

DEFINITIONS ESSENTIELLES

1-La cession à la jambe est un déplacement latéral sur deux pistes (les épaules et les hanches ne suivent pas la même piste). Le cheval, « cédant » à l'action de la jambe isolée du cavalier, se déplace de côté, parallèlement à lui-même et en suivant une oblique d'environ 30°, en croisant ses membres, tout en conservant son rachis le plus droit possible. Ce mouvement est caractérisé par le croisement et l'engagement plus prononcé du postérieur interne. Il s'effectue sans incurvation à proprement parler. Un léger pli dans le sens opposé au mouvement peut exister, mais il ne fait pas partie de la définition de l'exercice et n'est pas un objectif en soi.

La cession à la jambe est une figure de base de la basse-école. C'est d'abord un exercice d'assouplissement. Elle figure cependant dans un certain nombre de reprises en compétition.

-Cession à la jambe droite : Le cheval, « cédant » à l'action de la jambe gauche isolée du cavalier, se déplace de côté en croisant ses membres, tout en conservant son rachis le plus droit possible. Ce mouvement est caractérisé par le croisement et l'engagement plus prononcé du postérieur interne.

-Cession à la jambe gauche : Le cheval, « cédant » à l'action de la jambe droite isolée du cavalier, se déplace de côté en croisant ses membres, tout en conservant son rachis le plus droit possible.

-Elle améliore la mobilité, la rectitude, l'équilibre et la cadence du cheval. Nécessitant un engagement des postérieurs, elle assouplit les hanches et dégage les épaules, donnant ainsi au cheval un liant et une mobilité qu'il ne peut avoir s'il est mené uniquement droit devant lui⁵.

Le jeune cavalier qui pratique cet exercice apprend à travailler la coordination et l'indépendance des aides tout en contrôlant l'allure, l'attitude générale et le tracé².

La mobilisation latérale des hanches n'est pas naturelle chez le cheval qui tourne naturellement pas déplacement d'épaules⁴ ; l'exercice, de fait, lui apprend à chevaler un membre sur l'autre en vue d'aborder les exercices de haute-école.

La cession à la jambe est utilisée dans le travail du cheval pour le préparer au **rassembler**. Avec le mouvement de l'épaule en avant, elle constitue le meilleur moyen de rendre un cheval souple, relâché et non contraint, permettant ainsi d'obtenir la liberté, l'élasticité et la régularité de ses allures ainsi que l'harmonie, la légèreté et la facilité de ses mouvements. Elle permet d'obtenir rectitude et **rassembler**, tout en respectant les cadences et la qualité du contact.

- **Problèmes rencontrés**

Déplacement latéral insuffisant, problèmes d'impulsion

Les problèmes d'impulsion (fuite vers l'avant ou perte d'activité) traduisent souvent une incompréhension du cheval. Un cheval qui n'a pas appris la différence entre jambe isolée et jambe d'impulsion aura tendance à fuir en avant pour échapper à la demande. Laissez-lui le temps de comprendre ce que vous voulez.

Si, au contraire, le cheval perd de l'activité, il s'agit d'un manque de réactivité aux aides du cavalier. Revenez aux exercices préparatoires et à un travail de transitions rapprochées en cherchant à obtenir une réponse réactive à la jambe d'impulsion. L'exercice n'est envisageable qu'avec un cheval devant la jambe.

Hanches précédant les épaules

Si les hanches précèdent les épaules, on dit que le cheval est « entablé ». C'est le signe que votre jambe isolée est placée trop en arrière et/ou que votre rêne extérieure est bloquée et coince les épaules. Cessez l'action de votre jambe isolée et marchez droit pour redonner la priorité au mouvement en avant.

Hanches en retard

A l'inverse, si les hanches sont en retard, le cheval ne fait que fléchir excessivement l'encolure en se contentant de marcher sur la diagonale. Dans ce cas, accordez la priorité au déplacement latéral en renforçant l'action de la jambe isolée et en freinant les épaules pour permettre aux hanches de rattraper leur retard. Ramenez les épaules du côté opposé au déplacement comme pour marcher droit. Par exemple, si vous vous déplacez vers la droite avec votre rêne d'appui gauche, transformez-la en effet d'ouverture gauche.

Cavalier tordu et/ou jambe isolée trop reculée

Chausser ses étriers trop courts est néfaste à la bonne réalisation du mouvement : jambe reculée à partir du genou, trop loin derrière le tapis, genou bloqué dans la selle et buste tordu dans la direction à suivre. C'est le signe d'un manque de décontraction. Cela ne conduira qu'à des torsions, contractions et une inefficacité du cavalier, et donc du cheval ! Rallongez vos étrivières, optimisez la détente pour travailler la mise en selle et améliorer votre descente de jambe en déchaussant vos étriers. Le mouvement doit partir depuis la hanche, avec une jambe verticalisée.

2-L'épaule en dedans : Exercice de deux pistes dans lequel le cheval se déplace latéralement, infléchi de la nuque à la queue comme sur un cercle de 10 mètres. Le cheval se déplace vers le côté extérieur du pli, regard porté vers l'intérieur. Elle se pratique aux trois allures.

3-Tête au mur : travail de 2 pistes, les épaules sur la piste et les hanches en piste intérieure, le cheval marche avec les antérieurs sur la piste, les postérieurs sur une piste intérieure, il se déplace donc en marchant de côté, il doit regarder vers où il va.

Par exemple, à main droite, le cheval va être incurvé vers la droite, et se déplacer de gauche à droite, les antérieurs sur la piste, les postérieurs sur une piste intérieure.

Il ne s'agit donc pas "juste" de pousser les hanches vers l'intérieur, il faut vraiment donner le bon pli au cheval.

→ Les aides du cavalier: (toujours à main droite): jambe droite à la sangle, elle donne l'impulsion, jambe gauche en arrière de la sangle (jambe isolée), elle pousse les hanches, attention ! c'est toute la jambe qui se recule, depuis la hanche, il ne s'agit pas juste de relever le bas de jambe en pliant le genoux !

Pour les mains, comme toujours, moins on fait avec les mains, mieux sera l'exercice !

Les mains seront aussi positionnées en fonction du cheval, de ses réactions, de son niveau de dressage, etc...

D'une façon générale, la main droite donne le pli au départ, puis n'intervient plus vraiment, sauf désordre du cheval.

La main gauche régule en fonction du cheval, elle peut aussi aider pour obtenir que le cheval rentre ses hanches vers l'intérieur en s'écartant vers la gauche.

Le cavalier doit regarder vers où il va, épaule gauche légèrement

reculée par rapport à la droite, d'une certaine façon, il faut regarder fièrement par-dessus son épaule droite.

Le poids du corps se porte vers le déplacement, pour entraîner le cheval dans cette direction, poids sur l'étrier droit.

Ne pas oublier de toujours travailler autant à main droite qu'à main gauche, même si un côté est plus facile que l'autre.

4-LE FERME A FERME A la portée de tous les chevaux et cavaliers, le ferme à ferme est un élément primordial dans l'apprentissage du rassembler. De fait, il demande beaucoup d'entraînement et de rigueur mais également de condition physique et de sentiment. Marietta Almasi, juge internationale de dressage, nous révèle quelques exercices de préparation et conseils de présentation pour bien réussir ce mouvement fondamental.

Passage obligé quel que soit le niveau de compétition escompté, le ferme à ferme se décompose en cinq parties : le galop, la transition descendante, le pas, la transition montante et le galop à nouveau. S'il apparaît dès l'âge de cinq ans dans les reprises de dressage, c'est parce qu'il fait partie des fondations de l'entraînement du jeune cheval. « C'est l'une des prémices du rassembler. Avant même d'aborder les pirouettes, le piaffer ou tout simplement les transitions galop-arrêt présentes dès le niveau C, le cavalier découvre le sentiment du cheval qui se tient dans le ferme à ferme », estime Marietta.

Certains chevaux montrent une prédisposition naturelle à l'exécution de bon ferme à ferme mais tous sont capables à terme d'exécuter correctement cette figure. De plus, la vitesse et la facilité avec lesquelles le cheval va intégrer l'exercice n'a rien à voir avec sa qualité future. « Généralement, nous abordons le ferme à ferme vers cinq ans. Néanmoins, chaque cheval fonctionne à son rythme selon ses aptitudes et l'éducation qu'il a reçue en amont. Il n'est ni rare ni inquiétant qu'un cheval nécessite une année complète pour être totalement calé dans le ferme à ferme. C'est parfois le temps nécessaire pour basculer davantage de poids sur les hanches ». Pour produire un bon ferme à ferme, il est indispensable que le cavalier écoute son cheval et sente le galop. « Il ne faut demander ce mouvement que si le cheval est tout à fait prêt, en équilibre. Il s'agit de poser le cheval dans le pas et non qu'il s'y plante », insiste-t-elle.

Pour Mado Pinto, médaille de bronze au championnat d'Europe Children à seulement treize ans, la méthode est simple. « Tout d'abord, je ralentis le galop jusqu'à ce qu'il soit pratiquement à la vitesse du pas mais sans que le cheval passe derrière les jambes et en gardant beaucoup d'activité. Ensuite, je fais plusieurs transitions du galop de travail vers le galop rassemblé et vice versa. Je ne passe au pas qu'une fois ces variations parfaitement assimilées ». A la juge internationale de confirmer qu'il faut résister à la tentation de tirer vers l'arrière, de monter les mains ou reculer le buste. « Les aides doivent être claires et précises mais jamais excessives afin d'éviter une transition abrupte. Plus qu'avec ses mains, c'est avec son dos que le cavalier prépare puis demande la transition descendante ».

La nuance est subtile entre une transition au trot, au pas ou à l'arrêt et pour éviter toute confusion, le cavalier doit jouer d'une grande subtilité. «Le ferme à ferme l'exercice le plus compliqué à mon niveau de compétition», concède Mado. « Mon cheval les réalise très bien mais il ne faut pas que je recule trop ma main quand il passe au pas ou il a tendance à piaffer puisqu'il a beaucoup de facilité dans cet exercice. Au début, c'était compliqué. Maintenant, c'est nettement mieux car à l'entraînement puis à la détente je reste au pas très longtemps pour qu'il sache qu'il doit attendre avant de repartir au galop ».

Le mental, la conformation et la pureté des allures sont autant de critères susceptibles de faciliter l'exécution de cet enchaînement de transitions. « D'après mon expérience, les chevaux froids voir paresseux vont plus rapidement comprendre le mécanisme des transitions galop-pas. De leur côté, les chevaux plutôt chauds nécessiteront davantage de rigueur de la part du cavalier pour ne pas trotter. La décontraction instantanée dans le pas sera plus longue à obtenir », observe Marietta. « Un cheval avec un galop intrinsèquement en équilibre et rond grâce à des postérieurs et un dos bien en place devrait manifester plus d'aisance dans le ferme à ferme. Un galop parfaitement à trois temps et un pas clairement à quatre temps sont évidemment indispensables ». En effet, au galop rassemblé, lorsque la taille des foulées est contrôlée sans diminution de l'activité des postérieurs, le cheval peut avoir tendance à perdre le rythme. Dans les trois à cinq foulées de pas séparant la transition descendante de la transition montante, la pureté de l'allure est susceptible de se dégrader. Latéralisation et précipitation menacent de détériorer le mouvement si la qualité de base du pas est insuffisante ou si l'anticipation du départ au galop est trop grande.



a) Les exercices de préparation

Confirmer la fluidité des transitions galop-trot et trot-galop afin d'automatiser la réaction aux aides

Multiplier les voltes de dix mètres au galop dans l'optique d'améliorer le rassemblé en basculant du poids sur les hanches

Accumuler les transitions à l'intérieur du galop (allongé, moyen, de travail, rassemblé) pour augmenter l'activité des postérieurs malgré le contrôle de la taille des foulées

Utiliser le travail latéral (tête au mur, épaules en dedans, hanches en dedans, pression à la jambes) pour inciter le cheval à fléchir ses hanches et mobiliser son arrière main en vue d'approfondir son équilibre

Commencer par dissocier les transitions pas-galop et galop-pas

Accepter une foulée de trot dans les premières transitions pas-galop

Partir dans un galop soutenu et continuer le temps d'un cercle avant de recommencer l'exercice

Demander les premières transitions au pas en fin de volte afin que le pare-bottes ou la lice encourage le cheval à passer au pas

Réaliser les trois quarts d'une volte au galop à droite, s'aider du pare-bottes pour la transition descendante, tourner à gauche puis repartir au galop à gauche

Durant l'apprentissage, se satisfaire de peu et toujours récompenser les efforts de son cheval même si les transitions sont encore imparfaites



b) Ce que le juge souhaite voir

Le rythme du galop bien à trois temps avant et après le ferme à ferme

La préparation de la transition descendante avec un cheval qui vient galoper sur place en abaissant les hanches

Le moelleux du contact dans les transitions

La netteté de la transition descendante ni trop abrupte (l'arrêt) ni trop diluée (le trotinement)

La rectitude

La légère flexion adaptée au côté du galop

Le rythme du pas bien à quatre temps avec trois à cinq foulées

La précision du tracé : le ferme à ferme de part et d'autre de la lettre indiquée avec un passage au pas juste avant et un départ au galop juste après

La netteté de la transition montante directement dans le galop et sur le bon pied

5-Rectitude : Cheval se déplaçant dans le canal des aides, épaules devant les hanches, sans torsion, avec une impulsion constante. Qualité à rechercher sans cesse.

6-Equilibre : Juste répartition du poids entre avant-main et arrière-main du cheval. L'équilibre est parfait lorsque sans indication du cavalier, le cheval se soutient de lui-même et n'altère en rien son activité et son attitude.

Le travail de l'équilibre du cheval est un fondamental en dressage. C'est un des paramètres qui va permettre un travail dans une bonne attitude, une meilleure disponibilité pour l'exercice et une musculature bénéfique. Il existe 3 types d'équilibre : longitudinal, latéral et vertical.

Naturellement, le cheval adapte son équilibre aux situations qu'il rencontre. En général, il a tendance à reporter son poids sur les épaules, car cela est

moins fatigant pour lui. On dit que les antérieurs portent 70% du poids du cheval. Avec le poids du cavalier en supplément, ses épaules se retrouvent surchargées et ce phénomène est nuisible à long terme pour ses articulations et ses tendons. Pour pallier ce problème, le dressage vise à rétablir l'équilibre du cheval afin de préserver son intégrité physique et de le rendre plus disponible à effectuer certains exercices. Ressentir l'équilibre de votre cheval à pied, ou monté vous donnera des indications sur la manière de le travailler.

a) Equilibre longitudinal

C'est l'équilibre horizontal du cheval, c'est-à-dire la répartition du poids réparti entre l'avant et l'arrière-main. Il dépend de la conformation, de la musculature, du dressage du cheval et enfin du poids et de la position du cavalier. Un cheval peut avoir un équilibre « sur les épaules », « horizontal » ou « sur les hanches ».

« sur les épaules » :Le cheval met trop de poids sur son avant-main. Son centre de gravité se situe trop en avant.

Beaucoup de chevaux ont une tendance naturelle à « être sur les épaules » en déplaçant leur centre de gravité vers l'avant. Le manque de musculature et de dressage combiné au fait de porter un cavalier accentue ce problème. A noter que certaines races en particulier comme le Quarter Horse sont faites en descendant (croupe plus haute que le garrot).

Visuellement, on a l'impression que le cheval « plonge » vers l'avant. Il a tendance à être lourd (le cavalier à l'impression de le porter) ou à précipiter (accélérer son allure en perte d'équilibre vers l'avant). Par ailleurs, certains exercices peuvent vous aider à reporter davantage l'équilibre sur les hanches, en favorisant l'engagement des postérieurs.

Les transitions descendantes (de l'allure supérieure à l'allure inférieure) rapprochées et le reculer sont de bons exercices.

Le travail en longe et les balades en terrains variés sont aussi d'excellents moyens de développer l'équilibre.

Les transitions doivent se faire sans heurt, c'est-à-dire sans à-coup ni résistance de la part du cheval. Le cavalier veillera à ne pas tirer sur les rênes, sa monture quant à elle devra répondre immédiatement à chaque demande. Aussi, pour éviter « la précipitation de l'allure », le cavalier veillera à ralentir sa foulée tout en maintenant l'engagement des postérieurs. La position du cavalier devra également être corrigée pour une meilleure harmonie.

Il est dit aussi *Equilibre horizontal*

Le poids est réparti de manière égale entre l'avant et l'arrière-main. On y parvient avec l'entraînement, cependant certains chevaux ont plus d'aisance que d'autres à trouver cet équilibre.

« Sur les hanches » : Le poids est reporté sur les hanches. Les postérieurs viennent propulser la masse. Cette attitude peut être recherchée par les cavaliers de dressage, toutefois trop de poids sur les hanches peut amener le cheval à être « derrière la jambe » ce qui entraîne un manque de tension dans sa ligne du dessus. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à faire avancer son cheval pour l'inciter à se tendre.

b) Equilibre latéral

Il s'agit de la répartition du poids entre le côté gauche et droit. En fonction de la souplesse du cheval, ce dernier va souvent mettre plus de poids d'un côté que de l'autre. C'est le cas d'un cheval qui se couche à l'intérieur du cercle par exemple. Les exercices sur un cercle, les serpentines, les déplacements latéraux vont développer cet équilibre. Le cavalier devra veiller à ce que le cheval reste droit (ne pas le laisser se contre-incurver par exemple). Connaître les problèmes de symétrie de son cheval permettra d'adapter le travail afin de venir renforcer le côté le plus faible. Si le cheval se plie

d'avantage à droite, il reportera plus de poids sur son épaule gauche. On veillera donc à assouplir le côté gauche.

c) Equilibre vertical

Recherché par les cavaliers de dressage, il s'agit de la propulsion en hauteur qui intervient dans la verticalité des allures. On peut modifier l'équilibre vertical en variant les attitudes (extension d'encolure, placer haut...). Ce dernier s'acquiert par le rebond et par différents exercices développant le mouvement vers le haut et non vers l'avant.

Pour conclure, l'équilibre du cheval vient progressivement avec le travail et la musculature. Ce dernier va naturellement développer ses aptitudes pour effectuer les exercices demandés. Maintenant, c'est au cavalier d'acquérir l'expérience nécessaire pour ressentir et rechercher le juste équilibre en adaptant sa position et ses actions

7-Galop à faux : Le cheval galope à faux lorsque, étant à main droite sur une courbe à droite, il reste sur son pied gauche, au galop à gauche, ployé à gauche, posant au sol antérieur et postérieur gauche devant et que c'est actions ne sont pas commandées par le cavalier.

8-Contre-Galop : Le cheval est au contre-galop lorsqu'étant à main droite sur une courbe à droite, il reste sur son pied gauche, au galop à gauche, ployé à gauche, posant au sol antérieur et postérieur gauche devant et que c'est actions sont commandées par le cavalier pour un exercice qui est recommandé pour travailler l'équilibre du cheval.

9-Cadence : Rythme de posé des sabots. Elle suppose régularité, énergie, constance d'attitude, et rondeur des déplacements.

10-Vitesse : durée que met un cheval pour couvrir une distance.

11-Amplitude : Longueur des foulées.

12-Impulsion : Envie de se porter vers l'avant tout en favorisant un équilibre vers l'arrière.

13-Train : vitesse à laquelle est courue une épreuve. Le train peut donc être rapide ou lent.