

# [DRESSAGE] Les déplacements latéraux

EPAULE EN DEDANS				HANCHE EN DEDANS	
<p><b>Contre épaule en avant</b></p> <p>PG AG PD AD lice</p>	<p><b>Epaule en avant</b></p> <p>lice PG AG PD AD</p>	<p><b>Contre épaule en dedans</b></p> <p>PG PD+AG AD lice</p>	<p><b>Epaule en dedans</b></p> <p>lice PG PD+AG AD</p>	<p><b>Tête au mur</b></p> <p>lice AG PG+AD PD</p>	<p><b>Croupe au mur</b></p> <p>AG PG+AD PD lice</p>
<p><b>CESSION A LA JAMBE</b></p> <p>Cession</p>				<p><b>APPUYER</b></p> <p>Appuyer</p>	
<p><i>Déplacement inverse au sens de l'incurvation</i></p>				<p><i>Déplacement dans le sens de l'incurvation</i></p>	

## L'emploi des aides

AIDES	Contre épaule en dedans – Déplacer les hanches	Epaule en dedans	Tête au mur	Croupe au mur	Cession	Appuyer
<b>Main extérieure</b>	Rêne d'ouverture : attire le bout du nez à l'extérieure pour ployer l'encolure	Rêne d'appuie : sort les épaules de la piste puis contrôlé l'angle	Rêne d'appuie : et limite le pli	Rêne d'ouverture : demande l'incurvation inverse	Rêne d'appuie : et « attire » les épaules vers le côté	Rêne d'appuie : limite le pli et contrôle le déplacement des épaules
<b>Main intérieure</b>	Rêne d'appuie : contrôle le pli de l'encolure et les épaules	Rêne d'ouverture : attire le bout du nez à l'intérieur pour ployer l'encolure	Rêne d'ouverture : conserve l'incurvation et assure la décontraction	Rêne d'appuie : limite le pli et contrôle les épaules	Rêne d'ouverture : conserve un léger pli et assure la décontraction	Rêne d'ouverture : conserve l'incurvation et la décontraction
<b>Jambe extérieure</b>	Jambe isolée : agit en action discontinues pour déplacer les hanches	A la sangle : relâché mais veille à ce que les hanches ne dérapent pas	Jambe isolée : décale les hanches en piste intérieure	A la sangle : assure l'incurvation et le mouvement	A la sangle : et relâchée	Jambe isolée : demande aux hanches le déplacement latéral
<b>Jambe intérieure</b>	A la sangle : n'agit pas	A la sangle : conserve le cheval sur la piste	A la sangle : surveille l'impulsion	Jambe isolée : conservent les hanches sur la piste	Jambe isolée : pousse les hanches sur le côté	A la sangle : conserve l'incurvation et le mouvement
<b>Poids du corps</b>	Centré					
<b>Regard</b>	Sens de la marche					

## En résumé

Contre épaule (en avant ou en dedans) = face au pare-botte (idéal pour débuter car aide à contrôler les épaules)

L'épaule en avant = épaule en dedans avec moins d'angle (léger pli, un peu d'angle, 4 pistes -> les membres ne se croisent pas)

L'épaule en dedans (3 pistes -> les membres se croisent) = cession à la jambe + incurvation (pour débuter s'aider à partir d'un cercle)

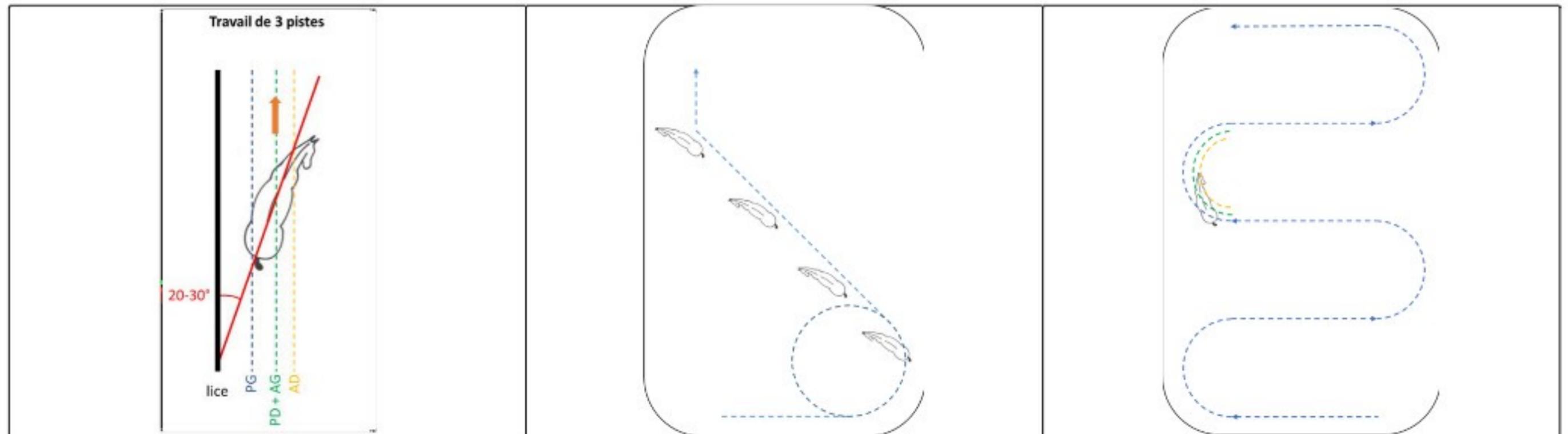
- engagement du postérieur INTERNE qui vient se placer devant le postérieur EXTERNE
- chevauchement de l'antérieur INTERNE devant l'antérieur EXTERNE

La hanche en dedans = tête au mur = travers (3 pistes -> les membres se croisent) = appuyer + incurvation (pour débuter s'aider à partir d'un cercle)

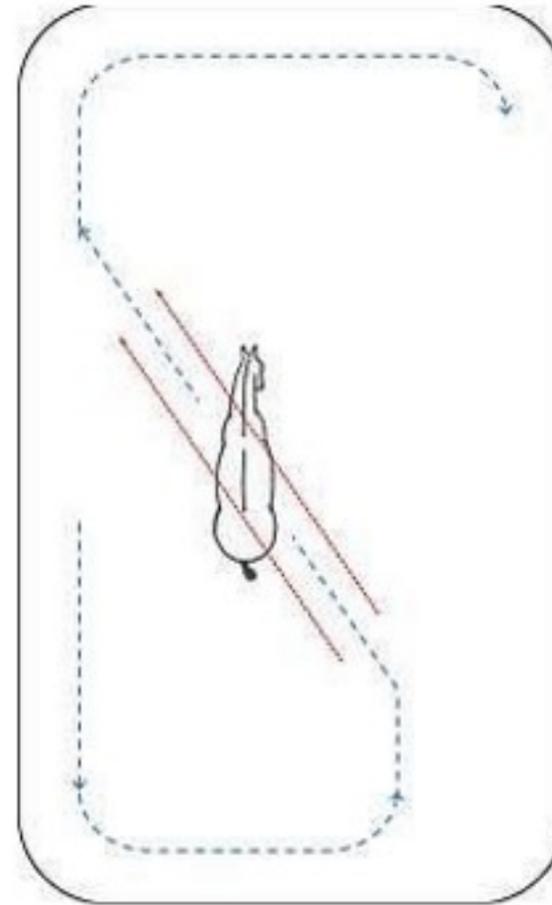
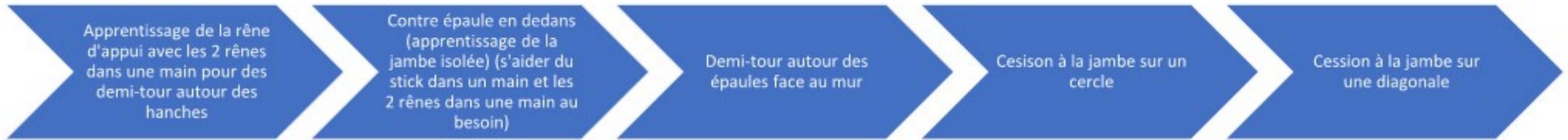
- engagement du postérieur EXTERNE qui vient se placer devant le postérieur INTERNE
- chevauchement de l'antérieur EXTERNE devant l'antérieur INTERNE

## Echelle de progression

### EPAULE EN DEDANS



## CESSION A LA JAMBE



APPUYER



Prérequis :

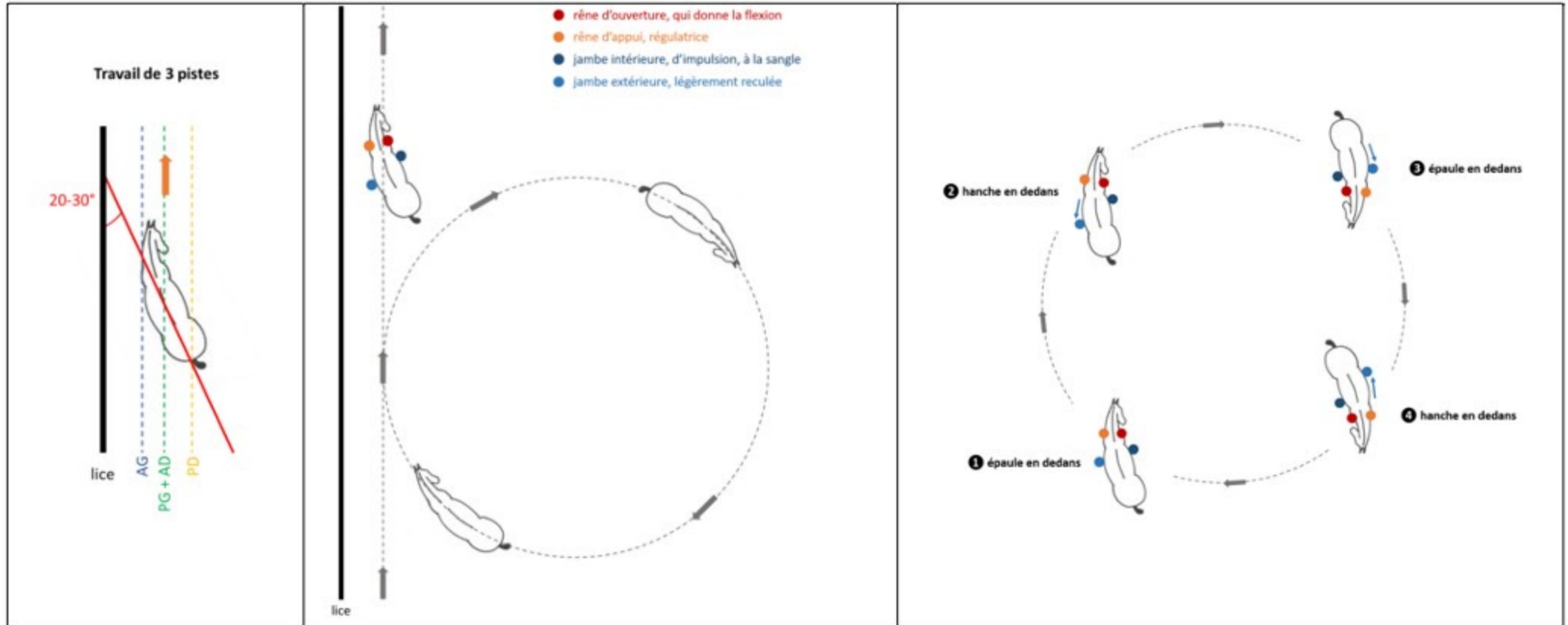
- Epaule en dedans
- Tête au mur
- Croupe au mur

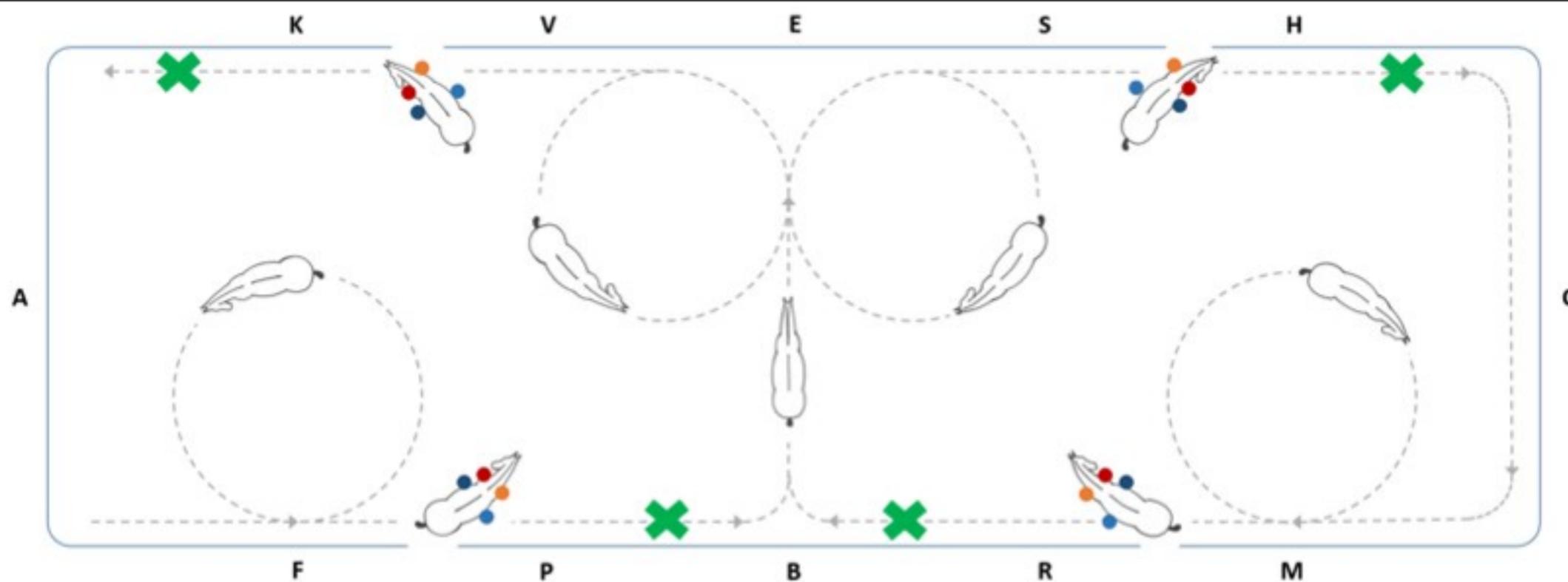
## HANCHE EN DEDANS

Hanche en dedans le long de la lice à partir d'un cercle

Alternance épaule en dedans et hanche en dedans sur un cercle

Alternance épaule en dedans et hanche en dedans sur un H avec cercles





- Entre A et F : petit cercle à main gauche de 10-12m de diamètre maximum.
- De la sortie du cercle jusqu'à P : épaule gauche en dedans.
- Entre P et B : redresser le cheval.
- En B : doubler dans la largeur.
- Entre X, E et S : petit cercle à main droite de 10-12m de diamètre maximum.
- De la sortie du cercle jusqu'à H : hanche droite en dedans.
- Après H : redresser le cheval avant le coin.
- Trotter à main droite avec un cheval droit jusqu'en C.
- Entre C et M : petit cercle à main droite de 10-12m de diamètre maximum.
- De la sortie du cercle à R : épaule droite en dedans.
- Entre R et B : redresser le cheval.
- En B : doubler dans la largeur.
- Entre X, E et V : petit cercle à main gauche de 10-12m de diamètre maximum.
- De la sortie du cercle à K : hanche gauche en dedans.
- Après K : redresser le cheval le cheval avant le coin.
- Marcher large.

Note : Il est très important de toujours bien redresser le cheval après l'épaule en dedans ou la hanche en dedans, avant de tourner. Cet exercice est très complet car il permet de mobiliser à la fois les épaules et les hanches du cheval, de façon symétrique (aux deux mains) sur un même enchaînement.