**S'initier à l'équitation (**<http://cours-gratuits.toutapprendre.com/?cours=s-initier-a-l-equitation&page=1>)

Autrefois réservée aux aristocrates et aux militaires, l'équitation est aujourd'hui à la portée de tous. Sport ou loisir, cette activité permet d'entrer en contact avec un animal majestueux, puissant et doux à la fois. Ce mini cours va vous permettre de vous informer sur l'équitation pour les débutants. Il s'adresse aux personnes qui s'intéressent aux chevaux et aux sports.

**Aborder le cheval :**

Avant de tenter de dominer sa monture, tout cavalier doit **établir une communication**avec le cheval.  Il doit apprendre à comprendre son langage et respecter sa nature profonde.

**Le langage des oreilles :**

Il nous permet **d'interpréter l'humeur du cheval.**

 Les oreilles pointées vers l'avant : il est intrigué, curieux et méfiant.
 Les oreilles mobiles : il est confiant et éveillé.

 Les oreilles très mobiles : il est inquiet.
 Les oreilles un peu couchées vers l'arrière : il est agacé.

 Les oreilles très couchées vers l'arrière : il est en colère.
 Une oreille fixe et l'autre mobile : il ne comprend pas quelque chose.

**Le langage des membres :**

Cela lui permet aussi d'exprimer son humeur.



**L'antérieur**patte avant

frappe le sol : il est en colère ou impatient.


**Le postérieur**patte arrière

frappe le sol : quelque chose l'agace.

**Le champ de vision :**

Son champ de vision spécifique implique de l'aborder d'une certaine manière. En effet,

**le cheval voit à 340°.**contre 150° pour l'homme

 Il voit donc un panoramique devant lui.  En revanche, il ne voit pas vers l'arrière.

 Il ne faut donc **jamais aborder un cheval vers l'arrière,** surtout si l'on est silencieux. Le cheval surpris risque de vous décocher un coup de sabot ou de s'enfuir.

**L'équipement du cavalier :**

   La bombe est le premier achat à effectuer pour débuter en équitation.

 C'est le seul accessoire indispensable.
 Choisissez plutôt une bombe avec une mentonnière, une visière souple et une protection de la nuque.

   Plus tard, vous pourrez vous **procurer des bottes, une culotte de cheval, une cravache et des éperons.**

**Les premières leçons.**

**Le pansage :**

  Tout cavalier même débutant s'occupe de son cheval

**avant et après la reprise.**leçon collective

  Au début, avec l'aide et l'explication d'un professionnel, le cavalier va apprendre à :

 Brosser la robe avec une étrille puis

**finir au bouchon.**poignée de paille tortillée

 Démêler la crinière et la queue.
 Curer les pieds.
 Mettre la selle et sangler.
 Mettre les brides.

**Monter enfin en selle :**

  L'apprentissage se fait en général en

**manège**piste close aux angles arrondis
adaptée à l'apprentissage

ou en carrière qui est un manège à ciel ouvert.

  Le moniteur vous apprend à :

 Monter et descendre de cheval.
 Adopter la bonne position pour avoir le meilleur équilibre.
 Tenir les rênes et maîtriser les aides.

Les aides sont les moyens utilisés par le cavalier pour communiquer avec son cheval.

On distingue :

  Les aides naturelles qui sont directement liées au cavalier.
  Les aides artificielles.

**Les aides naturelles :**

  L'assiette : c'est la manière dont le cavalier est assis.

 S'il est décontracté, c'est **l'assiette passive.** Le cavalier épouse les mouvements de son cheval.

** L'assiette active** consiste à pousser les reins, c'est-à-dire à basculer son bassin pour donner une impulsion au cheval.

   Les jambes : elles transmettent les indications de vitesse et de direction au cheval.

  Les mains : par l'intermédiaire des rênes et du mors, elles canalisent l'allure et la direction.

   La voix : le ton de la voix complète les autres aides.

**Les aides artificielles :**

  La cravache :

 Derrière la jambe, elle renforce son action.
 Sur la croupe, elle rappelle le cheval à l'ordre.

   Les éperons :

 Ils sont réservés aux cavaliers expérimentés.
 Ils viennent renforcer l'action de la jambe.
 Attention, ils ne doivent **jamais être utilisés pour punir.**

  La chambrière :

 Ce grand fouet à longue mèche est utilisé lors du travail à la longe.
 Il sert à diriger le cheval mais non pas le frapper.

  Les enrênements :

 Réservés aux cavaliers expérimentés, il en existe de nombreux types dont **l'utilité varie** : abaisseur, releveur, assouplisseur, etc.
 Ils renforcent l'action de la main.

**Les premiers cours :**

Quand vous saurez monter en selle et tenir correctement les rênes, le moniteur vous apprendra :

  les changements de direction,
 les différentes allures,


**le pas, le trot, le galop.** Et les transitions qui sont
les passages d'une allure à l'autre.

Vous apprendrez aussi les différentes figures de manège, volte, demi-volte, serpentine, le huit, la diagonale, etc.

**Les différentes disciplines équestres.**

Quand vous maîtriserez un peu plus l'équitation, vous pourrez faire des **balades en forêt** ou encore apprendre une des nombreuses disciplines équestres.

  **Le dressage et le saut d'obstacles**

 Vous sauterez d'abord **des cavalettis.**barres placées assez basses et franchies au trot

 Puis vous vous lancerez dans le saut d'obstacles de plus en plus hauts.

**  La voltige**

 Cette gymnastique à cheval est une discipline sportive à part entière.

 Commencer par la voltige est la meilleure façon d'apprendre à monter à cheval.

 Il s'agit de réaliser à cheval et en général au galop différentes figures.

**   Amazone**

 Cette technique consiste à monter à cheval avec les deux jambes du même côté.

 Traditionnellement, elle est **réservée aux dames.**

** L'attelage**

 Il est tiré par un, deux ou quatre chevaux.

* Ces derniers tractent une voiture.

**  L'endurance**

 Vous participez à des courses sur des distances allant de 30 km à 250 km.

 Vos performances mais aussi **l'état de santé du cheval à l'arrivée** déterminent le classement.

   **Le polo et autres jeux**

 Ils opposent des équipes de cavaliers autour de balles.

 Ils peuvent avoir également des maillets.

   **T.R.E.C.**

 Il s'agit d'une technique de randonnée équestre de compétition.

 **Ces parcours d'orientation**et de régularité comportent certaines difficultés comme savoir monter sur son cheval ou en maîtriser ses allures.

  **L'équitation Western**

 Il s’agit de l’ensemble des disciplines équestres nées de l'usage du cheval aux États-Unis.

 Ces disciplines mettent en valeur le dressage et la souplesse du cheval.

**СДЕЛАЙТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ТЕСТ:**

[**http://cours-gratuits.toutapprendre.com/?cours=s-initier-a-l-equitation&page=98**](http://cours-gratuits.toutapprendre.com/?cours=s-initier-a-l-equitation&page=98)

[**http://www.quizz.biz/quizz-23190.html**](http://www.quizz.biz/quizz-23190.html)