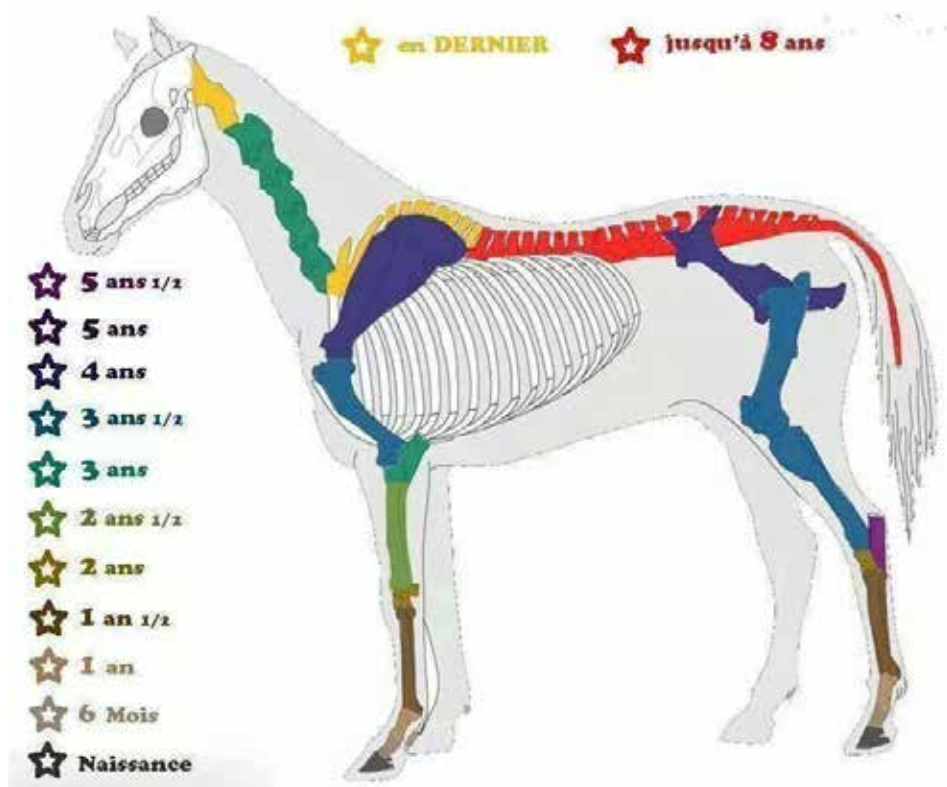
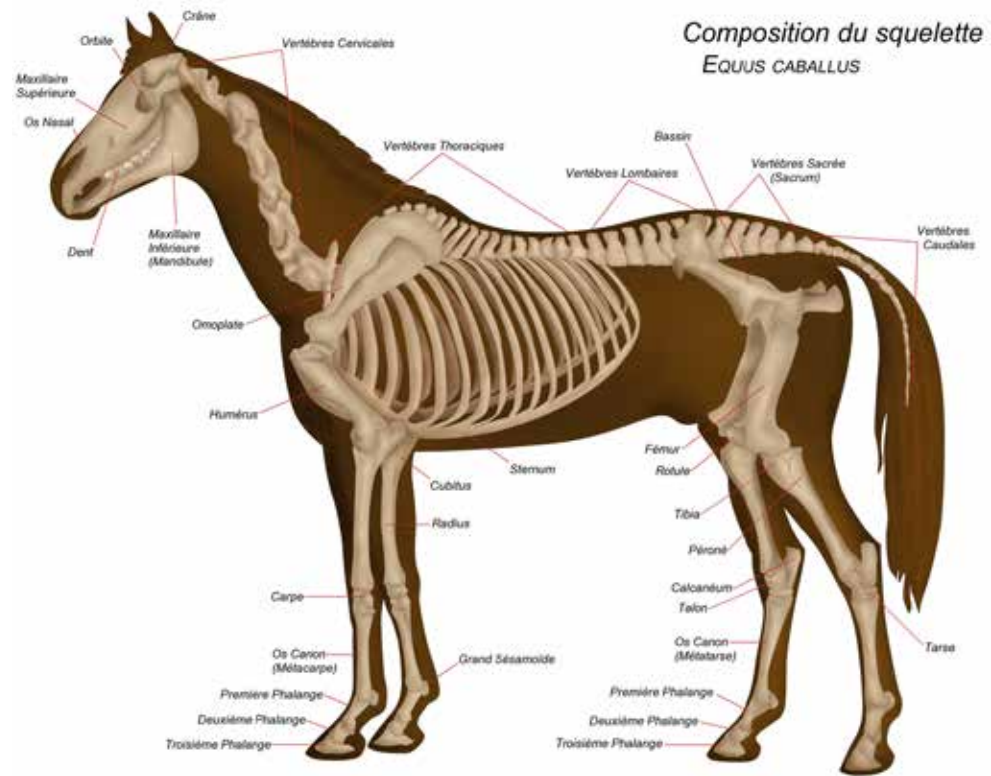
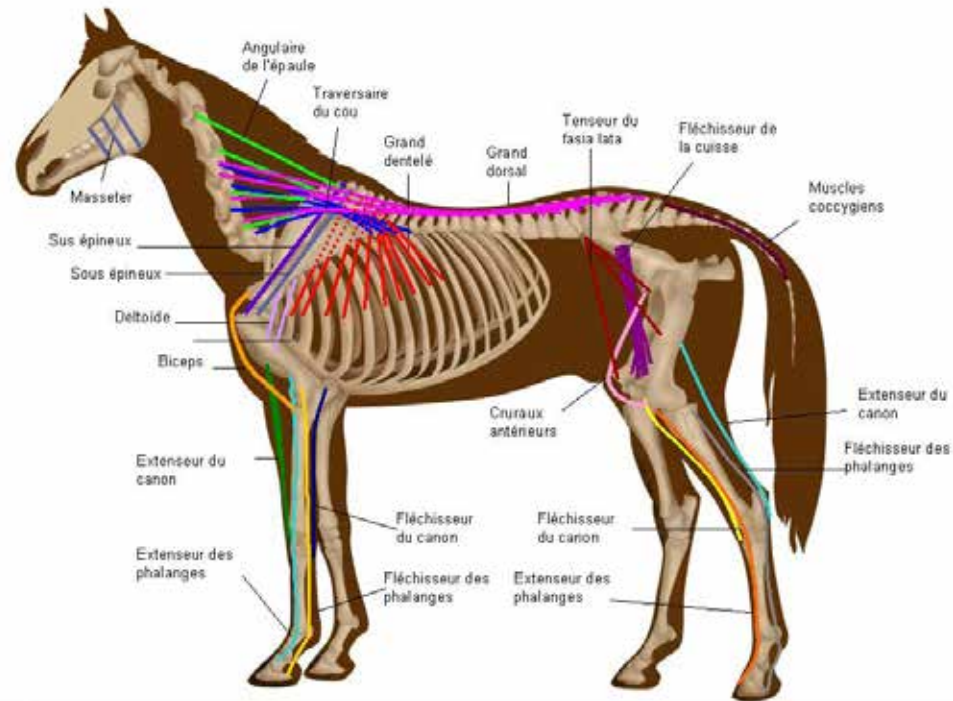
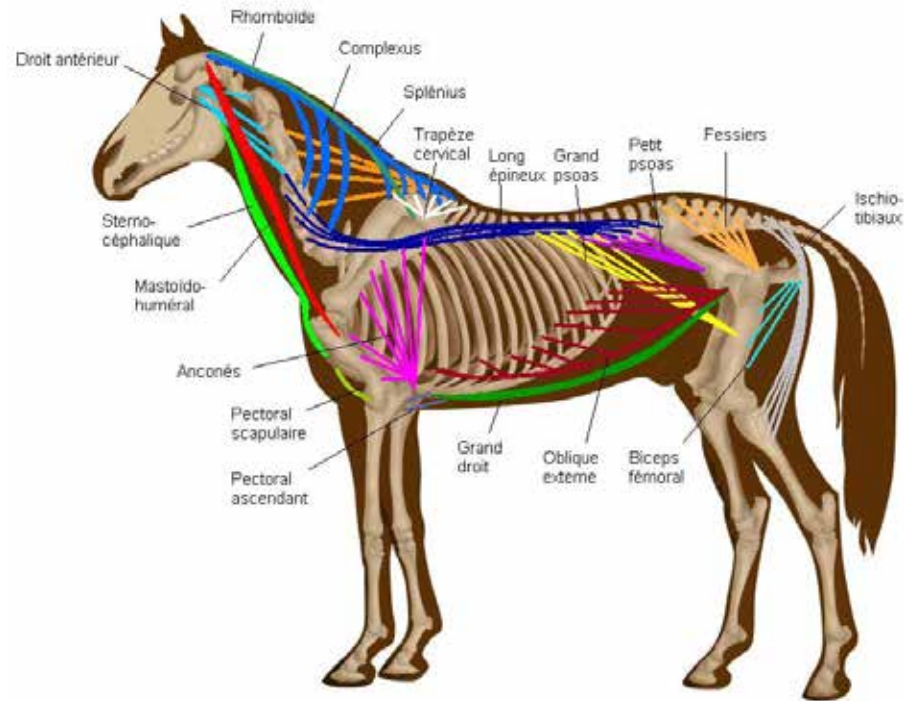
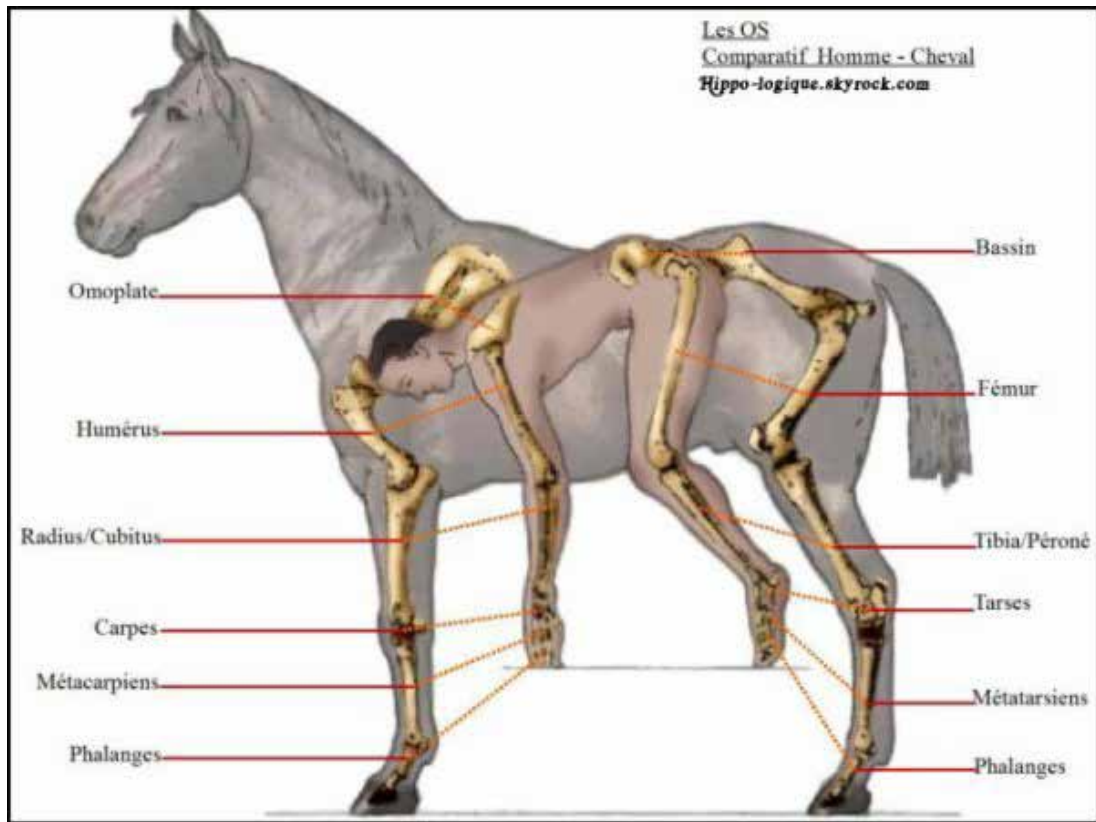


*« L'équitation est l'art de régir les forces musculaires du cheval. Nous serons maîtres de régir ces forces au moment où nous aurons su marier intimement l'impulsion à la flexibilité des ressorts. » Général L'Hotte*




**LA MACHINE CHEVAL**



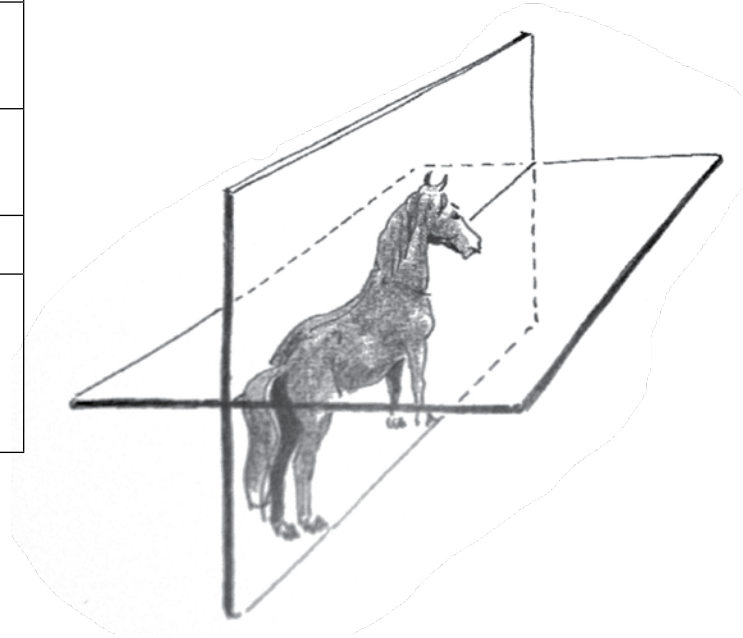




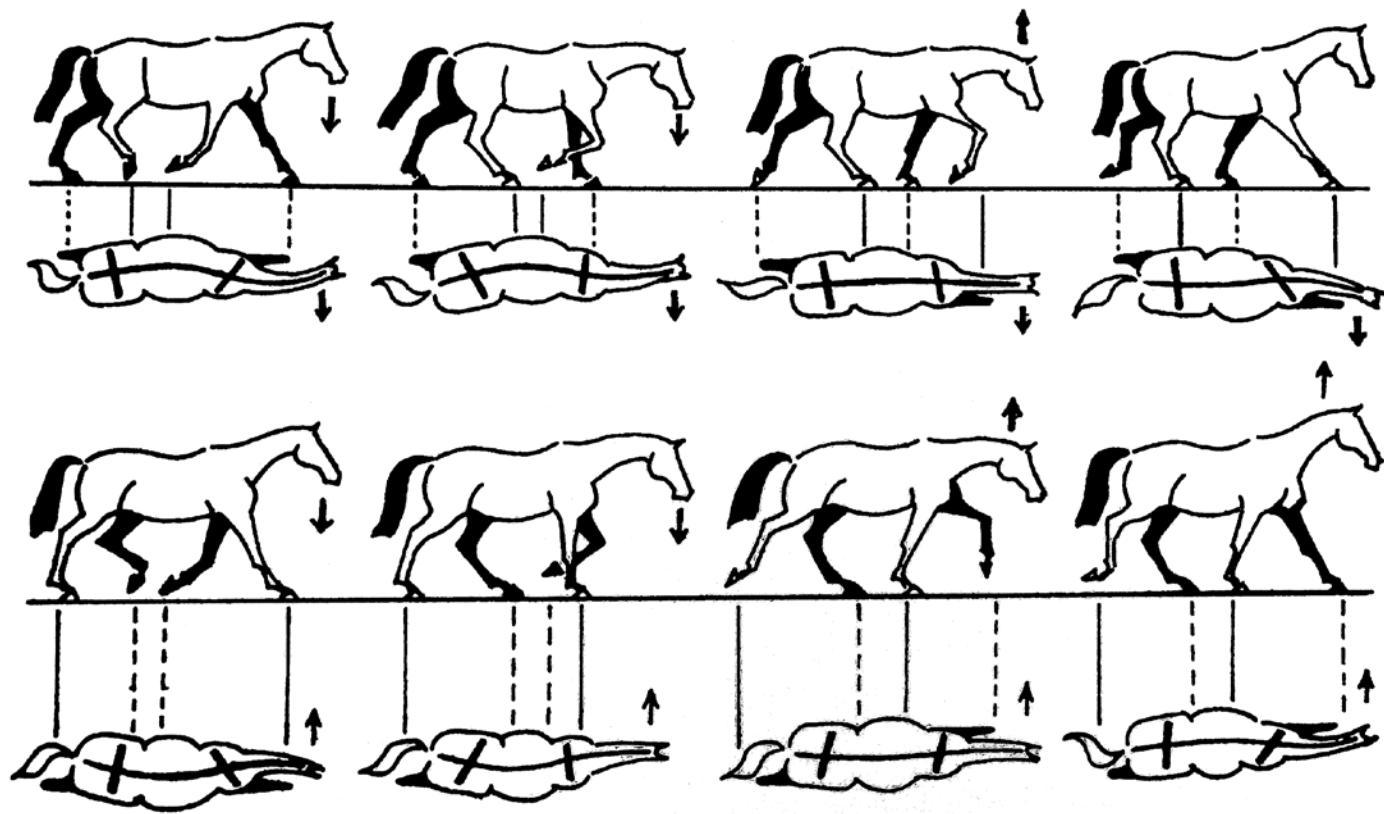
# LES ALLURES

LE PAS	LE TROT	LE GALOP
allure marchée	allure sautée	allure sautée et basculée
symétrique	symétrique par bipèdes diagonaux	dissymétrique
à 4 temps égaux sans temps de suspension	à 2 temps égaux de suspension	à trois temps suivis d'une période de projection
6,6 km/h	14,4 km/h	21 km/h à 27 km/h
		

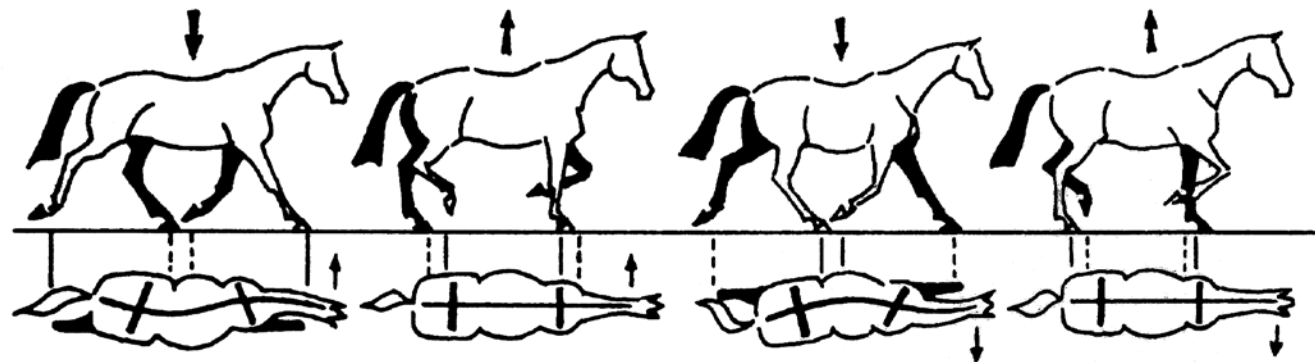
- ↳ Initier au pas
- ↳ Étudier et perfectionner par le trot
- ↳ Vérifier et confirmer au galop



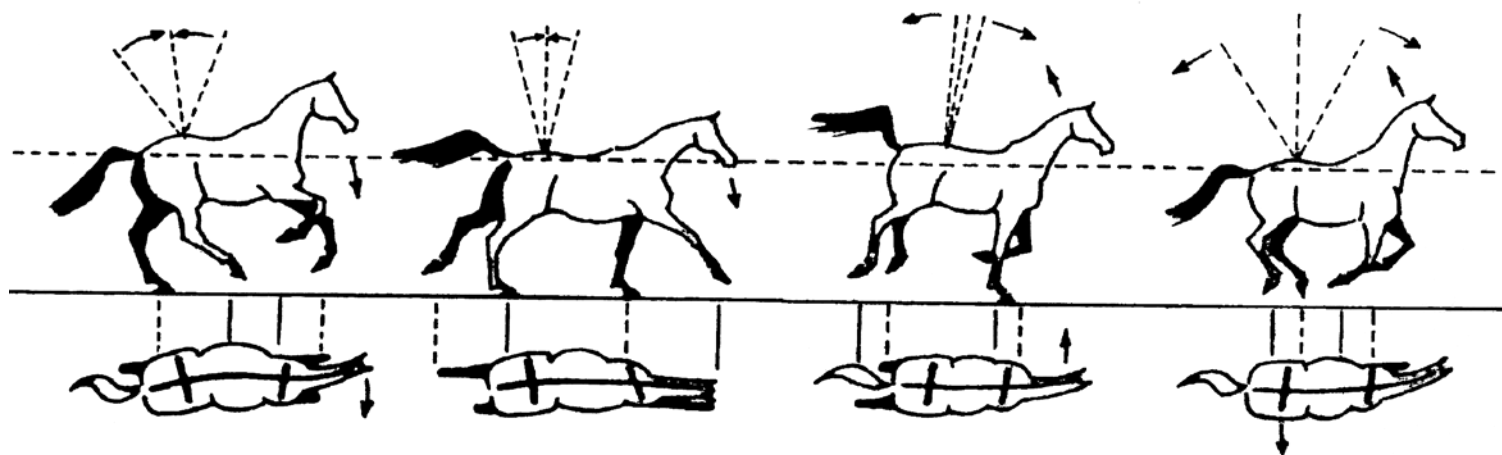
# LE PAS



## LE TROT

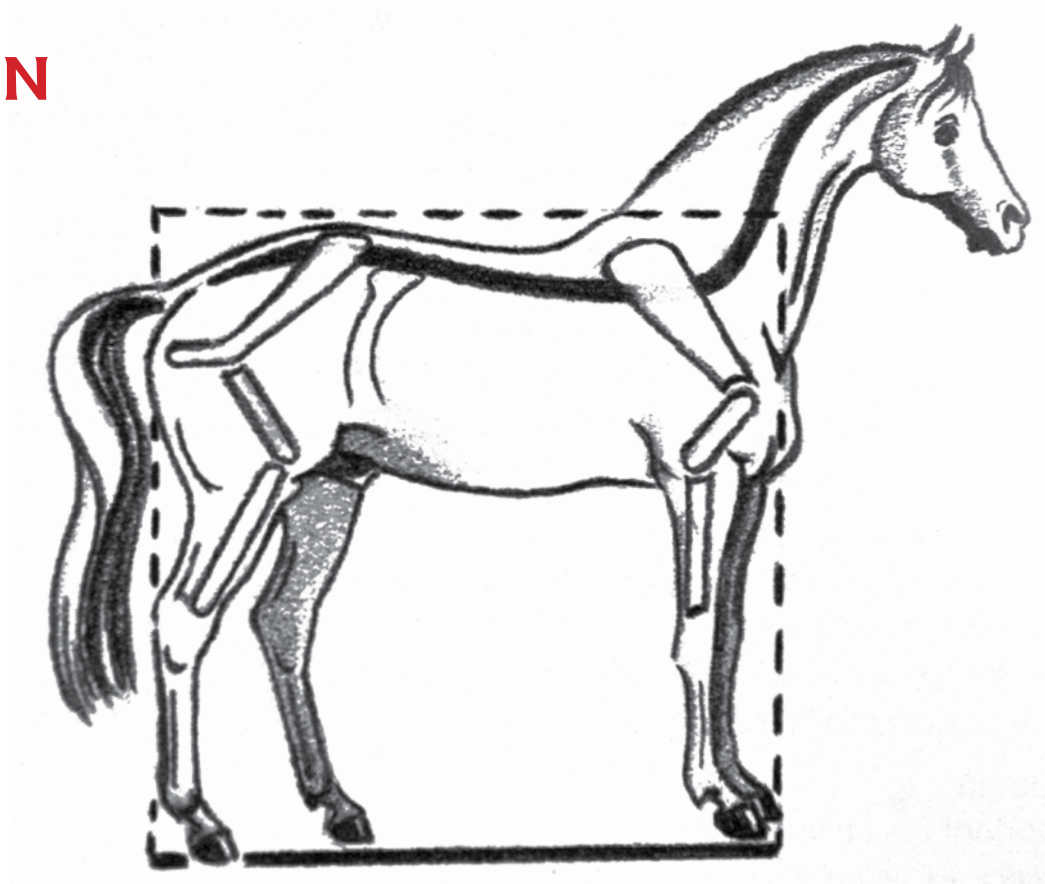


## LE GALOP





# CONFORMATION

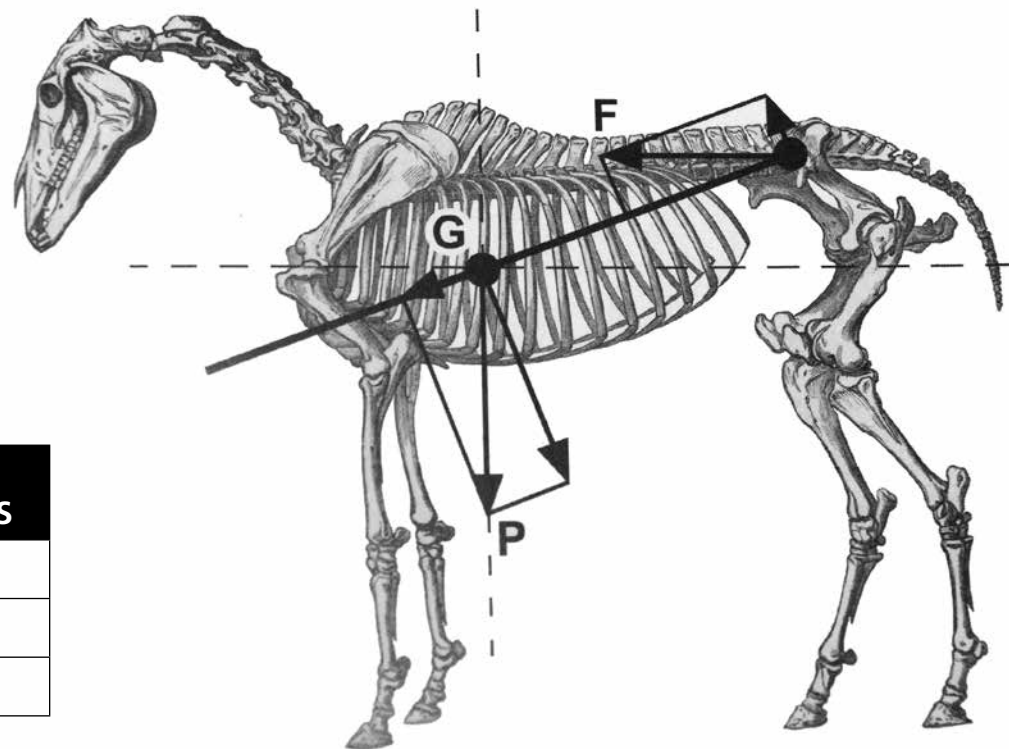


## ASYMÉTRIE PODALE ANTÉRIEUR

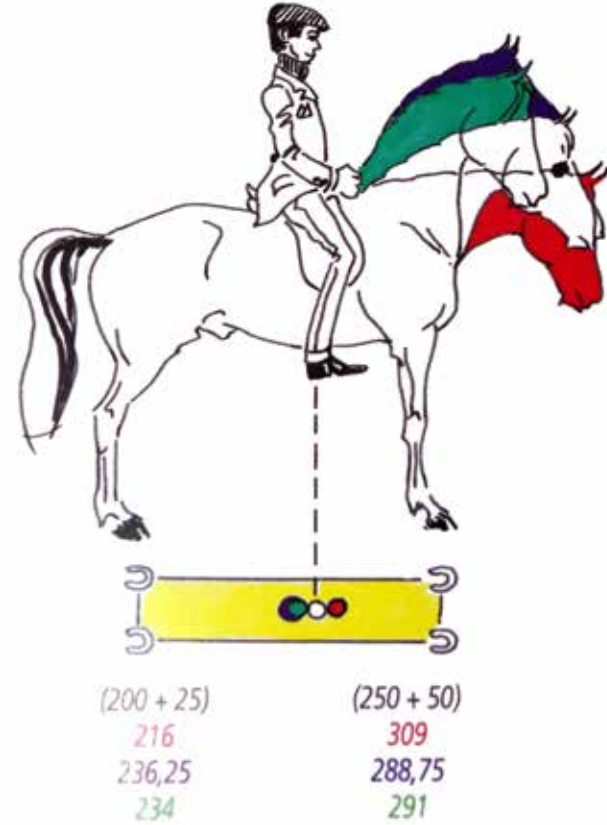
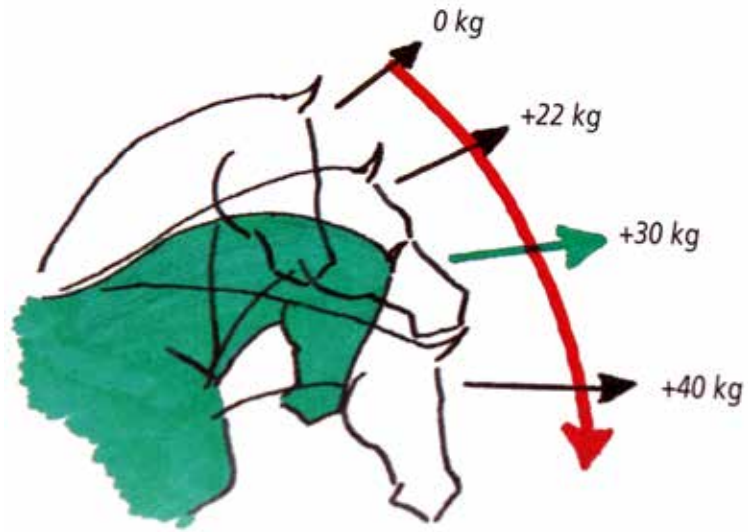
L'équilibre naturel du cheval le porte **sur les épaules** : bâti pour la fuite et la vitesse !

Chaque détente de postérieur chasse la masse vers l'avant et le bas contribuant à plaquer le cheval au sol, communiquant ainsi à l'ensemble de l'animal un appui de qualité et l'adhérence des pieds de devant.

	POIDS SUR LES ANTÉRIEURS	POIDS SUR LES POSTÉRIEURS
cheval de 450 kg	250 kg	200 kg
cavalier de 75 kg	50 kg	25 kg
total de 525 kg	300 kg	225 kg



# ENCOLURE = BALANCIER



## L'INCURVATION DU CHEVAL AU NATUREL

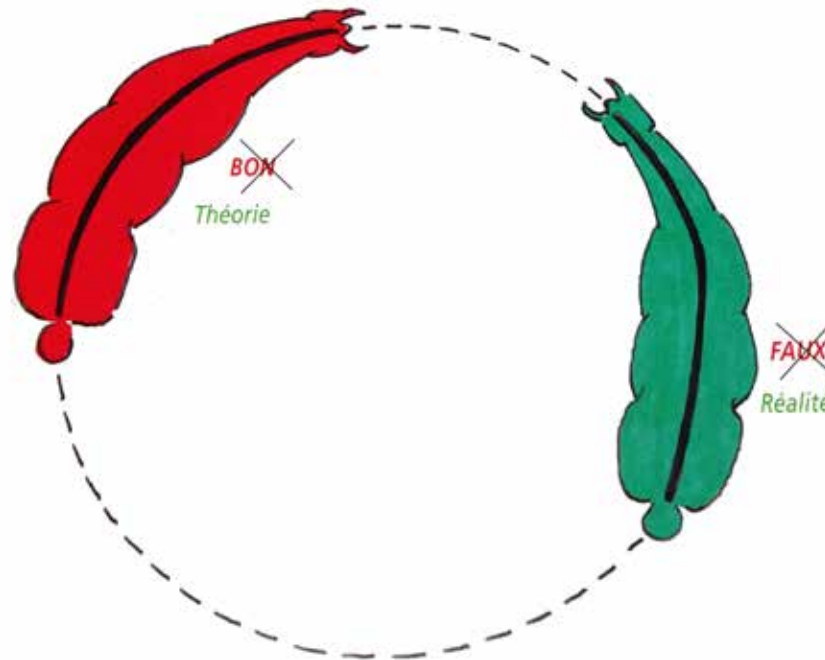


## L'INCURVATION = FLEXION DORSO-LOMBAIRE LIMITÉE

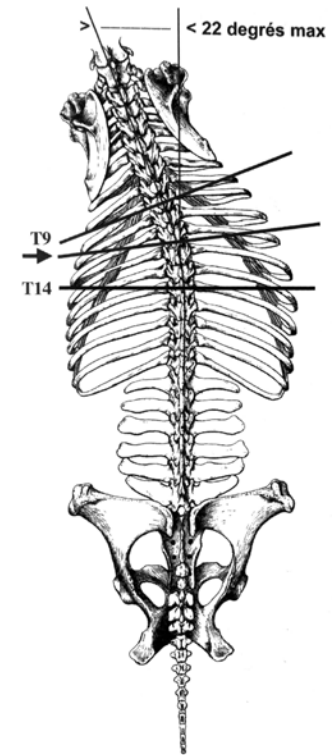
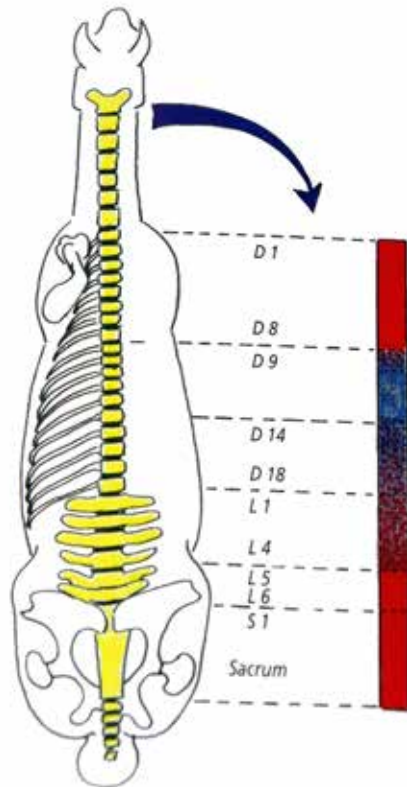
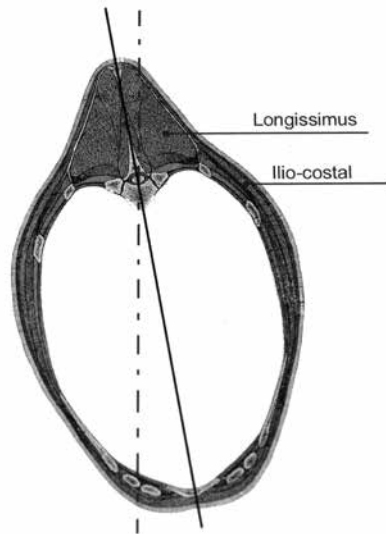
Si le cheval était assez souple pour que toute sa colonne s'incurve le long d'une courbe, il serait inmontable !

L'incurvation est une contraction du côté intérieur (concave) grâce à un étirement du côté extérieur (convexe).

Les jambes n'incurvent pas le cheval, elles canalisent les hanches dans l'exacte ligne des épaules.



L'incurvation, la vraie...



## DISSYMMÉTRIE

Tous les chevaux naissent **gaucher** ou **droitier**, avec une inflexion naturelle d'un côté ou de l'autre.

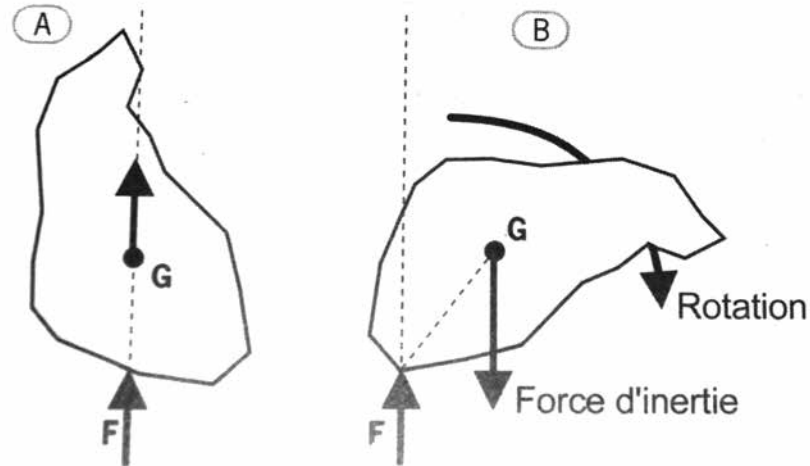
Dans l'exemple de droite, le cheval donne l'impression au cavalier d'être « raide » à gauche, mais en réalité c'est la rigidité du côté droit qui ne s'étire pas qui limite le pli à gauche.



## PRINCIPE D'ALIGNEMENT

Un cheval droit pousse ses postérieurs dans l'**exact alignement** des antérieurs, à **force égale**.

Lorsque le cheval n'est pas droit, l'impulsion « s'en va » vers une épaule ou l'autre, comme un tuyau percé.





Les indices d'un cheval naturellement incurvé à droite :

- ↳ Sensation d'un cheval flexible et équilibré à main droite, mais rigide et instable à main gauche.
- ↳ Tourne facilement à droite avec une tendance à élargir la courbe par les épaules.
- ↳ Toune court à gauche en se couchant sur l'épaule du dedans, tête portée vers le dehors.
- ↳ Flexion naturelle de l'encolure vers la droite.
- ↳ Surcharge sur l'épaule gauche.
- ↳ Se traverse à droite.
- ↳ Le postérieur droit engage plus qu'il ne pousse.
- ↳ Le postérieur gauche pousse plus qu'il n'engage.
- ↳ Prend appui sur la rêne gauche, mais refuse de tendre la rêne droite.
- ↳ Dans le travail de 2 pistes, la molisation des épaules vers la gauche et des hanches vers la droite sera plus aisée.

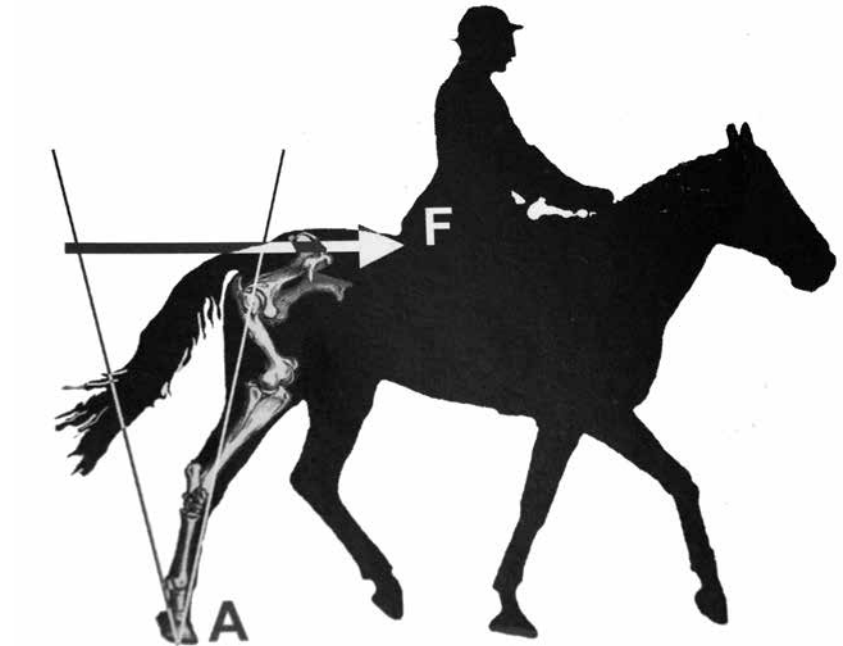
# LA POSTURE

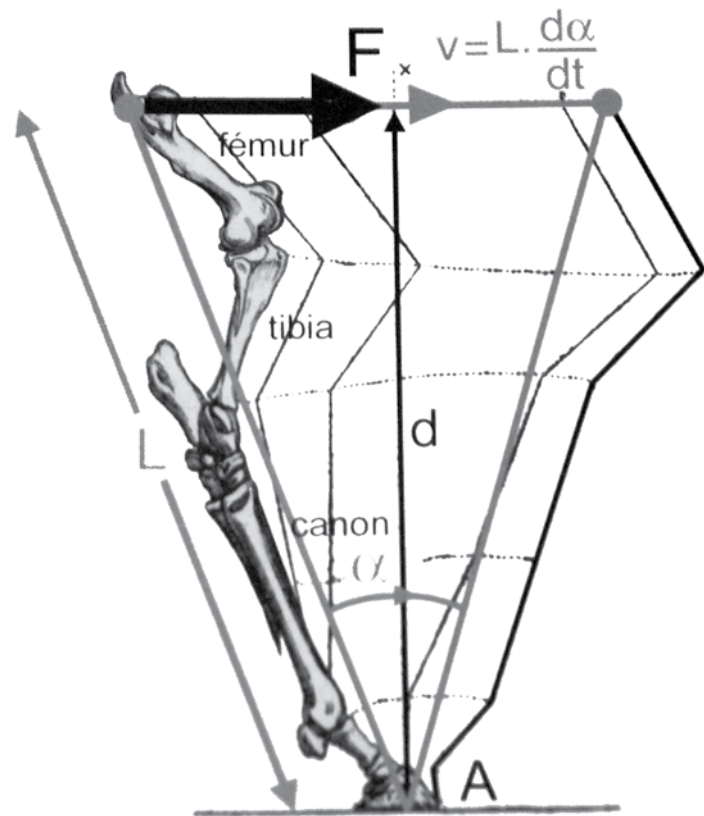
- ↳ C'est l'arrangement stable des différentes parties du corps pour la tâche à accomplir.
- ↳ « La posture comporte tous les paramètres du mouvement qui va suivre.  
Le mouvement est une succession de postures. »
- ↳ Assurer l'équilibre et la plus grande liberté des mouvements en maîtrisant la chaîne posturale afin que la chaîne focale puisse trouver l'appui nécessaire.
- ↳ La posture doit être obtenue sans altérer le mouvement, et le mouvement, tout en s'opérant, ne doit pas porter atteinte à l'équilibre.

**La position précède l'action.**

## LA POSTURE APPLATIE

- ↳ allongement de l'encolure
- ↳ élévation de la croupe
- ↳ engagement et désengagement des postérieurs
- ↳ asymétrie podale antérieure
- ↳ allègement de l'arrière-main
- ↳ contraction des dorsaux et ouverture des abdos
- ↳ vitesse
- ↳ posture d'épargne
- ↳ les rênes se tendent





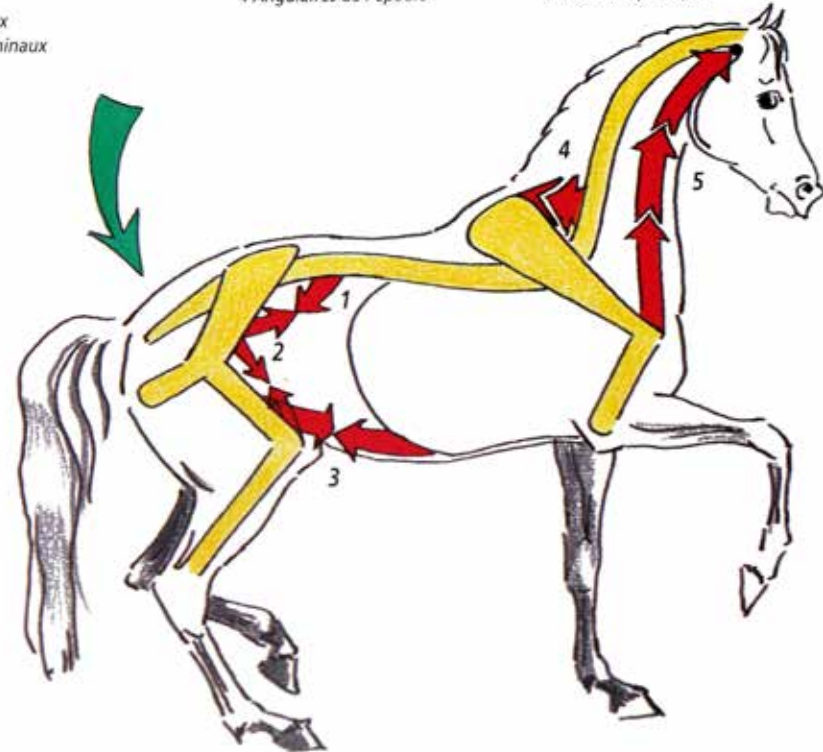
## LA POSTURE REDRESSÉE

- ↳ relèvement de l'encolure
- ↳ abaissement de la croupe
- ↳ flexion des postérieurs
- ↳ asymétrie podale postérieure
- ↳ allègement de l'avant-main et liberté des épaules
- ↳ contraction des abdos et relâchement des dorsaux
- ↳ élévation
- ↳ posture « coûteuse »
- ↳ les rênes se soulagent

*Fléchisseurs de l'arrière-main :*  
1 Psoas  
2 Cruraux  
3 Abdominaux

*Releveurs de l'encolure :*  
4 Angulaires de l'épaule

*Releveurs du geste des antérieurs :*  
5 Brachio-céphaliques



# LES ASSOUPLISSEMENTS

# LE DRESSAGE = «DRESSER» = METTRE DROIT

droit = symétrie du fait d'une égale flexibilité et mobilité à droite et à gauche

« **Calme. En avant. Droit.** » Général L'Hotte

- ↳ décontraction
- ↳ impulsion (dans la limite de l'équilibre)
- ↳ flexibilité

*« Lorsqu'on fléchit une articulation, ce ne sont pas les muscles qui déterminent la flexion qu'on assouplit, mais bien ceux qui s'y opposent, car ce sont ceux-là qui doivent céder, se détendre. » (muscles antagonistes) Général L'Hotte*

## **BUT**

- ↳ Comprimer et allonger les « ressorts » pour développer leur élasticité.
- ↳ Faire travailler symétriquement les muscles du cheval pour le redresser.
- ↳ Favoriser la mobilité et la maniabilité en tout sens dans la décontraction et la légèreté à la moindre demande du cavalier.

## **RÉSULTAT**

- ↳ Cheval calme, souple, délié et flexible, mais aussi confiant et attentif.  
*Les assouplissements ne sont pas seulement physiques, mais aussi pour la tête !*
- ↳ Il devient « agréable » à monter.



Trois conditions réunies pour des assouplissements utiles :

- 1 impulsion sans précipitation
- 2 respect de la cadence
- 3 décontraction

Travailler sur de courtes périodes : ce sont les répétitions fréquentes, entrecoupées de périodes de détente complète, qui engendrent le progrès. Demander, et laisser le cheval terminer le mouvement de lui-même : c'est dans la cession du cavalier que le cheval se décontracte et donne le mouvement.

**« Demander souvent. Se contenter de peu. Récompenser beaucoup. »**

Général Faverot de Kerbrech (élève de François Baucher)

## **ASSOUPLEISSEMENTS ≠ FORCE**

Une attitude forcée et dans la contrainte entraîne : perte d'impulsion, contraction, défense.

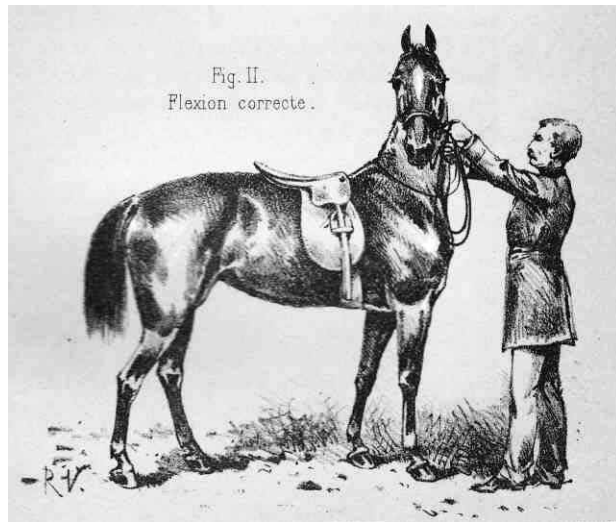
*« N'employez jamais la force. Le secret, en équitation, c'est d'agir peu et à propos.*

*Plus on en fait, moins ça va. Moins on en fait, mieux ça va. »* Nuno Oliveira

# LES ASSOUPPLISSEMENTS

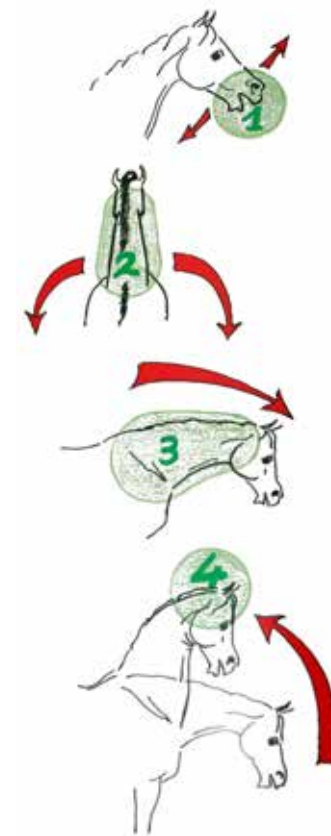
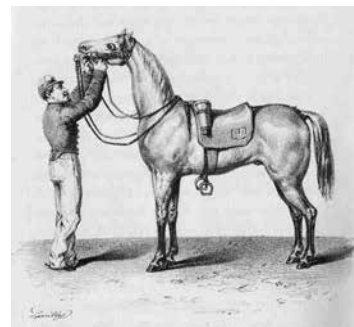
**LES ASSOUPPLISSEMENTS  
LOCALISÉS**

**LES ASSOUPPLISSEMENTS  
D'ENSEMBLE**



# LES ASSOUPPLISSEMENTS LOCALISÉS = LES FLEXIONS

- ↳ La **cession de mâchoire** : le cheval « goûte » son mors (attention : le cheval doit être confiant, calme et stable sur le contact du mors)
- ↳ La **flexion de la nuque** sans abaissement de la tête
- ↳ L'**extension et descente** d'encolure
- ↳ Le **relèvement** de l'encolure
- ↳ La **flexion des postérieurs**
- ↳ Le **déblocage des épaules**



## **LA CESSION DE MÂCHOIRE**

À toutes les allures, une légère **mobilité de la mâchoire** (sans nervosité) et la **perméabilité de la nuque** sont la garantie de la soumission et de la répartition harmonieuse des forces.

Et inversement, toutes les contractions du cheval ont leur aboutissement dans la bouche.

*« La tête et l'encolure sont la porte par laquelle on prend possession de la maison-cheval. La bouche est la fragile serrure de cette porte... et la cession de mâchoire en est la clef »* Dominique Ollivier

## LES FLEXIONS LATÉRALES

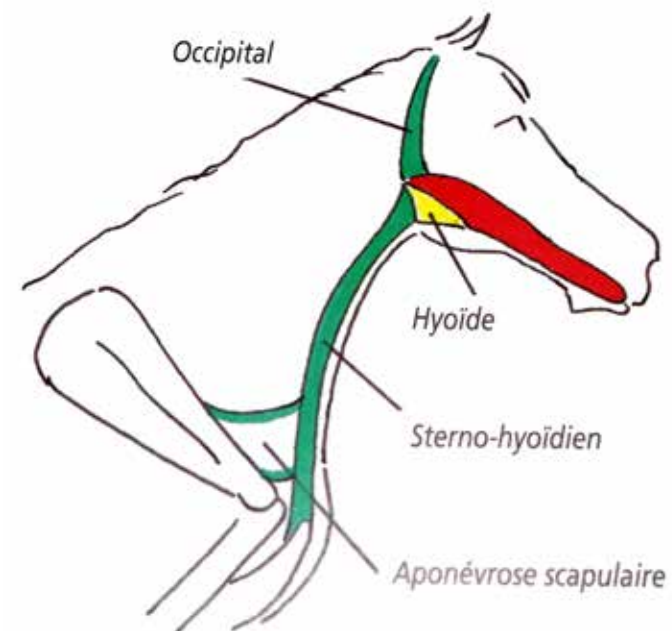
- ↳ étirent un côté à la fois ;
- ↳ dégagent les parotides ;
- ↳ préparent la flexion directe.

Le cheval « tombe » dans le ramener (flexion directe) par la décontraction mâchoire/nuque/encolure.

*« La flexion directe de la tête (ramener) est issue des flexions latérales de la nuque. »*

Philippe karl

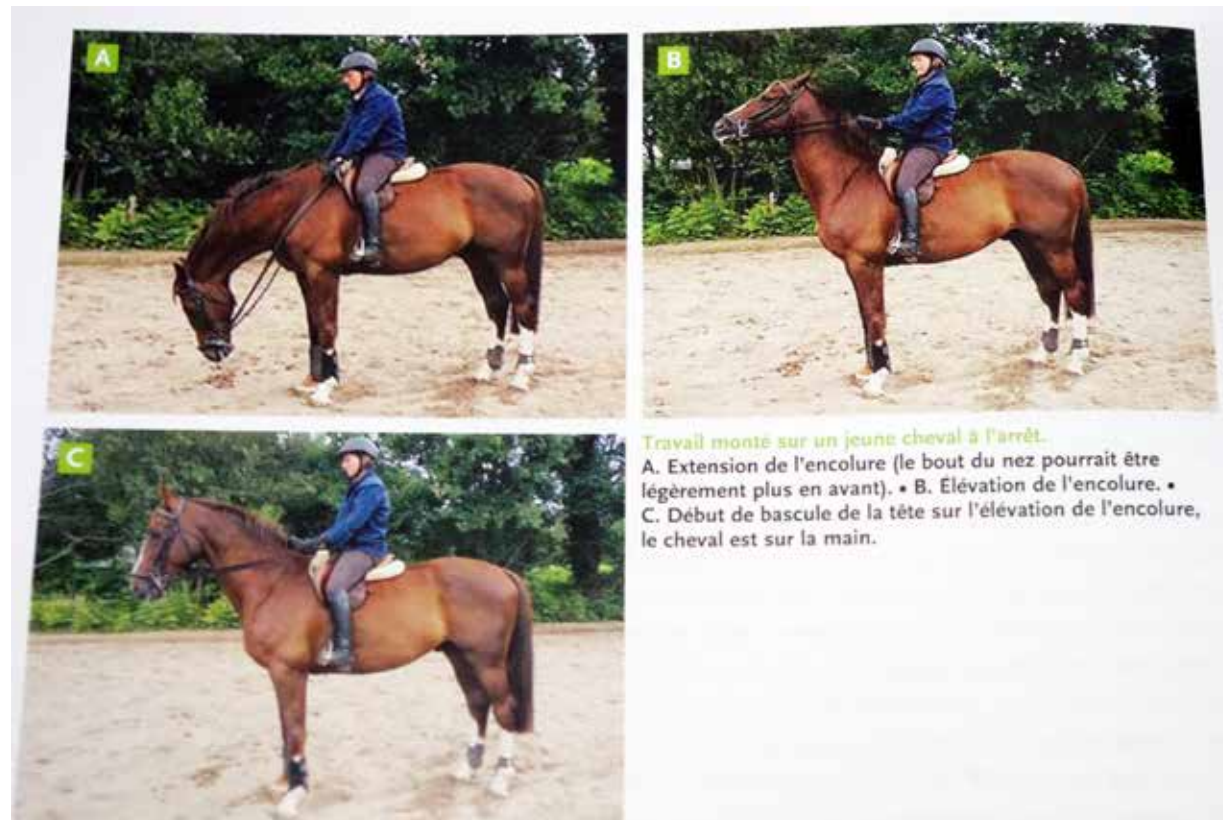
**RAMENER ≠ RETRAIT DE LA TÊTE VERS LE CORPS**



## LA PROGRESSION DE LA POSITION DE L'ENCOLURE

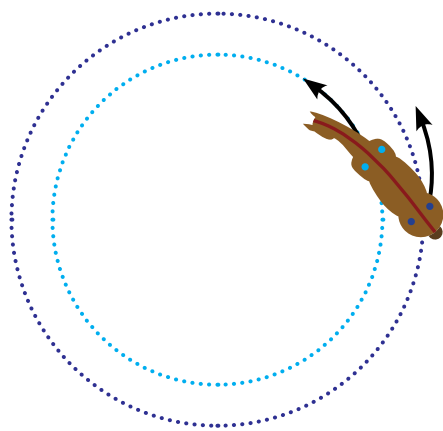
(préparer à l'arrêt d'abord)

- ↳ extension et descente
- ↳ élévation (bouche au milieu des postérieurs)
- ↳ bascule de la tête (flexion de la nuque)

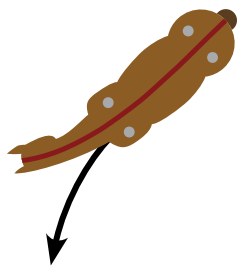


## LA FLEXION DES POSTÉRIEURS

- ↳ un postérieur à la fois
- ↳ la leçon de jambe isolée



## LE DÉBLOCAGE DES ÉPAULES



Travail en main, déblocage des épaules.  
A. Flexion latérale droite (indispensable avant l'effet de crochet).  
B. Effet de crochet.





# LES ASSOUPPLISSEMENTS

LES ASSOUPPLISSEMENTS  
LOCALISÉS

LES ASSOUPPLISSEMENTS  
D'ENSEMBLE

Se pratiquent dans le mouvement  
en avant des jambes et sur la main,  
le cheval calme et décontracté.

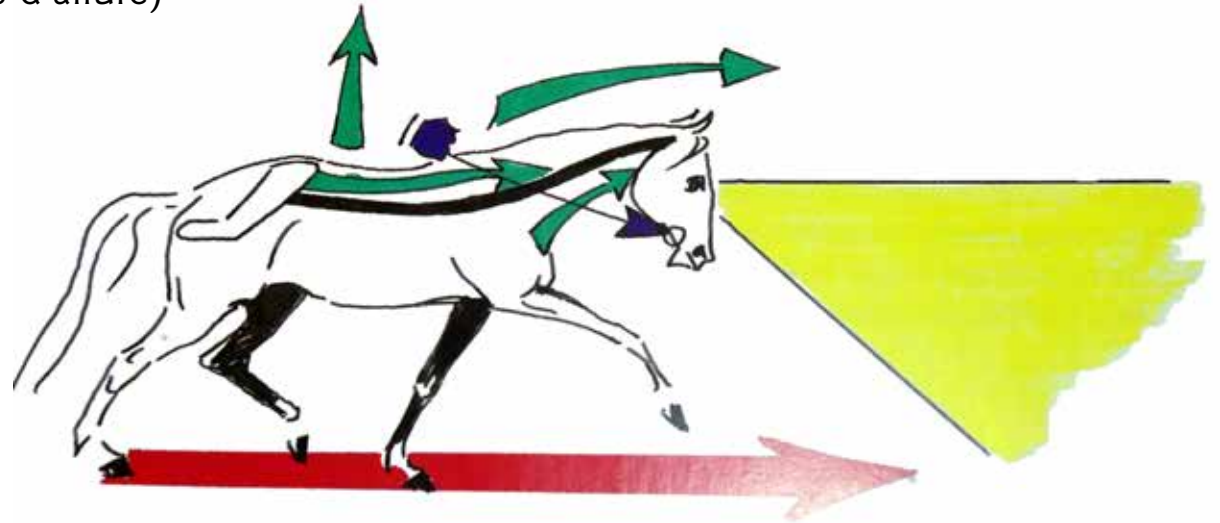
LONGITUDINAUX

LATÉRAUX

# LES ASSOUPPLISSEMENTS LONGITUDINAUX

Ils mobilisent le cheval dans sa longueur (travail d'une piste = les postérieurs suivant la même piste que les antérieurs) :

- ↳ Les transitions d'allure (transition ascendante/transition descendante)
- ↳ Les transitions dans l'allure (variations d'allure)
- ↳ L'arrêt
- ↳ Le reculer
- ↳ L'extension et la descente d'encolure (ouverture de l'angle tête/encolure)
- ↳ Le relèvement de l'encolure
- ↳ Pentes et montées
- ↳ Contre-galop



Les assouplissements longitudinaux sont une gymnastique progressive vers une répartition plus équitable du poids entre l'avant-main et l'arrière-main.

Mais un travail sur une seule piste ne permet pas d'obtenir le chevauchement suffisant des membres en vue d'aboutir à la souplesse des épaules et à la diligence des hanches. Le travail de deux pistes donnera de l'amplitude et de la rectitude au cheval sur la ligne droite.

Travailler les transitions également dans les mouvements latéraux donne de l'équilibre au cheval sans se servir de son avant-main pour ralentir ou accélérer.

### **Les assouplissements latéraux sont au service de la souplesse longitudinale.**

Alterner et combiner les assouplissements pour conserver impulsion et tension, souplesse et croisement : le travail de deux pistes place et engage, les exercices longitudinaux permettent la poussée et la propulsion.

# LES ASSOUPPLISSEMENTS LATÉRAUX

Ils mobilisent le cheval sur son côté :

- ↳ Le cercle (< 15 m de diamètre)
- ↳ Le passage des coins (quart de cercle de 6 m de diamètre)
- ↳ La contre-incurvation
- ↳ Le demi-tour sur les épaules et sur les hanches
- ↳ Le travail de deux pistes = les antérieurs et les postérieurs parcourent deux pistes différentes

Travailler au pas, la « mère de toutes les allures » : le temps de penser et d'apprendre.

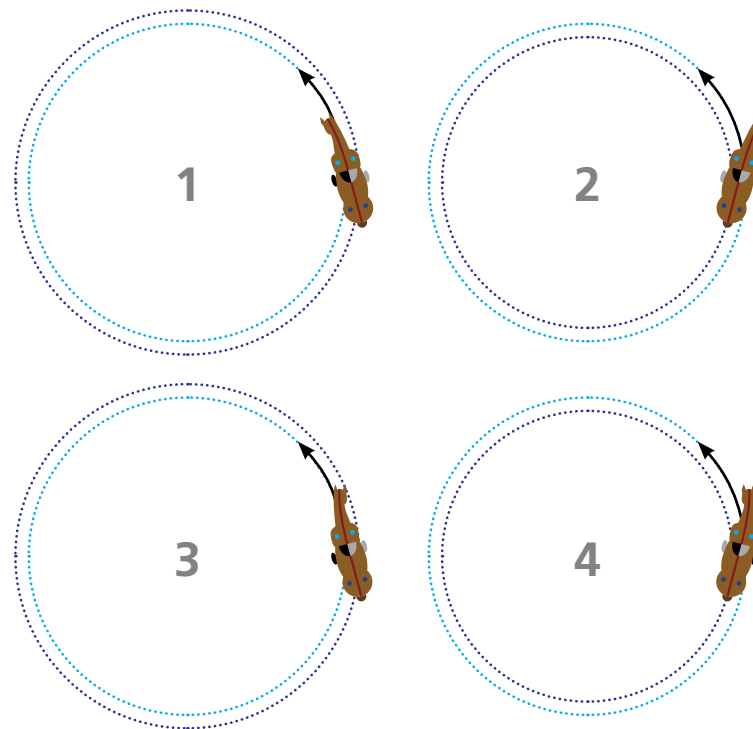
Le cheval prend le temps de poser chaque pied, de faire le transfert de poids au-dessus du membre à l'appui (ne pas glisser) et de bien chevaler le membre au soutien : l'équilibre est montant.

## LE TRAVAIL SUR LE CERCLE = LE POINT DE DÉPART DU TRAVAIL DE DEUX PISTES

Mobilisation des hanches et des épaules sur le cercle :

- 1 pli interne, hanches à l'extérieur
- 2 pli externe, hanches à l'intérieur
- 3 pli externe, hanches à l'extérieur
- 4 pli interne, hanches à l'intérieur

**Les membres qui parcourent le plus de chemin sont celles qui s'assouplissent, le poids refluant sur les autres.**



## LE PASSAGE CORRECT D'UN COIN = 1<sup>ÈRE</sup> ÉTAPE DANS LE TRAVAIL DE L'INCURVATION

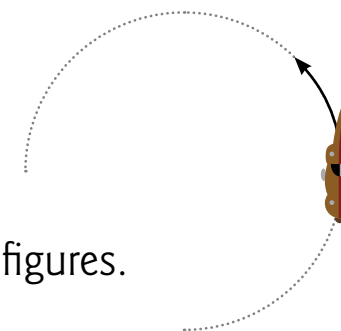
- ↳ C'est le début d'une cercle correct
- ↳ C'est l'impulsion sur la ligne droite
- ↳ C'est le début d'une épaule en dedans

## LA CONTRE-INCURVATION

- ↳ Le travail du placer contraire débloque et assouplit les épaules et les hanches et prépare aux pas de côté.

Travailler le placer direct, le placer intérieur et le placer contraire dans les différentes allures et figures.

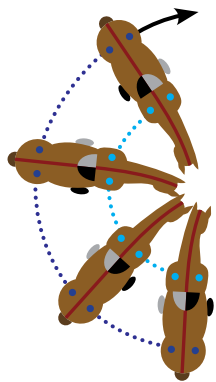
Le pli de l'encolure est indépendant de la direction !



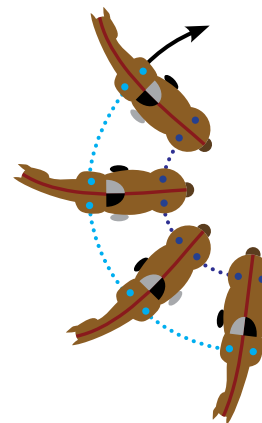
*« Enseigner au cheval à prendre facilement, à la volonté du cavalier, le pli inverse. »*

François Baucher

## DEMI-TOUR AUTOUR DES ÉPAULES



## DEMI-TOUR AUTOUR DES HANCHES



# LE TRAVAIL DE DEUX PISTES

## **Les mouvements avec un déplacement dans le sens contraire du pli :**

- ↳ Le cercle évasé
- ↳ Les pas-de-côté
- ↳ La cession à la jambe
- ↳ L'épaule en dedans et la contre-épaule en dedans

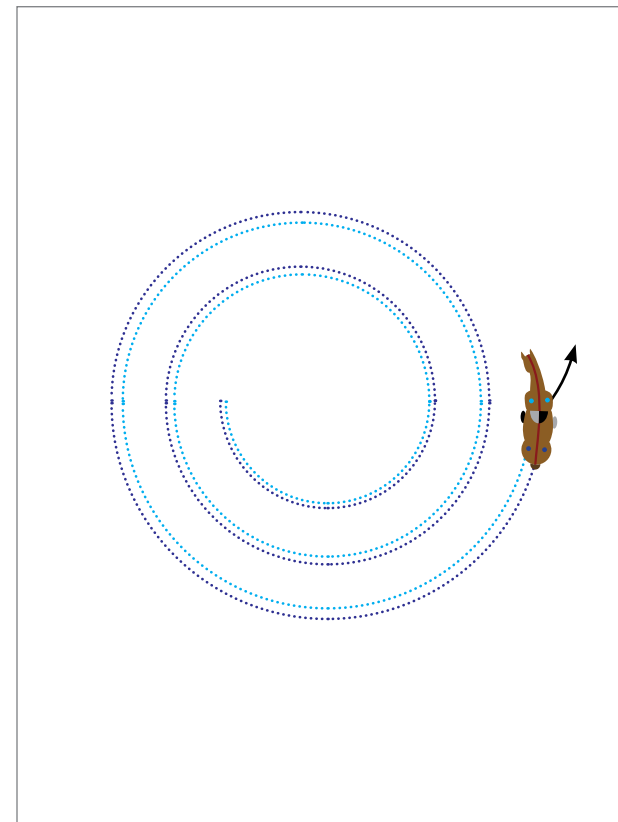
## **Les mouvements dans le même sens du pli (le cheval regarde venir ses hanches) :**

- ↳ Le travers (appuyer tête au mur ou hanches en dedans)
- ↳ Le renvers (appuyer croupe au mur ou hanches en dehors)
- ↳ L'appuyer
- ↳ La pirouette et la pirouette renversée



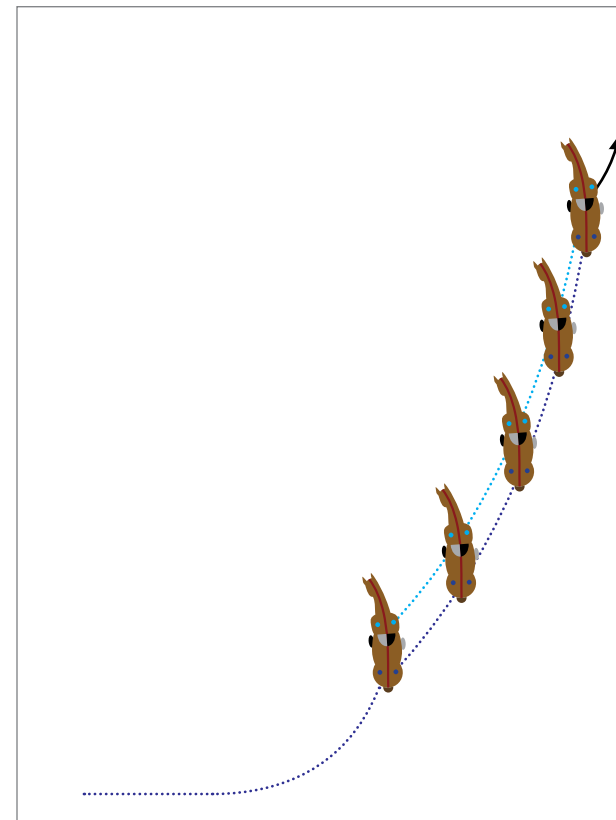
## LE CERCLE ÉVASÉ

- ↳ Agrandir le cercle par l'action de la jambe intérieure à la sangle
- ↳ Prépare aux pas de côtés



## LES PAS DE CÔTÉ

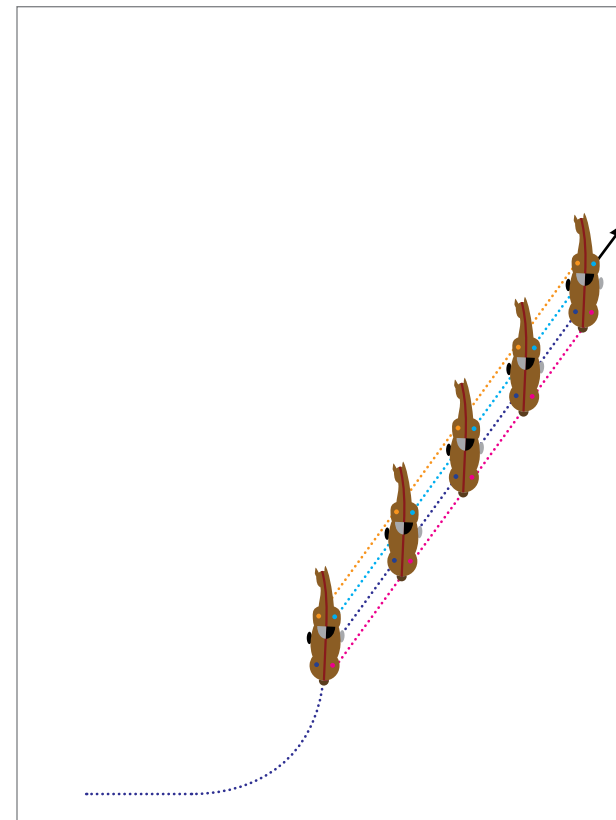
- ↳ Déplacer sur une légère diagonale par l'action de la jambe intérieure à la sangle
- ↳ C'est le début de la cession à la jambe et de l'épaule en dedans
- ↳ Déterminent « l'allure-mère » qui développe la cadence.



## LA CESSION À LA JAMBE

↳ Marier impulsion et croisement en gardant le cheval droit

Comme dans le cercle évasé et les pas de côté, le cheval prend du rebond dans la cession à la jambe, mais dans un équilibre horizontal. C'est dans l'épaule en dedans qu'il va se rassembler...



## L'ÉPAULE EN DEDANS

- ↳ introduite en France au XIII<sup>e</sup> siècle par François Robichon de la Guérinière (École de cavalerie, 1733)
- ↳ est la première foulée d'une volte de 6 m qui continue en ligne droite
- ↳ on y entre et on y sort par la volte, le coin et la diagonale

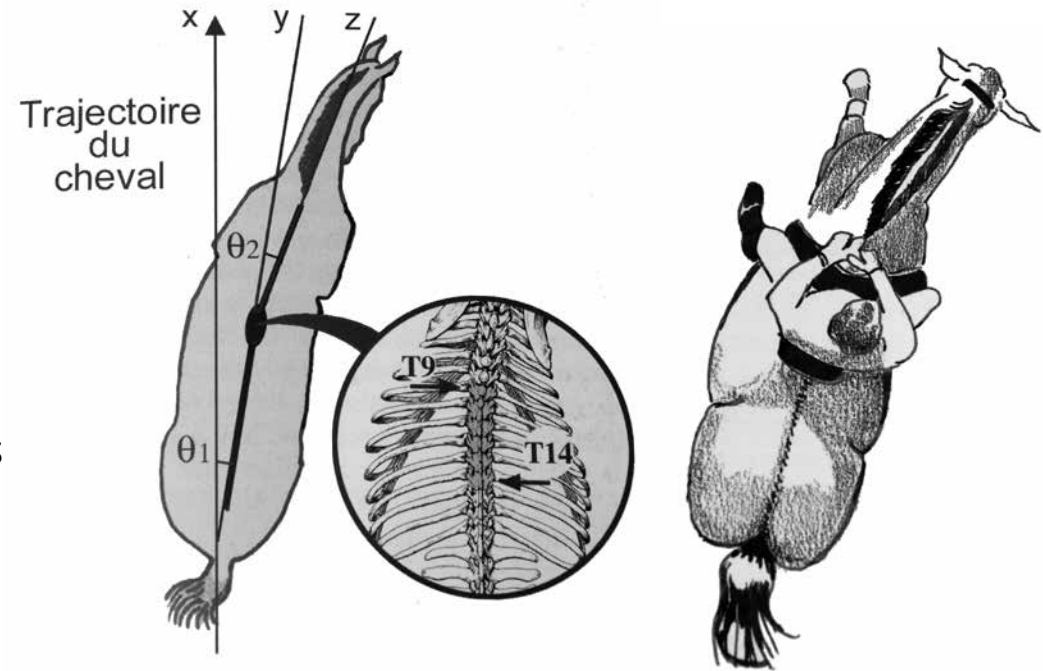
« *L'aspirine de l'équitation* » Nuno Oliveira



## L'épaule en dedans

- ↳ assouplit une épaule à la fois :  
fait naître la liberté des épaules
- ↳ abaisse une hanche à la fois :  
fait naître la souplesse des hanches  
et leur engagement
- ↳ fait naître le liant de la colonne vertébrale  
qui donne l'harmonie entre les deux bouts
- ↳ prépare au rassembler par moitié

**ÉPAULE EN DEDANS = POSTURE REDRESSÉE**

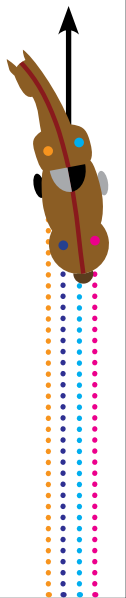


Les variantes :

- ↳ l'épaule en avant
- ↳ l'épaule en dedans 3 pistes
- ↳ l'épaule en dedans 4 pistes
- ↳ la contre-épaule en avant
- ↳ la contre-épaule en dedans 3 pistes
- ↳ la contre-épaule en dedans 4 pistes

*« L'exercice atteint son meilleur rendement quand le pli et l'obliquité amène le centre de gravité devant l'axe de poussée du postérieur interne, qui fournit l'essentiel de la propulsion. »* Philippe Karl

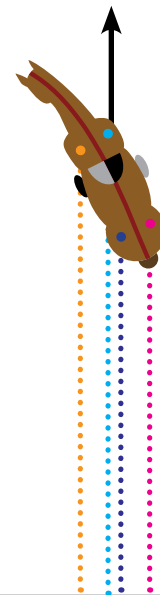
**Épaule en avant**



**Épaule en dedans  
3 pistes**



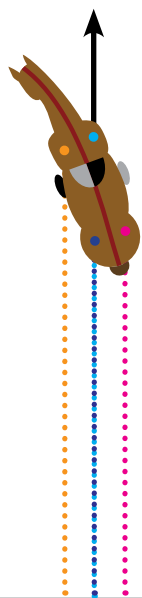
**Épaule en dedans  
4 pistes**



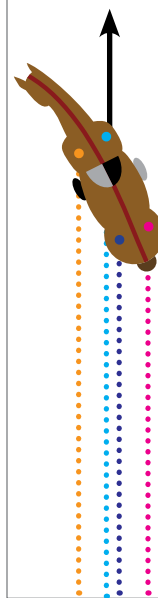
### Contre-épaule en avant



### Contre-épaule en dedans 3 pistes



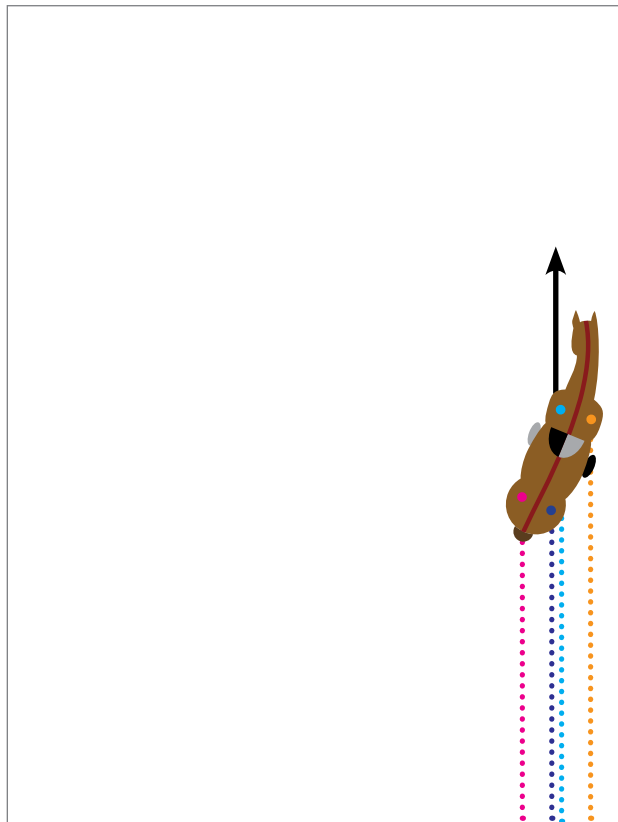
### Contre-épaule en dedans 4 pistes





*« Lors donc qu'un cheval saura trotter librement aux deux mains sur le cercle et sur la ligne droite ; qu'il saura sur les mêmes lignes, marcher un pas tranquille et égal ; et qu'on l'aura accoutumé à former des arrêts et demi-arrêts, et à porter la tête en dedans ; il faudra alors le mener au petit pas lent et peu raccourci le long de la muraille, et le placer de manière que les hanches décrivent une ligne, et les épaules une autre. La ligne des hanches doit être près de la muraille, et celle des épaules, détachée et éloignée du mur environ un pied et demi ou deux, en le tenant plié à la main où il va. C'est-à-dire, pour m'expliquer plus familièrement, qu'au lieu de tenir un cheval tout-à-fait droit d'épaules et de hanches sur la ligne droite le long du mur, il faut lui tourner la tête et les épaules un peu en dedans vers le centre du manège, comme si effectivement, on voulait le tourner tout-à-fait, et lorsqu'il est dans cette posture oblique et circulaire, il faut le faire marcher en avant le long du mur, en l'aidant de la rêne et de la jambe de dedans. » François Robichon de la Guérinière*

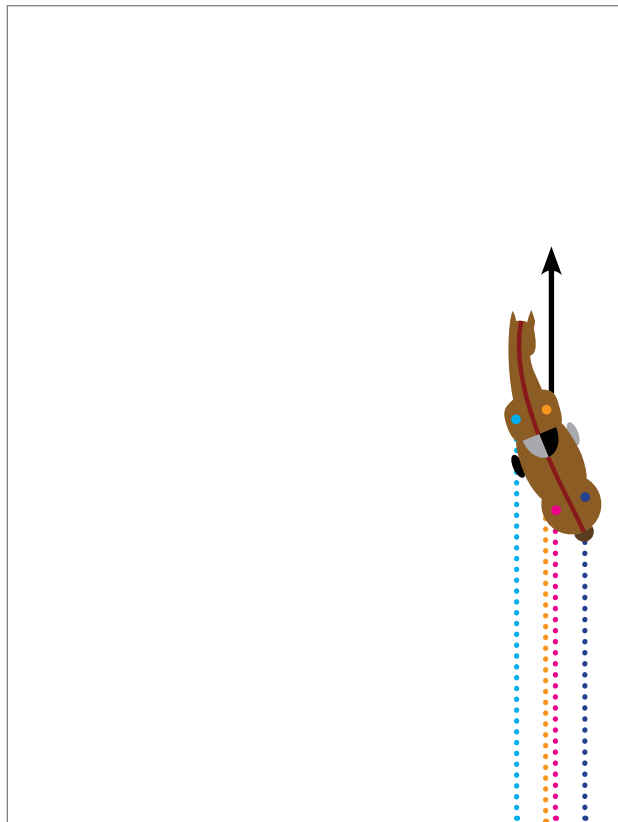
## LE TRAVERS (APPUYER TÊTE AU MUR)



Travers

Dessins d'après photos  
de Das Dressurpferd  
de Harry Boldt

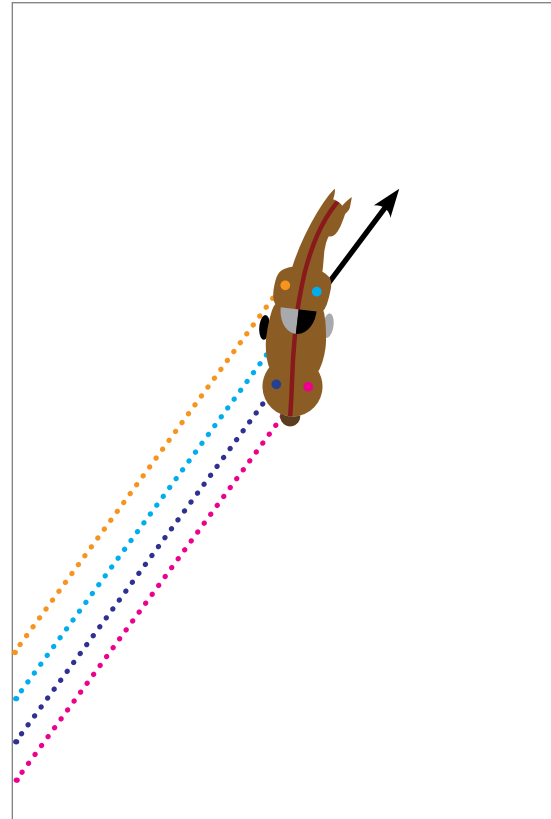
# LE RENVERS (APPUYER CROUPE AU MUR)



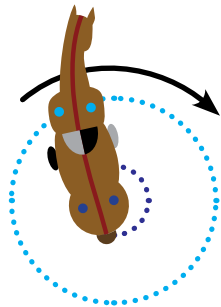
## L'APPUYER

- ↳ Le postérieur intérieur avance et les trois autres croisent.
- ↳ L'épaule extérieure regarde dans la direction du mouvement.
- ↳ Commencer l'appuyer en mettant l'avant-main sur la diagonale, les épaules devant les hanches (pas les hanches devant les épaules = entablement).

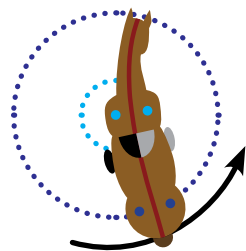
**Chercher d'abord la décontraction puis trouver l'appuyer.**



## LA PIROUETTE

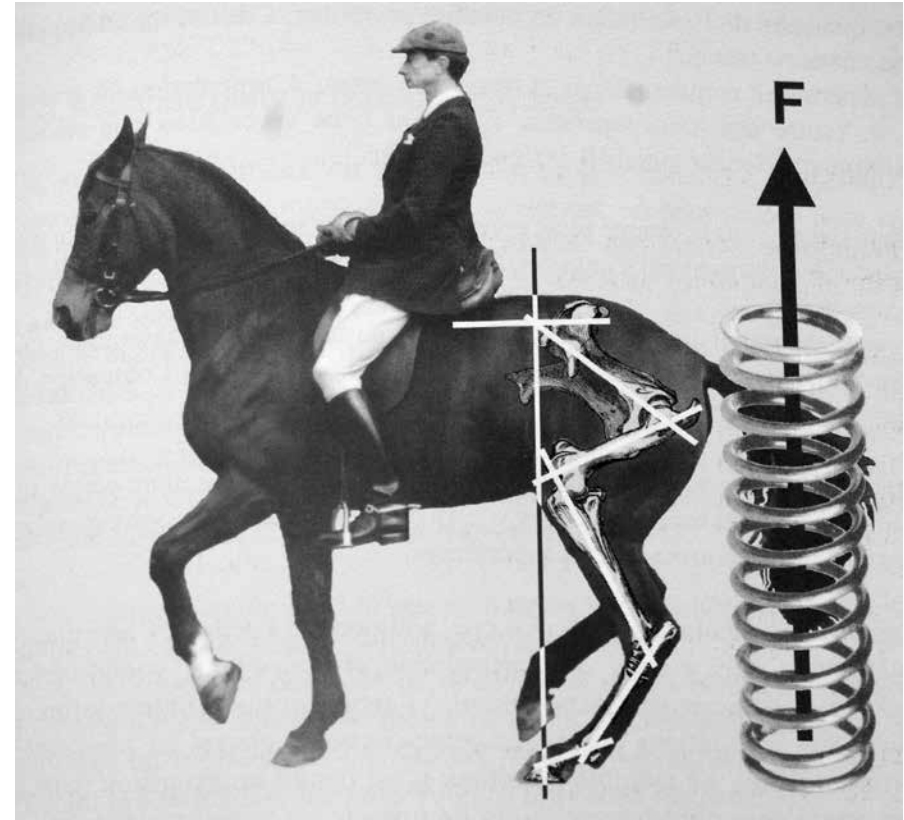


## LA PIROUETTE RENVERSÉE



La flexion directe des hanches (rassembler) est issue des flexions latérales des hanches qui consistent à passer un postérieur devant l'autre.

**RASSEMBLER  $\neq$  RATATINER**



# LES AIDES

*« Il y a environ soixante ans que je travaille pour apprendre à bien accorder mes jambes et mes mains avec la pensée de ce que je veux faire faire à mon cheval, et c'est là précisément tout ce que j'ambitionne de savoir. »*

M. Duplessis (écuyer honoraire du Roi Louis XIV)



Les aides sont les moyens de communication du cavalier pour indiquer ses intentions au cheval.  
Les aides doivent aider. Elles ne sont pas un moyen de se tenir à cheval !

## **AIDES NATURELLES**

**1 Les mains**

**2 Les jambes**

**3 Le poids du corps**

**4 La voix, le regard, la respiration, l'attitude d'esprit**

Les aides peuvent être :

- ↳ **latérales** (action de main et de jambe du même côté)  
ou **diagonales** (action de main du côté opposé à l'action de jambe)
- ↳ **intérieures** ou **extérieures** (par rapport à l'incurvation du cheval)

## L'ACTION DES AIDES

**Une action continue de la part du cavalier entraîne des résistances chez le cheval .**

**Une action discontinue de la part du cavalier entraîne un mouvement continu chez le cheval.**

Le cheval répond lorsque le cavalier cesse d'agir. L'action propose le mouvement et la cession permet de terminer le mouvement en décontraction, le cheval exécutant en « liberté surveillée ».

L'action des aides doit tendre vers zéro ! En faire le moins possible pour un maximum de résultat.

*« Obtenir la légèreté : donner la position convenant au mouvement, demander et laisser faire. » Étienne Beudant*

## L'ACCORD DES AIDES

L'accord des aides est le secours mutuel qu'elles se prêtent, leur parfaite harmonie et leur combinaison raisonnée.

Monter à cheval ne veut pas dire s'asseoir et se laisser porter. Ça implique de « faire » les choses. Mais de les faire avec **justesse**, **mesure** et **à-propos** !

*« Main sans jambes. Jambes sans main. »* François Baucher

# LES MAINS

**La main = l'épaule + le bras + le coude + l'avant-bras + le poignet + les doigts**

## **ACTIONS DE MAIN**

- ↳ La main **agit / soutient**
- ↳ La main **résiste** (quand les doigts se ferment, les coudes et les épaules ne doivent pas figer !)
- ↳ La main **cède** (descente de main)

La main **ne tire pas** : une main qui tire provoque la perte de la mise en main, des allures étriquées, un dos figé, une perte de l'impulsion et l'opposition du cheval

**Les mains ajustent les rênes et le cheval les tend.** Les mains ne doivent pas prendre le contact mais plutôt recueillir le mouvement en avant créé par les jambes. C'est la circulation de l'impulsion des postérieurs vers le contact à travers le dos, le garrot et l'encolure (dans le couloir des aides). Pour « placer » le cheval, il s'agit simplement d'ajuster les rênes, poser les mains, garder l'activité des postérieurs... et attendre ! Le cheval viendra tendre les rênes et, par le fait même, sa ligne du dessus, grâce à la décontraction, l'équilibre et la cadence. Sur un contact constant, le jeu des doigts garde la mobilité et la décontraction de la mâchoire.

Une bonne main = main galante, main savante, main de coton.

*« Une main savante se fixe en fermant assez vigoureusement les doigts quand le cheval tire, mais les doigts se relâchent avec la rapidité de l'étincelle électrique aussitôt que la mâchoire fait une concession. » James Fillis*

## QUALITÉS

### **Fixité.**

La main est fixe par rapport à la bouche du cheval et non par rapport au cavalier. Elle est fixe grâce à la liberté des trois articulations (épaule-coude-poignet) : être attentif à conserver le même contact\*, la même tension constante avec la bouche du cheval. Fixer ne veut pas dire figer !

*\*Contact = rapport mœlleux et confiant entre la main du cavalier et la bouche du cheval, celui-ci prenant un appui franc, léger et perméable sur la main.*

### **Légèreté.**

Le cheval se porte de lui-même.

### **Délicatesse.**

Placer ses aides avant d'agir. La bouche du cheval est sensible. Tenir les rênes comme un petit oiseau : pas trop pour ne pas l'étouffer, mais assez pour ne pas qu'il s'envole.

### **Fermeté.**

Force égale, ni plus ni moins, à la résistance du cheval.

## DÉFAUTS

- ➔ s'accrocher aux rênes pour garder l'équilibre
- ➔ contact irrégulier (le cheval craint la main)
- ➔ tirer sur la rêne intérieure pour tourner
- ➔ placer le cheval à la force des bras
- ➔ trop utiliser les mains au détriment des jambes
- ➔ ongles en dessous (ouverture des coudes et action de bras)
- ➔ poignets rigides

## LES RÊNES

↳ **Rêne intérieure = la gardienne du pli**

Elle place le bout du nez.

*Toujours caresser avec la main intérieure pour soulager la rêne.*

↳ **Rêne extérieure = la rêne de l'équilibre, la rêne directrice**

Elle assoit le cheval.

*Attention de ne pas coucher le cheval dans le tournant en plaquant la rêne contre le garrot ou plus car on perd le postérieur extérieur.*

La rêne qui agit est la rêne **principale**, l'autre rêne devenant **régulatrice**.

Rêne **directe** = rêne qui agit du même côté que la direction.

Rêne **contraire** = fait tourner du côté contraire à la rêne employée.

## EFFETS DE RÊNES

<b>A EFFETS SIMPLES</b>		
Pour tourner large sans prendre sur l'impulsion, les hanches suivent les épaules.		
1	<b>Rêne directe (rêne d'ouverture)</b>	Place le bout du nez. Agit par supination du poignet. Rêne des « débutants »
2	<b>Rêne contraire (rêne d'appui)</b>	Déplace les épaules.
<b>B EFFETS D'OPPOSITION</b>		
Opposent les épaules aux hanches et prennent sur l'impulsion.		
3	<b>Rêne directe d'opposition</b>	Met sur les épaules pour le déplacement de la croupe. La main résiste mais reste sur place sans tirer.
4	<b>Rêne contraire d'opposition en avant du garrot</b>	Met sur les hanches. Rêne « maîtresse »
5	<b>Rêne contraire d'opposition en arrière du garrot</b>	Rêne « intermédiaire »
<b>EFFETS ÉQUILIBRANTS</b>		
6	<b>Demi-arrêt</b>	Contre les résistances de poids.
7	<b>Vibration</b>	Contre les résistances de force.



# LES JAMBES

**La jambe = la hanche + l'assiette (fesse) + la cuisse + le pli du genou + le mollet + le talon**

## ACTIONS DES JAMBES

- ↳ Les jambes **agissent** par touche « électrique »  
Elles mettent en jeu l'impulsion\* toujours dans le respect de l'équilibre et de la régularité de la cadence.  
*\*Impulsion = désir du cheval de se porter en avant, énergie disponible.  
Impulsion ne veut pas dire vitesse!*
- ↳ Les jambes **résistent** en enveloppant
- ↳ Les jambes **cèdent** (descente de jambe)

L'action des jambes sert à allonger ou raccourcir les foulées, arrêter en équilibre, aller de côté. Elle doit être en accord et en cadence avec le jeu des postérieurs.

Conduire le cheval par l'arrière-main, c'est tourner avec les jambes (les rênes vont se tendre).

Le bassin faisant partie de la « jambe » :

- ↳ il accompagne les ondulations du dos du cheval ;
- ↳ il agit comme aide propulsive pour développer le mouvement (amplitude) ;
- ↳ il résiste en pesant pour ralentir.

Le mouvement du bassin marque le rythme de l'allure.

« *Ramasser avec les fesses !* » Hélène Arianoff

QUALITÉS	DÉFAUTS
<p><b>Fixité</b></p> <p><b>Décontractée, descendue</b></p> <p>Une bonne jambe détendue tombe de son propre poids grâce à la souplesse des trois angles ressorts : articulation coxo-flémorale (hanche), articulation fémoro-tibio-tarsienne (genou), articulation tibio-tarsienne (cheville).</p> <p><b>Délicatesse</b></p> <p>Le contact des jambes est comme sur un coussin en plume qu'on ne veut pas aplatir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ jambe contractée et accrochée pour garder l'équilibre</li> <li>↳ manque de fixité (le cheval se blase ou se met en désordre)</li> <li>↳ jambe en avant</li> <li>↳ jambe tournée vers l'extérieur et pieds « en canard »</li> <li>↳ talon remonté (action du talon qui contracte le cheval)</li> <li>↳ entretenir à chaque foulée</li> </ul>

## EFFETS DE JAMBES

A ACTION BILATÉRALE		
Incurvation sagittale du rachis		
1	<b>Action des 2 jambes</b>	Met en jeu l'impulsion.
B ACTION UNILATÉRALE		
Incurvation horizontale		
2	<b>Jambe d'incurvation (jambe intérieure à la sangle)</b>	Agit à la sangle avec une légère rotation en ouverture dans la hanche. Elle tend la rêne extérieure, arrondit le cheval et le fait grandir par engagement du postérieur. <i>Incurver le cheval avec le nombril et les jambes plus qu'avec les mains. Soulager la rêne intérieure pour vérifier!</i>
3	<b>Jambe isolée (en arrière de la sangle)</b>	Déplace les hanches du côté opposé. <i>Reculer la jambe à partir de la hanche. L'autre jambe, à la sangle, entretient l'impulsion.</i>

# LE POIDS DU CORPS

**Le corps = le bassin + le rein + le dos + les épaules + la nuque + la tête**

Le corps est un empilage vertical enligné sur le « triangle de l'assiette » (base d'appui triangulaire constituée du périnée et des ischions).

Le poids du corps est une aide, l'assiette est une qualité.

## **ACTIONS DU POIDS DU CORPS**

- ↳ Le poids du corps **agit** en modifiant l'équilibre du cheval.
- ↳ Le poids du corps **résiste** en contrariant un déplacement par surcharge en sens opposé.
- ↳ le poids du corps **cède** en se contentant d'accompagner le mouvement.

L'aide du poids du corps prend de plus en plus d'importance avec le dressage du cheval par rapport à la main et aux jambes. Elle devient l'**aide primordiale**, « l'Aide des Aides », quand l'assiette est fixe et stable.

La maîtrise du haut du corps (buste) donne la stabilité lors des variations. Il faut anticiper les transitions pour être « coordonné » avec le cheval et ne pas subir le changement du mouvement, sans devancer.

Superposer notre centre de gravité le plus près possible (le plus bas) de celui du cheval et y rester lié.  
En se liant au cheval avec notre centre de gravité, par réciprocité, le cheval « cale » le sien sur le nôtre.

*« Utilisez votre buste comme une deuxième encolure greffée sur le dos du cheval.  
C'est avec le rein que le cavalier domine le cheval : le buste est la pièce maîtresse  
du cavalier, les bras et les jambes sont les accessoires. »* Nuno Oliveira

QUALITÉS	DÉFAUTS
<p>Une bonne assiette est <b>large et profonde</b>            La profondeur de l'assiette est liée à l'ouverture de l'angle coxo-fémorale et à la descente des jambes.</p> <p>Une bonne assiette est <b>fixe et liante</b>            L'assiette est fixe grâce au jeu souple du rein qui amortit toutes les réactions dues au mouvement.</p> <p>Poids du corps <b>prépondérant du côté de la direction</b>            Le buste dans le « flux » du mouvement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ buste penché vers l'avant</li> <li>↳ buste en arrière du mouvement (dans le « reflux »)</li> <li>↳ épaules fermées, dos voûté</li> <li>↳ instabilité du haut du corps</li> <li>↳ rein voûté, cambré ou raide</li> <li>↳ manque de tonus (avachi)</li> <li>↳ trop de tonus (haut du corps bloqué = main dure!)</li> <li>↳ regard au sol</li> </ul>

## EFFETS DU POIDS DU CORPS

A RÉGLAGE DE L'ALLURE	
1	<p><b>Jeu du rein</b></p> <p>Amplifie, limite ou arrête le mouvement.</p>
B PESÉES D'ASSIETTE	
<p>Transferts de poids dans le triangle de l'assiette provoquant un déplacement du centre de gravité de la masse cheval/cavalier.</p> <p><i>Note : Une pesée d'assiette n'implique pas de déplacement dans la selle.</i></p>	
2	<p><b>Buste</b></p> <p>« C'est le fléau d'une balance dont l'avant-main et l'arrière-main du cheval en sont les deux plateaux. »</p> <p>Vers l'avant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ mets sur les épaules</li> <li>➔ dégage le rein et facilite la flexion du rachis</li> <li>➔ favorise l'extension et la détente des postérieurs</li> </ul> <p>Vers l'arrière en se grandissant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ met un cheval éduqué sur les hanches</li> </ul> <p><i>Mettre le buste vers l'arrière sans souplesse précipite le cheval vers l'avant et écrase son dos.</i></p>
3	<p><b>Pesée sur un ischion</b></p> <p>Pesée dans le sens du mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ pour encourager (avancer avec les fesses).</li> </ul> <p>Pesée en arrière du mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ pour retenir ou ralentir (résister dans le dos).</li> </ul> <p><i>Pencher les épaules d'un côté pousse les hanches de l'autre côté et déséquilibre.</i></p>



**ET...**

## **LA VOIX**

La voix calme et gronde.

## **LE REGARD**

Doux et large, il est dirigé au loin et perçoit l'entourage.

*Note : Rechercher des sensations plutôt que des repères visuels.*

## **LA RESPIRATION**

C'est le trait d'union entre le corps et l'esprit.

Une bonne respiration est ventrale, longue et lente, abaisse le centre de gravité, calme et décontracte, améliore la proprioception.

*Note : Favoriser les actions à l'issue de l'expiration car plus justes, naturelles et en harmonie avec le cheval.*

## **L'ATTITUDE D'ESPRIT**

Une bonne attitude c'est

- ↳ se calmer, se centrer et se « grounder »,
- ↳ développer le « ici et maintenant »,
- ↳ faire taire le mental (l'Égo),
- ↳ communiquer plutôt qu'imposer,
- ↳ relâcher les contractions physiques, mentales et émotives.

*« L'art équestre, c'est l'art pour le cavalier de rester tranquille et de garder son cheval droit. »* Nuno Oliveira

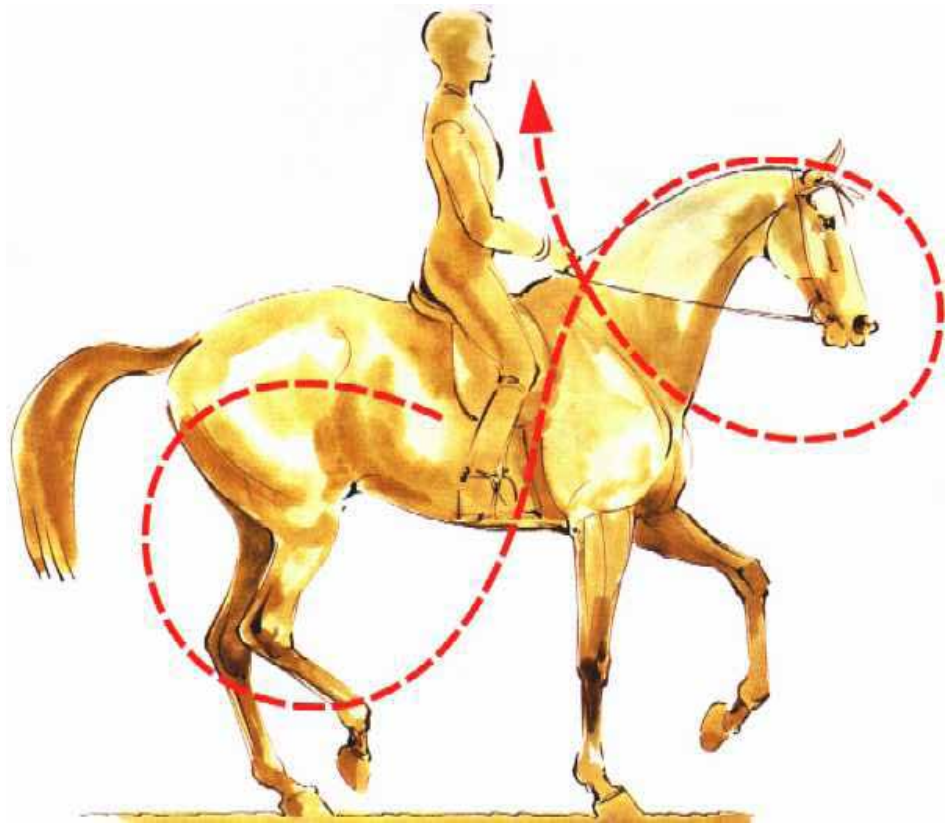
HUMAIN PIÉTON	HUMAIN CAVALIER
regard dur, sens dominant	regard large, ressentir plus que voir
saisir avec les mains, agripper	mains tranquilles qui attendent et reçoivent
stable sur ses jambes (tonus)	jambes détonifiées
bassin gainé à l'effort	bassin mobile, hanches ouvertes
remonter les épaules et se recroqueviller en cas de danger	se redresser, s'ouvrir et se décontracter en cas de déséquilibre
raisonner en fonction de « soi »	penser « cheval »

Les bonnes actions des aides commencent par une bonne position et attitude à cheval.

### **Bonne position**

- ↳ visage détendu
- ↳ nuque tonique, dégagée et tirée vers le haut
- ↳ épaules égales, ouvertes et relâchées
- ↳ nombril vers les oreilles du cheval
- ↳ dos léger (5<sup>e</sup> vertèbre lombaire tonique)
- ↳ colonne qui se tient sans muscles
- ↳ rein souple et soutenu, libre et flexible
- ↳ fesses lourdes
- ↳ genoux vers le sol

*« S'asseoir et se grandir, comme zipper un manteau. »* Hélène Arianoff



**BONNE ASSIETTE**



**ÉQUILIBRE**



**INDÉPENDANCE ET ACCORD DES AIDES**



**PRÉCISION**



**EFFICACITÉ**

## Bibliographie

KARL, Philippe.

*Dérives du dressage moderne : Recherche d'une alternative « classique »*, Paris, Belin, 2007, 160 p.

*Une certaine idée du dressage - Odin à Saumur*, Paris, Belin, 2008, 239 p.

OLLIVIER, Dominique. *L'Épaule en dedans révélée*, Paris, Édhippod, 2010, 271 p.

DONARD, Jean-Marie. *Le guide de dressage*, Paris, Belin, 2013, 95 p.

CHIRIS, Bernard. *L'art de monter à cheval*, Paris, Belin, 2003, 335 p.

OLIVEIRA, Nuno. *Œuvres complètes*, Paris, Belin, 2006, 285 p.

SAUREL, Étienne. *Pratique de l'équitation d'après les maîtres français*, Paris, Flammarion, 1964, 254 p.

LA GUÉRINIÈRE, François Robichon de. *École de cavalerie - Seconde partie*

*De la manière de dresser les chevaux suivant les différents usages auxquels on les destine.*

HENRY, Guillaume.

*L'usage des mains*, Paris, Belin, 2010, 79 p.

*L'usage des jambes*, Paris, Belin, 2010, 63 p.

*Assiette et position*, Paris, Belin, 2011, 111 p.

*Les assouplissements du cheval*, Paris, Belin, 2011, 95 p.

*Placer son cheval*, Paris, Belin, 2011, 79 p.

*Le travail au pas et au trot*, Paris, Belin, 2012, 79 p.

*Travail au galop et changement de pied*, Paris, Belin, 2012, 63 p.

*Cadence et amplitude*, Paris, Belin, 2012, 63 p.