

ChevalPoney EcoleDuDébutant

ECOLE DES AIDES, POUR LE GESTE JUSTE

Les apprentissages dynamiques associent l'axe vertical (avec le regard), l'équilibre sur les pieds et le contact, les 3 points explicités précédemment, travailler progressivement mais dans une globalité. Dans ces conditions, le déplacement a lieu facilement ; grâce aux exercices de tenue et de manipulation de la cravache... A ce stade, l'équilibre sur les pieds, au trot enlevé et au trot assis (avec et sans étriers) et en suspension, est gentiment contrôlé, il est l'heure de découvrir l'allure confortable du galop.

Côté cavalier, le confort dépend largement du contrôle de l'équilibre sur les pieds, mais encore de l'ajustement des étriers ! Côté cheval, sa bravoure et son conditionnement à démarrer au galop promptement sont indispensables, sa souplesse est un plus : « Jeune cavalier, vieux cheval » !



Le collier (comme repère visuel) est un plus pour garder l'équilibre sur les pieds, porter les épaules légèrement en avant (les fesses toujours au contact avec la selle) et les mains au (au niveau du) collier, casser légèrement les chevilles pour alléger l'assiette. En 3 à 5 cours de quelques brefs galops, la force sur les pieds gagnée permet au novice de se redresser progressivement, en même temps que le rein s'assouplit en suivant dans une attitude de facilitation l'ondulation du mouvement du dos au galop.



Contrairement à l'information donnée à tous* les élèves BPJEPS en 2013, il n'est JAMAIS** demandé de porter les épaules en arrière lors des premiers galops !!! Pourquoi ? Car un débutant qui découvre le galop n'a pas le rein souple et l'appui et l'équilibre sur les pieds pour encaisser l'ondulation de la ligne de dessus du cheval (ou du poney) provoquée par les 3 temps du galop. En effet, les épaules en arrière sortent les pieds de l'élève de l'axe vertical (vers l'avant), de la possibilité de trouver l'équilibre sur terre comme à cheval... Par le fait des secousses non encaissables, le débutant – cavalier redressé ou les épaules en arrière - est obligé de rallonger ses rênes, se porte contre le cheval et le galop. Le cheval en prend aussi plein la tête du déséquilibre de son cavalier (qui en prend plein le dos), qui ne peut et ne veut plus galoper...

* C'est comme cela que l'on peut différencier un BPJEPS standard, d'un BEES 1 !

** Changer de club rapidement si ce sont les ordres donnés, car si cela est dit, le reste à 98 % de chance d'être tout aussi incohérent.



Le seul moyen* d'apprendre à encaisser ces ondulations sont d'avoir les épaules légèrement en avant, des mains bien en avant (proche du collier), posé sur l'encolure (pour éviter de tirer sur la bouche de l'équidé), ce qui allège LEGEREMENT l'assiette (les fesses touchent toujours la selle) et place le poids dans les talons pour compenser le mouvement du dos du cheval...

* ou en voltige avec l'appui de l'axe vertical fixé grâce au surfaix de voltige.

Alors pourquoi cet ordre FOU des formations BPJEPS : il paraît pour éviter la chute ! Le traitement est pire que la maladie, la maladie introduisant cette notion de liberté où les débutants doivent trouver leur équilibre par eux-même ou de leurs erreurs !! Une totale aberration. Imaginons-nous le moniteur de ski nous dire : « reculez-vos épaules » en passant une bosse !!!! C'est consternant, affligeant d'inculture équestre ou plutôt de la démonstration de la perversité d'un système. Mais revenons à notre galop :

4. Accord des aides

APPRENTISSAGE AVEC COLLIER !

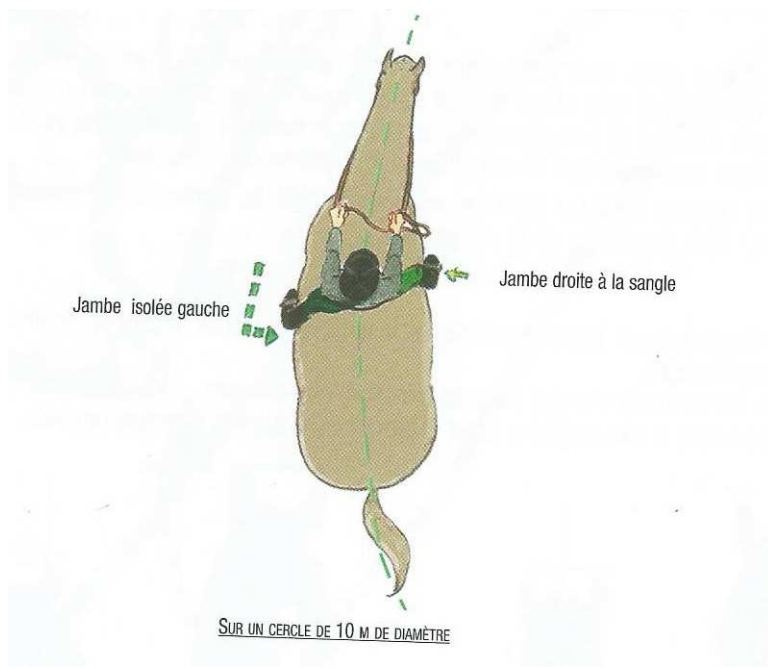
Le galop

En 2013, tous les manuels s'entendent sur le départ au galop.... Il serait bon d'expliquer ou d'interroger sur le parallèle avec les 3 temps du galop :

Il existe une manière cohérente de prendre le galop qui repose sur les aides encadrant le premier et le troisième temps d'une foulée de galop.

Au début de l'apprentissage, l'élève débutant doit être placé sur un cheval bien dressé pour ressentir un simulacre d'indépendance et de synchronisation de ses aides. Au fil des demandes en partant du trot, la synchronisation (ou l'accord) des aides sera effective et le cavalier pourra progressivement dresser des chevaux au départ au galop.

Si la demande est effectuée du pas, le cheval doit être tendu et décontracté sur un pas ACTIF avant de demander le galop. Le départ au galop s'obtient par propulsion et élévation du garrot.



Lavauzelle (2012)

Le cavalier doit être au trot assis sur un cheval qui se porte naturellement en avant :

- **reculer et presser/activer la jambe extérieure** car le postérieur extérieur représente le premier temps d'une foulée de galop. Cette action facilite l'engagement de ce postérieur extérieur.
- optimiser et orienter le départ au galop sur le bon pied **en soutenant la rêne intérieure « directe » par une main légèrement levée et écartée** ; car le 3^e et dernier temps d'une foulée au galop (avant celui de projection) est le passage de cet antérieur intérieur. Comme la main intérieure s'écarte légèrement, **la rêne extérieure devient la rêne régulatrice. Elle est PRECEDEMMENT tendue pour garder l'encolure droite** (et le postérieur extérieur engagé) sinon le cheval tourne et ne prend pas le galop.

Sur des chevaux ou des cavaliers en formation, une fois ces deux aides placées, **une pression de la jambe interne derrière la sangle** peut faciliter le déclenchement du galop.

P.L.R. : Plus professionnellement, je préconise le départ au galop du trot par prise d'équilibre (sans le moindre allongement). L'exercice est délicat à réaliser mais, progressivement, il démontre du contrôle de l'indépendance des aides. Par ailleurs, le physique du cheval est préservé.