

2. EQUILIBRE SUR LES PIEDS

Nous venons de développer les intérêts de l'axe vertical dans la prise d'équilibre à cheval et du positionnement des pieds qui précisent la tenue des jambes et l'assiette du cavalier. D'autre part, pour des raisons de confort et de moindre fatigue, la pratique de l'équitation est réalisée le plus souvent avec une selle et des étriers ajustés par l'intermédiaire d'étrivières, qui permet de découvrir le trot enlevé et le trot assis.

EXPRESSION

Jambes au contact du cheval

DEFINITION

Cette notion de « jambes au contact du cheval » précise la position du cavalier ET le conditionnement du cheval à se porter en avant à ce simple contact, qui dénote le niveau de sensibilité ou de dressage de l'équidé sous la selle.

PROBLEMATIQUES

1. Cavalier

La fixité du cavalier : pour fixer rapidement le cavalier dans le confort d'un équilibre stabilisé, il suffit de limiter ses déséquilibres (en ajustant correctement ses étriers) et en plaçant ses jambes au contact du cheval ! Notamment en voltige pour les enfants, étape amusante compensant le manque de force et de développement psychique, qui pose l'axe vertical et écarte la problématique des mains dans un premier temps.

De brefs périodes (1 à 2 minutes) au trot assis sans étriers (pointes de pied relevées – étriers remontés sur l'encolure – talons sous les fesses), la découverte de l'action de jambes « mitraillettes », la tenue et la manipulation de la cravache justifient le contrôle parallèle de ces apprentissages.

2. Cheval

Le cheval du débutant est brave. Les meilleurs sont braves et sensibles ; certains se portent difficilement en avant. Les violer ne sert à rien, mais le conditionnement à la manipulation de la cravache respecte les 2 parties, il devient ridicule de s'en priver, d'autant plus qu'il permet de comprendre les expressions « au contact des jambes », !



Les jambes ne bougent pas d'en avant en arrière pour maintenir le cheval dans une allure, car le cheval doit être conditionné à se porter en avant. Il y est ou le cavalier en découvre l'apprentissage avec les chevaux concernés (cf. contact – cravache).

Ce mauvais comportement est souvent associé aux talons bloqués dans les côtelettes du cheval et le cavalier accroché à sa bouche :

1. Placer un collier de manière à ouvrir les coudes, les mains en avant du garrot, les pouces en direction de chaque oreille.
2. Placer les étriers au 1/3 du pied, chaque pied centré et les talons sous les fesses
3. Exercices de tenue et de manipulation de la cravache : Le cavalier apprend à tenir son cheval au contact de ses jambes, grâce à la cravache et sans utilisation des talons.

Jean-Yves Ermann (71) indique aussi un moyen de placer les pieds parallèles :

1. Reculer la branche intérieure de l'étrier vers l'arrière du pied
2. Laisser la branche extérieure aller vers l'avant en se collant vers le pied



Attention les élèves sortent leurs pointes de pied vers l'extérieur en bloquant leur talons dans les côtelettes... pour la seule raison que le cheval n'est pas conditionné à se porter en avant. Donc, les exercices de tenue et de manipulation de la cravache sont à réaliser en même temps.