

NEWSLETTER



Le cheval et sa
mission d'athlète

Entraînement en
conscience

● Les explications

Un jeune cheval, sorti de son contexte naturel, a un grand besoin d'être compris et traité au plus proche de sa nature profonde. Si possible même, il serait idéal de conserver un mode de vie semblable à celui d'avant ses 3 ans.

Si le contexte ne le permet pas, s'en rapprocher le plus possible : foin à volonté, proche d'autres chevaux, sorties quotidiennes au paddock (...)

Mais toute cette partie est insuffisante pour ce futur athlète.

Il est important que dans l'entraînement qu'il va débiter et jusqu'à la fin de sa carrière sportive, le cheval soit également respecté au niveau de sa locomotion. En d'autres termes, se rapprocher le plus possible de ses allures naturelles, voir même les sublimer, grâce à l'entraînement.

C'est souvent le contraire qui se produit : une dégradation des allures s'installe, aboutissant même à une souffrance locomotrice engendrée par un manque de conscience et de connaissance de ce qui compose la locomotion du cheval.

C'est sur ce point qu'il est donc intéressant de se concentrer afin d'éviter les diverses pathologies physiques et mentales du cheval athlète.

Schématisation corporelle et fonctionnelle

Tout d'abord, comprenons que le cheval est un être qui n'est pas destiné à la base pour porter un cavalier. De manière schématisée, là où le cavalier va s'asseoir c'est sur son dos, et pour que cela soit bien parlant et impactant, ce dos est semblable à une fine tringle portant ses viscères soutenue de chaque côté par le pilier des membres. Sachant que plus de poids est reparti sur l'avant main, le milieu (dos) est donc dépourvu de soutien.

La tête et l'encolure, parties très mobiles contrairement au reste, s'adaptent en fonction de ce que le cheval voit car le cheval est une proie. L'encolure sert également d'aide à la propulsion ainsi qu'à l'équilibre. C'est donc la partie la plus mobile. Le cheval adapte toute situation corporelle et environnementale avec son encolure et tête. Il tend son cou pour avancer, le redresse pour s'aider à freiner ou adapter sa vision. Les membres du cheval sont donc très sollicités et son dos sujet à s'affaisser.

En mouvement, le cheval est donc un tracteur. L'arrière aidant l'avant. Pour tourner, il est très peu flexible. Rigide de part sa confirmation naturelle, il va compenser avec son encolure qui elle est très flexible.

Avec ce schéma en tête, il semble donc évident que ce n'est pas si facile pour le cheval de devenir athlète, porter un cavalier, tourner serrer, pousser haut et fort, sauter.

C'est assez simple à se projeter : il va falloir lui expliquer comment se positionner complètement à l'inverse de sa posture naturelle pour la préserver, voir même la sublimer. Schéma : ligne du dessus en arc léger et centre de gravité plus sur les hanches. L'élément clé sont les chaînes du dessous qui doivent s'activer, pectoraux abdos et envergure de la ligne du dessus. En somme, raccourcir le dessous, allonger le dessus, permettant d'impacter directement la posture du cheval grâce à une bonne connexion aux aides.

Le cheval va donc petit à petit se plaire à coopérer avec son cavalier. Sa locomotion va s'améliorer plutôt que d'être dégradée avec le cavalier sur son dos. Il faut créer les bons réflexes posturaux par rapport aux aides du cavalier qui vont le guider à s'orienter justement. Il est question ici de juste interprétation des aides pour le cheval.

Le cavalier devra développer son tact équestre pour se faire comprendre et guider son cheval. Il va de soi que le cavalier doit impérativement comprendre les besoins du cheval et son mode de communication pour aboutir au résultat programmé.

L'entraînement : quel chemin prendre?

Mais par où commencer alors ?

Il semble judicieux et indispensable de commencer par la tête, l'encolure car c'est effectivement la commande centrale. Le cerveau est la commande de bord, l'élément déclencheur de la posture idéale, du moins dans un premier temps.

1 - Dès le début, créer ce lien aux aides :

Prendre le temps nécessaire à pied d'abord, d'être l'ami du cheval et de mettre en place des règles de bonne conduite et de respect mutuel. Le cheval étant un animal hiérarchique, répondre à des règles lui parle. Il est important qu'il les comprenne et qu'elles lui soient bénéfiques pour qu'il y trouve son confort et non une rébellion.

Quelques points à savoir :

Le cheval cède à la pression ou pas en fonction de vos demandes (pressions exercées). Plus le cheval se sent à l'aise dans son corps, plus il aime céder à la pression. Cela veut dire que faire céder son cheval à des fins qui ne lui permettent pas d'être plus à l'aise avec la situation n'aboutira pas à une totale harmonie mentale et physique. Ce point est très important. Il nécessite de se remettre en question sur sa façon de demander les choses : juste demande, bon positionnement, bonne pression exercée. Il faut comprendre le fonctionnement en mouvement du cheval en travail monté mais également à pied et notre positionnement ne doit pas handicaper physiquement le cheval.

Cela nous amène donc à cet autre point :

Il est indispensable de savoir quoi demander, comment et pourquoi. Être méthodique, rassurer le cheval. C'est un animal routine. Il aime savoir à quoi s'attendre. Cela le rassure. Pour revenir au commencement de l'entraînement, il est indispensable de connaître le mode d'apprentissage du cheval, mais également sa locomotion, son physique, pour proposer une graduation d'étapes conformes à la nature du cheval.

Tout d'abord le contrôle de la tête et l'encolure : en effet, cela permettra d'orienter la posture de la ligne du dessus, mais aussi la direction. La tête étant aussi le cerveau du cheval. Affiner la relation à la main et pouvoir tourner avec subtilité la tête du cheval vers la main est un début et une finalité dans l'entraînement. Tout commence par là.

Ensuite contrôler les pieds : pour proposer une diversité d'exercices d'assouplissement, il va falloir contrôler les pieds de son cheval. Toujours avec cet impératif de respect mutuel, à savoir que c'est vous qui donnez la règle et c'est au cheval de réagir. Cette mobilisation des épaules et hanches va challenger le cheval et le cavalier. En effet, le cheval va devoir conscientiser son corps par rapport à vos aides. La répétition sera la seule façon d'y arriver. Demander souvent, récompenser beaucoup.

L'entraînement : quel chemin prendre?

2 - Le cheval en mouvement :

Mettre le cheval en mouvement de façon à ce qu'il se sente à l'aise avec un cavalier sur le dos. Difficulté supérieure car déséquilibre supérieur. **La première étape est d'installer les allures.** Pour cela, mettre le cheval sur une courbe. Une fois sur la courbe, que ce soit à la longe comme monté, il va falloir identifier la bonne attitude, les bonnes cadences (indispensable pour être conforme à une équitation dite respectueuse des allures naturelles du cheval) et les amplitudes idéales (indispensable à une pratique dite sportive et de qualité) pour préserver le physique du cheval athlète.

Ses observations sont à prendre en compte comme message corporel du cheval à l'entraînement. Je les ai identifiées par **l'appellation 2C2A.**

- **Connexion** : est-ce que le message est bien compris (juste posture, juste énergie dans mes aides)
- **Cadence** : conforme à chaque allure, sans précipitation et avec régularité
- **Attitude** : au naturel en lien avec l'environnement et l'équilibre du cheval, angle tête encore ouvert ou bien contrôlé dans un cadre que le cavalier a fixé conforme à la longueur de la ligne du dessus de cheval (pas raccourci). Tout cela, cadré par la main et les jambes avec comme repère la verticalité du chanfrein
- **Amplitude** : observable qui garantit l'engagement des postérieurs et non la précipitation sur les épaules. C'est une garantie d'aisance locomotrice

Ces 4 observables vont vous guider dans l'entraînement. La connexion étant le premier point car tout passe par vous, votre demande et votre façon de demander. Installer sur un cercle, les cadences attitude et amplitude constituent le commencement. Sans cela, la suite de l'entraînement ne sera que bricolage et récupération d'incompréhensions aboutissant à une dégradation du physique et de la relation. Varier les cercles et changement de direction vont permettre au cheval de trouver lui même son équilibre, notamment par l'effet bénéfique de la rêne d'ouverture.

La deuxième étape est la gymnastique de l'athlète. Une fois les allures installées, à savoir la stabilisation des observables 2C2A sur les cercles, se diriger vers une routine d'exercices permettant au cheval de gagner en assouplissant et en force. Une sculpture musculaire en ressortira. Le simple fait de dérouler régulièrement ces exercices affine la relation et met le cheval dans un confort à l'entraînement. On se rapproche du but de performance et la clé réside en cette capacité à construire une échelle de progression, une gymnastique progressive constituant une leçon type. Tout cheval de sport, peu importe la discipline et le niveau, devrait être entraîné à dérouler au quotidien une succession d'exercices dits "de basse école" (exercices latéraux telles que la cession à la jambe et l'épaule en dedans, multiples transitions, exercices sollicitant la flexion des articulations, appelé le rassemblé).

En résumé, le bien-être au travail consiste à mettre le cheval dans un confort par la restitution de ses allures naturelles. Cela passe par une consolidation de la posture idéale (ligne du dessus longue et chaîne du dessous contractée et gainée, obtenue par une juste connexion aux aides) ainsi qu'une succession d'exercices de gymnastique de basse école.