

# LEXIQUE - DEFINITIONS – EQUITATION

## 3 en 1

Afin de faciliter la compréhension de termes, plusieurs définitions sont proposées pour mieux saisir les nuances.

1. **Lexique de 100 mots du dressage** soustrait de l'Echelle de progression FFE : <http://www.ffe.com/officiel/Cursus/Dressage/Echelle-de-progression>  
Modifications proposées sur cette échelle au point 8 de la newsletter de mai 2013 : [http://www.larelationchevalcavalier.com/?C=Accueil/News\\_liste](http://www.larelationchevalcavalier.com/?C=Accueil/News_liste)

2. **Lexique** par Adeline Cancre

3. Manuel d'équitation – Editions Lavauzelle (1972)

Une définition est à prendre au pied de la lettre, tous les mots, associations de mots ou phrases définissent le sens. Pour un apprentissage à contrôler, si l'observation ne vérifie pas le sens, l'apprentissage est méconnu.

+++SUIVI+++

Modèle de la relation pédagogique en équitation.

Modélisation de l'équitation en 19 apprentissages, respectueuse de la biomécanique équine.

### 1. ACCORD DES AIDES

Coordination que le cavalier établit entre les actions de ses jambes, de ses mains, de son assiette et du poids de son corps dans l'emploi de son cheval. L'accord des aides repose sur l'indépendance entre les mains, les jambes et l'ensemble du corps du cavalier, notamment son regard.

### 2. Accord des aides

*« Il permet de mener à bien un travail [à la suite d'une détente] et faire progresser sa monture aussi rapidement que le conflit entre les aides peut l'annihiler. Pour faire exécuter un mouvement à un cheval, le cavalier doit mettre en jeu plusieurs aides et les combiner à l'action des différentes parties de son propre corps. »*, dit G. Morris.

On aurait souvent tendance à oublier le lien entre la position du corps du cavalier et les comportements du cheval !

#### - Action de main

Modification de l'usage d'une main dans le but d'atteindre un objectif défini. Elle fait suite à un diagnostic situationnel et comportemental négatif d'un cheval sur la base d'un contact symétrique et continu du cavalier. Elle peut être une combinaison de l'action des mains associée à une action de(s) jambe(s).

#### - ACTION DU CHEVAL

Voir Amplitude.

#### - Action du cheval

Ressenti locomoteur du cheval dans une allure. Elle est qualifiée par son amplitude : ample, courte, raide, souple, au ras du sol...

## - ACTIVITÉ

Energie que met le cheval dans ses déplacements. L'activité repose particulièrement sur la poussée et la vigueur des postérieurs, mais ne doit pas se faire au détriment de la souplesse, de la qualité du contact et de l'équilibre. - Voir Impulsion.

## - ACCULEMENT, ACCULER (S')

Défense dans laquelle le cheval reporte ses forces vers l'arrière et cesse de se porter en avant et qui va bien au-delà du cheval qui se retient ou qui ne se livre pas suffisamment.

## - AIDES

Ensemble des moyens utilisés par le cavalier pour communiquer avec sa monture, percevoir et sentir ses réactions, lui transmettre sa volonté.

Les « aides naturelles » sont l'assiette (par l'intermédiaire de laquelle s'exerce l'action du poids du corps ou l'action du rein), les jambes et les mains. Les aides de poids ont une grande importance en dressage.

Les « aides artificielles » sont des moyens complémentaires créés pour suppléer ou prolonger les aides naturelles : voix, cravache, éperons, enrênements... Les aides artificielles peuvent faire l'objet de restrictions dans les compétitions, notamment en Dressage.

## - Aides

Moyens de communication du cavalier avec son cheval. Les **aides naturelles** sont le poids du corps (l'assiette), les mains, les jambes et la voix ; tous les éléments du corps du cavalier. Les **aides artificielles** sont tous les artifices extérieurs aux cavaliers (cravache, chambrière, éperons...). Elles renforcent les aides naturelles du cavalier. Les **aides de complément** sont les enrênements.

## - AISANCE

Impression de facilité qui découle, en ce qui concerne le cavalier, de son assiette, de la fixité de ses aides, de sa souplesse ; en ce qui concerne le cheval, de la décontraction, de la souplesse et de l'équilibre. Facilité dans la réalisation des mouvements et exercices due à une bonne perméabilité aux aides.

## - Ajustement

Longueur précise des rênes, des étrivières... ou d'un enrênement qui permet de développer les postures idéales et l'harmonie dans la relation cheval cavalier. Le pédagogue guide son élève vers sa découverte et son contrôle en plaçant un collier sur l'encolure du cheval. La position des mains place le bassin, l'axe vertical...

## - Ajuster les rênes

Le cavalier « ajuste » ses rênes en leur donnant la longueur voulue pour conserver une liaison constante avec la bouche du cheval. Cette longueur dépend de l'étendue de l'encolure et de la forme du travail effectué. C'est le cheval qui « tend » ses rênes en prenant le contact de son mors.

## - ALLONGEMENT

Augmentation de la vitesse résultant d'une plus grande puissance des postérieurs et de la souplesse du corps. Elle se traduit par l'accroissement de l'amplitude des foulées. En dressage, cette augmentation s'effectue sans modification notable de la cadence ni du rythme de l'allure, notamment dans les transitions. Une adaptation de l'attitude plus ou moins marquée selon l'allure (pas, galop, trot) est nécessaire. On dit aussi adaptation du cadre. - Voir transitions.

- **Allongement d'encolure** : changement d'attitude qui consiste à étendre l'encolure vers l'avant et vers le bas dans la rondeur, et qui peut aller jusqu'à l'extension de l'encolure.

### - Allures

Mode de déplacement. Les allures de base sont le pas, le trot et le galop.

#### - AMPLITUDE

Désigne la longueur d'une foulée ou d'un pas. L'amplitude d'une allure est courte lorsque le cheval se déjuge, plus ou moins grande lorsque le cheval se méjuge. L'amplitude découle notamment de la propulsion, de la souplesse et de la cadence.

Qualité attribuée aux allures naturelles d'un cheval qui a « de l'action », contraire d'étriquées.

#### - APPUI

L'appui est la relation plus ou moins ferme, entre la bouche du cheval et la main du cavalier, qui apparaît généralement aux allures vives en équitation d'extérieur, ou lors de résistances de poids. Dans l'excès d'appui sur le mors le cheval recherche le support de la main du cavalier utilisée comme « cinquième jambe ». Ceci a des conséquences néfastes tant pour l'équilibre que pour le contact et la compression de la langue.

#### - Appui

Réaction d'un cheval à un mauvais comportement du cavalier. Le cheval s'appuie car le cavalier lui offre l'opportunité de le faire. Il faut être deux pour tirer, le cheval ne tirant pas tout seul, c'est le cavalier qui commence et le cheval supportant la contrainte s'appuie, lorsque d'autres secouent la tête, boite à la main, rétive...

#### - Apprentissage

Il commence à sa découverte (dès la première expérience) et se conclut au contrôle du comportement. De cette manière, le comportement peut être rappelé de la mémoire (des habitudes) grâce aux indices qui le conceptualisent par automatisme. Si les indices sont bons, le rappel du comportement est bon ; si les indices sont imparfaits, le rappel du comportement est imparfait. L'ajustement du discours du pédagogue à la situation observée et la perspicacité de l'élève sont le moteur du contrôle d'un apprentissage ; le capital chance peut influencer que sur ces bases !

#### - APPUYER

Mouvement de présentation qui est une variante de la tête au mur et de la croupe au mur. Il se réalise au pas, au trot et au galop rassemblé ainsi qu'au passage. Le cheval se déplace de côté en croisant les membres, légèrement incurvé par les aides dans la direction du déplacement. L'avant-main (la tête, l'encolure, l'épaule intérieure) précède légèrement le corps qui reste presque parallèle à la direction initiale. L'impulsion, comme la flexion de l'encolure, permet la liberté des épaules, l'engagement et l'amplitude du croisement.

#### Fondamentaux de l'appuyer :

- La qualité du trot ou du galop rassemblé, la cadence, le rythme, l'impulsion et l'engagement des postérieurs doivent être maintenus ;
- Le degré d'incurvation et de flexion de l'appuyer, qui sont en relation avec la profondeur de la diagonale ;
- La tendance à avancer et la capacité à porter du postérieur intérieur, qui est plus importante que la tendance à aller de côté ;
- Le croisement des antérieurs et des postérieurs ;
- Un contact souple et stable, la nuque étant le point le plus haut ;
- Le rassembler, l'équilibre et la fluidité.

### - Arrêt

L'arrêt considéré au point de vue du dressage n'a pas seulement pour but d'immobiliser le cheval dans une attitude quelconque, mais surtout de lui apprendre à s'équilibrer de lui-même par l'engagement de l'arrière-main.

L'arrêt préparé par un engagement préalable des jarrets, obtenu par une discrète action des jambes, est demandé par une action des doigts serrés sur des rênes ajustées : l'avance simultanée de l'assiette facilite le soutien des poignets et contribue à garder les jarrets en place.

Le cheval doit s'arrêter d'aplomb, sans quitter le contact de son mors.

Il faut pratiquer l'arrêt très et avec beaucoup de douceur au début. On doit en être sobre avec les chevaux qui ont l'encolure renversée, qui sont longs de corsage, ensellés ou trop nerveux. Ces sortes de chevaux, généralement faibles du rein, acceptent difficilement l'arrêt et le remède devient pire que le mal. Il faut l'éviter avec les chevaux manquant d'impulsion.

### - **Arrière-main**

Ensemble squelettique et musculaire comprenant les fesses et les membres postérieurs du cheval.

### - **ASSIETTE**

L'assiette est la « qualité » qui permet au cavalier de demeurer maître de son équilibre en toutes circonstances, quelles que soient les réactions du cheval. Elle conditionne la fixité des mains et des jambes, comme la possibilité pour le cavalier de faire intervenir ses aides avec aisance, justesse et opportunité.

L'assiette renseigne le cavalier sur la souplesse du dos, l'activité de l'arrière-main et le rythme des allures.

L'assiette est également une aide qui, par le poids du cavalier et l'action du rein, agit sur le cheval soit de manière impulsive, soit de manière latérale pour l'incurvation et la direction.

### - **Assiette**

Adhérence des fesses et des cuisses du cavalier en situation d'équilibre. Elle lui permet d'être en harmonie avec son cheval et de ressentir ses comportements. Si l'assiette est de mauvaise qualité, le confort et l'avenir du cavalier comme amateur est restreint ; notamment pour l'équitation de loisir !

### - Assiette

Qualité qui permet au cavalier de demeurer maître de son équilibre, en toutes circonstances, quelles que soient les réactions du cheval. L'assiette conditionne la fixité des mains et des mains, comme aussi la possibilité pour le cavalier d'intervenir ses aides avec aisance, justesse et opportunité. Elle se caractérise par : l'aplomb du buste, la souplesse du rein, l'adhérence des cuisses, la fixité des jambes, l'aisance des épaules, de la tête et des bras.

### - **ASSOUPPLISSEMENTS DU CHEVAL**

Les assouplissements sont les exercices que les cavaliers utilisent tout au long du dressage et de la mise en condition musculaire du cheval, dans la perspective d'en faire un athlète adapté à la discipline visée. Les exercices sont nombreux et variés. On les divise de façon simple en assouplissements latéraux (cercles, serpentines, travail de 2 pistes) et longitudinaux (transitions, allongements, demiparade, terrain varié, obstacles, dispositifs). On peut aussi les classer en assouplissements d'ensemble (lorsqu'ils mobilisent l'ensemble de l'appareil locomoteur : épaule en dedans par exemple) et assouplissements localisés (lorsqu'ils s'adressent à une partie : flexions par exemple).

Les assouplissements sont efficaces s'ils s'inscrivent dans un travail méthodique guidé par le respect de la psychologie et l'échelle de progression, fil rouge de l'entraînement.

« Tout exercice mal fait est non seulement inutile, mais nuisible. »

Général Wattel.

### - **Asymétrie de la position**

Placement des épaules non perpendiculaires et des pieds non parallèles, au déplacement du cheval. L'accord des aides devient difficiles voire impossibles !

### - **ATTITUDE DU CHEVAL**

Posture que prend la silhouette du cheval (ligne du dessus) tant en ligne droite que sur les courbes. Plus facilement évaluée de profil, elle prend en compte le degré d'engagement des postérieurs et l'orientation de l'ensemble dos-encolure-tête.

Aux allures vives, l'attitude est « dépliée », plus horizontale. Aux allures rassemblées, l'attitude est plus montante et montre plus de soutien. Dans ce cas, la tête se rapproche de la verticale (ramener) avec une tendance de la nuque à pousser par dessus le mors comme pour le franchir. Le cheval adapte son attitude (cadre) au degré relatif d'allongement et de rassembler des allures. Cette adaptation est peu visible au trot et au galop mais nette au pas.

On parle de rondeur lorsque la ligne du dessus prend une orientation concave, le cheval donnant l'impression qu'il pourrait se déplier vers l'avant et vers le bas, sans tirer ni peser à la main, l'impulsion passant « *par le dos* ». Dans les cas contraires on parle d'attitude fautive, creuse, plaquée, ou de mauvaise orientation (exemple : cheval au-dessus de la main, gorge de pigeon, cheval enfermé...).

### - **AU-DESSUS DE LA MAIN**

Action du cheval qui résiste vers le haut en plaçant sa bouche au-dessus de la main et en creusant sa base d'encolure. – Voir Contact.

### - **Avant-main**

Ensemble squelettique et musculaire comprenant la tête, l'encolure et les membres antérieurs du cheval.

### - **Balancier**

Fait référence à la biomécanique équine. Il y en a deux ; ils sont décrits au Contrôle 2 (schémas 1 et 2 p.120).

### - **Barrage**

Second parcours se déroulant au chronomètre sur un nombre d'obstacles réduit.

### - **BATTRE A LA MAIN**

Instabilité grave du contact qui se traduit par un mouvement de bas en haut de la tête du cheval. On dit aussi encenser.

### - **BATTUE**

Bruit que fait le pied lors du poser. Le nombre de battues détermine le nombre de temps dans une allure (exemple : 3 au galop). La répétition des posers détermine la cadence, et leur ordonnance dans le temps détermine le rythme.

### - **Biomécanique**

Mécanique, fonctionnement du vivant.

### - **Bouche morte**

Cheval sans contact, qui a soit disant « la bouche en place », chanfrein à la verticale, **un semblant d'impulsion** et de tension de sa ligne du dessus dans une amplitude et une cadence réduites. Par contre,

dès qu'on demande à ce cheval de gagner en impulsion, il présente une forte résistance par une « bouche morte » et essaie de sortir du cadre « bouche en place » insoutenable ; la posture demandée dans l'impulsion est biomécaniquement impossible ! Le cavalier remet un coup d'autorité par ses mains, le cheval revient dans une action en sous-impulsion et reperd le contact sous une telle contrainte. Cette attitude de conflit est retrouvée après le passage d'un obstacle car le saut apporte cette augmentation d'impulsion. Comme le problème de transitions dans l'allure n'est pas résolu sur le plat, il ne l'est pas plus à l'obstacle !

#### **- CADENCE**

Fréquence du poser d'un membre de référence (un postérieur par exemple). On parle aussi de tempo. La cadence évolue avec le dressage du cheval, en fonction de sa souplesse et de son énergie. La précipitation est la pire des fautes concernant la cadence d'une allure, car elle est associée à une perte de la souplesse et de l'équilibre notamment dans les transitions. La cadence est une des composantes de la correction des allures (Point 1 de l'échelle de progression).

Le métronome permet de déterminer le nombre de foulées par minute, notamment pour l'accompagnement musical des reprises libres. - Voir Rythme et Vitesse.

Cadence des différentes allures, à titre indicatif, en nombre de posers d'un membre de référence par minute : au galop environ 92-98 posers/mn, au trot environ 64-74 posers/mn, au passage/piaffer environ 52 posers/mn, au pas environ 48 à 52 posers/mn. Une mesure précise, avec un métronome, facilite le choix des musiques pour une bonne concordance avec les allures dans les livres.

**Deuxième sens du mot cadence** : modification par ralentissement du tempo obtenue par le dressage, qui donne plus d'expression aux allures du trot et du galop. Le cheval « cadencé » montre plus d'énergie dans ses gestes, alors que sa cadence tend à gagner en lenteur. Cette évolution qui résulte d'une augmentation de la propulsion à travers un corps souple donne plus d'expression et d'élégance aux déplacements du cheval au trot et au galop. Elle est acquise par le dressage et caractérise les chevaux de grand tour.

#### **- Cadence**

Succession rythmique de mouvement dans une allure. C'est une notion à associer au portage en avant naturel du cheval et à l'impulsion.

#### **- CEDER**

Action du cavalier qui diminue l'intensité de ses aides pour accompagner la décontraction ou l'obéissance du cheval. Par exemple, cession de la main lorsqu'il s'agit du contact.

**Deuxième sens** : comportement du cheval qui cesse de résister.

#### **- Centre de gravité du cheval**

Il se situe proche du passage de sangle (sous le cheval). L'assiette du cavalier doit être située au plus proche, équilibrée par ses mains écartées et placées en avant du garrot, et ses talons descendus sous ses fesses (pieds parallèles). De cette manière, le cavalier trouve son équilibre entre ses mains et ses jambes sur des allures stabilisées du cheval. Un cavalier débutant ou amateur monte un cheval dressé (car stabilisé dans ses allures sans contrainte du cavalier). Un professionnel est reconnu lorsqu'il présente un de ses chevaux, dressé par ses soins, à un amateur et que celui-ci peut s'en servir ; le résultat de son éducation est cohérente.

#### **- CESSION A LA JAMBE**

Assouplissement dans lequel le cheval se déplace de deux pistes en restant droit. Cet exercice permet de vérifier l'obéissance à la jambe isolée. Exercice éducatif pour le cavalier qui permet aussi de vérifier sa capacité à déplacer son cheval de côté, latéralement, sans « tordre » l'encolure. - Voir Epaule en dedans et Deux pistes.

#### - **Cession de nuque** ou « **nuque perméable** »

Elle fait suite à la cession de la mâchoire... le cheval est décontracté dans toute sa ligne de dessus et sur son mors. Les demandes du cavalier respectent la propulsion et la biomécanique du cheval. L'interaction jambes mains du cavalier représente un effet de ses jambes supérieur à celui de ses mains à l'origine de l'impulsion... la monte du cavalier est en harmonie avec le déplacement du cheval et respecte sa locomotion de base dite naturelle.

#### - **Chance**

La chance est une conséquence de travail et d'opportunité. Je parlerai plutôt d'un capital chance, si vous capitalisez un travail de qualité, vous pourrez bénéficier de chance temporairement...

#### - **Chanfrein**

Partie de la tête du cheval qui est situé entre son front et ses naseaux (narines). Son orientation par rapport à la verticale montre la connaissance du cavalier de la biomécanique du cheval. Inférieure à la verticale ou à la verticale sans impulsion, elle lui est inconnue et son travail maltraite son cheval.

#### - **Charnière vertébrale**

Deux vertèbres concomitantes, point stratégique de la ligne de dessus dans l'équilibre des balanciers avant et arrière de la biomécanique équine.

#### - **Chef de piste**

Professionnel qui réalise les tracés des parcours en compétition. Ces tracés se doivent d'être fluides, adaptés à la cible de l'épreuve et respectant la hauteur définie par le programme. Il doit discerner la réalisation de pistes pour amateurs qui recherchent la satisfaction, de celles pour professionnels qui se confrontent pour se départager.

#### - **Cheval chaud**

Son tempérament est dynamique génétiquement parlant. Il ne supporte pas la contrainte par confusion de son cavalier entre contact continu et action des mains discontinue, sous pression de talons agressifs (et d'action d'éperons continue). Un cheval « normal » peut apprendre à chauffer sous la contrainte de son cavalier.

#### - **Cheval en arrière de la main**

Cheval qui se déplace mais qui ne se propulse pas. La notion d'impulsion est incomprise par le cavalier.

#### - **Cheval en avant**

C'est un cheval qui se déplace naturellement\* à une allure cadencée, au contact des jambes de son cavalier, les bas de jambe sont fixes. Les bas de jambes non fixes démontrent le plus souvent d'un ajustement trop long des étriers et d'une mauvaise position des pieds, qui doivent être parallèles et talons sous les fesses.

\* le naturel fait suite au conditionnement.

#### - **Cheval froid (au contact des jambes)**

Ce type de cheval doit être conditionné au portage en avant naturel appelé la leçon à la jambe.

#### - **CHEVAL SUR LA MAIN**

Un cheval est « sur la main » lorsque, sa locomotion étant correcte, il est souple, témoigne d'un contact fidèle et moelleux, et de sa perméabilité aux actions de la main du cavalier. Un cheval « sur la main » montre sa capacité à garder une attitude stable, conséquence d'une impulsion qui passe « par le dos » et « par la nuque ».

On vérifie que le cheval est correctement sur la main notamment par deux exercices :

- a) Le cheval doit être capable de se déplier vers l'avant et vers le bas dans la rondeur lorsque le cavalier « laisse filer les rênes ».
- b) Lorsque le cheval maintient son attitude et son allure alors que le cavalier « avance les mains et rompt le contact » (forme de descente de main).

Par le premier exercice, on s'assure que le cheval est « sur la main » et dans l'harmonie musculaire. Par le deuxième, on vérifie l'absence de poids sur les mains, l'équilibre et que le cheval « se soutient ».

### - Cheval sur la main

Cheval qui se pose sur les mains de son cavalier grâce à l'impulsion qui est produite par son arrière-main (le moteur). Cette énergie se propage par sa ligne de dessus qui se tend jusqu'à initier le contact par la bouche. Le cheval stabilise son « équilibre dynamique » (sous la selle) et ses allures.

### - CHEVAL ROND

Voir Attitude du cheval et Contact.



### 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 (la ligne de dessus), qui permet au cheval de trouver et poser son « équilibre dynamique » par sa bouche sur un contact moelleux et symétrique offert par son cavalier.

### - Coach

Enseignant sachant faire faire et faire ressentir à son élève, ce qu'il énonce voire argumente clairement.



### Collier

Lien (étrivière) qui se met autour de l'encolure du cheval, permettant d'avoir un repère visuel, entre l'élève et le pédagogue, pour se rappeler le placement idéal des mains, et plus particulièrement celui des coudes, qui permet de découvrir la notion de tension en 2 minutes.

### - Concept d'un objet

Représentation mentale abstraite et générale lorsque le script représente une organisation mémorielle qui, en plus des informations inhérentes à l'action, encode le déroulement séquentiel d'une catégorie particulière de situations fréquentes et régulières (se lever le matin ; la position à cheval pour un cavalier ; réaliser une diagonale ; démarrer au galop...). Si vous avez mémorisé le bon script, le rappel automatique est correct...

### - CONCAVE-CONVEXE

Est concave le côté du cheval interne à l'incurvation (côté court).  
Est convexe le côté externe à l'incurvation (côté long).

### - Conditionnement

Comportement déclenché par un stimulus artificiel : la cravache pour les jambes ; la voix pour le calme...



Le conditionnement est de qualité lorsque le stimulus artificiel disparaît et que le comportement continue d'être celui souhaité. Avec le temps, le conditionnement peut s'annihiler, il faut représenter le stimulus artificiel et conditionner à nouveau l'animal.

### **- CONTACT**

Rapport qui existe entre la bouche du cheval et la main du cavalier lorsque les rênes sont ajustées. Le cavalier doit pouvoir nuancer à volonté l'intensité du contact jusqu'au degré minimum dans la descente de main où le contact est rompu.

Les qualités du bon contact sont : une relation confiante, la stabilité, la symétrie et le moelleux.

Pour apprécier la qualité du contact il ne faut pas observer seulement la tête et l'encolure, mais juger le cheval dans son ensemble. Le bon contact résulte de la poussée des postérieurs qui passe « par le dos » et « par la nuque ». Il s'exprime dans la rondeur, le cheval étant capable de se déplier dans le bon sens : vers l'avant et vers le bas - Voir Attitude.

La qualité du contact est le point 3 de l'échelle de progression.

### **- Contact**

Relation symétrique, moelleuse et continue que proposent les bonnes mains du cavalier à la bouche du cheval. Il représente plus de 80 % du temps du jeu des mains lorsque l'action de(s) main(s) est discontinue (20 à 5 %). Il est très facile à obtenir si le cheval se porte en avant naturellement au seul contact des jambes avec la mise en place du repère visuel d'un collier.

### - Contact

Rapport confiant, moelleux et permanent qui doit exister entre la main du cavalier et la bouche du cheval. Ce contact se fait par l'intermédiaire de rênes, ajustées par le cavalier et tendues par le cheval sous l'effet de l'impulsion.

### **- CONTRE-GALOP et GALOP A FAUX**

Le contre-galop consiste à galoper volontairement sur le pied gauche en tournant à droite et inversement. C'est un assouplissement qui contribue à l'amélioration de l'allure du galop, notamment par les serpentines.

Un cheval part « à faux » lorsqu'il prend le galop sur le pied opposé à celui demandé par le cavalier.

### **- CONTRE LA MAIN**

Action du cheval qui lutte ou résiste contre le mors. C'est une faute grave en regard de la qualité du contact (point 3 de l'échelle de progression). Le cheval n'a pas la nuque perméable et utilise les muscles du dessus de l'encolure pour résister contre la main, tout en raidissant ou amollissant son dos.

### **- CORRECTION DE L'ALLURE [ Régularité des allures]**

Les trois fondamentaux de la correction d'une allure sont :

- le rythme,
- la vitesse (stabilité et l'exactitude),
- la cadence.

La correction des allures, premier point de l'échelle de progression, est fondamentale et fait partie, avec la souplesse/décontraction et la qualité du contact, des bases de l'éducation et du travail de tout cheval. Elles constituent le socle du développement de toutes les autres qualités recherchées. - Voir Régularité.



## **Couloir des rênes**

Image représentant chacune des rênes ajustées par les mains du cavalier. Il permet d'y centrer l'encolure du cheval. Ce couloir rectiligne aligne les épaules aux anneaux du mors via les bras, les coudes, les poignets, les mains du cavalier, et bien sûr des rênes. Donc, le couloir des rênes organise et aligne symétriquement 7 points. Dans ce couloir de rênes, le cheval se propulse et le cavalier à l'agréable sensation de se faire tirer par son axe vertical, les épaules légèrement en avant au trot enlevé puis au galop (pour le débutant).

### **- CREUSER SE (le cheval)**

Attitude fautive du cheval qui contracte son dessus, se remonte en durcissant son dos et/ou creusant sa base d'encolure. Le cheval qui se creuse n'est pas sur la main, ne franchit plus son mors, ou lutte contre la main ce qui témoigne de la mauvaise qualité du contact. Voir Contact.

### **- CROISEMENT**

Action des membres de devant ou de derrière qui se chevauchent l'un l'autre. Dans l'appuyer au trot par exemple, le cheval croise les membres pour se déplacer de côté. L'amplitude du croisement dépend du degré de dressage du cheval, de sa souplesse et de l'angle de l'appuyer. Le bon croisement est ample avec un rythme parfait.

### **- CROUPE AU MUR**

Assouplissement dans lequel le cheval se déplace de côté en croisant les membres, la croupe suivant la piste (mur). Appelé aussi renvers. L'incurvation dans la direction du déplacement est un peu supérieure à celle de l'épaule en dedans. L'angle formé avec la piste doit être d'environ 35 degrés et doit rester constant. Le cheval trace quatre pistes sans que les épaules soient trop à l'intérieur. On doit finir le mouvement en laissant le cheval se redresser. La croupe au mur est complémentaire de la tête au mur et préparatoire à l'appuyer.

#### **Fondamentaux de la croupe au mur :**

- La qualité du trot ou du galop rassemblé, la cadence, le rythme, l'impulsion et l'engagement des postérieurs doivent être maintenus ;
- Le degré d'incurvation et de flexion qui sont en relation avec l'angle d'inclinaison avec la piste et qui ne doit pas être trop marqué ;
- La tendance à avancer et la capacité à porter du postérieur intérieur qui est plus importante que la tendance à aller de côté ;
- La stabilité de l'angle ;
- Le croisement des antérieurs et surtout des postérieurs ;
- Un contact souple et stable, la nuque étant le point le plus haut ;
- Le rassembler, l'équilibre et la fluidité.

### **- Débourage**

Période où le cheval découvre la relation cheval cavalier et la formation sous la selle. La période idéale est 8 jours après le sevrage et la séparation de la mère, lorsque le calme est revenu. Le poulain perdu sans sa mère est content de se faire choyer ; bien sûr, on ne monte pas dessus, mais toute la manipulation en longe et avec une petite selle est facilitée !

### **- DEMI-PARADE, DEMI-ARRET**

C'est un effet presque simultané des aides qui, par une action coordonnée de l'assiette (rein), des jambes puis des doigts, a pour

but d'augmenter l'attention et l'équilibre du cheval avant la réalisation d'un mouvement ou d'une transition. Cette action presque invisible a pour effet de transférer un peu de poids sur les hanches, ou de s'opposer à un apport de poids sur les épaules. On donne ainsi plus de liberté aux épaules et on accroît l'expression des allures. On l'utilise pour préparer des changements de direction, de vitesse ou d'allure, pour corriger un excès d'appui ou pour rassembler son cheval. La demi-parade permet le contrôle de la locomotion.

A ne pas confondre avec le demi-arrêt qui est devenu une forme plus primaire de l'action de la main, destinée seulement à relever une encolure trop basse.

G. Morris définit : « *Le **demi-arrêt** sert à remettre en place des chevaux qui s'enferment ou s'appuient trop fort sur le mors. L'effet est d'autant plus efficace que l'on procède par actions brèves et répétées vers le haut. La force des actions est fonction de la résistance des chevaux. Dès que le cheval cesse de se défendre et devient moelleux, dès qu'il est capable de se porter et de porter son cavalier tout en restant léger et en équilibre, les mains cessent leur action et restent stables. C'est seulement après avoir acquis – au moins en partie – une main « éduquée » capable de punir et récompenser instantanément, que le cavalier peut utiliser ces effets de rênes autoritaires et efficaces.* »

#### - Demi-arrêt

Action nette et brève de la main exécutée les doigts fermés sur les rênes, en contournant vivement les poignets de haut en bas, sans perdre le contact.

#### - **DEMI-VOLTE ET VOLTE RENVERSEE**

Assouplissements d'ensemble destinés à décontracter le dos et à préparer l'engagement par le croisement des postérieurs ou à accroître l'obéissance à l'action isolée de la jambe. Consiste à déplacer les postérieurs en dehors du demi-cercle ou du cercle, suivi par les antérieurs. Cet assouplissement peut se réaliser au pas et au trot selon trois formes distinctes : sans incurvation (type cession à la jambe), avec incurvation interne (type épaule en dedans), avec incurvation contraire (type croupe au mur, renvers).

#### - **DÉJUGER**

Un cheval se déjuge quand le pied postérieur se pose en arrière de la trace du pied antérieur du même latéral. Ceci s'applique au pas, au trot et au galop. Signe d'un manque d'amplitude.

#### - **Désengagement**

Il a lieu au galop. Le galop est une allure à trois temps dont le postérieur extérieur propulse dans l'allure, notamment en courbe. Un cheval désengagé au galop ne se propulse plus en courbe avec son postérieur extérieur et témoigne d'une démarche arrière sans propulsion et bancale !

#### - **DESCENTE D'ENCOLURE**

C'est le plus haut degré de l'extension d'encolure. Il consiste à amener le nez du cheval aussi bas que le lui permet son encolure. Cet exercice met du poids sur les épaules mais permet de libérer le dos et d'en faciliter le jeu. - Voir Extension d'encolure.



#### **Descente ou extension d'encolure**

Elle démontre de la qualité d'un travail lors de l'allongement des rênes. Ce n'est donc pas un conditionnement à faire en dynamique. Toutes les personnes qui le réalisent sur le plat en pensant travailler leur cheval se font trimballer à l'obstacle pour mieux se faire éliminer.

En 2013, cela fait 33 ans que je cherche l'information qui me prouve du contraire...  
Donc, exercice à bannir, qui pourtant revient au goût du jour pour soit disant des raisons de relâchement. Cependant, nous sommes un grand nombre de cavaliers confirmés à nous demander quand ce cheval en liberté présente ce fonctionnement naturel ? Si paraît-il, elle relâche le dos, elle rigidifie les muscles de l'encolure et le cheval se transforme en béliet dans l'impulsion !  
Si un enseignant vous parle de ce concept, un conseil, fuyez !

#### - DETENTE

Début de chaque séance de travail dont l'objectif est d'obtenir la décontraction du cheval et un échauffement musculaire progressif, permettant de travailler sur de bonnes bases. Elle commence normalement dans les allures lentes, sur une attitude ronde et basse, pour prendre progressivement plus d'énergie et d'amplitude.



#### Détente

Période qui précède le travail du cheval. Elle est conclue lorsque le cheval est tendu et stabilisé dans ses allures naturelles. Pendant cette période, le cavalier fait le diagnostic des comportements positifs et négatifs du cheval afin de fixer un objectif minimal et maximal du travail à suivre.

#### - DEUX PISTES (MOUVEMENTS de)

Ce sont les exercices d'assouplissement et les mouvements de présentation dans lesquels les antérieurs et les postérieurs suivent deux pistes distinctes. Ces mouvements sont réalisés au pas, au trot, au galop et au passage, soit en ligne droite soit sur les courbes, généralement avec incurvation. Les déplacements latéraux ont pour but de développer l'engagement des postérieurs et donc le rassembler. Dans l'ordre de difficulté (après la cession à la jambe) et de leur éducation au cheval : épaule en dedans, voltes renversées (ou demi-voltes), la tête au mur (ou travers), la croupe au mur (ou renvers), l'appuyer, les pirouettes.

#### - DEVELOPPEMENT

Forme élémentaire de l'allongement d'une allure donnée. Utilisé avec les jeunes chevaux avant qu'ils soient prêts pour les allures dites moyennes (point 4 de l'échelle de progression).

#### - DIAGONALES (Aides)

S'applique à la combinaison «jambe-main» utilisée en diagonale.  
Par exemple : jambe gauche et main droite.



#### Diagnostic

Analyse réalisée par le cavalier, à l'occasion de la détente, au sujet des comportements positifs et négatifs du cheval. Il implique la connaissance de la hiérarchisation des apprentissages et leurs contenus ; l'objet du livre « *La modélisation de l'équitation en 19 apprentissages...* ».

#### - Disponibilité du cheval

Cheval à l'écoute du cavalier ; le cavalier peut être entendu s'il est respectueux de son partenaire ! Elle implique un minimum des contrôles du comportement du cheval en avant naturellement au contact des jambes (sans éperons), tendu.... « en équilibre dynamique »

### - Distances intermédiaires

Contrats de distance entre deux obstacles dont le métrage propose un contrat de foulées « entre deux foulées ». Ce type de contrat est aucunement formateur du jeune cheval comme du jeune cavalier (en dessous de lignes à 7 foulées). La souplesse de la ligne de dessus ou de la posture du cavalier à l'obstacle s'acquiert par la prise d'équilibre sur de « bonnes » distances et non par la contrainte des mains sur des distances intermédiaires. Les chefs de piste proposant des contrats de foulées incorrects en épreuves de formation et amateur devraient être éliminés de ces circuits ; la dynamique de la filière en souffre !

### - Dissymétrie fœtale

Position fœtale dans le ventre de la mère et latéralisation du produit. La relation cheval cavalier annihilera la latéralisation...

### - ECHELLE DE PROGRESSION

L'échelle de progression est un cadre méthodique, un fil directeur destiné à guider les cavaliers dans leur travail quotidien tout comme les juges dans leur évaluation des chevaux, et ce quelle que soit la discipline. Conforme aux principes de l'école classique elle pointe 6 facteurs hiérarchisés et liés les uns aux autres : 1. Correction de la locomotion ; 2. souplesse/décontraction ; 3. Qualité du contact ; 4. Propulsion ; 5. Rectitude ; 6. Rassembler. Commune aux cavaliers, entraîneurs et juges, l'échelle est utile pour :

- préserver l'intégrité physique et le moral des chevaux au cours de la progression du dressage et à l'intérieur des séances de travail ;
- optimiser l'utilisation des assouplissements en centrant l'attention sur les qualités à développer et non sur l'exercice ou les aides à employer ;
- évaluer les qualités du travail ou de la présentation des mouvements d'une reprise, grâce à une analyse qui s'appuie sur les six points de l'échelle (conformément aux directives officielles pour les juges : Guidelines for judges. Hand book FEI - Lausanne 2007).

### - Effets

cf. rênes.

### - ELASTICITE

Qualité du fonctionnement musculaire (étirement-contraction) dans les déplacements du cheval, donnant une impression de fluidité, de souplesse et d'ondulation. Elle résulte du mariage de l'impulsion et de la flexibilité des ressorts et tout particulièrement du dos. L'élasticité repose sur la décontraction du cheval (point 2 de l'échelle de progression).

### - Embouchure

Mors.

### - EN DEDANS DE LA MAIN, (S') ENCAPUCHONNER

Action du cheval qui cherche à éviter l'action de la main en refusant le contact en se plaçant en arrière du mors. Le cheval est encapuchonné quand sa tête vient en arrière de la verticale et s'approche du poitrail.

En ce qui concerne cette attitude « fermée », les cavaliers doivent distinguer l'« excès de ramener » qui résulte d'une action directive des mains (comme l'hyperflexion), du cheval qui refuse son mors en lâchant le contact ce qui est une faute grave qui révèle un

mauvais dressage.



## Encapuchonnement

Orientation du chanfrein du cheval située en dedans de la verticale. Comportement qui désintègre les ligaments élévateurs du garrot qui permet au cheval de stabiliser ces balanciers avant et arrière par lui-même. Il perd son autonomie, le cavalier se donne la mission de le porter en plus de maltraiter son cheval !!

### - ENGAGEMENT

Qualité de l'action des postérieurs qui travaillent sous la masse du cheval grâce à un dos souple et une plus grande flexion des articulations postérieures. Lorsque le cheval est engagé, les postérieurs prennent plus de poids, la ligne du dessus est plus « montante » au bénéfice de la mobilité de l'avant-main, donc de l'équilibre. Lorsqu'il perd son engagement, on dit du cheval qu'il est « ouvert » derrière. Ceci s'applique aux mouvements de deux pistes, aux allongements, transitions et à l'arrêt. L'excès d'engagement, rare, peut par contre provoquer un retrait des forces vers l'arrière. - Voir Acculement.

Ne pas confondre l'engagement avec l'amplitude (cheval qui se méjuge plus ou moins). Un cheval peut avoir de l'engagement (porter plus de poids avec les postérieurs) sans amplitude (pirouette) et être ample en restant « loin derrière » par manque d'engagement. - Voir Rassembler.

### - Engagement des postérieurs du cheval sous sa masse

Oblige biomécaniquement l'animal à élever sa nuque pour distendre le ligament supra-épineux...

### - Enrênement

Pièce de (cuir) apportée, temporairement, pour aider le cavalier à atteindre son objectif. Il permet de l'atteindre entre une et quelques séances, sinon il me paraît inadapté.

### - ENTABLER (S')

Un cheval s'entable lorsque, dans un mouvement de deux pistes, sa croupe précède nettement ses épaules, hors du contrôle de son cavalier.

### - EPAULE EN DEDANS

Exercice d'assouplissement dans lequel on maintient les épaules du cheval sur une piste intérieure à celle suivie par les hanches. Le cheval, légèrement ployé par l'action des aides, se déplace vers le côté externe à l'incurvation. L'angle formé par le corps avec la ligne de déplacement détermine le nombre de pistes tracées (trois si l'angle est faible, quatre si l'angle est plus ou moins marqué). Il ne dépasse généralement pas 30°.

L'épaule en dedans se réalise au trot et au pas, voire au galop, sur les lignes droites comme sur les cercles.

Cet assouplissement prépare au rassembler en développant la flexibilité latérale, la liberté des épaules et l'engagement du postérieur interne sous la masse.

#### Fondamentaux de l'épaule en dedans :

- La qualité du trot rassemblé, le maintien de la cadence, du rythme et de l'impulsion ;
- La constance de l'orientation de 30° ;
- La correction de l'incurvation régulière est un élément essentiel de l'épaule en dedans ;
- L'engagement du postérieur intérieur ;

- L'absence de croisement des postérieurs ;
- Un contact souple et stable, la nuque étant le point le plus haut ;
- Le rassembler, l'équilibre et la fluidité.

#### **- EPAULE DEVANT, EPAULE EN AVANT**

C'est le degré minimum de l'épaule en dedans. L'angle est très faible car l'épaule interne n'est que légèrement déplacée à l'intérieur, jusqu'à être dans l'axe de la hanche interne. L'épaule en avant se réalise au trot, au pas, ainsi qu'au galop. L'épaule en avant facilite le « redressement » du galop, la préparation des appuyers et des pirouettes au galop. - Voir Epaule en dedans.

#### **- ÉQUILIBRE**

Répartition du poids de l'ensemble « cheval-cavalier » entre les antérieurs et les postérieurs (équilibre longitudinal) et entre les membres des côtés gauche et droit (équilibre latéral). Le cheval est dans un bon équilibre quand le poids est distribué également entre gauche et droite et suffisamment porté par les postérieurs. Ceci se traduit par la légèreté de l'avant-main et l'aisance dans la mobilité du cheval. Une perte d'équilibre signifie un accroissement du poids sur l'avant-main et/ou sur l'un des côtés, souvent associé à une précipitation. - Voir Demi-parade.

On note différents degrés dans la qualité de l'équilibre : sur les épaules, horizontal, rassemblé, rassembler accentué. La recherche de l'équilibre du « rassembler » est le point 6 de l'échelle de progression.

#### **- Equilibre du cavalier**

Il dépend de sa position, uniquement défini par la qualité de l'enseignement.

#### **- Equilibre naturel**

Equilibre du cheval liberté.

#### **- « Equilibre dynamique »**

Equilibre du cheval configuré sous la selle en charge du poids de son cavalier. Il est une conséquence de la qualité du dressage donné par son cavalier et de l'équilibre naturel du cheval.

**Cheval léger en équilibre dynamique** présente un contact léger et stable, quelles que soient les transitions d'allure et de cadence. Ce contact est la résultante de sa conformation physique et de sa réponse au conditionnement qui consiste à se redresser sur son arrière-main par articulation de ses hanches lors d'une minime pression sur ses commissures de lèvres souples. Cette élasticité, obtenue par abaissement des hanches, est un facteur de facilitation indispensable à l'obstacle (cf. schéma 1 et 2 p. 120).

#### **- Equitation de loisir**

Terme que je réserve à l'Equitation Reine, celle qui permet de découvrir le monde en confort sur un gentil cheval. Tout le monde est capable de l'assimiler en quelques leçons avec un bon enseignement en cours particulier : [www.larelationchevalcavalier.com](http://www.larelationchevalcavalier.com)

#### **- EXTENSION D'ENCOLURE**

Attitude du cheval qui étend l'encolure vers l'avant et vers le bas. Elle correspond à l'attitude du pas allongé. Dans cette attitude le nez doit rester en avant de la verticale. Elle permet de vérifier l'orientation et la qualité du contact ainsi que la décontraction du cheval.





A proscrire à une autre allure. Contrairement à ce que préconise le manuel Lavauzelle (2012) au galop 7 (p. 159) : « *Ces exercices sont utilisés à volonté tant en début de la détente qu'en corps de leçon proprement dit. Tout dépend de l'objectif que vous vous fixez.* ».

De toute façon, le résultat sera le même : dès que vous souhaiterez redresser votre cheval, qui aura développé une barre à mine comme ligne de dessus, le cheval vous trimbangera !

#### - Extérieur

Partie de la piste proche du mur ou de la barrière. Les indications à cheval avec les notions de droite et de gauche sont à proscrire car elles ne se confirment pas aux deux mains ; ce qui est dommage...

#### - Feedback

Cf. rétroaction.

#### - FIGURE

Élément du tracé d'une reprise dont le nom correspond à une figure géométrique précise : cercle, volte, huit de chiffre, doubler, changement de main,... Les figures rentrent dans la composition des reprises libres au titre du dessin de la reprise et de la chorégraphie. - Voir Mouvement et Libre.



#### « Fixette bouche »

Attitude d'un cavalier dont le regard est fixé sur la bouche de son cheval ! L'anticipation par le regard devient impossible comme le ressenti de propulsion...

#### - FIXITÉ

Chez le cavalier, c'est l'absence de tout mouvement involontaire ou inutile. La fixité n'est pas synonyme de raideur. C'est la capacité à travailler avec les mains « ensemble ».

Chez le cheval, c'est l'absence d'instabilité du bout de devant, en particulier tête et encolure.

#### - Fixité

Chez le cavalier, c'est l'absence de tout mouvement involontaire ou inutile : elle est assurée par l'indépendance des aides.

Chez le cheval, c'est l'absence de toute agitation, en particulier de la tête et de l'encolure ; elle est réalisée au maximum chez le cheval tendu. La fixité de la tête au cours du travail est un des objectifs essentiels du dressage.

#### - FLEXIBILITÉ

Capacité du cheval à plier ses articulations et la colonne vertébrale en leur conservant une certaine élasticité.

Le ramener est la conséquence de la flexibilité du bout de devant, le rassembler de la flexibilité des hanches et du dos, la légèreté de la flexibilité de tous les ressorts.

#### - FLEXION

**1e sens** : La flexion, ou pli, de l'encolure est l'attitude du cheval ployé dans son bout de devant. Elle est limitée à l'encolure (appuyers, pirouettes) et doit être contrôlée notamment pour la correction de l'incurvation et de l'équilibre. - Voir Pli.

**2e sens** : Les flexions (directes et latérales) sont des assouplissements localisés qui visent la décontraction de l'encolure, de la nuque et/ou de la mâchoire. L'hyperflexion est une flexion directe portée au degré maximum de l'étirement rond et bas de l'encolure. Elle



comporte des risques réels pour l'intégrité physique du cheval, notamment lorsque qu'elle est pratiquée hors de toute relaxation ou sur une encolure trop haute, sur une durée trop longue et/ou l'absence de décontraction.

#### - FOULÉE

Distance couverte entre deux posers successifs d'un même pied au sol. Son amplitude est liée à la vitesse de l'allure. - Voir Amplitude.

#### - Foulée

Espace parcouru pour chaque développement des membres (deux temps au trot et trois temps au galop + suspension).

#### - Galoper sur le bon pied

Le galop est une allure à trois temps avec un temps de suspension. Pour faciliter le passage en courbe, il faut que la propulsion provienne de l'extérieur. Comme une foulée de galop se développe dans cet ordre : postérieur extérieur, diagonale extérieure puis antérieur intérieur (suivi du temps de suspension), galoper sur le bon pied à une main (droite ou gauche) exprime l'élévation et le développement de l'antérieur intérieur au 3<sup>e</sup> temps.

#### - Garrot

Saillie musculaire entre l'encolure et le dos, à l'aplomb des membres antérieurs.

#### - HARMONIE MUSCULAIRE

Qualité du cheval qui travaille avec souplesse dans une bonne coordination de son activité musculaire. Cette harmonie repose sur la qualité du contact et permet l'emploi des seules forces utiles, donc leur économie.

#### - IMPULSION

L'impulsion est le terme utilisé pour décrire la volonté et l'énergie que met le cheval dans le mouvement en avant, tout en restant contrôlé, donc soumis aux aides du cavalier. Elle se traduit, au cours de tout déplacement, par une activité énergique des forces propulsives (notamment postérieurs) associée à une grande souplesse du corps, tout en conservant la qualité du contact. C'est l'impulsion qui donne de l'expression aux allures.

La précipitation n'a rien à voir avec l'impulsion. C'est au contraire la projection bien marquée dans le trot et le galop qui témoignent de la correction de l'impulsion et de l'allure.

Le développement de la propulsion (point 4 de l'échelle de progression) suppose le maintien de la correction de l'allure, de la souplesse et de la qualité du contact pour renforcer la transmission « par le dos » de la poussée des postérieurs dans l'équilibre afin d'aller plus loin dans l'expression.

« L'impulsion est l'essence même du mouvement. » Général L'Hotte.

#### - Impulsion

Energie, produite par l'arrière-main, qui se propage et tend la masse musculaire le long de la colonne vertébrale (ligne de dessus), qui permet au cheval de trouver et stabiliser son « équilibre dynamique » par sa bouche sur un contact moelleux et symétrique offert par les mains de son cavalier, dans le respect de la biomécanique équine (nuque haute sur une encolure arrondie).

#### - Impulsion

C'est le mouvement en avant soumis à la discipline exacte des aides et exploité en vue du but à atteindre. Elle résulte d'une disposition de la volonté du cheval, naturelle ou acquise par le dressage et mise en jeu par le cavalier, et qui se traduit dans toute situation, au cours de tout mouvement, par un désir impérieux

de se porter en avant avec toute son énergie, en y appliquant l'ensemble de ses forces musculaires. L'impulsion se caractérise par l'engagement des postérieurs et l'énergie de leur détente. Elle est donc la conséquence de l'activité des hanches, et son foyer réside dans l'arrière-main qui chasse la masse en avant ou, du moins, doit toujours être prête à le faire. L'équitation n'est autre que l'exploitation de l'impulsion.

La vitesse n'est pas un critère d'impulsion. Cette dernière se manifeste beaucoup plus dans la manière dont le cheval se livre à son cavalier dans toutes les allures, et sa conquête en cours de dressage doit être l'obsession continuelle du dresseur.

#### - INCURVATION

Flexion latérale du rachis obtenue sous l'action des aides.

L'incurvation est bonne lorsqu'elle paraît régulière et que le cheval fait preuve d'une bonne souplesse latérale. Ceci lui permet de ne pas échapper par l'arrière-main ou les épaules, dans la mesure où la jambe intérieure reste à sa place sans pousser la croupe en dehors. L'excès de pli, comme l'échappement des épaules, est une faute concernant l'incurvation.

L'attitude incurvée du cheval doit précéder les changements de direction et ensuite s'adapter à la courbe suivie, en particulier lors du passage des coins (considérés comme un quart de volte d'environ 6 m de diamètre).

La posture du cavalier doit correspondre à celle du cheval tant sur les courbes que dans le travail de deux pistes, notamment dans l'aplomb du buste.

#### - Incurvation

Terme réservé à la posture du corps d'un cheval marchant droit, en rectitude, sur un cercle. Elle est obtenue sous contrôle du pli nucal (C1/C2) et du mouvement de latéro-flexion de la suite des vertèbres (effet domino) grâce au couloir des rênes. Notamment au niveau T9-T14, ils induisent un mouvement pendulaire du tronc (l'inclinaison des côtes, la fermeture des côtes à l'intérieur du cercle et leur ouverture à l'extérieur), appelé flexion costale. L'incurvation de l'encolure n'existe pas en équitation !



Dans le Plan FFE de Formation du Cavalier (2012), son apprentissage est demandée avant celui de la rectitude, et sans parler du concept de couloir des rênes !!!

- G. Morris dit : **l'Indépendance des aides évite l'opposition des aides !** La première présente « un accord subtil entre elles, entre celles qui demandent le mouvement en avant et celles qui le freinent ». La seconde, « l'opposition des aides, fait référence au cavalier qui donne deux ordres opposés en même temps comme par exemple tirer et pousser ».

#### - Intérieur

Centre d'un espace de travail, d'une carrière... Evite d'utiliser les notions de droite et de gauche qui se contredisent.

#### - IRRÉGULIÈRE / ALLURE

Une allure irrégulière a perdu sa correction à travers une faute dans le rythme, une perte de la symétrie du jeu des membres ou dans un changement de cadence (par précipitation ou ralentissement).

Il y a divers degrés dans l'irrégularité d'une allure. Par exemple au trot : une petite instabilité du rythme (dissymétrie sur une ou deux foulées), une faute de rythme constante, l'irrégularité (dissymétrie plus marquée), la boiterie.

Les différents degrés de l'altération du rythme au pas, par exemple, sont : légèrement latéralisé (le rythme n'est plus parfaitement à 4 temps égaux), latéralisé, amble.

## **JAMBE ISOLÉE**

Jambe qui agit « isolément » en arrière de sa place habituelle. Elle a pour effet, tout en provoquant le mouvement en avant, de déplacer les hanches du côté opposé. On l'utilise notamment pour les voltes (et demi-voltes) renversées, la cession à la jambe, l'appuyer.

La jambe isolée ne s'emploie pas seule, l'autre jambe entretient l'impulsion si besoin.

### **- JUGER (SE)**

Un cheval se juge lorsque, dans une allure, le pied d'un postérieur se pose dans la trace de l'antérieur correspondant. Ceci s'applique au pas, au trot et au galop. La constance du jugement permet de visualiser la stabilité de la vitesse. – Voir Méjuger et Déjuger.

- **Jambe isolée** est l'action d'une jambe en arrière de sa place habituelle dissociée de l'autre.

### **- JUSTE**

1) Galop juste : galop présenté à la main à laquelle le cheval travaille, c'est-à-dire sur le pied droit à main droite, sur le pied gauche à main gauche.

2) Cheval juste : se dit d'un cheval qui travaille dans l'harmonie musculaire et la perméabilité aux aides.

### **- LÂCHER LA MAIN**

Action du cheval qui se soustrait à l'action du mors et quitte toute relation avec la main. Le cheval qui lâche la main a parfois tendance à passer la langue au-dessus du mors. Altération grave du contact.

### **- LATÉRAL (assouplissement)**

Les assouplissements latéraux visent à développer la flexibilité latérale du cheval et à améliorer l'engagement et l'équilibre. Ils contribuent à la décontraction de la ligne du dessus. La base en est le travail sur le cercle et les serpentines, ainsi que sur les mouvements de deux pistes. – Voir Longitudinal.

### **- LATÉRALES (Aides)**

S'applique à la combinaison « jambe-main » utilisée d'un même côté du cheval (exemple : jambe droite et main droite).

### **- LATERALISÉE (allure)**

Se dit d'une allure dans laquelle les membres d'un bipède latéral se posent et se lèvent presque simultanément. La latéralisation est une altération du rythme, elle apparaît au pas et, sous une forme moindre, au galop.

### **- LÉGÈRETÉ**

« La légèreté réside dans la flexibilité élastique et moelleuse de tous les ressorts ». Elle découle du mariage de l'impulsion et de la flexibilité par l'emploi « des seules forces utiles. » (Général L'Hotte).

### **- Légèreté**

« La légèreté réside dans la flexibilité élastique et moelleuse de tous les ressorts ». Elle découle du mariage de l'impulsion et de la flexibilité par l'emploi « des seules forces utiles. » (Général L'Hotte). La légèreté découle de la flexibilité des ressorts que doit présenter le cheval dressé et de la justesse des actions du cavalier qui le monte. Cette expression s'applique donc à la fois au dressage du cheval et au talent du cavalier.

La légèreté comporte des degrés et ne peut être obtenue que progressivement.

## - LIANT

Qualité du cavalier qui s'unit aux mouvements de son cheval par souplesse et décontraction.

## LIBRE

La reprise libre est une épreuve d'équitation artistique. Elle inclut des allures et airs fondamentaux de l'équitation classique dans les différents niveaux concernés. Elle permet au concurrent la créativité dans la composition de son programme et l'enchaînement des mouvements qu'il doit présenter dans un temps fixé, en respectant le degré de difficulté autorisé dans le niveau concerné. La libre vise à évaluer tout à la fois la qualité technique mais aussi l'harmonie du cavalier avec son cheval et l'interprétation de la musique. Voir mouvement et Symétrie.



## Liberté

Travail en liberté ou toute attitude du cheval libre du poids du cavalier, mais qui travaille au demande de son maître après une détente aux 3 allures.

## - Ligne de dessus

C'est la colonne vertébrale du cheval et sa masse musculaire qui la forme et la soutient. Pour préserver la biomécanique équine, elle doit être tendue et souple, permettre l'équilibre dynamique (grâce à l'impulsion).

## - LOCOMOTION

Mode de déplacement du cheval dans les trois allures (trot, pas, galop). La correction de la locomotion est le point 1 de l'échelle de progression. Les composantes de cette correction sont la correction du rythme, la stabilité de la cadence et de la vitesse dans les allures demandées. Ces éléments sont associés à la nécessaire souplesse et à la décontraction. Ne pas confondre correction et qualité des allures.

Quelle que soit la discipline, la locomotion est l'objet d'une attention constante du cavalier pendant le travail de son cheval.

## - LONGITUDINAL (assouplissements dans le sens)

Les assouplissements longitudinaux ont pour but de développer la perméabilité aux aides et la propulsion. Ces assouplissements consistent en variations de vitesse dans l'allure, en allongements et transitions, ainsi que dans la préparation des arrêts. Le reculer contribue également à l'assouplissement longitudinal du cheval comme le travail sur les pentes en terrain varié. Les demi-parades contribuent à contrôler l'équilibre dans ces variations. Les assouplissements longitudinaux sont alternés et combinés avec les assouplissements latéraux.

## - Mains

**Les bonnes mains** sont les conséquences du positionnement à cheval de l'axe vertical du cavalier (cou/talons) ... de l'équilibre du cavalier. A contrario, « les **mauvaises mains** se substituent au buste du cavalier en lui fournissant un point d'appui » dit G. Morris. Pour compenser sa mauvaise position, le cavalier prend appui sur la bouche du cheval par ses mains !

## - MÉJUGER

Un cheval se méjuge quand le pied postérieur se pose en avant de la trace de l'antérieur correspondant. Ceci s'applique au pas, au trot et au galop. Signe d'une bonne d'amplitude. La constance du

méjugement (amplitude) permet de s'assurer de la stabilité de la vitesse.

### - Mise en avant

Moyen de mettre et de tenir un cheval en avant naturellement. Elle s'obtient en effectuant une leçon à la jambe (cf. p. 86) ou par l'exercice de manipulation de la cravache chez les cavaliers débutant

### - MISE EN MAIN

C'est la décontraction de la bouche et de la nuque dans l'attitude du ramener, l'encolure étant plus ou moins soutenue et arrondie, selon le degré de dressage et suivant l'amplitude de l'allure. La tête doit restée fixe et, en règle générale, le chanfrein légèrement en avant de la verticale, la nuque souple restant le point le plus haut de l'encolure.

### - Mise en main -> « Ramener »

Etape laborieuse de l'équitation en centre équestre où le cavalier reste souvent bloqué au galop 3 ou 4. Le cavalier doit comprendre l'interaction impulsion-contact pour obtenir la cession de la mâchoire et de la nuque, grâce à l'impulsion dépassant le couloir des rênes qui engendre, l'élévation de la nuque et l'abaissement des hanches. La nuque devenant « perméable » et le cheval « franchissant son mors ». Cet apprentissage ne fait pas partie des bases élémentaires (période 1) mais des bases secondaires (apprentissage n° 16 – Le « ramener » – période 2) que tout professionnel devrait savoir appréhender dans la sérénité et la connaissance de la biomécanique équine pour réussir à l'enseigner. Ce contrôle est acquis avec facilité dans l'impulsion au trot assis dans l'articulé d'une encolure plutôt haute et ronde (biomécanique élévatrice du garrot).



D'autre part, elle est facile à obtenir au trot enlevé en créant un couloir des rênes. La plus simple façon de construire un « couloir des rênes » est de placer une cravache dans chaque main de l'élève (ou dans une main, si la seconde main est tenue symétriquement à la première notamment en courbe, car ce sont les articulations des coudes et donc, les bras qui s'ajustent de manière asymétrique). Donc, les rênes sont ajustées afin que les pouces s'alignent vers chaque oreille du cheval et que les cravaches se collent contre la hanche. Mais les cravaches se collent aux hanches que si les rênes sont parfaitement ajustées, les poignets maintenus et écartés de la largeur des cervicales (des oreilles). Il n'y a qu'une possibilité, et c'est cette opportunité qui crée la découverte du couloir de rênes du manière assez magique et rapidement. L'écartement des mains ouvre le mors (mors brisé) et offre le confort aux commissures des lèvres ainsi qu'aux cervicales C1/C2.

**Cravaches/hanches = Poignets maintenus et écartés = Couloir des rênes = Contact moelleux = Propulsion**

Dans ces conditions, le cavalier n'a plus qu'à s'occuper de la propulsion de son cheval dont l'impulsion dépassera ce fameux « couloir de rênes ». La nuque du cheval est donc ainsi maintenue. Le cavalier est ravi que son cheval le « tire » et stabilise son axe vertical. L'élève approche le concept de mise sur la main.



C'est la grosse problématique de la formation du jeune cheval en France où la mise en main est souvent une contrainte infligée par les mains.

### - Mise en main

Caractérisée par la fixité de la tête, recherchée sur une encolure soutenue sans raideur, dans une attitude aisée, variable avec la conformation d'un cheval et son degré de dressage, le sommet de la nuque en étant toujours le point le plus élevé.

La tête est fléchie à la nuque, le chanfrein légèrement en avant de la verticale, la bouche en contact franc, moelleux et permanent avec la main du cavalier.

Ce contact, plus ou moins accusé suivant le degré d'avancement du dressage, doit s'accompagner de la décontraction de la bouche, caractérisée par une mobilité discrète à la demande du cavalier. Cette cession de la bouche lorsqu'elle se produit, ne doit entraîner aucun mouvement de tête. Le contact doit toujours être une conséquence de l'impulsion du cheval et non d'une action de la main du cavalier : c'est en réalité sous l'effet de l'impulsion que les muscles du dos et du dessus de l'encolure se tendent, que l'encolure se tendent, que l'encolure s'élève et s'arrondit, et que la nuque s'avance de plus en plus au-dessus de la bouche.

En équitation supérieure, la mise en main consiste dans la décontraction de la bouche dans la position du ramener.

#### **- SUR LA MAIN**

Voir Cheval sur la main.

#### **- Mors brisé**

Pièce souvent d'acier placée dans la bouche du cheval. Les plus basiques sont brisés pour permettre de jouer sur les commissures des lèvres et l'équilibre du cheval en fonction de l'écartement des mains. Les cavaliers qui ont une assiette mal équilibrée (entre mains et jambes) à l'origine de mauvaises mains ne peuvent jouer de cette nuance !

#### **- MOUVEMENT**

Déplacement du cheval défini par une figure, une allure et un mode de déplacement issu du répertoire classique de basse école (épaule en dedans, tête au mur, reculer, appuyer, pirouette, changement de pieds en l'air) et/ou de haute école (piaffer, passage, changements de pieds au temps).

Sur les protocoles des reprises, les mouvements à présenter sont définis par le tracé d'une ou plusieurs figures de manège (cercles, voltes, serpentines, changement de main,...) ainsi que le mouvement classique (épaule en dedans, tête au mur, reculer, appuyer, pirouette, changement de pieds en l'air, passage...) et les transitions.

Dans les reprises libres, le dessin d'un mouvement (angle plus ou moins marqué, changements de direction...) tout comme les enchaînements de mouvements différents peuvent augmenter le degré de difficulté. Ce degré peut être limité dans un niveau donné.

#### **- Muscler le dos d'un cheval**

Ce n'est pas un but et donc il ne représente pas un apprentissage à contrôler. C'est seulement une conséquence d'un travail en équilibre dynamique.



Rien à voir avec le relâchement d'un dos et l'extension d'encolure !

#### **- Nuque ouverte**

Posture de la tête du cheval dont l'angle par rapport à la verticale est de 30°. Cette posture stabilisée ou proche préserve la biomécanique du cheval et son mécanisme de l'oreille interne (équilibre/schéma corporel). La nuque est le point le plus haut...

#### **- OPPOSITION**

Action de la main qui s'oppose à l'impulsion pour agir sur une partie ou sur l'ensemble du cheval. Cette action peut avoir un effet direct ou contraire à la direction du mouvement.

## - Passer au-dessus de la main du cavalier

La posture idéale de la tête du cheval est un angle de 30° par rapport à la verticale, « passer au-dessus de la main » veut dire dépasser cet angle.

## - PERMEABILITE

Qualité du cheval qui, dans une généreuse énergie de l'arrière vers l'avant, accepte l'influence des aides dans toutes les parties de son corps (dos, nuque, bouche), sans restriction. C'est l'état du cheval élastique et souple dans ses articulations, et dont l'impulsion passe « par le dos », absent de toute contraction, et qui obéit avec bonne volonté, calme et précision aux attentes de son cavalier. Cette qualité est la marque du cheval bien dressé.

## - PIROUETTES, DEMI-PIROUETTES

Air de manège classique qui consiste à faire une volte de la longueur du cheval, l'avant-main tournant autour des hanches (pirouette) ou une demi-volte (demi-pirouette). On les présente dans des allures rassemblées : au pas, au galop ou au piaffer. Quelle que soit l'allure le cheval doit être incurvé du côté interne, rester « dans la main » et rond, et maintenir l'activité des postérieurs dans l'équilibre rassemblé. Au galop, l'élévation des épaules permet la rotation autour des hanches.

Au fur et à mesure du dressage, les pirouettes ne seront que très progressivement serrées jusqu'à devenir une volte de la longueur du cheval.

### Fondamentaux de la pirouette :

- Le rassembler et l'équilibre avant, pendant et après la pirouette ;
- La régularité et l'activité des foulées de galop ;
- La légèreté et la cadence des battues ;
- La souplesse, la qualité du contact et la capacité à se porter de soi-même ;
- La taille, l'incurvation et l'acceptation du cheval à tourner ;
- La correction du nombre de foulées entières (6-8 pour la pirouette, 3-4 pour la demi-pirouette) ;
- La qualité et la rectitude du galop avant et après la pirouette ;
- L'acceptation des aides extérieures et la réaction aux aides impulsives internes ;
- L'harmonie et le contrôle du cavalier sur le cheval dans l'ensemble du mouvement.

Dans les pirouettes renversées ce sont les postérieurs qui tournent autour des épaules. - Voir Demi-voltes.

## - PISTE

Ligne tracée à terre par les empreintes du cheval en déplacement. On dit d'un cheval se déplaçant de côté qu'il va de deux pistes, parce qu'il trace avec les antérieurs une piste et avec les postérieurs une autre piste.

- **Marcher piste large** : marcher sur le périmètre de la carrière.

## - PLI

Flexion plus ou moins marquée de l'encolure correspondant à l'incurvation sur les cercles et dans les mouvements de deux pistes. Lorsque le pli est réduit au minimum, on parle alors de pli à la nuque. Le plier latéral obtenu par le pli est intérieur ou contraire selon qu'il est marqué du côté de la courbe suivie par le cheval, ou de l'autre côté. - Voir Flexion.



### - Pli nuca

Posture temporaire définie par une orientation singulière des vertèbres C1 et C2. Temporaire pour un cheval de CSO, le cheval doit passer ce pli, être disponible à l'intérieur ou à l'extérieur, mais ne pas en rajouter. Sinon les chevaux développent un processus inflammatoire aux articulations C1/C2 et ne supportent plus la main de leurs cavaliers !

### - Pommeau de la selle

Partie saillante devant les fesses du cavalier ; le troussequin est à l'arrière.

### - Position assise

position assise du cavalier sur la selle pratiquée aux allures du trot et du galop.

### - Position du cavalier

Il est important de s'occuper de la position dès les premières leçons et de profiter de toutes les occasions pour placer individuellement chaque cavalier.

Si la position du cavalier à cheval varie avec les allures, la forme du terrain sur lequel il travaille et la nature de l'exercice qu'il exécute, les diverses attitudes que les circonstances peuvent imposer au cavalier doivent toutes dériver de la position définie ci-après, qui correspond aux conditions les plus favorables d'équilibre et de possibilité d'emploi des aides.

« Le cavalier doit être assis d'aplomb, les fesses portant également sur la selle et le plus en avant possible ;

- les cuisses tournées sans effort sur leur plat, ne s'allongeant que par leur propre poids et celui des jambes ;

- le pli du genou liant (souple, flexible, pouvant se lier au mouvement)

- les jambes libres et tombant naturellement, les mollets au contact avec le cheval sans le serrer, la pointe de pied tombant librement quand le cavalier est sans étriers ; (1)

- le rein et les hanches souples ;

- le haut du corps aisé, libre et droit ;

- les épaules effacées et également tombantes ;

- les bras libres, à demi-ployés, les coudes tombant naturellement ;

- le poignet à hauteur du coude et dans le prolongement de l'avant-bras, le pouce en dessus ;

- la tête droite, aisée et dégagée des épaules, le regard haut ;

Cette position n'exige aucune contraction musculaire et peut être conservée longtemps sans fatigue.

(1) : En fait **au trot assis**, je ferais une modification de facilitation et de confort, notamment pour supprimer toute problématique de genoux, les pointes de pied sont remontées et les pieds sont tenus parallèles, ce qui contracte harmonieusement la jambe dans son ensemble, sur lequel le buste peut se maintenir et ainsi les genoux se détendent et se lient. Les mains sont en avant du garrot (avec le repère visuel du collier).

### - Position en suspension

Position du cavalier où l'assiette du cavalier reste en place dans sa selle, quoique allégée car les épaules sont dirigées légèrement vers l'avant.

### - PRÉCIPITÉE (Allure), PRÉCIPITATION

Voir Cadence.

### - PROPULSION

Puissance donnée à la poussée des forces propulsives (en particulier des postérieurs). Son témoignage s'exprime par la franchise de la poussée due à une réelle énergie et rapidité des postérieurs, associés à une bonne transmission « par le dos ». Elle se perçoit par une claire projection nécessaire à la correction des allures du trot et du galop. Pour le pas on parle seulement d'activité. Le développement de la propulsion est le point 4 de



l'échelle de progression.

#### PROJECTION

Phase dans laquelle les membres du cheval ne sont plus en contact avec le sol. Il y a projection au trot et au galop. Cette phase, plus ou moins marquée, résulte de la franchise de l'énergie des forces propulsives et de la souplesse du dos du cheval, ainsi que du maintien de sa cadence. Ne pas confondre avec la suspension dans laquelle le cheval maintient ou « suspend » son geste sur une courte durée comme au passage, au piaffer et au pas d'école.

#### - Propulsion

Mode de déplacement dont le moteur est à l'arrière, réputé chez les Porsche ! Il est bon de se rappeler qu'il faut mettre en marche le moteur pour en bénéficier !

#### - RAMENER

Attitude élégante qui résulte de la fermeture de l'angle tête encolure, la nuque restant le point le plus haut. Le ramener correct suppose que la base d'encolure soit en place et se remonte grâce à la poussée du corps du cheval vers sa tête. Il témoigne de la bonne flexibilité du bout de devant, notamment de la nuque. Cette mise en place ne doit pas être obtenue par l'action de mains amenant le chanfrein vers l'arrière, mais par la poussée d'une nuque perméable par-dessus le mors. On dit alors que « le cheval franchit son mors ».

#### - « Ramener »

Apprentissage n° 16, mal nommé, consiste simultanément à laisser élever la nuque et à abaisser les hanches sous l'effet de l'impulsion. Le « Ramener » mène à l'équilibre dans la légèreté. Il est rarement contrôlé car souvent demandé dans son contraire !

#### - Ramener

C'est la fermeture de l'angle de la tête fléchie à la deuxième vertèbre avec l'encolure dont la base se relève et qui s'arrondit, la nuque en restant le point le plus élevé.

Le ramener est dit complet quand le chanfrein atteint la verticale ; quand il la dépasse en se plaçant derrière elle, le cheval n'est plus ramené, mais encapuchonné.

Le ramener met la tête dans la position la plus favorable pour accepter l'action du mors ; il favorise la tension de la ligne de dessus et l'engagement des postérieurs. **Il doit être réalisé par la poussée du corps du cheval vers sa tête et non par le retrait de la tête vers le corps.**

#### - RASSEMBLER

Le rassembler est un équilibre qui permet la plus grande mobilité du cheval. Dans ce type d'équilibre, le cheval porte davantage de poids avec les postérieurs, ce qui a pour conséquence un allègement de l'avant-main. C'est un équilibre montant qui fait passer le cheval du mouvement en avant au mouvement en avant et vers le haut. Le rassembler est caractérisé par la flexibilité des hanches, l'activité des postérieurs et l'aisance de l'engagement. On applique aussi le qualificatif rassemblé à différentes allures (pas, trot ou galop) dans lesquelles les mouvements demandés exigent la légèreté de l'avant-main et la liberté des épaules.

Les allures rassemblées ne doivent pas être identifiées à des allures ralenties ou raccourcies. Ce n'est que lorsque le rassembler est dit accentué (piaffer, pirouette) que l'abaissement des hanches est plus marqué. Dans ce cas, il correspond à une diminution de la vitesse et de la cadence. Le rassembler est le point 6 de l'Echelle de progression. - Voir Engagement.

### - Rassembler

Le rassembler est l'attitude du cheval en équilibre, prêt à déplacer sa masse dans n'importe quelle direction ou susceptible de travailler tantôt sur les bases longues, tantôt sur les bases courtes.

A l'engagement des postérieurs correspond l'abaissement des hanches et le relèvement de l'avant-main, avec élévation de l'encolure dans la position du ramener.

En bref, le rassembler est caractérisé par la « flexibilité des hanches, entraînant l'engagement des jarrets sous la masse » (Général L'Hotte).

### **RECTITUDE**

Un cheval est droit lorsqu'il peut s'incurver, et se déplacer, d'une égale manière des deux côtés dans les 3 allures et que les postérieurs suivent la trace des antérieurs (ligne droite, courbe et transitions). La rectitude est une part importante de la soumission et se révèle dans l'aisance du travail de deux pistes aux deux mains.

Par nature, chaque cheval est dissymétrique, paraissant souple d'un côté et plus raide de l'autre ce qui est souvent la cause d'un contact dissymétrique. C'est par l'utilisation des assouplissements et d'une attention particulière que cette difficulté peut être maîtrisée. La rectitude est le point 5 de l'échelle de progression.

### - **Rectitude**

Apprentissage n° 15, mais les prémices s'installent à partir de l'apprentissage n° 5 : le cheval marche droit (pour préserver sa biomécanique). La rectitude s'obtient facilement en élaborant un couloir de rênes.

### - Rectitude

Le cheval est droit lorsque les pieds de derrière suivent exactement les lignes tracées par les pieds de devant. Il s'ensuit que les hanches et les épaules se présentent dans des conditions qui assurent la rectitude de leur jeu réciproque. Les deux hanches fonctionnant également, l'impulsion est également répartie et les translations de poids sont régulières et faciles (Général L'Hotte).

La position droite se limite au début du dressage ou dans l'équitation courante à une marche franche dans une direction déterminée.

### - **Rectimètre**

Nom que j'ai inventé pour faire un clin d'œil au variomètre de l'avion. Si c'est un matériel technique de l'avion, il doit être configuré chez le cavalier dont dépend aussi la notion de trajectoire. Pour ce faire, la référence du cavalier débutant doit être la ligne droite ; contraire aux courbes serrées !

### - **RECULER**

Le reculer est à la fois un assouplissement et un mouvement de présentation qui consiste en un déplacement vers l'arrière et diagonal. Chaque diagonal s'élève et revient au sol alternativement, les antérieurs se posant sur la même piste que les postérieurs. Le cheval doit être « sur la main », conserver son impulsion et rester droit. Après le reculer, le cheval doit s'arrêter d'aplomb ou repartir franchement dans l'allure requise (pas, trot ou galop).

Lors de reculer "en série", les transitions doivent être fluides et le rythme du reculer et du pas clairement corrects.

Le reculer démontre la perméabilité aux aides et teste le rassembler du cheval dans les transitions « arrêt-reculer ».

#### **Fondamentaux du reculer :**

- - La régularité, la décontraction, la souplesse, le contact ;
- - La fluidité des transitions (arrêt-reculer, reculer-avancer) ;
- - La soumission (acceptation des aides du cavalier) ;
- - Le soutien (nuque le point le plus haut) ;

- - Le rassembler et l'équilibre ;
- - La rectitude, la précision, le nombre de pas (posers) ;
- - L'arrêt (d'aplomb, immobilité).

### - Reculer

Il complète l'assouplissement du dos et du rein déjà acquis par la gymnastique des allongements et des ralentissements, qui amène généralement le jeune cheval à reculer sans difficulté.

dans l'exécution du reculer, le cheval doit être calme, droit, en équilibre. Il se porte en arrière d'une action relevée, « pas à pas », en foulées égales », en un mouvement à deux temps par paires diagonales. Il doit rester constamment prêt à reprendre le mouvement en avant, sans temps d'arrêt comme sans hésitation, à la demande du cavalier.

### - **RÉGULARITÉ**

C'est la qualité indispensable des allures qui démontre que le cheval est sain et bien travaillé. Elle repose sur la correction et la stabilité du rythme comme sur le maintien de la cadence dans les transitions et allongements d'allures. Elle englobe également la symétrie des gestes.

« La régularité c'est le nécessaire, le brillant c'est le luxe. » (Saint Phalle).

### - **Rênes directes**

Elles permettent d'obtenir le rassembler (en dressage) ou de diminuer l'allure. Elle a pour objet principal de maintenir la rectitude de la tête et de l'encolure du cheval. Il ne doit y avoir aucune trace d'incurvation ou de pli d'un côté comme de l'autre. Utilisé le plus simplement, cet effet de rêne maintient en permanence une ligne droite du coude du cavalier à la bouche du cheval, quelle que soit la position de tête du cheval car les problèmes de position de tête se corrigent par les aides motrices, non par une mauvaise position de main », dit G. Morris.

### - **Rêne de régularisation**

Lorsqu'une main agit par effet indirect (contraire), l'autre main se place PRECEDEMMENT en rêne de régularisation. Une rêne de régularisation est une rêne directe qui s'oppose plus au moins au déplacement pour tendre et conserver l'encolure droite, MAIS de façon à rendre en proportion de ce que l'autre main a pris, c'est-à-dire sans perdre le contact grâce à la mobilisation temporaire de l'articulation du coude et en gardant la main verticale et ouverte (5 cm du garrot), le pouce vers les oreilles pour conserver l'encolure droite. En fait, cette rêne de régularisation devient le point d'appui du cavalier sur lequel l'effet contraire/indirect opposé va pouvoir être initié. C'est un coup de main assez subtil à prendre, qui nécessite PRECEDEMMENT d'avoir un cheval qui se porte en avant naturellement. La rêne indirecte (contraire) et sa jambe isolée sont indissociables comme l'effet concomitant de la rêne directe d'opposition.

### - **Rêne indirecte/contraire**

Elle joue un rôle de complément à la rêne directe. Elle contrôle l'axe latéral, chaque fois qu'il faut remettre droit un cheval (équilibrer sa masse sur ses quatre membres) et l'incurver provisoirement (de la nuque à la queue).

Pour passer d'une rêne directe à une rêne indirecte, on dirige la main concernée vers le garrot, sans jamais le franchir ou le « coincer » entre les mains (sinon cela signifie que la rêne est trop longue et/ou la jambe isolée inefficace ou que le cheval, à cause de sa « bouche morte », reste insensible à cet effet double), de façon à donner provisoirement un léger pli de l'encolure au niveau de la nuque : pli nugal.

### - **RENVERS**

Voir Croupe au mur.

## **- RÉSISTANCE**

Le cheval résiste lorsque sa perméabilité diminue, qu'il s'oppose aux aides (jambes, main, assiette), qu'il perd sa souplesse et sa décontraction. Les causes des résistances peuvent être morales (ignorance, appréhension, lassitude), physiques (douleur, souffrance...) ou résulter d'un mauvais travail.

Les principaux foyers de résistances sont le dos, l'arrière-main, l'encolure, la nuque et la bouche.

On distingue :

- les résistances de poids (déséquilibre vers les épaules avec sensation d'une masse inerte difficile à déplacer). Le cavalier les fera disparaître par des demi-arrêts ou les demi-parades.
- les résistances de forces (contractions musculaires). Le cavalier les fera disparaître par des assouplissements ayant pour but de retrouver la souplesse et la décontraction (flexions, vibrations, ...). Il faut chercher à décontracter plutôt qu'à faire céder.

En cas de résistance revenir sur les bases (points 1 à 3 de l'échelle de progression).

## **- RÉSISTER**

Action du cavalier qui oppose la main ou la jambe à une résistance du cheval. L'action de résister doit être proportionnelle à celle du cheval, puis suivie d'une descente de main ou de jambe lorsque la résistance diminue ou disparaît.

Comportement du cheval qui développe une résistance. Contraire de la perméabilité.

## **- Feedback/rétroaction : D. Ollivier (1999)**

« Processus de régulation capable de maintenir une variable à une valeur stable, indépendamment des perturbations qu'elle subit. Le principe d'une rétroaction négative est de compenser en permanence les variations de la variable par des modifications en sens inverse. »

## **- RYTHME**

Répartition des durées entre les posers qui découle de l'ordonnance du mouvement des membres. Le rythme caractérise chacune des allures. C'est un élément déterminant de leur correction (point 1 de l'échelle de progression). En corrélation directe avec l'énergie des forces propulsives, la souplesse et l'intégrité physique du cheval, le rythme est l'expression de la qualité du mouvement.

Le rythme est bon lorsqu'il y a 4 temps égaux au pas, 2 temps égaux avec projection au trot et trois temps inégaux au galop, car la période de projection allonge le dernier temps.

Une altération du rythme est toujours une faute. Exemples : latéralisation du pas (long-court), irrégularité du trot (long-court), galop rompu (sans projection).

Ne pas confondre avec la cadence qui est la fréquence des battues. - Voir Cadence.

## **- Script**

Cf. concept.

## **- Se faire embarquer**

Ne plus contrôler son cheval !

## **- SOUPLESSE-DECONTRACTION**

La décontraction se réfère à l'état mental (calme sans anxiété ou nervosité) et conditionne la souplesse qui se réfère, elle, au physique du cheval (absence de contractions, de résistances

musculaires, de douleurs). Le cheval souple et décontracté donne l'impression de se déplacer de lui-même, acceptant les demandes de son cavalier et y répondant avec générosité.

Les indices de la décontraction sont une expression sans anxiété, une respiration calme et bien rythmée, une bouche décontractée, une queue bien portée qui se balance.

Les indices de la souplesse sont l'élasticité des foulées, un rythme régulier, un contact agréable, un dos élastique, une bonne capacité à s'incurver ou à se déplier.

La souplesse est surtout fonction du jeu élastique du dos qui « ondule » en apportant sa contribution à la marche. Elle permet une bonne correspondance de l'arrière-main avec le bout de devant. Dans le cas contraire les allures sont raides et inconfortables.

La souplesse n'a rien à voir avec le relâchement, qui est plus un abandon que cette qualité recherchée de tonicité élastique ou tension positive. La souplesse/décontraction est le point 2 de l'échelle de progression.

#### **- SOUTIEN**

Comportement du cheval qui se porte de lui-même dans le respect de la main. C'est le contraire du cheval qui s'appuie ou pèse à la main. On vérifie qu'un cheval se soutient par l'exercice « *avancer les mains et rompre le contact* ».

#### **- STABLE**

Qualité qui s'applique à la constance observée dans l'attitude, le contact ou la vitesse lors d'un déplacement.

Se dit aussi d'un cheval qui se maintient dans le même état psychologique ou dans le même équilibre physique malgré les variations des conditions d'environnement ou de travail.

#### **- Stabilité d'un équilibre**

La propulsion du cheval s'opère par alternance d'un mouvement des balanciers avant et arrière. Ce mouvement doit être stabilisé et non immobilisé !

#### **- Stick de dressage**

Cravache d'une longueur de 1 m à 1,20 m environ qui permet de toucher les hanches du cheval (avec à-propos) sans déplacer les mains du cavalier.

#### **- Sur ou à l'œil**

Expression réservée au cheval inquiet. Il peut l'être génétiquement, mais aussi le devenir par le comportement négatif de son cavalier. Un bon cavalier transforme ses chevaux génétiquement inquiets en apparence de chevaux de club...

#### **- SYMÉTRIE**

La symétrie des gestes est un des observables de la correction de la locomotion, notamment dans les allongements au trot et au pas, ainsi que lors des changements de pied au galop, du piaffer et du passage.

On dit qu'une allure est symétrique lorsque les mouvements des membres droits et gauches sont semblables. C'est le cas du pas et du trot. Par contre, le galop est une allure asymétrique.

Se dit également de deux figures ou mouvements semblables aux deux mains. La symétrie est une des qualités attendues dans la chorégraphie des reprises libres.

#### **Symétrie de la position, d'une figure...**

Position symétrique du cavalier qui travaille sur le plat montre des mains verticales et les pouces en

direction des oreilles du cheval, des pieds parallèles au cheval et des talons sous ses fesses, et des épaules toujours perpendiculaires au déplacement.... Symétrie de position = Précision d'une figure

#### - TACT

Le tact est l'à propos qui découle de la bonne perception par le cavalier du comportement de son cheval au travers de ses aides, et la juste mesure mise dans l'emploi des aides et des moyens d'action sur le cheval (opportunité, intensité, durée...).

#### - TEMPS

1°) C'est la durée qui sépare deux battues successives d'un même membre. Par exemple : trois battues au galop, donc trois temps. Le temps comprend uniquement au trot et au galop une période d'appui et une période de projection.

2°) Expression liée aux changements de pied en l'air qui peuvent être réalisés en séries, plus ou moins rapprochés et déterminés par un nombre de foulées comptées. Par exemple, toutes les trois foulées on dit alors « aux trois temps », .... ; et à chaque foulée, « aux temps ».

- **Tempo** : Rythme.

#### - 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 et symétrique offert par son cavalier. Le cheval doit se porter en avant « naturellement », se propulser pour y parvenir. C'est la condition 1<sup>ère</sup> au développement de la masse musculaire d'un cheval dans l'intention de préserver et de développer sa biomécanique



Contrairement à la demande du 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.

#### - 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.

## **TETE AU MUR**

Assouplissement dans lequel le cheval se déplace de côté en croisant les membres, les épaules suivant la piste (mur). Appelé aussi travers. L'incurvation, dans la direction du déplacement, est un peu supérieure à celle de l'épaule en dedans afin de faciliter la liberté de mouvement de l'épaule extérieure et le croisement. L'angle formé avec la piste doit être d'environ 35° et doit rester constant. Le cheval trace quatre pistes sans que la croupe soit trop à l'intérieur. On finit le mouvement sans pousser la croupe mais comme en sortant d'un cercle. Cet exercice est préparatoire à l'appuyer. - Voir Croupe au mur.

### **Fondamentaux de la tête au mur :**

- La qualité du trot ou du galop rassemblé, la cadence, le rythme, l'impulsion et l'engagement des postérieurs doivent être maintenus ;
- Le degré d'incurvation et de flexion qui sont en relation avec l'angle d'inclinaison avec la piste et qui ne doit pas être trop marqué ;
- La tendance à avancer et la capacité à porter du postérieur intérieur qui est plus importante que la tendance à aller de côté (risque d'écartement) ;
- La stabilité de l'angle ;
- Le croisement des postérieurs ;
- Un contact souple et stable, la nuque étant le point le plus haut ;
- Le rassembler, l'équilibre et la fluidité.

## **TETE BASCULEE**

La tête est dite basculée lorsqu'elle perd sa verticalité latérale. Cette attitude fautive vient d'une résistance de la nuque et de l'encolure. Elle trouve son origine dans une perte de la souplesse, de la décontraction du cheval, de la rectitude à travers une dissymétrie du contact et souvent une absence de contrôle par la rêne extérieure.

## **TRACE**

Empreinte du poser d'un pied. Les traces sont des observables de l'amplitude. - Voir Juger, Méjuger.

## **TRAINER**

Se réfère aux postérieurs traînant en raison du manque d'activité des postérieurs ou traînant par manque d'élévation des pieds dans le reculer.

On peut dire « à la traîne » ou paresseuses pour les hanches trop en retard dans un appuyer. Le contraire d'entablé. Voir ce mot.

## **TRANSITION (inter allures et intra allure)**

Les transitions consistent en changements d'allures et en variations de vitesse dans les allures. La cadence doit être maintenue jusqu'au moment où le cheval change d'allure, ou jusqu'au moment où le cheval s'arrête.

Les transitions dans les allures doivent être clairement marquées. Le cheval doit conserver le même rythme, la même cadence et tout particulièrement son activité dans les transitions descendantes (pendant le ralentissement). Le cheval doit adapter son attitude en fonction de la variation d'amplitude de l'allure, très légère adaptation au trot et au galop, de manière plus marquée au pas. Dans toute transition, le cheval doit conserver la correction de son attitude, la perméabilité aux aides, son équilibre et son élasticité. - Voir Attitude.

### **Fondamentaux des transitions :**



- Une acceptation des aides et des demi-parades afin d'augmenter le niveau d'obéissance et la facilité d'exécution ;
- Le maintien de la cadence et du rythme ;
- La qualité de l'allure, avant et après la transition, ainsi qu'une préparation par le cavalier pour montrer une bonne adaptation de l'attitude à l'amplitude ;
- La précision de l'exécution.

### **- Transitions**

Changements cadencés entre les allures ou dans une allure.

### **- Travail sur le plat**

Suit la période de détente après avoir défini les objectifs minimal et maximal du travail à réaliser. « Sur le plat » note la différence avec « à l'obstacle ».

### **- Trot enlevé**

Allure à deux temps. Il peut être pratiqué assis (avec ou sans étriers) et enlevé. Enlevé veut dire que le cavalier par l'appui sur ses étriers ouvre ses genoux un temps sur deux, ce qui l'enlève de la selle... il ne se tire pas par ses mains en prenant appui un temps sur deux par la bouche du cheval (dans ces conditions, ce cavalier est accroché à la bouche de son cheval et non posé dessus et en équilibre) !

### **- Trotter sur le bon pied**

Allure à deux temps (diagonales intérieure et extérieure) ; afin de faire peser le poids du cavalier sur les deux membres antérieurs et favoriser le passage en courbe en rectitude, le cavalier se doit de trotter sur le bon pied en travaillant sa monture à la main droite et gauche en temps divisé. L'élévation du corps du cavalier se fait en même temps que celle de l'épaule extérieure du cheval. Pour faciliter la compréhension de cet objectif, il est plus facile d'observer sur quel pied on trotte (en repérant avec quelle épaule notre corps s'élève) pour déduire son bon comportement (ou non). Si on trotte avec l'épaule extérieure, c'est OK ; si on trotte avec l'épaule intérieure, il faut rester assis un ou trois temps dans sa selle pour changer de pied.

### **- VITESSE**

La vitesse résulte de la puissance de la propulsion. Elle est aussi liée à la cadence et à l'amplitude. Elle s'exprime en mètres par minute. Dans chaque allure (trot, galop, pas) il y a différentes vitesses (rassemblée, de travail, moyenne, allongée). Il est important dans l'éducation d'un cheval de travailler le contrôle et la stabilité des vitesses (rassemblée, de travail, moyenne, allongée) dans chaque allure, y compris lors de la réalisation des figures et mouvements, afin de donner homogénéité et solidité aux allures. La stabilité de la vitesse est déterminée par la constance de la poussée des postérieurs, et observée par l'ampleur dans laquelle le cheval se juge ou se méjuge.

### **- Voltige**

Discipline en longe qui se pratique avec un surfaix de voltige. Il existe un haut niveau et une pratique moindre qui aide à configurer l'indépendance entre les aides naturelles.



## ANNEXE

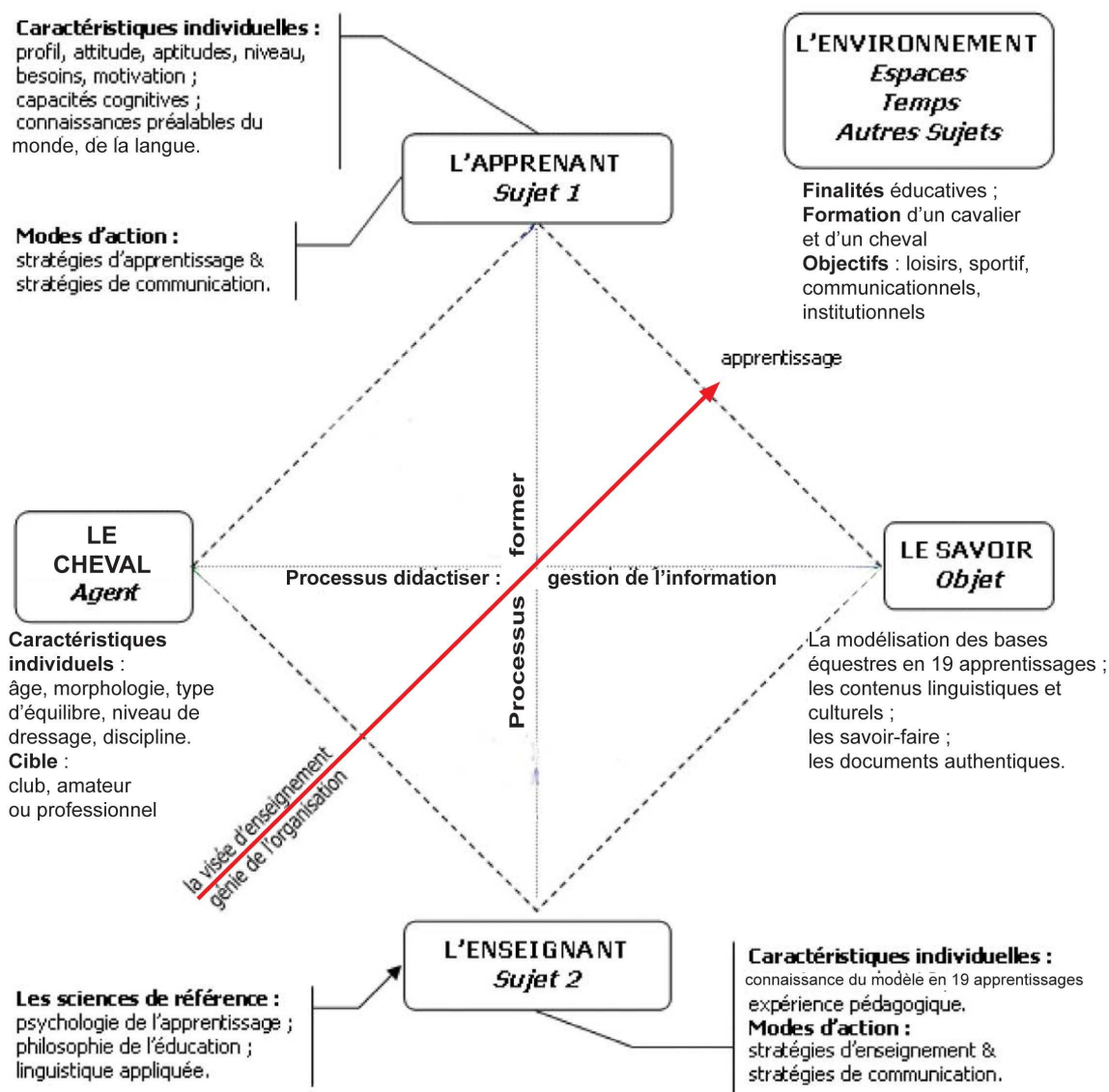
### Le modèle de la relation pédagogique en équitation, d'après Joseph Rézeau

<http://joseph.rezeau.pagespersoorange.fr/recherche/thesePDF/TheseJosephRezeau.pdf> (p.207)

Ce modèle transcrit l'intérêt de modéliser la pratique de l'équitation en apprentissage. Il retient aussi le savoir comme un des pôles fondamentaux de la pédagogie.

En effet, il semble essentiel que le contenu d'un savoir soit cohérent et à la hauteur de la qualité des relations.

C'est l'objet du livre : « *La modélisation des bases de l'équitation en 19 apprentissages...* »



## Sommaire du livre

« La modélisation des bases de l'équitation en 19 apprentissages...  
respectueuse de la biomécanique équine »

### INTRODUCTION

PERIODE 1 : le « TRAVAIL du CAVALIER »

#### **Apprentissage n°1** : la position du cavalier et les 8 indicateurs à contrôler

Contrôle A : le regard

Contrôle B : l'axe cou-fesses-talons

Contrôle C : les coudes

Contrôle D : les mains

Pourquoi les mains doivent être écartées sur le plat ?

Pourquoi les mains doivent-elles être situées assez proches du collier de martingale (devant le garrot) ?

La biomécanique du cheval et sa fragile charnière cervico-thoracique (C7/T1) !

Localisation de la charnière cervico-thoracique (C7/T1)

Contrôle E : les hanches, les cuisses et les genoux

Contrôle F : les jambes

Contrôle G : les pieds

Pourquoi cette position des pieds parallèles plutôt que les pointes de pieds tournées vers l'extérieur ?

Contrôle H : les talons 25

#### **Apprentissage n° 2** : les premiers pas du débutant en longe

En longe sans rênes (pas et trot)

En longe avec rênes (pas et trot)

En longe au galop)

#### **Apprentissage n° 3** : contrôle du déplacement du cheval par le cavalier

En liberté avec rênes

Apprentissages divers

Apprentissages à la notion d'impulsion

#### **Apprentissage n° 4** : choix d'une embouchure

#### **Apprentissage n° 5** : les effets de rênes directe, indirecte et directe d'opposition

#### **Apprentissage n° 6** : les figures, du concept au script !

Apprentissage mnésique à l'anticipation par l'élaboration de figures

#### **Apprentissage n° 7** : le départ au galop

#### **Apprentissage n° 8** : développement la mémoire imagée appliquée à la pratique de l'équitation.

Mémorisation par l'observation et la verbalisation

**Apprentissage n° 9** : mise en avant du cheval par apprentissage de la disponibilité aux jambes du cavalier (sans éperons)

L'interaction jambes-mains avec l'effet des jambes supérieur à celui des mains

Du déplacement au « cheval en avant »

La leçon à la jambe

**Apprentissage n° 10** : un cheval tendu dans l'impulsion à la mise en main (au trot)

Du cheval « en avant » au cheval « tendu » : l'impulsion

La mise en main

Le « cheval tendu » et le « cheval sur la main »

Contrôle n° 1 : problématique de la tension, le « droite-gauche » intempestif

**Apprentissage n° 11** : acquisition du contrôle du cheval aux 3 allures, celles-ci restant souples et stables, démontrant des transitions sereines... le cheval regarde devant lui !

**Apprentissage n° 12** : acquisition d'une assiette stable par une « fixation » de la parfaite position au trot assis

**Apprentissage n° 13** : le conditionnement à la voix

## PERIODE 2 : LE TRAVAIL DU CAVALIER

**Apprentissage n° 14** : établir un « DIAGNOSTIC » et définir des OBJECTIFS en fonction de l'équilibre naturel du cheval

Contrôle 2 : trois types d'équilibre du cheval et une approche rudimentaire mais indispensable de la biomécanique équine

Équilibre horizontal

Équilibre sur les épaules

Équilibre haut, voire à l'envers

**Les structures anatomiques induisent un fonctionnement spécifique.**

Comment le cheval se déplace et s'équilibre ?

Schémas 1 et 2 : Le cheval avec un équilibre horizontal

Schéma 3 : Le cheval avec un équilibre haut (trait noir) ou à l'envers donc CONTRE

les mains de son cavalier

Schéma 4 : le cheval avec un équilibre sur les épaules

**Apprentissage n° 15** : la rectitude, c'est-à-dire l'obtention d'une répartition de la masse du cheval équilibrée sur ses 4 membres par l'indépendance des aides

Maintien du cheval dans l'axe longitudinal en ligne droite

Que représente mécaniquement le pli en région nucale ?

Que représente en dynamique la flexion costale ?

Dépassement EXTERIEUR de l'axe longitudinal

Dépassement INTERIEUR de l'axe longitudinal

Le travail sur les axes latéraux

Contrôle n° 3 : problématiques liées à la rectitude

Le non-contrôle des apprentissages de la période 1

L'incurvation et la soumission de l'encolure !

Contrôle n° 4 : l'engagement en courbe par la rêne extérieure : les mains symétriques et la jambe isolée

**Apprentissage n° 16** : contrôle du mouvement simultané de l'élévation de la nuque et de l'abaissement des hanches par la souplesse du rein : le ramener au trot.

1e étape

2e étape

Une fausse croyance presque culturelle !

Pourquoi cette obsession de la « bouche en place » par contrainte des mains chez les professionnels ?

Quelle est la raison de cette confusion entre but et moyens ?

La serpentine

Contrôle n° 5 : la biomécanique du cheval à l'obstacle implique un travail cohérent sur le plat et un grand respect du cheval

Contrôle n° 6 : La « magie » du travail au trot

Quid de la fameuse descente d'encolure ?

**Apprentissage n° 17** : le travail au galop

Problématique au galop : « mouliner son cheval » !

Quelle est la solution à apporter sur le cheval pour effacer une telle pratique ?

**Apprentissage n° 18** : les transitions dans l'allure, allongement et « ramener », l'optimisation de l'engagement !

**Apprentissage n° 19** : le reculer

La cession de la bouche

La flexion des cervicales

L'articulation de la ligne de dessus par la flexion des hanches

Contrôle n° 7 : les clés d'un travail efficace en toute discrétion, harmonie et indépendance des aides

Petits trucs, comment reconnaître une relation cheval cavalier efficace et sereine ? 107

Contrôle n° 8 : la magie des aides artificielles utilisées à bon escient et les enrênements sous la selle

Des éperons pour optimiser le dressage

Une sélection des enrênements sous la selle

LA DETENTE

L'élasticité des allures

Problématique de la mauvaise détente

L'EQUITATION EN EQUATION !

LE TRAVAIL AU SOL

Travail au sol n° 1 : la découverte d'un cheval

Travail au sol n° 2 : le travail en liberté

Travail au sol n° 3 : le travail en longe

Travail au sol n° 4 : les enrênements

Les enrênements de tension de la ligne de dessus

Les enrênements redresseurs de la ligne de dessus

QUELQUES NOTIONS A L'OBSTACLE

etc.

**Découverte & Téléchargement :** <http://www.larelationchevalcavalier.com/?C=Accueil/Livre1>