

Les apprentissages dynamiques associent l'axe vertical (dont le regard), l'équilibre sur les pieds et le contact, les 3 points explicités et travaillés progressivement précédemment. Sur ces bases, le déplacement a lieu facilement.



Un outil est indispensable pour faciliter la position neutre de l'accord des aides, notamment pour les cours collectifs, c'est le collier, repère visuel entre chaque élève et le pédagogue, un seul mot pour tous ! Une information gère toute les problématiques du couloir des rênes et donc, du couloir des aides, sur lequel repose l'accord des aides. Sans neutralité de l'accord des aides, le cavalier n'est pas en équilibre et encore moins le cheval... il n'aura jamais possibilité de trouver l'indépendance des aides !

4. Accord des aides

APPRENTISSAGE AVEC COLLIER !

Tension, cheval tendu, la mise en main, la 1^{ère} étape de la relation cheval cavalier qui associe propulsion et contact. C'est le cheval qui se tend, car l'attitude du cavalier le permet.

DEFINITIONS

- TENSION, CHEVAL TENDU

C'est la qualité à la fois physique et morale du cheval dont la musculature d'une part, donne au dos et à l'encolure la fermeté élastique nécessaire pour transmettre complètement à l'avant-main l'activité fournie par les hanches par une bonne correspondance postérieurs/contact ; et dont la soumission et l'attention d'autre part, l'incitent à conserver une écoute attentive des aides du cavaliers notamment la main. Cette tension positive est le contraire du cheval mou, relâché et distrait.



Cheval tendu

Cheval en avant dont l'énergie (l'impulsion) produite par l'arrière-main se propage et tend la masse musculaire le long de la colonne vertébrale (tension de la ligne de dessus), qui permet au cheval de trouver et poser son « équilibre dynamique » par sa bouche sur un contact moelleux (souplesse de l'articulation du coude), continu et symétrique offert par son cavalier. Le cheval doit se porter en avant « naturellement », se propulser pour y parvenir. C'est la condition 1^{ère} au développement de la masse musculaire d'un cheval dans l'intention de préserver et de développer sa biomécanique.



Contrairement au relâchement du dos par l'extension d'encolure qui rigidifie la ligne de dessus et place encore plus le cheval sur les épaules sous la charge de son cavalier, ou réduit son amplitude d'action.

- Tension – Cheval tendu

Qualité à la fois physique et morale du cheval dont la musculature, d'une part, donne au dos et à l'encolure la fermeté élastique nécessaire pour transmettre complètement à l'avant-main l'impulsion fournie par les hanches et dont la soumission, d'autre part, l'incite à conserver le contact de son mors, en

étant toujours prêt à se porter en avant.

Elle est le résultat de la maîtrise de l'impulsion et de l'engagement des postérieurs et est indispensable à la conduite facile et correcte du cheval. La main ne peut avoir des effets justes et précis que si elle conserve avec la bouche du cheval, par l'intermédiaire des rênes ajustées, une liaison constante qui prend la forme d'un soutien plus ou moins marqué au début du dressage, pour se former en un appui plus ou moins souple dans l'équitation sportive et en un simple contact, avec un cheval normalement soumis.

QUAND ?

Dès le premier cours, car la notion de tension détermine la position des coudes vers l'avant des hanches, l'ouverture des bras vers la bouche, qui engendrent la dynamique du cheval, sa prise continue de contact stable et symétrique sur lequel le cheval se propulse.

En cours collectif, cela oblige l'étape de l'équilibre sur les pieds, en suspension, pour découvrir le trot enlevé ;

En cours particulier et avec la méthode école du débutant, qui dissocie la prise des rênes de l'équilibre sur les pieds, le contact se fait naturellement grâce au repère visuel du collier dès la remise des rênes.



Le déni du Plan FFE de formation du cavalier à la position du cavalier qui privilégie depuis 1996, le déplacement du cavalier selon ses préférences, c'est à dire les bras au corps, car par insécurité le corps se replie sur lui-même... fait rallonger les rênes au débutant, porter son équilibre hors de l'axe vertical, la cascade vers un cercle vicieux.

D'autre part, un coude fermé à 90 % contracte déjà les biceps, le cavalier tire déjà à l'arrêt !

De ma dernière expérience de 6 mois : 29 % des centres équestres, sélectionnés, visités, ont démontré de cette incapacité des Galops 3 ou 4 à être en contact avec la bouche de leur cheval (après 3 à 4 années d'équitation). Sans contact, pas de tension et de propulsion ! C'est l'équivalent de ne pas mettre la clef de la voiture dans le contact, mais de vouloir rouler... Mes ajustements l'ont fait découvrir à chaque fois entre 5 à 15 minutes, comme chaque pédagogue y arrive, simplement, car il prend la problématique dans le bon sens !

COMMENT ?

La pose du collier comme repère visuel de la position des mains, est ce que je connais de mieux, car il permet d'ajuster idéalement à chaque cavalier, ce qui fait qu'un mot résout la problématique des coudes de tout un cours collectif.

De ce fait, les bras sont souples, les épaules en place sur l'axe vertical des talons. Les quadriceps vont être dans la position optimum d'agir pour ouvrir les articulations des genoux par appui sur les étriers. Le cavalier aura la sensation de se faire tirer par le cheval comme en ski nautique (dernièrement j'ai entendu comme sur une planche à voile)...

La mémoire corporelle est extraordinaire, si vous mettez le corps dans une position sécurisée au début, il n'oublie jamais : « faire du vélo ne s'oublie pas ». A contrario, le traitement nécessite un conditionnement par un renforcement positif régulier. La volonté n'y peut rien, car c'est un réflexe naturel du corps de se placer en position de repli dans une position insécurisée !!!

PARALLELEMENT

Sont découverts les apprentissages de tenue et manipulation de la cravache au pas et l'effet de jambes « mitraille » : cf. liens

Position = Contact + Tension + Propulsion !