

2. EQUILIBRE SUR LES PIEDS

Nous venons de développer les intérêts de la prise d'équilibre à cheval grâce au maintien de l'axe vertical et du positionnement des pieds qui précisent la tenue des jambes et l'assiette du cavalier sur les ischions. Par ailleurs, 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 permettent de découvrir le trot enlevé.

APPRENTISSAGE

Trot enlevé

DEFINITION

Entre les allures du pas et du galop, le couple cheval cavalier se déplace aussi et surtout au trot, pour avancer suffisamment vite tout en préservant son partenaire.

Le trot est une allure à 2 temps dite sautée, surnommée « Tape cul » car elle est inconfortable ! Le trot enlevé représente l'attitude du cavalier, qui se lève et descend au rythme de l'alternance du passage des 2 diagonales de l'équidé, mais encore le mouvement d'ouverture et de fermeture de ses genoux grâce au maintien de son axe vertical et de ses rênes ajustées.

COMMENT APPREHENDER LE PLUS FACILEMENT ET DANS LE CONFORT LE TROT ENLEVE ?

A. C'est le principe même de l'Ecole Du Débutant en longe :

1. Dissocier la prise d'équilibre sur les pieds de la remise des rênes en créant les étapes d'arrêt enlevé et de pas enlevé (main/pommeau ou encore mieux tapis avancé + main/hanche) avant de passer au trot enlevé (toujours sans rênes). Le rythme acquis sans rênes :
2. Placer le collier, autour de l'encolure et des rênes, de manière à ce que l'élève ajuste ses rênes, les coudes bien ouverts, les mains proche du collier (sur des bras presque raides et des épaules placées naturellement sur l'axe vertical des talons). Le collier va préserver la bouche de l'équidé des effets de la prise du contact du débutant par les rênes, ses mains et son axe vertical restent en place et donc, son équilibre sur ses pieds.
3. Expliquer la tenue des rênes et leurs ajustements... puis le cheval part au trot suivi du débutant au trot enlevé ! Dès le rythme pris, il est temps de s'arrêter, placer les étriers devant le pommeau, et passer le débutant quelques foulées au trot assis sans étriers, pointes de pied relevées, pieds parallèles.
4. Ce bref passage au trot assis sans étriers rend quasiment instinctif le contrôle du trot enlevé dans le rythme. Comme m'a dit un ami adulte débutant en 2011 : « Surtout n'oublie jamais cette étape du trot assis, pointes relevées, pieds parallèles, ça permet de visualiser la position correcte des jambes et donne une force considérable à la reprise des étriers. ». C'est terriblement vrai !

La différence entre chaque être humain fait contrôler le trot enlevé et une position stabilisée entre ½ h et 4 x ½ h pour les plus peureux mais courageux !

Livre III (PDF) disponible : www.larelationchevalcavalier.com/?C=Accueil/Livre1

B. C'est le principe même de l'Ecole Du Débutant en cours collectif :

1. C'est l'ajustement des rênes, sur des bras bien ouverts et souples (les pouces en direction de chaque oreille du cheval), qui place l'axe vertical. Cette attitude est réalisée au pas avec et sans étriers en prenant son temps.
 2. Ce temps peut représenter le moment à l'arrêt de placer la position en suspension : les pieds parallèles et les mains posées à mi-encolure pour donner de la souplesse à la cheville et faire découvrir le poids du corps dans les talons et les jambes sur leur plat (éviter les exercices périlleux les 2 bras en l'air qui écartent les pointes de pied).
 3. Puis repartir mains devant au pas avec un axe vertical et recommencer...
 4. En alternance, s'arrêter et retirer les étriers : pieds parallèles, pointes en haut puis en bas... faire réaliser le mouvement doucement pour qu'il soit fait correctement.
 5. Faire découvrir l'arrêt enlevé en prenant le collier avec des rênes ajustées.
 6. Faire découvrir le pas enlevé en prenant le collier avec des rênes ajustées. L'exercice peut être individualisé pour faciliter le contrôle et privilégier la sérénité.
- Le nombre d'exercices pour le 1^{er} cours est suffisant. Recommencer ou/partir faire une promenade au pas : mains devant sur axe vertical et rênes ajustées (les poneys ne doivent pas arracher les rênes).

Les photos sont visibles dans le livre III...

Au deuxième cours, l'ensemble sera revisité et contrôlé. Il sera temps de placer un collier, **autour de l'encolure et des rênes**, dans le but de demander le trot enlevé, individuellement, en accompagnant chaque débutant du 1,2 ou du « fais marcher tes genoux » grâce à ses bras ouverts et les mains proche du collier (**pouces en direction de chaque oreille du cheval**).

Lorsque le trot enlevé est stabilisé et l'élève équilibré sur ses pieds, **le collier devient un seul repère visuel** au trot pour que l'élève pense à garder ses mains à ce niveau de l'encolure (les rênes sont dégagées du collier). Progressivement, les bras se ploieront légèrement par ajustement de l'enseignant. Le débutant prend une position de Pro au trot enlevé en 2 ou 3 cours grâce à la pose du couloir des rênes qui se modifiera rapidement en couloir des aides...

Plus l'élève est petit, plus il trouvera son équilibre sur des mains en avant et des bras ouverts...