**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.**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Les oreilles pointées vers l'avant : il est intrigué, curieux et méfiant.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Les oreilles mobiles : il est confiant et éveillé.  
  
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Les oreilles très mobiles : il est inquiet.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Les oreilles un peu couchées vers l'arrière : il est agacé.  
  
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Les oreilles très couchées vers l'arrière : il est en colère.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif 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.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif

**L'antérieur**patte avant

frappe le sol : il est en colère ou impatient.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif

**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

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Il voit donc un panoramique devant lui. http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif En revanche, il ne voit pas vers l'arrière.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif 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 :**

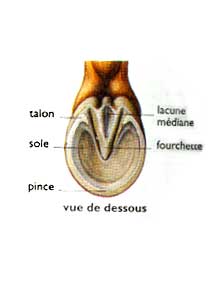
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif   La bombe est le premier achat à effectuer pour débuter en équitation.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif C'est le seul accessoire indispensable.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Choisissez plutôt une bombe avec une mentonnière, une visière souple et une protection de la nuque.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif   Plus tard, vous pourrez vous **procurer des bottes, une culotte de cheval, une cravache et des éperons.**

**Les premières leçons.**

**Le pansage :**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  Tout cavalier même débutant s'occupe de son cheval

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

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  Au début, avec l'aide et l'explication d'un professionnel, le cavalier va apprendre à :

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Brosser la robe avec une étrille puis

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

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Démêler la crinière et la queue.  
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Curer les pieds.  
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Mettre la selle et sangler.  
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Mettre les brides.

**Monter enfin en selle :**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  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.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  Le moniteur vous apprend à :

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Monter et descendre de cheval.  
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Adopter la bonne position pour avoir le meilleur équilibre.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Tenir les rênes et maîtriser les aides.

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

On distingue :

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif  Les aides naturelles qui sont directement liées au cavalier.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif  Les aides artificielles.

**Les aides naturelles :**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  L'assiette : c'est la manière dont le cavalier est assis.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif S'il est décontracté, c'est **l'assiette passive.** Le cavalier épouse les mouvements de son cheval.

**http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif L'assiette active** consiste à pousser les reins, c'est-à-dire à basculer son bassin pour donner une impulsion au cheval.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif   Les jambes : elles transmettent les indications de vitesse et de direction au cheval.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  Les mains : par l'intermédiaire des rênes et du mors, elles canalisent l'allure et la direction.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif   La voix : le ton de la voix complète les autres aides.

**Les aides artificielles :**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  La cravache :

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Derrière la jambe, elle renforce son action.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Sur la croupe, elle rappelle le cheval à l'ordre.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif   Les éperons :

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Ils sont réservés aux cavaliers expérimentés.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Ils viennent renforcer l'action de la jambe.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Attention, ils ne doivent **jamais être utilisés pour punir.**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  La chambrière :

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Ce grand fouet à longue mèche est utilisé lors du travail à la longe.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Il sert à diriger le cheval mais non pas le frapper.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  Les enrênements :

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Réservés aux cavaliers expérimentés, il en existe de nombreux types dont **l'utilité varie** : abaisseur, releveur, assouplisseur, etc.   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif 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 :

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif  les changements de direction,   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif les différentes allures,   
http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif

**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.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  **Le dressage et le saut d'obstacles**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Vous sauterez d'abord **des cavalettis.**barres placées assez basses et franchies au trot

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Puis vous vous lancerez dans le saut d'obstacles de plus en plus hauts.

**http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  La voltige**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Cette gymnastique à cheval est une discipline sportive à part entière.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Commencer par la voltige est la meilleure façon d'apprendre à monter à cheval.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Il s'agit de réaliser à cheval et en général au galop différentes figures.

**http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif   Amazone**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Cette technique consiste à monter à cheval avec les deux jambes du même côté.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Traditionnellement, elle est **réservée aux dames.**

**http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif L'attelage**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Il est tiré par un, deux ou quatre chevaux.

* Ces derniers tractent une voiture.

**http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  L'endurance**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Vous participez à des courses sur des distances allant de 30 km à 250 km.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Vos performances mais aussi **l'état de santé du cheval à l'arrivée** déterminent le classement.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif   **Le polo et autres jeux**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Ils opposent des équipes de cavaliers autour de balles.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Ils peuvent avoir également des maillets.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif   **T.R.E.C.**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Il s'agit d'une technique de randonnée équestre de compétition.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif **Ces parcours d'orientation**et de régularité comportent certaines difficultés comme savoir monter sur son cheval ou en maîtriser ses allures.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gv.gif  **L'équitation Western**

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif Il s’agit de l’ensemble des disciplines équestres nées de l'usage du cheval aux États-Unis.

http://cours-gratuits.toutapprendre.com/images/ombre_gb.gif 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)