

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. La suite ambitionne l'ouverture des hanches.

APPRENTISSAGE

« **Les cuisses et les hanches forment un U contrairement au V** » Patrick Le Rolland

DEFINITION

Les hanches sont ouvertes ; les cuisses tournées sur leur plat ; les genoux non serrés et dans l'axe du mouvement en avant. C'est aussi le moyen de descendre la jambe, de placer les pieds parallèles au cheval et d'optimiser son équilibre en remontant les pointes de pied... Ce qui permet de monter des chevaux dans le sang, agréablement !

P.L.R. : Les hanches sont ouvertes de manière à ce que, vues du dessus, les cuisses et les hanches forment un **U** (contrairement au **V** avec les genoux ouverts). Cette assiette en **U** permet aussi au trot assis de ressentir un cheval « monter » entre ses cuisses. De cette manière, les adducteurs sont relâchés et ne sont plus sollicités.

EXERCICE 1

P.L.R. : Pour décontracter et ouvrir cette articulation des hanches afin de descendre les jambes, un exercice d'assouplissement est conseillé. Il consiste à retirer ses étriers, allonger ses jambes droites (genoux bloqués), il faut ensuite passer la jambe d'avant en arrière ; évidemment en conservant l'axe « 3 points » vertical (assiette sur les ischions et les pectoraux gonflés).

EXERCICE 2

Cet exercice m'a été expliqué par Amélie Presvot (34), que Françoise Briussel préconise largement. Il consiste à décaler la fermeture de l'étrivière sur le passant arrière, prévu pour fixer le surplus de l'étrivière, qui décale donc la position des pieds et ouvre la hanche.

EXERCICE 3

La levée des genoux, l'assiette en avant, les épaules provisoirement en arrière en se tenant au pommeau.

EXERCICE 4

Exercice observé au Domaine des 3 Fontaines (34) et préconisé par Fanny. Il consiste à remonter alternativement chaque jambe par l'arrière et de coller les talons à la fesse alternativement.

KINE

Si les hanches présentent une ouverture en **V**, un travail suivi avec un kiné ostéopathe aidera à assouplir la hanche par extension et les tendons des adducteurs. Des cours de stretching sont aussi un excellent complément à la pratique de l'équitation...