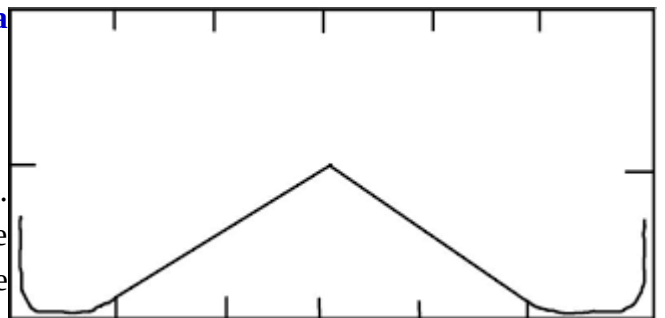


La serpentine c'est une série de trois ou quatre demi-cercle commençant au milieu du petit côté du manège et se terminant au milieu du petit côté opposé. La serpentine est une figure difficile à bien maîtriser car chaque demi-cercle doit avoir strictement la même taille. Le cheval doit effectuer quelques foulées sur la piste à chaque boucle et changer son sens d'incurvation au milieu de la piste.

4ème) Contre changement de mains et cession à la jambe :

Le contre changement de main :

Cette figure n'entraîne pas de changement de main. Comme lors d'une diagonale simple, elle implique de bien faire les coins avant et après la figure. Elle consiste à faire une demie diagonale jusqu'en X puis de rejoindre le coin (du même côté) par une autre demie diagonale.



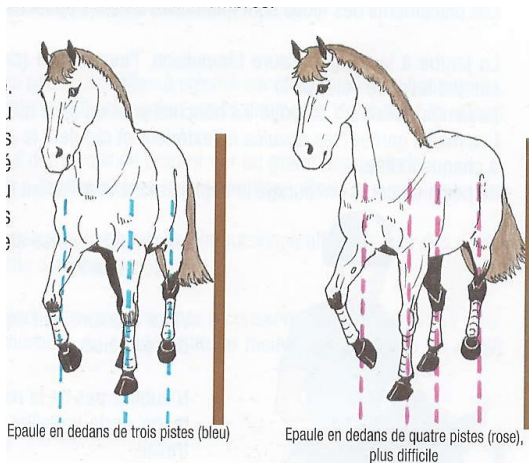
La cession :

C'est un déplacement dans lequel le cheval marche de côté donc latéralement. Il est obtenu à l'aide de l'action de la jambe intérieure qui pousse le cheval ; la rêne extérieure contrôlant les épaules.



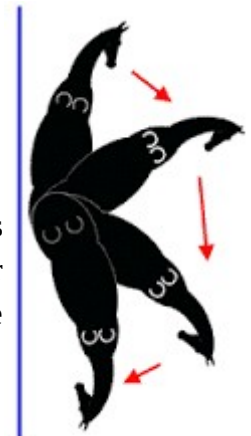
3ème) Les figures plus techniques :

L'appuyer : L'appuyer est un exercice de deux pistes dans lequel le cheval se déplace latéralement et croise ses membres tout en avançant parallèlement à la piste de départ.



Les épaules en dedans :

C'est un exercices d' assouplissement de deux pistes dans lequel est incurvé et se déplace latéralement, les épaules suivent une piste plus intérieure que les hanches. Elle améliore l'engagement des postérieurs et la souplesse des épaules. C'est un exercice préparatoire aux mouvements latéraux plus exigeants tels que l'appuyer.



La pirouette : Dans la pirouette l'avant-main du cheval décrit un cercle les hanches en dedans autour de l'arrière-main. Le postérieur externe tourne autour du postérieur interne qui continue à se lever et à se poser sur place maintenant le mécanisme de l'allure du galop, du pas ou du piaffé durant toute la durée du mouvement.



Le changement de pied : Il existe deux changements de pieds : le ferme à ferme et celui « en l'air ».

Le changement de pied de ferme à ferme désigne le changement de pied exécuté avec une transition intermédiaire au pas. Les phases d'entraînement à cet exercice inclus souvent quelques foulées de trot. La qualité de ce changement dépend du moelleux de vos transitions. Il est souvent réalisé lors d'une diagonale.

Le changement de pied en l'air est un changement de pied sans transition où effectue son changement de pied sur la phase de projection du galop.