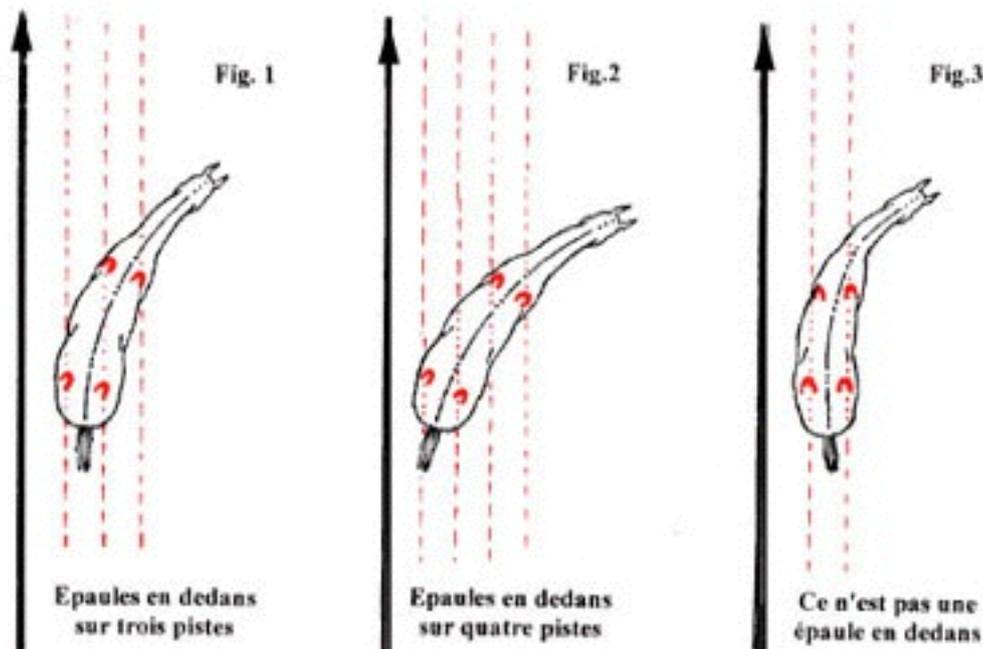


L'ÉPAULE EN DEDANS

Présentation

L'épaule en dedans est un exercice de deux pistes dans lequel le cheval se déplace latéralement, infléchi de la nuque à la queue. Le cheval se déplace vers le côté extérieur du pli, regard porté vers l'intérieur du pli. Elle s'exécute aux trois allures.



Buts de l'épaule en dedans

Assouplir le cheval.

Faire baisser les hanches et engager les postérieurs.

Placer le cheval, relever l'avant main.

Soumettre le cheval.

Décontracter le cheval.

Un exercice clé :

"c'est l'aspirine de l'équitation, elle guérit tout" Nuno Oliveira

"l'épaule en dedans est la première et la dernière leçon que l'on doit donner au cheval" La Guérinière

Attitude du cheval

Le cheval doit marcher ployé de la nuque à la queue : le degré d'obliquité doit être de 30 à 45 degrés selon le cheval.

En épaule en dedans, pas trop de pli à l'intérieur, la tête restant placée haute et fixe.

L'encolure est presque droite, perpendiculaire à l'axe des épaules du cheval.

Si le cheval se contracte, accepter une tête plus basse, relaxer et reprendre l'attitude peu à peu.

Les deux épaules sont en dedans et le poids se répartit également.

Le cheval doit rester harmonieux, décontracté et actif tout au long de l'exercice.



Les Aides

La main intérieure donne le pli en direction de l'épaule extérieure du cavalier : la rêne extérieure reçoit toutes les actions de la rêne intérieure. La jambe intérieure agit à la sangle, la jambe extérieure un soupçon plus en arrière.

Le cavalier garde les épaules parallèles à celles du cheval.

Le corps du cavalier va délicatement à la rencontre du coude extérieur.

Commencer l'épaule en dedans avec les aides intérieures puis, peu à peu passer aux aides extérieures. Dès la deuxième ou troisième foulée, il faut être sur les aides extérieures, surtout la rêne extérieure. Celles-ci

doivent primer comme pour les appuyers, surtout sur la fin de l'appuyer ou de l'épaule en dedans.

Mes Conseils

Ne cassez pas l'encolure, contrôlez par la rêne extérieure, la jambe intérieure restant à la sangle, maintenez l'impulsion et cessez l'action de la jambe dès que le cheval cède.

Elle peut éventuellement lors de l'apprentissage reculer de façon intermittente pour faire comprendre au cheval l'attitude juste.

Ne laissez jamais le cheval peser sur l'épaule extérieure.

Commencez le pli intérieur plus par la jambe intérieure et moins par la rêne intérieure puis prenez plus de contact à l'extérieur.

Plus de contact de la rêne extérieure entraîne plus d'activité du postérieur externe.

Vous pouvez aider le cheval en faisant passer délicatement le poids de la fesse intérieure sur la fesse extérieure à chaque foulée.

Si le cheval se contracte, acceptez une tête plus basse, relaxez et reprenez l'attitude peu à peu.

En perfectionnement :

Augmentez la flexion du cheval lors de la transition épaule en dedans/ appuyer/épaule en dedans.

Sentez le poids du cheval sur le postérieur interne et non sur l'épaule extérieure.

Apprentissage avec un Jeune Cheval

L'épaule en dedans est le premier exercice à enseigner à un jeune cheval dès lors qu'il se porte en avant calmement et franchement avec un début de cadence.

Etablissez un pas souple, lent, très relaxé, le cheval étant bien incurvé sur le cercle.

Soignez particulièrement le passage du coin.

Entamez le début du grand côté comme si l'on allait demander une volte : légère ouverture de la rêne intérieure, encadrement par la rêne extérieure, jambe intérieure à la sangle, jambe extérieure un soupçon plus en arrière. Au moment où le nez, la nuque, l'encolure puis les épaules commencent à venir à l'intérieur sur la volte, incitez délicatement le cheval à "glisser" sur le grand côté en amenant la main extérieure, et presque en même temps la main intérieure, vers l'extérieur (main intérieure vers l'épaule extérieure du cavalier).

La baguette peut tapoter doucement sur l'épaule intérieure du cheval.

La jambe intérieure à la sangle maintient l'impulsion, la jambe extérieure, légèrement plus en arrière, contrôle les hanches.

Obtenez quelques pas en épaule en dedans, sortir sur le cercle et récompensez. Recommencez en augmentant progressivement le nombre de pas.

Agissez de même avec tact tout le long du grand côté.

Mes conseils :

N'oubliez jamais lors de cet apprentissage le grand principe de **Beudant** "demander peu, demander souvent, récompenser beaucoup."

Au début, ayez la main intérieure écartée et haute, des mouvements de mains amples, un pli accentué, une main extérieure également haute.

Agissez avec beaucoup de douceur.

Ne cherchez pas à trop placer.

En abordant les coins, avant l'épaule en dedans, servez-vous de la baguette à l'épaule intérieure.

En épaule en dedans portez votre attention sur l'épaule extérieure du cheval : le poids du cheval est sur le postérieur interne.

Au début contentez-vous d'un début de réponse puis peu à peu augmentez le nombre de foulées puis le degré d'obliquité.

Si des contractions arrivent, sortez sur le cercle, décontractez, travaillez vos passages de coin et recommencez.

Lorsque que le cheval exécute sans difficulté l'épaule en dedans au pas demandez la au trot en veillant à la cadence.

Demandez ensuite le long du mur, sur la volte et de la ligne médiane au grand côté (attention au pli).

Ne demandez pas d'appuyer avant l'apprentissage de l'épaule en dedans.

Variations sur l'Epaule en Dedans

Ces exercices sont traités en détail dans le livre de Bernard Chiris [L'art de monter à cheval](#) édité par Belin 2003



Problèmes Fréquemment Rencontrés



Epaule en dedans sur 3 et 4 pistes ?

*Je viens de lire dans la thématique votre page concernant l'épaule en dedans. Je dois vous avouer que cette page amène en moi une certaine confusion. Vous commencez en effet par y écrire " L'épaule en dedans est un exercice de *deux pistes* ", mais les figures qui suivent semblent contredire cela.*

En effet, la figure 1 montre un travail sur 3 pistes qualifié d'épaule en dedans, la figure 2 montre un travail sur 4 pistes qualifié d'épaule en dedans, et la figure 4 montre un travail que l'on déduit être sur 2 pistes mais qui n'est pas qualifié d'épaule en dedans...

En fait, j'aurais eu tendance à dire que la 3ème figure était sur une seule piste. Par ailleurs, ce que vous appelez "épaule en dedans sur 3 pistes", ressemble plus à ce que j'appellerais une "épaule en avant". Ai-je tort de considérer cela ?

Les choses sont claires: le travail en épaule en dedans et l'appuyer appartiennent par convention au travail de 2 pistes dans la mesure où les épaules et les hanches du cheval suivent une piste différente.

Mais on peut, dans l'épaule en dedans, exercice appartenant donc à la famille du travail en deux pistes, sortir plus ou moins les épaules du cheval du cheval.

Si les épaules du cheval sont très en dedans, à 45° par exemple, on parle de travail en épaule en dedans sur 4 pistes, car chacun des quatre membres suit une ligne, une piste, différente. **Si les épaules du cheval**

sont moins en dedans, à 30° par exemple, le postérieur externe suit une première piste, le postérieur interne et l'antérieur externe suivent une même deuxième piste, et l'antérieur interne une troisième piste, celle qui est le plus en dedans, **on parle de travail sur 3 pistes**.

Voilà pourquoi il peut sembler paradoxal que l'épaule en dedans, exercice de la famille du 2 pistes, puisse se pratiquer sur 3 ou 4 pistes!

Lorsque l'exercice est à peine esquissé, que les épaules sont à peine sorties, sans aller jusqu'au travail de 3 pistes décrit ci-dessus, à 10° ou 15° par exemple, **on parle simplement d'épaule en avant**. Ce sont les prémices de l'épaule en dedans...

En revanche, lorsque le cheval garde les épaules devant les hanches, et que seule l'encolure est ployée en dedans, on ne peut parler d'épaule en dedans et de travail sur 2 pistes, puisque les épaules et les hanches du cheval suivent une même piste...Bien des cavaliers s'y trompent et pensent alors faire de l'épaule en dedans!

Mon cheval perd l'impulsion dans l'épaule en dedans

Le plus souvent le cheval entame l'exercice sans avoir une impulsion et une relaxation suffisante. Faîtes 2 ou 3 cercles, cheval bien incurvé, très relaxé, en équilibre, dans la bonne cadence avec une réelle impulsion (un cercle parfait en somme !). Soyez très délicat et très fluide dans vos actions au moment où vous mettez le cheval en épaule en dedans. Gardez l'incurvation du coin et prolongez-la le long du grand coté.

Si le degré d'obliquité est trop important pour la souplesse et le niveau du cheval, il va devoir faire trop d'efforts et parfois se cognera les genoux : il perd l'impulsion et s'éteint. Soyez moins exigeant.

Si vous changez plusieurs fois l'obliquité et l'attitude de votre cheval, vous altérez son équilibre : il perd l'impulsion. Soyez plus vigilant.

Une nuque trop haute ou trop basse peut également freiner le cheval et lui faire perdre son impulsion.

Ou alors votre cheval n'est pas réellement en équilibre, vous agissez trop avec les mains, vous freinez votre cheval. Essayez, en épaule en dedans, d'agir moins avec les mains et davantage avec le buste : soyez bien en équilibre, sur vos deux fesses, estomac poussé en avant. Commencez par les aides intérieures et terminez par les aides extérieures.

Faîtes quelques foulées en épaule en dedans, bien impulsionnées et sortez immédiatement sur un cercle, cheval très actif...reprenez l'épaule en dedans...sortez à nouveau etc...Augmentez peu à peu la longueur de

l'exercice. Travaillez également l'épaule en dedans sur des portions de cercle (en arrivant à la piste) puis sur le cercle. Pratiquez des descentes de mains lorsque tout va bien.

En résumé, votre souci principal est l'équilibre (ne laissez pas votre cheval peser sur une épaule) et la cadence : elle conditionne l'impulsion.

Mon cheval tord la tête à l'intérieur

Vous agissez trop avec la main intérieure. Gardez un meilleur équilibre entre rêne intérieure et rêne extérieure, votre cheval bien en équilibre. Dès qu'il s'installe dans l'épaule en dedans, la main intérieure agit moins et la rêne extérieure devient déterminante. Conservez votre buste plus en arrière et d'une façon générale, agissez moins avec les mains.

Quel pli dois-je donner à mon cheval ?

Le plus important est de donner à votre cheval un léger pli, régulier, égal de la nuque à la queue, de l'incurver dans son ensemble, la jambe intérieure bien à la sangle et surtout pas en arrière. Donnez-lui un degré d'obliquité de 30 à 45 degrés selon sa souplesse et son niveau de dressage. Une erreur commune est de garder le cheval droit et de lui donner un pli uniquement du garrot à la nuque. Ce n'est pas de l'épaule en dedans et l'exercice n'atteint pas son but (voir But de l'épaule en dedans). Il est même néfaste pour le cheval, entraînant contractions, rigidité du dos, torsions de la nuque et de l'encolure.

Quelle est la différence entre une épaule en dedans et une épaule en avant?

Une épaule en avant est tout simplement une épaule en dedans très peu marquée. Le degré d'obliquité du corps du cheval par rapport à la paroi est plus léger, de cinq à vingt degrés. Lorsque le cheval accepte sans contractions et exécute facilement cette épaule en avant, on passe insensiblement à l'épaule en dedans.

Pour l'épaule en dedans ma monitrice me dit que mes mains doivent aller dans le sens inverse du déplacement, est-ce exact ?

Les mains doivent demander le mouvement de l'épaule en dedans, puis le contrôler.

Pour demander, déplacez vos deux mains vers l'extérieur (dans le sens du mouvement) au moment où le cheval, après le passage du coin, va entamer le cercle.

Le cheval commence son épaule en dedans.

Vous contrôlez alors en ramenant légèrement vos mains vers l'intérieur (en sens contraire du mouvement).

Dans le même temps votre jambe intérieure touche délicatement à chaque foulée à la sangle: elle touche... lâche... touche... etc... Votre jambe extérieure, légèrement en arrière, contrôle le déplacement des hanches vers l'extérieur.

Vous contrôlez ainsi, avec très peu de mouvements, chaque pas d'épaule en dedans. En fait vous retenez les épaules (action en sens inverse) puis vous laissez déplacer les épaules dans le sens du mouvement.

C'est le jeu subtil des mains en épaule en dedans.

Lorsque votre cheval est en équilibre, léger, stable, cessez d'agir avec vos mains (descente de mains)

Dés que j'essaie de demander une épaule en dedans, mon cheval accélère et j'ai du mal à le contrôler.

Votre cheval refuse l'épaule en dedans. Accélérer est pour lui une manière d'échapper à l'exercice.

Essayez surtout de comprendre pourquoi votre cheval accélère afin d'apporter la bonne réponse.

Si le cheval ne connaît pas l'épaule en dedans, cette accélération résulte d'une incompréhension. Voyez sur le site dans "Thématique" le chapitre consacré à "L'épaule en dedans", "Apprentissage".

Si le cheval connaît l'épaule en dedans plusieurs causes sont possibles :

1) L'exercice n'est pas bien préparé, le cheval n'est pas en équilibre, il n'est pas relaxé, la cadence n'est pas la bonne.

Préparez au pas sur des cercles en recherchant un cheval juste, relaxé, dans le bon pli.

Soignez tout particulièrement le passage du coin et demandez l'exercice très tôt dans le coin.

Contentez-vous de quelques foulées et sortez sur le cercle.

Faites de même au trot, en abordant l'exercice lentement.

2) Vos aides sont en cause :

Elles ne sont pas opportunes, vous demandez trop tard.

Procédez comme si alliez demander une volte et à l'instant (très fugace... il faut anticiper) ou le cheval sort les épaules faites glisser vos mains vers votre épaule extérieure. L'action de votre buste, qui doit se redresser, est déterminante.

Sans oublier la jambe intérieure à la sangle. A titre pédagogique cette jambe intérieure "peut"(je ne dis pas "doit") reculer pour inciter le cheval à glisser sur le côté puis revenir à sa place.

Demandez aussi quelques foulées d'épaule en dedans sur le cercle et lorsque tout va bien sur le début du grand côté.

Vos aides sont dures et ne sont pas équilibrées, le cheval résiste, s'appuie et force la main.

Ayez une main plus subtile, plus légère, qui prend et qui rend.

La coordination de vos aides laisse à désirer: la main intérieure a une action trop prédominante. Equilibrez vos aides.

3) Votre cheval n'est suffisamment "gymnastiqué", a du mal à se ployer latéralement.

Travaillez beaucoup sur les cercles en changeant souvent de main.

Travaillez en longe, dans le juste pli, enrêné avec des rênes fixes(Voir Notes...à propos des rênes fixes).

Evidement ces raisons peuvent s'additionner...!

Ne commencez l'exercice que lorsque votre cheval est vraiment relaxé, attentif, disponible...mais c'est à vous de le préparer.

Travaillez sur des allures lentes.

Dans tous les cas ne durcissez jamais vos aides, préparez, recommencez...récompensez au moindre progrès, sortez sur le cercle après quelques foulées réussies...

Ou mettre le poids du corps en travail de deux pistes ?

Certains enseignent que le poids du cavalier doit toujours être dans le sens du déplacement du cheval et d'autres disent que le poids doit être à l'intérieur de l'incurvation, ce qui est contredit dans l'épaule en dedans.

Pouvez-vous m'éclairer ?

La règle générale est de porter le poids du corps dans le sens du déplacement.

C'est le cas dans l'appuyer où vous devez envoyer vos hanches et votre corps subtilement vers votre coude intérieur, du côté du pli du cheval, c'est à dire dans le sens du mouvement.

En revanche dans l'épaule en dedans vous exercerez une légère pesée sur votre étrier interne, du côté du pli car le cheval doit mettre son poids sur le postérieur interne et non sur l'épaule extérieure.

En fait il ne faut pas raisonner sur une attitude statique mais en terme de dynamisme !

En épaule en dedans faites passer alternativement votre poids de la fesse intérieure sur la fesse extérieure à chaque pas.

Sans vous agitez ne restez pas statique !

C'est un jeu très subtil, invisible à l'observateur mais clairement ressenti par le cheval.

Torsion de nuque en épaule en dedans

Très souvent, je retrouve un problème dans l'épaule en dedans: j'ai le cheval en épaule en dedans à main droite, parfaitement léger posé sur la main, mais il à la nuque légèrement tordue, c'est à dire que son oreille droite et plus basse que l'oreille gauche et son nez tourné vers la gauche (j'appelle ceci nuque tordue, dans l'épaule en dedans). Pourquoi ce problème de nuque tordue ?

L'épaule en dedans ou l'appuyer semblent des exercices relativement simples! Ils sont pourtant très difficiles à mettre en oeuvre et réclament un dosage des aides particulièrement subtil.

Chaque détail est important et la moindre résistance, la moindre erreur de dosage des aides, la moindre faute d'équilibre compromet l'exercice.

Dans l'épaule en dedans la torsion de la nuque vers l'extérieur résulte le plus souvent d'un manque d'équilibre dans l'action des rênes. La rêne intérieure est trop impérative et le cheval résiste par cette torsion.

Il peut aussi se raidir et mettre plus de poids sur son épaule extérieure.

Dans les deux cas vous devez chercher un meilleur équilibre entre les deux mains. Essayer de sentir ce qui convient le mieux à votre cheval: un peu plus ou un peu moins de pli, la nuque plus ou moins haute, un degré d'obliquité légèrement différent, une cadence plus lente ou un peu plus soutenue...etc...

Si l'on exclut la faute de main grossière, cette torsion disparaît lorsque l'on parvient à trouver le bon équilibre pour un cheval donné, en fonction de son degré de dressage, de sa finesse, de sa force et de sa souplesse...

Cherchez dans ces directions...**n'ayez pas peur de modifier légèrement vos aides: sentez, observez et adaptez.**

Dès que la torsion menace d'apparaître ou apparaît, modifiez subtilement vos actions. C'est en cela que l'équitation est passionnante. Il faut faire sans cesse appel à sa sensibilité et trouver dans le respect de la légèreté et de l'équilibre, la solution du moment.

Epaule en dedans: maintenir le cheval sur la piste

J' ai bien commencé l'épaule en dedans en incurvant d'abord sur le cercle, mais en épaule en dedans, je n'arrive pas à maintenir mon cheval sur la piste! Il a la bonne attitude, mais il m'entraîne vers l'intérieur malgré mon essai de le maintenir avec la rêne extérieure. Le commencement est correct, mais trois foulées après il sort de la piste. Je n'ai pas trouvé la solution.

Merci de me donner votre avis

C'est effectivement l'action de rêne extérieure qui prédomine pour conserver le cheval le long de la piste en épaule en dedans.

Ceci dit, il faut agir des deux rênes, de façon légère et surtout discontinue, par de petites indications répétées vers l'extérieur, qui incitent le cheval à rester sur la piste.

Surtout ne pas forcer, obtenir peu à peu quatre-cinq pas, puis six-sept pas ...et ainsi de suite afin que le cheval puisse dédramatiser l'exercice et se relaxer. Il faut sortir sur le cercle avant les [contractions](#).

Mais la façon dont vous passez le coin auparavant est déterminante.

Le cheval doit se glisser dans l'épaule en dedans de façon naturelle, comme s'il prolongait son passage de coin le long du grand côté, en conservant la même attitude.

Le passage du coin, la volte et l'épaule en dedans appartient pour Nuno Oliveira à la même famille. Ils s'enchaînent très naturellement.



Et aussi dans NOTES :

[A propos du...TRAVAIL DE DEUX PISTES](#)

Cession à la jambe

Dans votre site vous parlez toujours des appuyers sans passer comme on l'enseigne dans les clubs par un travail de cession à la jambe qui est plus facile à réaliser pour le cheval et le cavalier.

Ma monitrice m'ayant expliqué l'appuyer comme un mouvement tenant à la fois de la cession et de l'épaule en dedans, plus difficile pour le cheval dans la mesure ou il se déplace dans le sens de l'incurvation.

Faut-il passer dans l'apprentissage du cavalier ou du jeune cheval par l'étape intermédiaire de la cession ou peut-on directement apprendre l'appuyer?

La cession à la jambe est un exercice où le cheval se déplace latéralement, sans pli, sous l'action d'une jambe isolée. Le cavalier ne

se préoccupe pas du pli donné au cheval ni de son attitude générale. C'est pourquoi c'est un exercice souvent critiqué par les écuyers qui préfèrent travailler d'abord en épaule en dedans, puis celle-ci acquise, directement en appuyer, dans une attitude juste et relaxée.

Bien sûr, le pli demandé dans les premiers appuyers est infime, mais il est tout de même présent.

Par expérience, je partage cette opinion.

Ceci dit, il ne faut pas être dogmatique en équitation!

Certains chevaux ont besoin dans l'apprentissage de l'appuyer de commencer par une cession à la jambe ou même de commencer l'exercice carrément en épaule en dedans. Vous devez alors redresser peu à peu le cheval, arriver dans une attitude de cession à la jambe, puis passer, si le cheval l'accepte sans trop se contracter, en appuyer. Ce peut être une étape intermédiaire utile.

L'essentiel est de ne pas aller à la contraction ou à la défense dans cet exercice toujours difficile au début pour le cheval.