

Chot LAHCÈNE

# Principes de base d'équitation





... « Quoiqu'on en dit, les principes équestres sont invariables : l'application seule diffère ; les règles qui donnent l'application des principes restent les mêmes et s'appliquent à tous les chevaux. »

(Dictionnaire Universel Larousse)

« Donner une même légèreté à tous les chevaux est le but que doit atteindre l'écuyer et la raison qui est une science exacte de l'art de l'équitation »

(Bauchet)

« C'est dans la légèreté que repose l'équitation savante »

(Hotte)





Le cheval étant la plus noble conquête de l'homme, le couple homme cheval devra, dans une symbiose parfaite, s'entendre et coopérer en vue de la perfection de la légèreté, qui est le but à atteindre. L'harmonie qui doit régner entre le cavalier et son cheval, devra faire l'objet d'un travail minutieux, faite d'écoute, de patience et d'abnégation. Le cavalier se doit par des exercices appropriés d'assouplissements de son cheval, arrivé à équilibré le poids entre l'avant main et l'arrière main. La finesse des aides, un touché du doigté, par un contact moelleux avec la bouche du cheval, le cavalier devra avoir des renseignements précieux sur le mental de sa monture. Le cheval mis ainsi dans cette attitude harmonieuse de légèreté, s'équilibrera de lui-même, mettant ainsi tout en valeur son futur « brillant ». Le tact, que mettra le cavalier, dans la gestion de l'impulsion, entre l'arrière main et l'avant main, sera la conséquence d'un travail raisonné. Le cheval ainsi assouplit dans toutes ses parties, libéré des contraintes et du poids qui pesait sur son anatomie, trouvera dans une juste répartition des forces qui le mettent en mouvement, un équilibre presque parfait, lui donnant toutes les possibilités de son expression. Il suffira au

cavalier de mettre de son côté, les éléments nécessaires, lui permettant d'avoir la confiance de son cheval, qui ne manquera pas de lui livrer, en retour toutes les potentialités de son savoir.

Le dialogue qui s'est maintenant instauré entre le cavalier et le cheval, par l'intermédiaire du tact équestre, représenté par l'assiette du cavalier, lui révélera toutes les potentialités inscrites dans les possibilités futures de son cheval.

Le cheval possédant, un centre moteur, qui dirige la machine animale, le véhicule de la masse se mettant en mouvement par le biais de l'énergie de l'impulsion. Cette énergie, ou impulsion est dirigée vers le centre émotionnel du cheval, qui réceptionne les sensations et les transmet au centre intellectuel qui agit et transforme cette volonté en bon vouloir.

C'est par le centre émotionnel que le cavalier agit sur le centre moteur et le centre intellectuel, celui-ci étant le dernier bastion à conquérir dans une confiance réciproque, ou le cheval admet sa relation avec son cavalier. Le dressage constitue donc une élévation, tant pour le cheval que pour l'homme, c'est le triomphe de l'esprit sur la matière, un rapport de confiance et de loyauté s'est instauré faite d'une équitation pleine de souplesse et de légèreté, ou des jambes en place qui travaillent sollicitant en permanence l'impulsion venant des hanches, le poids du corps du cavalier étant équilibré et décontracté, avec une main légère souple et fixes.

Le cavalier recherchera un cheval calme en avant et droit, le calme est la qualité essentielle à apprendre à son cheval, la mise en avant c'est l'impulsion physique qui anime le cheval et lui permet de se mouvoir en toutes circonstances, la symétrie de la

rectitude nécessite un cheval droit quand il s'arrête, trotte, galope dans le cercle.

Le cavalier devra avoir comme objectif, la recherche d'une équitation fine basée sur la recherche constante de l'impulsion, de l'équilibre de la masse du cheval et de son harmonie, dans un mouvement perpétuel à la recherche de la légèreté.

La qualité de l'éducation du cheval est avant tout l'art d'être à l'écoute de sa monture, une relation de confiance et de loyauté devra s'établir entre le couple homme cheval, le cavalier se persuadant de penser cheval, afin de découvrir la personnalité de celui-ci, et de développer sa propre perception des mouvements induit par une gestion harmonieuse de l'impulsion.

L'objectif du cavalier est d'obtenir un cheval en équilibre, prêt à se mettre en avant, dans le calme, léger et attentif aux demandes des aides.

Le dressage est une discipline qui demande des gestes techniques parfaits, cadence, détente, élan, appui, rectitude, ramener, l'assiette doit être un relais pour la communication cheval /cavalier, la symbiose doit être complète.

Le dressage est une remise en question permanente, on peut toujours faire mieux acquérir des sensations de plus en plus fines, cette quête est excitante, il faut être patient et comprendre comment les choses se passent.

Il faut arriver à une équitation belle et esthétique à une recherche constante de l'impulsion, de l'équilibre de la masse du cheval et de son harmonie, dans un mouvement perpétuel à la recherche de la légèreté.

L'objectif du cavalier est d'obtenir un cheval en équilibre, prêt à se mettre en avant, dans le calme,

léger et attentif aux demandes des aides. L'art équestre exige du rythme, une maîtrise des sensations, celles du corps mais celle de l'esprit, et un regard juste.

Quelle que soit le type d'équitation et le niveau du cavalier, la qualité principale, reste avant tout celle de favoriser l'équilibre, la fixité du cavalier. Une bonne assiette doit permettre au cavalier de retrouver sa place, quelles que soient les difficultés rencontrées sur le travail, sur le plat, et qui laisse place à une grande liberté de mouvements, qui affinera les sensations entre le cavalier et sa monture. Mais le cavalier devra être également solide, afin d'absorber par son assiette, les forces de tractions et de poussées qui interagissent entre le poids du cavalier et les mouvements du dos du cheval, L'harmonie entre le cavalier et son cheval doit être la clé de voûte, de toute équitation raisonnée.

Le cavalier devra rechercher une écoute attentive, du souffle de son cheval, afin d'en sentir les impressions et les sensations, exprimés par la communication qui s'établit dans le couple cheval cavalier.

Cette sensation ressentis par les points de contact que le cavalier devra enregistrer et analyser, afin de gérer l'énergie à bon escient, et d'en contrôler l'impulsion, facteur essentiel du mouvement en avant exprimé par la communication qui s'établit dans le couple cheval cavalier.

## La position du cavalier



|||||

La position du cavalier à cheval doit être souple et décontracté, l'attitude est soutenue immobile et en légèreté. Le cavalier est assis en avant de sa selle le haut du corps droit, le rein très souple, la main est fixe et moelleuse, les jambes tombent naturellement dans l'axe du corps, L'étrier est chaussé au tiers du pied, le talon descendu. La tête droite dans le

prolongement du buste, nuque sans raideur. Le regard vers les oreilles du cheval, légèrement plus haut. Les épaules basse et relaxées Les bras tombant naturellement près du corps, L'angle bras/avant-bras plutôt ouvert. Les poignets arrondis, les ongles se faisant face, mains semi fermées, doigts relaxés. Jambes relâchées, tombant naturellement à la verticale, jamais plaquées ni serrées. Cuisses dans le prolongement du buste (angle cuisse/tronc le plus ouvert possible). Genoux non serrés, légèrement ouverts, en léger contact.

Jambes (mollets) relâchées, molles.

Chevilles souples, talons ni remontés, ni descendus mais libres.

Pieds parallèles au corps du cheval, reposant simplement au premier tiers, par leur propre poids, sur les étriers.