

---

## Qu'appelle-t-on «dissymétrie » (= non-symétrie) chez le cheval ?

---

Inconvénients ?

Solutions ?

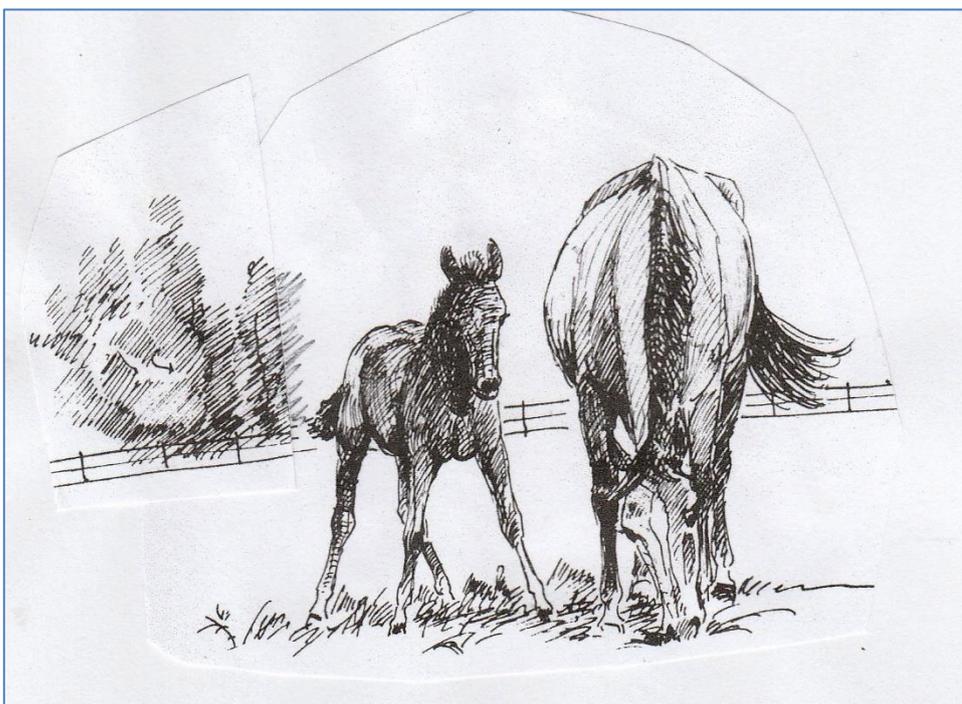
1) Petit rappel, le cheval est-il :

- HERBIVORE ?
- CARNIVORE ?
- OMNIVORE ?
- GRANIVORE ?
- FRUGIVORE ?

Réf. (a)



Réf. (b)



Est-ce :

- Une proie prête à fuir ?



Réf. (b)

- Un prédateur ?

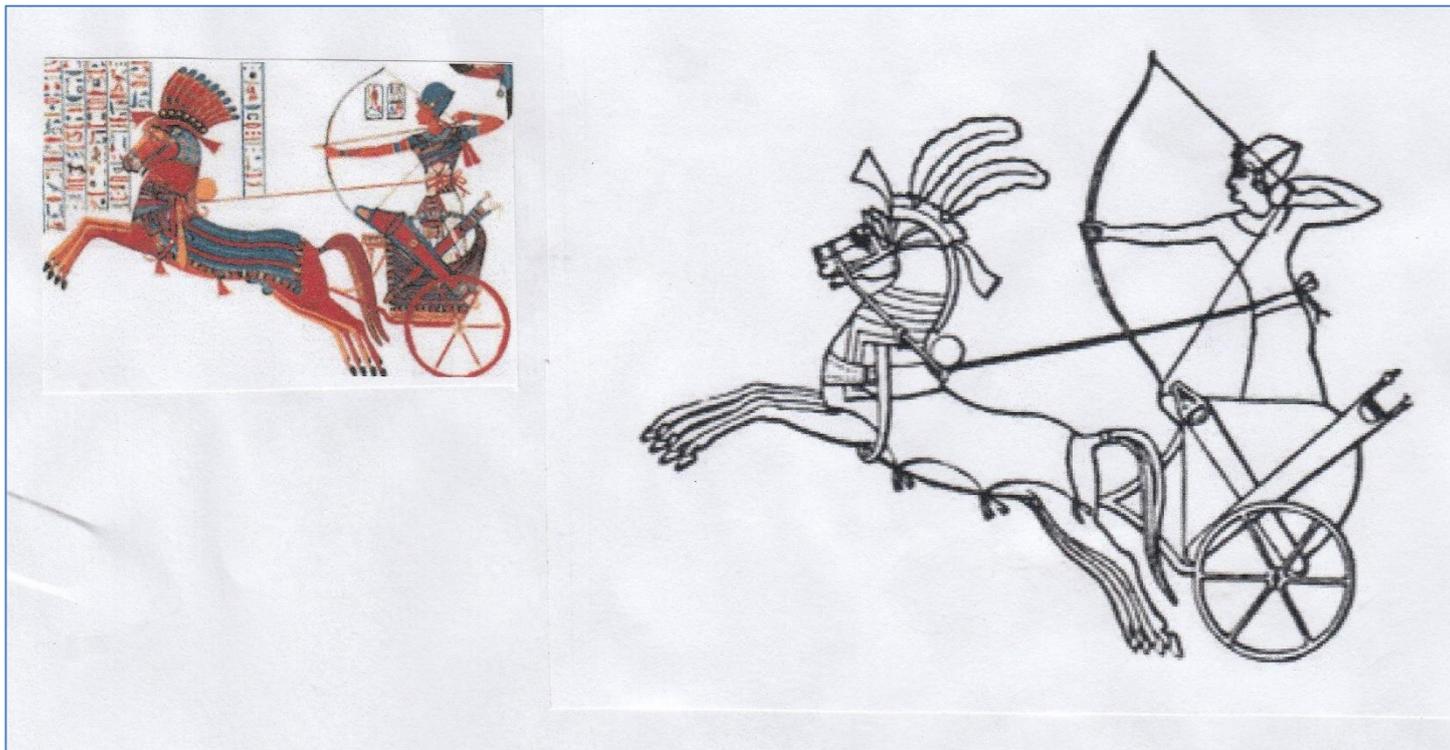


Réf. (b)

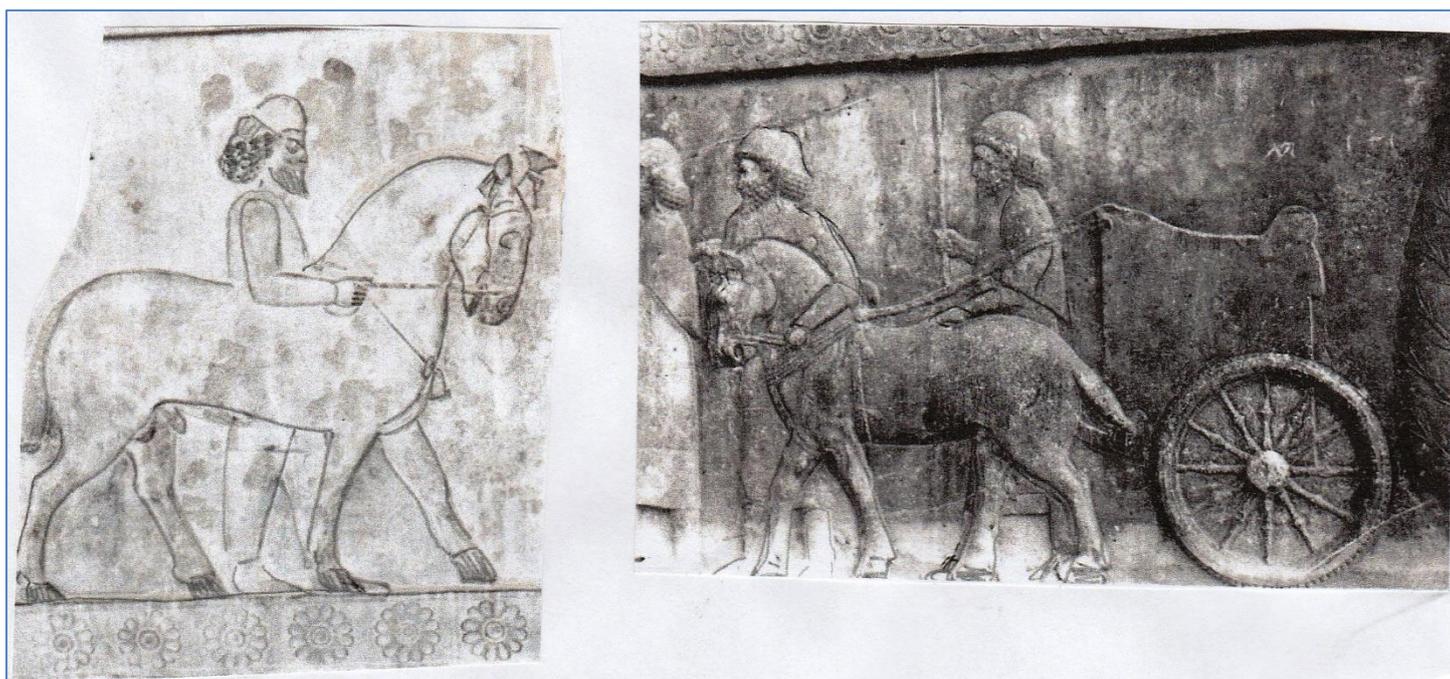
Rappelons que la coexistence du loup et de l'homme date de 400 000 ans, et que la spécialisation du loup en chien compagnon de l'homme date de 20 000 à 30 000 ans ;

Cela fait seulement environ 7000 ans que l'homme a domestiqué le cheval, en sélectionnant les chevaux les plus confiants, aptes à le suivre (réf. (c) et (d)) il a sans doute d'abord utilisé les poulains comme compagnons de jeux pour les enfants, ce que font encore les tribus nomades du Kurdistan, et ce que font encore les tribus de chasseurs cueilleurs avec de nombreux bébés animaux pour leurs enfants : iguanes, singes, perroquets, etc.

L'utilisation du cheval comme animal de trait a commencé il y a environ 5000 ans, (réf. (e) et (f)), donc après les bovins (fig.5, avec un dessin à colorier : char de combat égyptien, réf. [egyptefascinante.e-monsite.com](http://egyptefascinante.e-monsite.com) et [shutterstock.com](http://shutterstock.com))



Comme animal de trait et de selle, il y a environ 3000 ans, comme on peut le voir sur la frise de l'escalier de l'Apadana, véritable bande dessinée de plusieurs centaines de mètres de long, montrant les porteurs de don (à Persépolis, en Iran, vers 520 av. J.C)



et sur la frise du Parthénon, représentant la procession des Panathénées, avec les plus belles offrandes présentées à la déesse Athéna, à Athènes, vers 440 av J.C : références (g), (h), (i).

fig. (7)



Il faut remarquer la très petite taille des chevaux, par rapport aux humains.

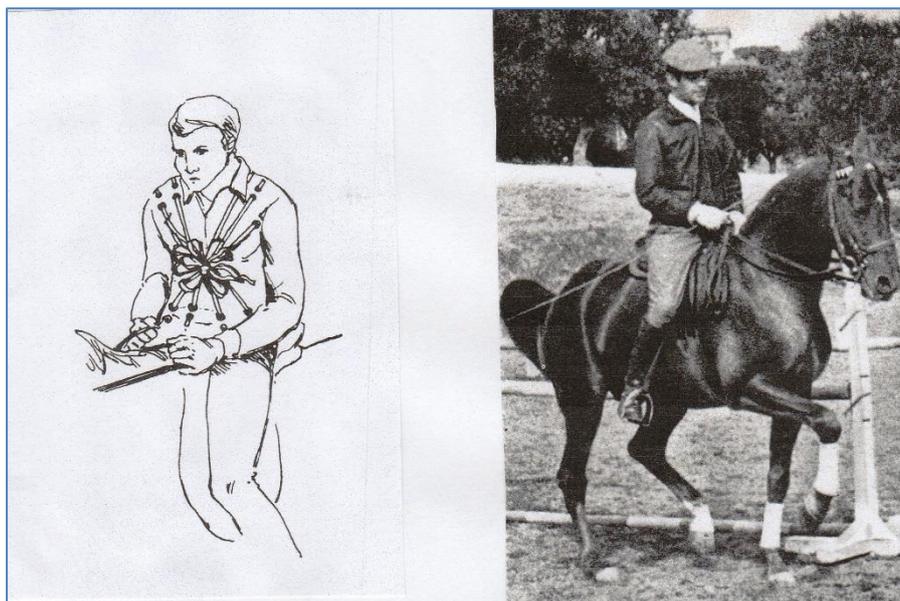
La confiance entre l'Homme et le cheval est donc récente, à l'échelle de l'histoire, et fragile.

C'est pourquoi le cavalier devra apporter toute sa bienveillance dans l'emploi du cheval, attelé ou monté. Pour garder cette confiance, la cavalier s'appliquera à être observateur, patient, décontracté ; il sera bienveillant envers lui-même, en soignant sa souplesse et sa bonne condition physique, et bienveillant sur ce qui l'entoure : la nature, les autres humains, cette bienveillance étant gage de sérénité.

Cet état d'âme est excellemment décrit dans les deux livres de Sally Swift, qui parle du regard « doux et flou » du cavalier, et de la sérénité nécessaire pour ressentir son cheval (réf. (j)). CAVALIER HEUREUX, CHEVAL HEUREUX.

Si nous étions cheval, lequel de ces deux cavaliers aimerions-nous avoir sur le dos ?

fig. (8)



Celui de gauche, contracté, comme ficelé dans des doubles nœuds ? (réf. (j))

Ou celui de droite, Nuno Oliveira, **souriant** à son cheval, Saturno, réalisant un piaffer dans la légèreté, sans contrainte ?

Cette photo est tirée de « réflexions sur l'art équestre », petit livre source de bonheur et de douceur pour les cavaliers et les amoureux du cheval. Nuno Oliveira est un des plus grands maîtres équestres contemporains. Réf. (k)

On retrouve les mêmes attitudes sur deux schémas de Pierre Chambry, dans le livre très drôle du Commandant Licart , en français et en anglais (réf.(l)).

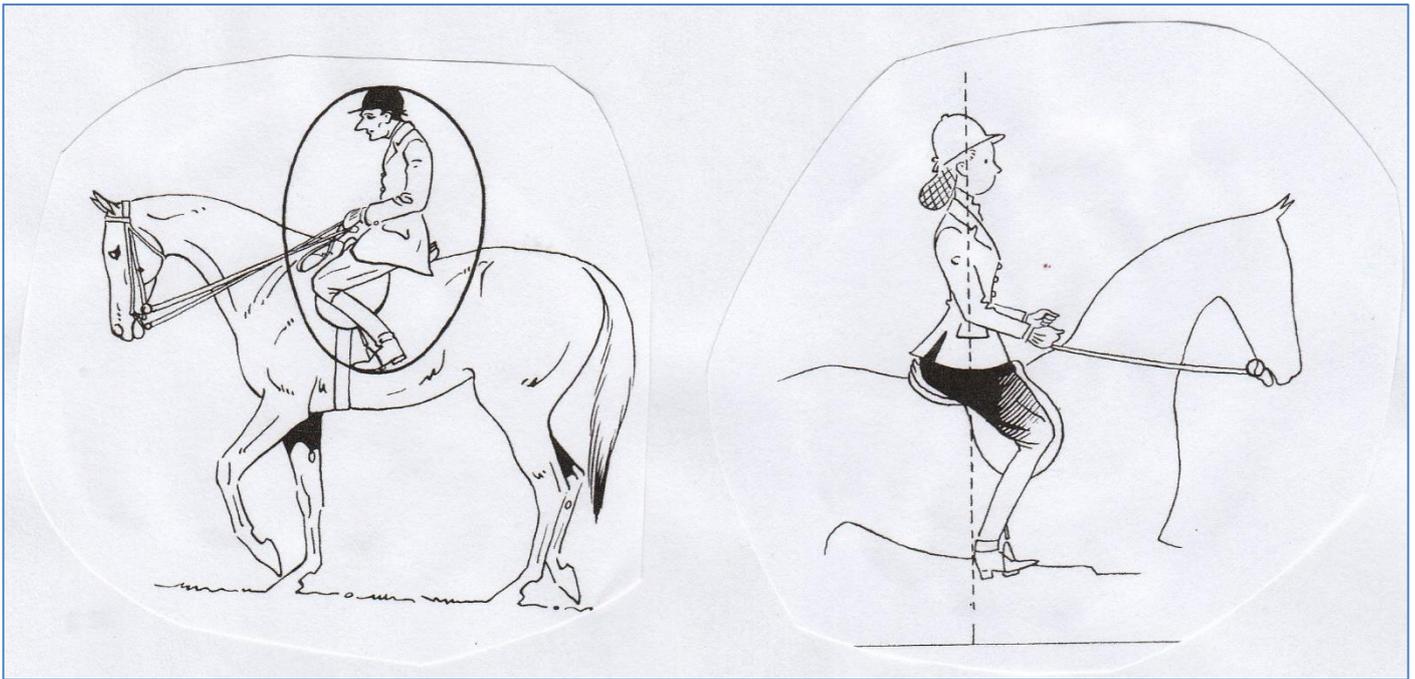


fig. (9)

Références bibliographiques :

- a) « Cheval, mon cher souci », Yves Benoist Gironière, librairie des Champs Elysées, 1961 ; dans chacun de ses livres, Y.B.G a exécuté des centaines de dessins de chevaux qui ont enchanté des générations de cavaliers.
- b) Les merveilleux dessins de Thelwell, tellement drôles font de ses livres (souvent en anglais) une bible pour jeunes cavaliers ; tous ceux-ci sont tirés de : « A bride abattue », Stock, 1962.
- c) « Le super continent », Tim Flanvery, Flammarion, 2019 : titre mal adapté ; le livre traite de l'évolution des espèces en Europe depuis le Crétacé, il y a 66 millions d'années, à nos jours.
- d) « Archéologie du cheval : des origines à la période moderne », Rose-Marie Arbogast et col. Ed. Errance, 2002.
- e) Blog gratuit : Archéo orient, article de Daniel Helmer, 2015 : les premiers bœufs domestiques.

- f) *Articles Wikipédia : domestication du chien, domestication du cheval.*
- g) *Quizz gratuit proposé par le collège des Flandres sur la frise du Parthénon (procession des Panathénées).*
- h) *« Panathénées » est aussi sur You tube in « histoire des Arts-Belin », très bon article.*
- i) *« Frise des porteurs de dons sur l'escalier de l'Apadana à Persépolis » : beau site Eklablog avec les photos de Steeve (photo de droite dans mon polycopié, la photo de gauche est de moi en 1965).*
- j) *« Equitation centrée », Sally Swift, Crépin Leblond, 1988 et sa suite : «Nouvelle Equitation centrée », Ed. Zulma, 2006.*
- k) *« Réflexions sur l'Art équestre », Nuno Oliveira, Crépin Leblond, 1965.*
- l) *« Equitation imagée-Horse riding through pictures » Cdt Licart, Lavauzelle, 1990.*

# CHAPITRE I

## SYMETRIE ET NON-SYMETRIE des mammifères

Avant de parler de symétrie ou de non-symétrie, de quelle symétrie s'agit-il ?

Il s'agit de la symétrie axiale, celle qui va de la tête à la queue :

- Chez le cheval, d'après une photo de Gillian Higgins : réf.(a).

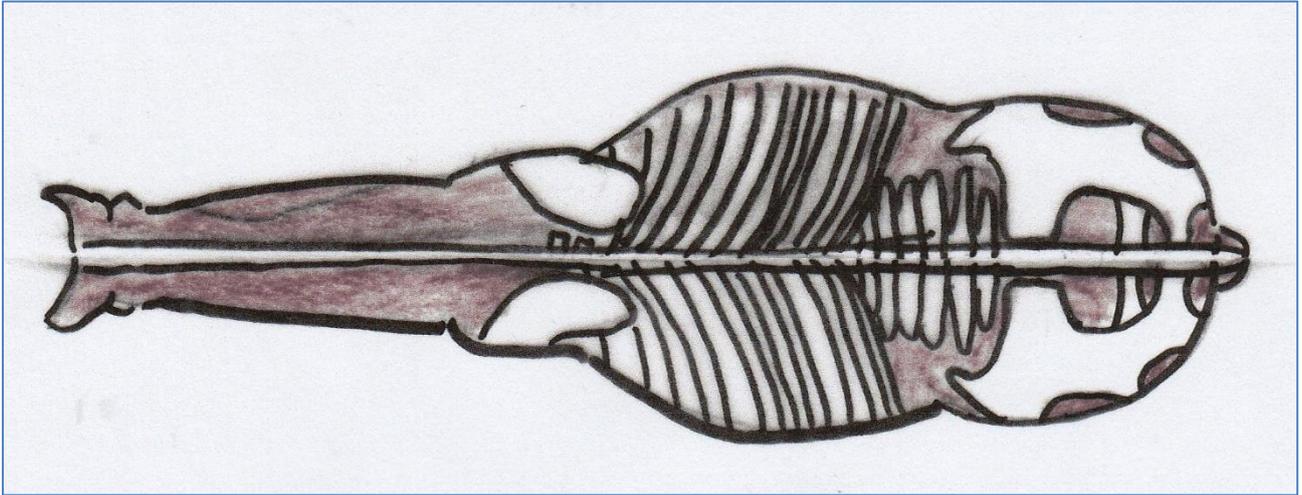


fig. (10)

- Chez l'homme, l'homme de Vitruve, par Léonard de Vinci : fig.11

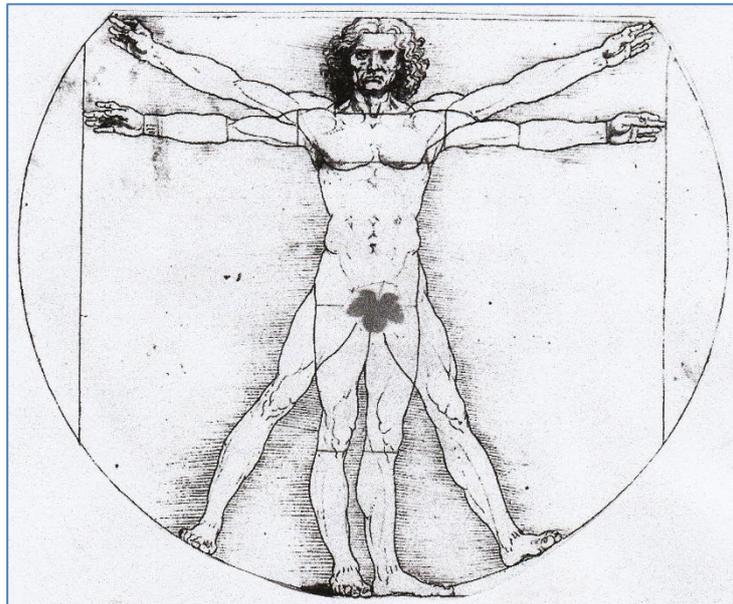


fig. (11)

Est-ce que cette symétrie remarquable existe ?

Est-ce que les muscles (force, souplesse) sont identiques à droite et à gauche ?

Est-ce que le déplacement des postérieurs est identique à droite et à gauche ?

En vrai, ni le cheval, ni l'homme, ni les autres mammifères ne sont symétriques :

- les humains sont droitiers ou gauchers,
- les chiens, etc. marchent de travers,
- les chevaux ... aussi !

Une petite voix souffle : « il y a des exceptions » ; elles sont rarissimes, nous n'en parlerons pas.

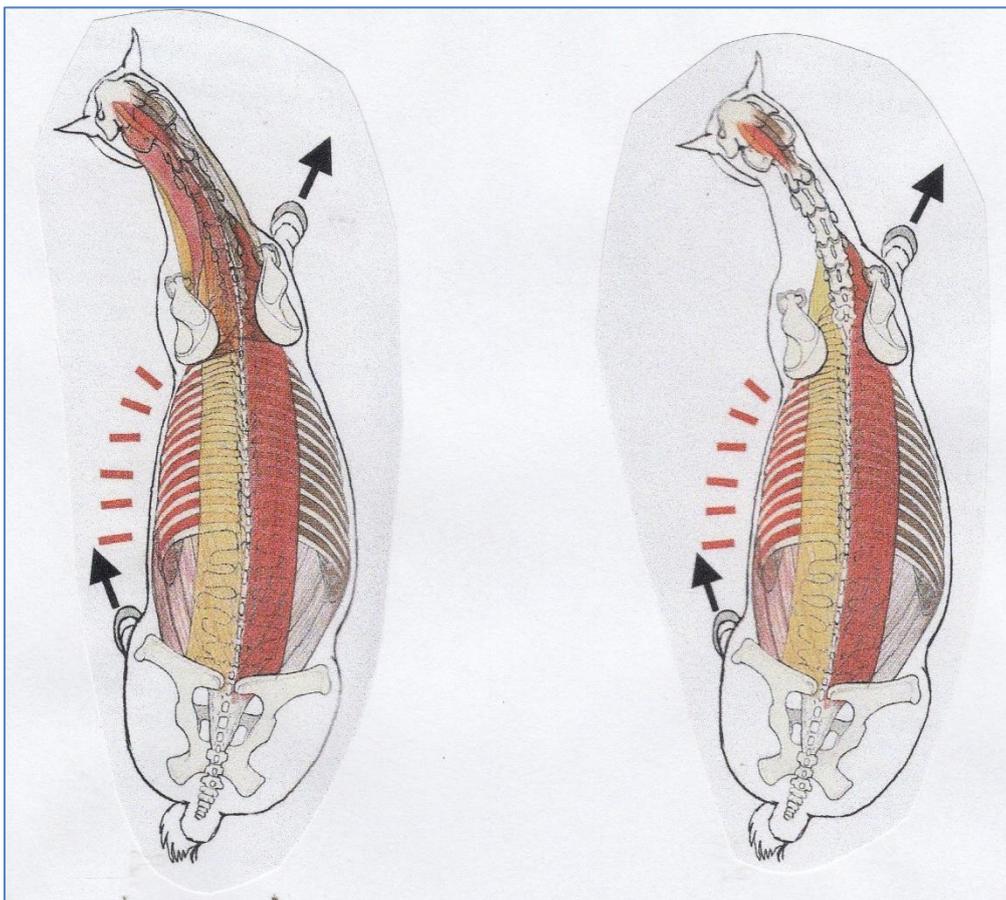
REVENONS AU CHEVAL (ou poney, âne...) :

Le cheval naît « **non-symétrique** », c'est-à-dire avec un côté raccourci, concave, creux, et un côté étiré, long, où les muscles sont en tension.

Le cas le plus fréquent en France est le cheval « creux » à gauche, « raccourci » à gauche, c'est celui que nous prendrons comme exemple tout au long du polycopié ; c'est différent pour les chevaux allemands et ibériques, en majorité « courts » à droite : cette notion est importante à garder en tête quand on lit des traductions de livres allemands : il s'agit de chevaux « creux » à droite, et non creux à gauche.

Deux dessins de Gerd Heuschmann (réf. (b)) montrent cette dissymétrie des muscles, raccourcis du côté creux, ou concave, à gauche, et moins élastiques du côté étiré, ou convexe, à droite ; cette dissymétrie se prolonge dans l'encolure et la nuque.

fig. (12)



Au niveau des membres, il existe également une dissymétrie, bien décrite et représentée par G.Heuschmann :

Le cheval « creux » à gauche a tendance à tomber sur l'épaule extérieure, donc la droite, dans notre exemple, donc s'appuie plus sur son antérieur externe, le droit, ici, comme l'homme droitier se sert plus de sa main droite. C'est pourquoi P.Beaupère (réf. (c) dans son article sur internet parle de cheval « droitier » : comme ce terme peut prêter à confusion, je ne l'emploierai pas, et parlerai du cheval « creux » ou « court » à gauche, qui parle mieux.

Au niveau des postérieurs, le cheval creux à gauche les utilise différemment :

- le postérieur du côté « court », le gauche ici, s'engage plus en avant qu'il ne pousse, mais en s'écartant vers l'intérieur (vers la gauche) : le cheval évite de mettre du poids sur le postérieur gauche ; il est plus faible que le postérieur droit.
- Le postérieur droit, ou « externe », du côté « étiré », s'engage moins sous le ventre mais pousse avec plus de force.

Le cheval marche alors en travers : pas de rectitude.

C'est ce postérieur interne (gauche) qu'il faudra réaligner et replacer sous la masse du cheval : mais n'allons pas trop vite, car il y aura un préalable à ce travail.

Catherine Durand le montre sur ces deux photos, réf.(d) :

fig. (13)



- A gauche, cheval tenu dans la rectitude grâce à des aides discrètes : pas de dissymétrie,

- A droite, le cheval n'est volontairement plus tenu dans les aides (assiette, mains et jambes) ; il retrouve immédiatement son pli naturel, son incurvation, à gauche ! Malgré des années de dressage et de succès en concours, donc de rectitude au travail, Catherine Durand précise que le cheval retrouve son incurvation à gauche dès qu'il est remis en liberté !

Pour les plus jeunes cavaliers, remarquez que sur la photo, cheval face à nous et marchant à main droite sur la piste, le bout du nez du cheval va à droite de la photo : mais il s'agit bien du côté gauche du cheval.

A noter que cette dissymétrie des postérieurs est très pratique pour fuir rapidement un danger : un postérieur pousse la masse, et l'autre donne de la vitesse !

A noter aussi que cette dissymétrie des membres entraîne une dissymétrie de la taille des pieds, droit et gauche, bien connue des maréchaux ferrants, surtout aux antérieurs.

Enfin, cette dissymétrie ne gêne pas le cheval libre dans son pré ni les chevaux sauvages.

#### Références bibliographiques du Chapitre I

- a) *« Anatomie du cheval et performance », Gillian Higgins, Belin, 2014. Livre d'anatomie féérique où tous les organes du cheval sont peints sur la peau du cheval, à l'arrêt et en mouvement, système par système, avec une peinture non toxique.*
- b) *« Dressage moderne, à la recherche de l'équilibre » Gerd Heuschmann, Belin, 2016. Livre consacré au travail des chevaux « dans le bon sens » pour en faire des athlètes heureux ; noter qu'il s'agit de chevaux allemands, donc « creux » à droite, et j'ai dû inverser les dessins.*
- c) *Article sur internet de Pierre Beaupère : « la dissymétrie du cheval monté » 2020.*
- d) *« Comportement et dressage » de Catherine et Michel Henriquet, Belin, 2009, faisant suite à « Gymnase et Dressage », des mêmes, Vigot, 2° Ed. 2007 : deux livres remarquables, base de l'équitation, fruits de toute une vie occupée à « bien faire avec les chevaux ».*

## CHAPITRE II

### INCONVENIENTS chez le cheval au travail

Pour mieux comprendre ce que ressent le cheval, non symétrique par nature, au travail, en particulier monté et en attelage, je le compare à quelqu'un qui se lève le matin avec un fort torticolis à gauche :



fig. (14)

Au réveil, les mouvements vers la droite sont très douloureux, voire impossibles, de légers mouvements vers la gauche sont possibles ; au fur et à mesure que se déroule la journée, en raison des multiples sollicitations de notre tête et de notre cou vers la droite, la raideur douloureuse du côté gauche s'atténue, et il devient possible de tourner la tête à droite le soir.

Cette comparaison montre à quel point le cavalier devra être patient, attentif, bienveillant, pour offrir peu à peu au cheval, monté ou attelé, une souplesse et une capacité d'étirement de tout son côté raccourci, le gauche dans notre exemple.

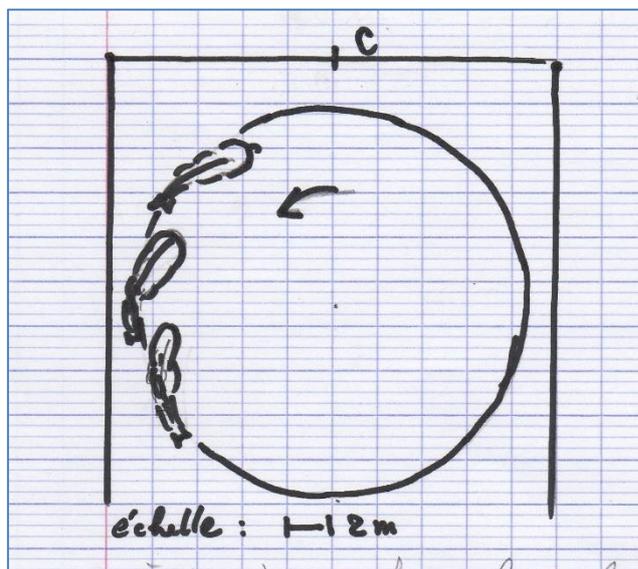
Le but de l'équitation est bien de rendre le cheval symétrique, donc souple des deux côtés, pendant son travail, afin qu'il s'y sente « confortable » et content.

Cette dissymétrie gêne assez peu le cheval de loisirs, en promenade, avec des efforts modérés, mais plus la contrainte du travail augmente, en durée, en intensité, en difficulté, attelé ou monté, plus la dissymétrie va entraîner des désordres graves, allant jusqu'à la boiterie ou l'extrême violence du cheval au travail.

## INCONVENIENTS EN BASSE ECOLE

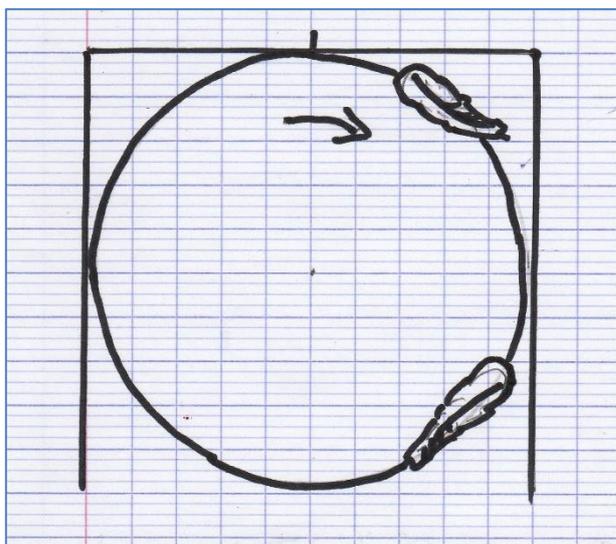
- Tout d'abord, le cavalier remarque à pied la dissymétrie du cheval: le plus souvent, la crinière tombe du côté court.
- Vu de derrière, la croupe paraît plus développée à gauche, le côté « creux » dans notre exemple.
- A cheval, le cavalier remarque que le cheval tend plus une rêne que l'autre : il n'a pas de contact avec la bouche du cheval sur sa rêne gauche (sur ce cheval « creux » à gauche, concave à gauche), tandis que sa main droite sent la rêne droite tendue (côté convexe) : il ne peut pas être « droit », aligné ; sur une ligne droite, il se traverse , voire il dévie et se décale dans le doublet dans la longueur .
- Le cavalier sent mieux le flanc droit, convexe, sous son mollet, que le flanc gauche.
- Sur le cercle, à main gauche, le cercle sera trop petit, avec un cheval « tombant » à l'intérieur, « couché »

fig. (15)



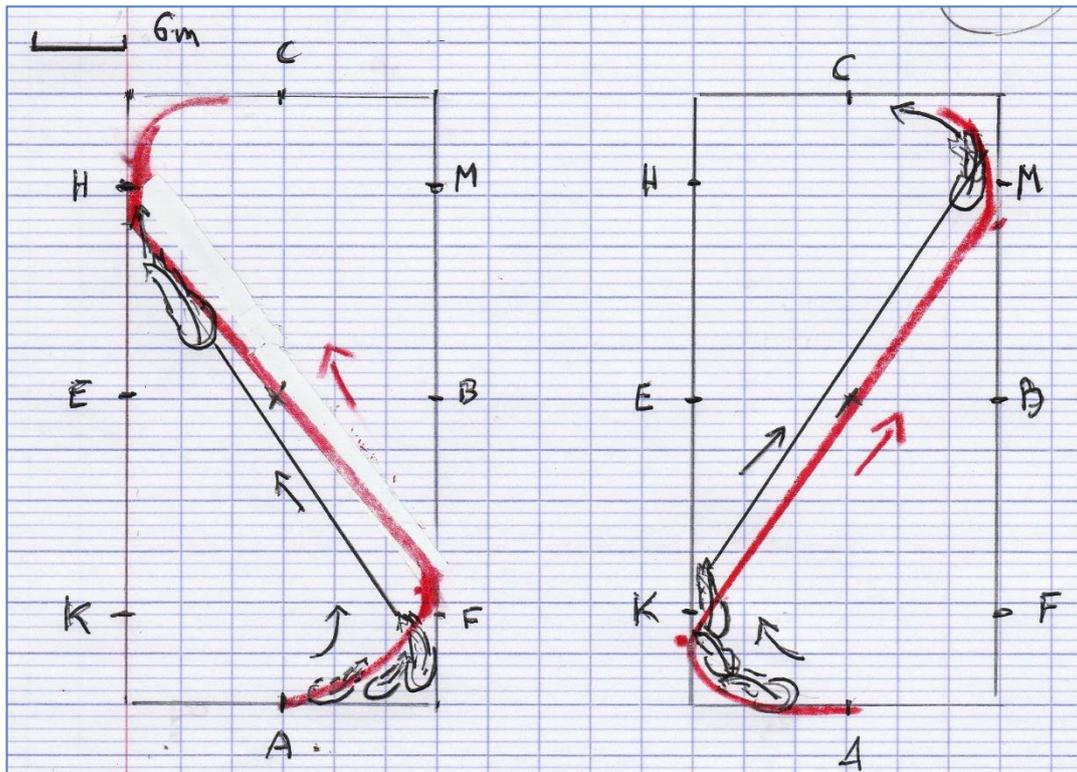
A main droite, le cheval atteindra facilement les murs du manège, le cercle sera plus grand

fig. (15<sup>bis</sup>)



- Sur la diagonale, à main gauche, si l'on n'y prend pas garde, le cheval partira trop tôt, avant la lettre F, et arrivera comme il faut, avant la lettre H ; sur la figure 16, le tracé « juste » est figuré en rouge ;

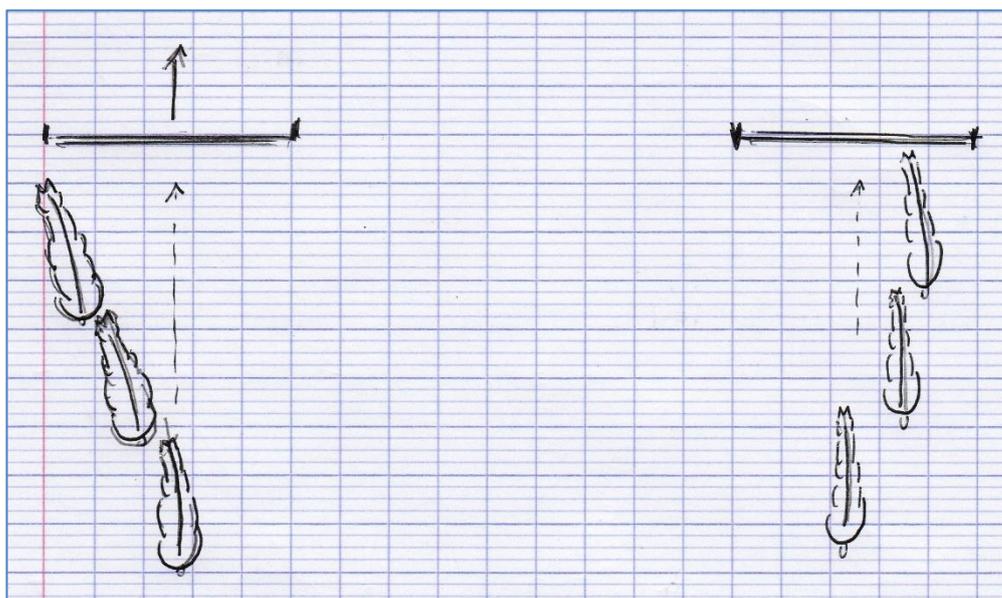
fig. (16)



A main droite, le cheval « raccourci » à gauche partira correctement, après la lettre K, mais arrivera après la lettre M et sera en difficulté pour tourner dans le coin.

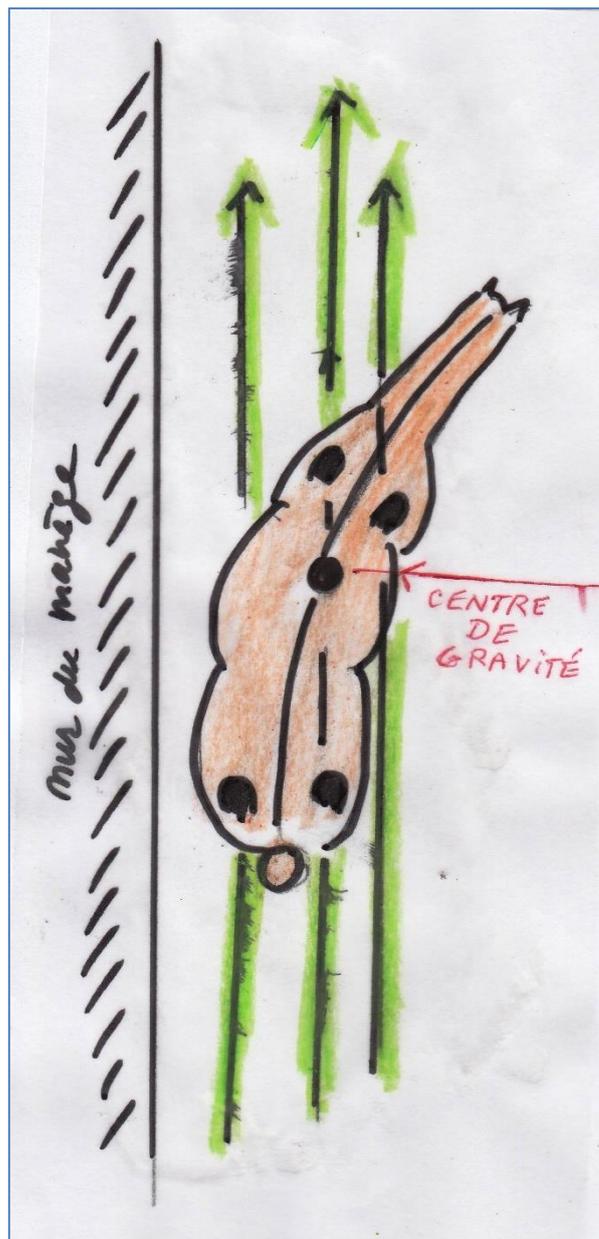
- A l'obstacle : le cheval « raccourci » à gauche sautera la partie gauche de l'obstacle, voire dérobera à gauche ; avec certains chevaux, il faut viser la partie droite de l'obstacle pour parvenir à sauter au milieu.

fig. (17)



- Quant à l'épaule en dedans, je vais d'abord faire un rappel de « l'épaule en dedans » sur un cheval « normal », symétrique :

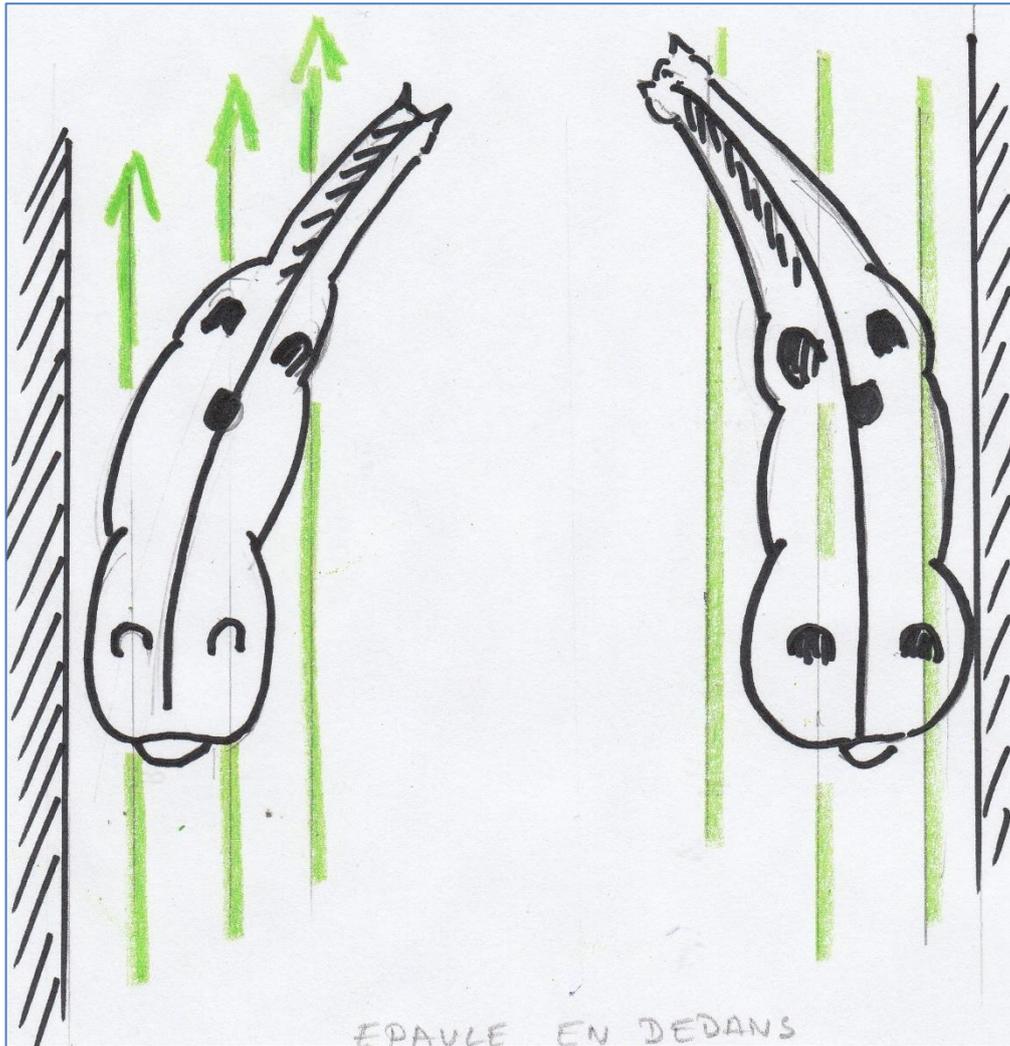
fig. (18)



- l'épaule en dedans, base de la gymnastique du cheval, est un travail avec incurvation, dit travail « de deux pistes », car les postérieurs ne marchent pas sur la même ligne que les antérieurs, en fait, c'est un travail de trois pistes, qui sont figurées en vert sur le dessin qui représente une épaule en dedans à main droite: le postérieur gauche trace une piste le long du mur, **le postérieur droit s'engage activement en direction de l'antérieur gauche**, c'est la piste du milieu, le centre de gravité du cheval avance sur cette piste du milieu ; l'antérieur droit croise, à chaque foulée, devant l'antérieur gauche, en restant sur une piste intérieure ; au lieu de « croise », La Guérinière emploie le mot « chevale », que je trouve plus parlant.

- Revenons à notre cheval « court » à gauche : l'épaule en dedans sera bien différente à droite et à gauche :

fig. (19)



Sur le premier schéma, à main droite, une épaule en dedans correcte est facile à obtenir : le cheval ne peut pas fléchir exagérément son encolure, donc avec un emploi des aides correct, on obtiendra un travail de trois pistes.

A main gauche, le cheval, pour échapper à l'incurvation de tout son corps, et étant plus facile à plier à gauche au niveau de l'encolure, tentera de plier exagérément son encolure en gardant ses 4 pieds sur la piste comme habituellement : ce sera juste une flexion d'encolure, pas une épaule en dedans : c'est là qu'intervient l'habileté du cavalier.

Enfin, nous avons vu que le cheval « court » à gauche se plie difficilement à droite : les muscles raccourcis, contractés, du côté gauche, ont du mal à s'étirer vers la droite, comme dans le torticolis à gauche. Sur un jeune cheval, vite contracté par le poids du cavalier et la nouveauté du travail, il peut suffire d'une tension maladroite de la rêne droite pour le voir se défendre, voire se cabrer. Idem pour un cheval douloureux du dos.



fig. (20)

d'après Yves Benoist Gironière « Cheval, choix, dressage », Librairie des Champs Elysées, 1963

## INCONVENIENTS EN HAUTE ECOLE

En haute école, la dissymétrie du cheval entraîne :

- une difficulté à marcher droit au pas
- à s'arrêter « au carré »
- à piaffer
- à exécuter un galop non traversé
- à exécuter une pirouette symétrique à gauche et à droite
- et une impossibilité aux changements de pied rapprochés au galop.

## USURE DU CHEVAL

Si on laisse la dissymétrie s'installer chez le cheval, ou pire, si on la corrige par des actions violentes de mains ou des enrênements abusifs, le cheval va devenir douloureux, perdre son élasticité, et parfois exploser, le rendant impraticable pour les cavaliers usuels

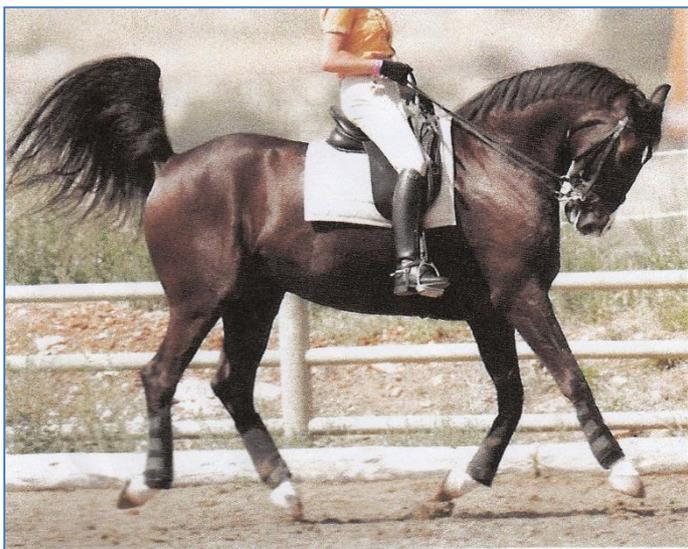
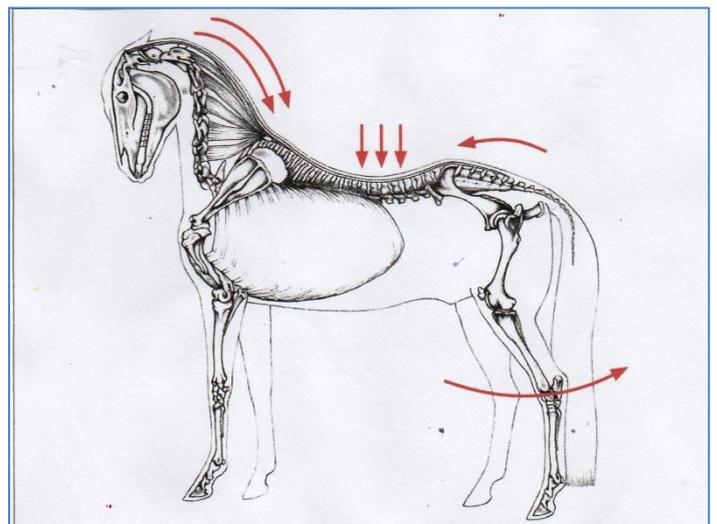


fig. (21)

Gerd Heuschmann : « Dressage moderne, un jeu de massacre ? » Belin, 2009

Philippe Karl : « Dérives du dressage moderne » Belin, 2006



Un cheval en élévation absolue avec une cassure au niveau de la 3<sup>e</sup> vertèbre cervicale, une encolure raccourcie, un dos creux et des postérieurs éloignés.

fig. (21<sup>bis</sup>)

Plus on attendra d'années avant de "gymnastiquer" correctement le cheval, plus sera difficile la rééducation.

Quel bonheur de monter un cheval également assoupli aux deux mains !

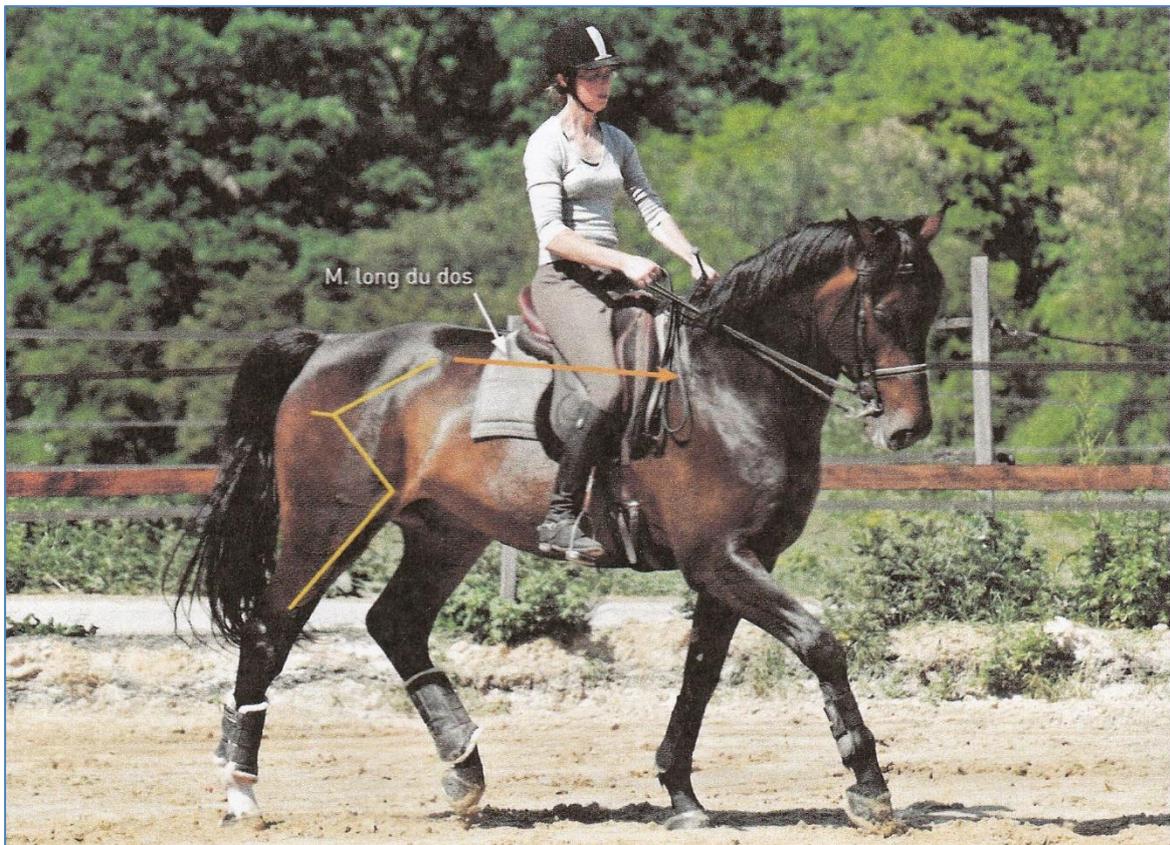


fig. (22)

« Ostéopathie et rééducation équestre » par les docteurs P.Pradier et M.O Sautel, Vigot, 2012

## CHAPITRE III

### QUELQUES SOLUTIONS

Tous les grands maîtres ont évoqué le sujet de la dissymétrie du cheval, sans s'y attarder beaucoup- à l'exception de ceux cités dans ce polycopié, comme Philippe Karl qui a rencontré ces problèmes avec son cheval Odin, auxquels il consacre un livre : « Une certaine idée du dressage, Odin à Saumur », Crépin-Leblond, 2001, Gerd Heuschmann : « A la recherche de l'équilibre », Belin, 2016, etc.

Pourquoi de nombreux grands maîtres ont peu évoqué les problèmes liés à la dissymétrie ?

Parce qu'une gymnastique du cheval bien faite des deux côtés atténue puis corrige cette dissymétrie : cette gymnastique patiente, sans violence, avec tact, rend les chevaux symétriques, assouplis et confortables : pas besoin d'en dire plus.

Tous ces bons livres d'équitation insistent plutôt sur l'assiette du cavalier, sa décontraction, l'emploi d'aides et d'exercices bien choisis.

Alors, pourquoi, maintenant, cet intérêt renforcé pour les problèmes liés à la dissymétrie du cheval ?

J'y vois plusieurs raisons :

-1) Les demandes de plus en plus rigoureuses du haut-niveau, dressage, attelage, et obstacle, nécessitant une compréhension, une approche de plus en plus fines du fonctionnement du cheval ; les chevaux actuels, fruits d'une fabuleuse sélection en vue de « l'art équestre » depuis un siècle, sont des athlètes presque parfaits, mais il ne faut pas oublier la très lente progression nécessaire dans leur travail.

-2) Le mécontentement grandissant face à des jugements de dressage, au niveau international, qui ne sanctionnent pas des chevaux creux du dos, plaqués de la nuque, prématurément usés, manifestement douloureux, même s'ils paraissent brillants ; puis ces chevaux deviennent explosifs et sont réformés très tôt (Fig.20 et 21) : le modèle et les allures naturelles de ces chevaux frisent la perfection, mais leur entraînement est dévoyé !

-3) En contrepartie, heureusement, l'intérêt porté au « bien-être » devient immense :

Bien-être des humains (yoga, alimentation bio et équilibrée, shiatsu...)

Bien-être de la nature, intérêt porté au climat, etc.

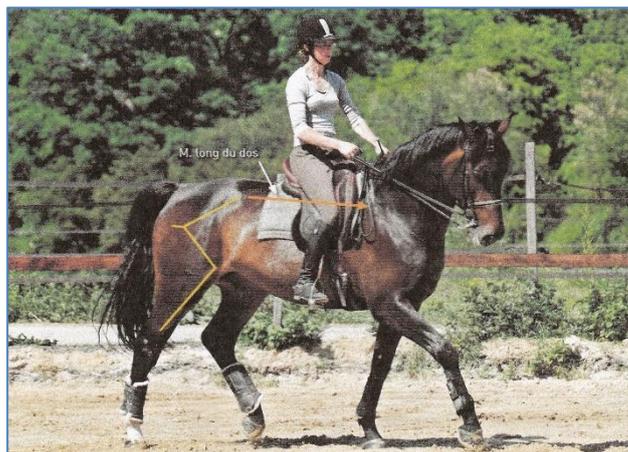
Bien-être des animaux, et en particulier du cheval.

Il y a des solutions ; elles nécessitent pour le cavalier, répétons-le : modestie, patience, bienveillance dans un sens général, sens de l'observation, d'où l'intérêt de disciplines nouvelles comme l'equifeel (voir le site : ffe.com, chapitre « equifeel »), ou remises au goût du jour comme le travail à pied.

Patience : il faut du temps pour construire un cavalier, pour construire un cheval.

Les solutions sont clairement énoncées dans le livre des docteurs Pradier et Sautel cité plus haut « Ostéopathie et rééducation équine », auquel j'emprunte la photo d'un cheval fonctionnant bien

fig. (22)



Les solutions se trouvent aussi dans les stages qui nous sont proposés avec des enseignants-cavaliers attentifs au bon fonctionnement du cheval : Philippe Karl, Michel Robert, Louis Masbou, Christian Forlini...

Certaines vidéos de couples cavalier-cheval fonctionnant bien sont sur You tube : Carl Hester, Charlotte Dujardin et Klaus Balkenhole en dressage, Kevin Staut, Michel Robert à l'obstacle... voir aussi le site gratuit de Bernard Chiris <http://www.cheval-haute-ecole.com/>, passionnant et ses deux bons livres.

Les bases sont simples : c'est l'amélioration de l'équitation du cavalier qui améliore la symétrie du cheval, sous l'œil rigoureux et bienveillant d'un professeur attentif au bon fonctionnement du couple; le cavalier installe une **progression** correcte dans le travail du cheval, sans recourir à la violence ni aux enrênements contraignants. Le cavalier doit aussi se poser des questions quant à sa propre symétrie.

La **progression** du travail du cheval s'applique :

- à la construction du jeune cheval
- puis à l'intérieur de chaque séance.

## PROGRESSION DU TRAVAIL DU JEUNE CHEVAL

Une fois mis en confiance avec l'homme, il faut d'abord **construire la ligne du dessus** du jeune cheval : dans la cavalerie, cela prenait trois ans, de l'âge de 3 à 6 ans.

Cette construction s'obtient par un travail en extension d'encolure, à la longe puis monté, avec l'exigence de la poussée des postérieurs, sans laisser le cheval se mettre sur les épaules, ni tirer sur la main, etc.

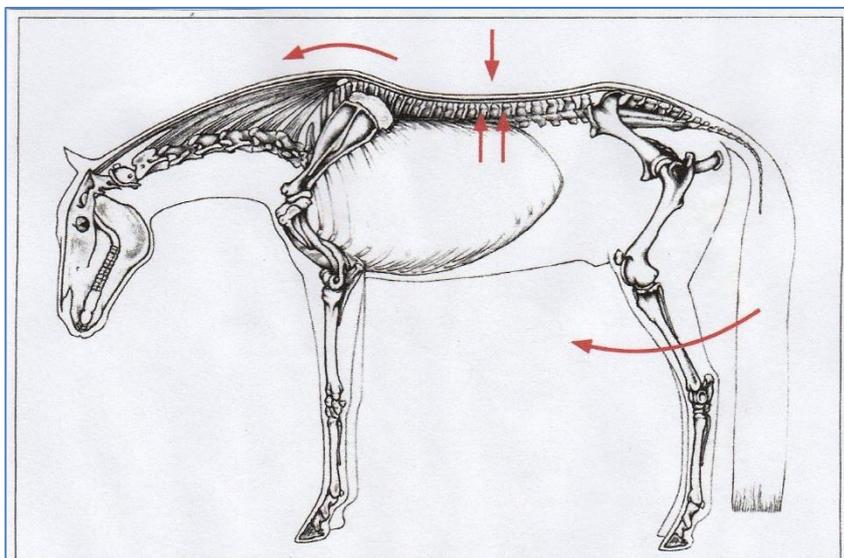


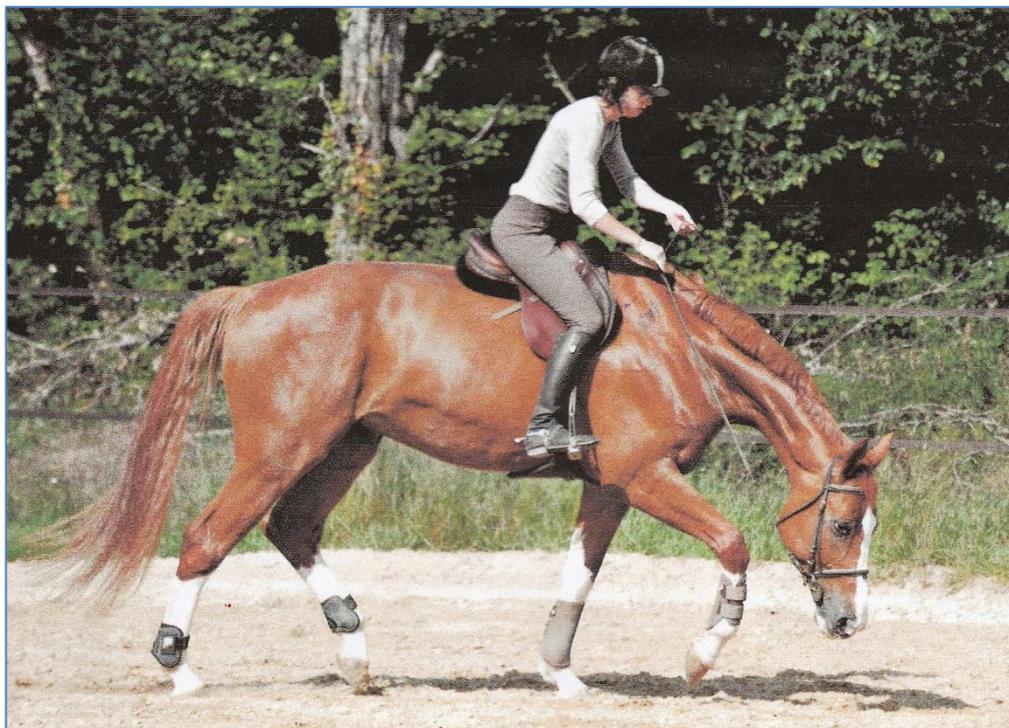
schéma de Gerd Heuschmann

fig. (23)

En position d'extension vers l'avant et vers le bas, la ligne dorsale de l'encolure soulève le dos via le ligament nuchal et le place dans la position souhaitée, de sorte que le muscle long dorsal peut travailler d'une manière décontractée et librement.

photo du Dr Pradier

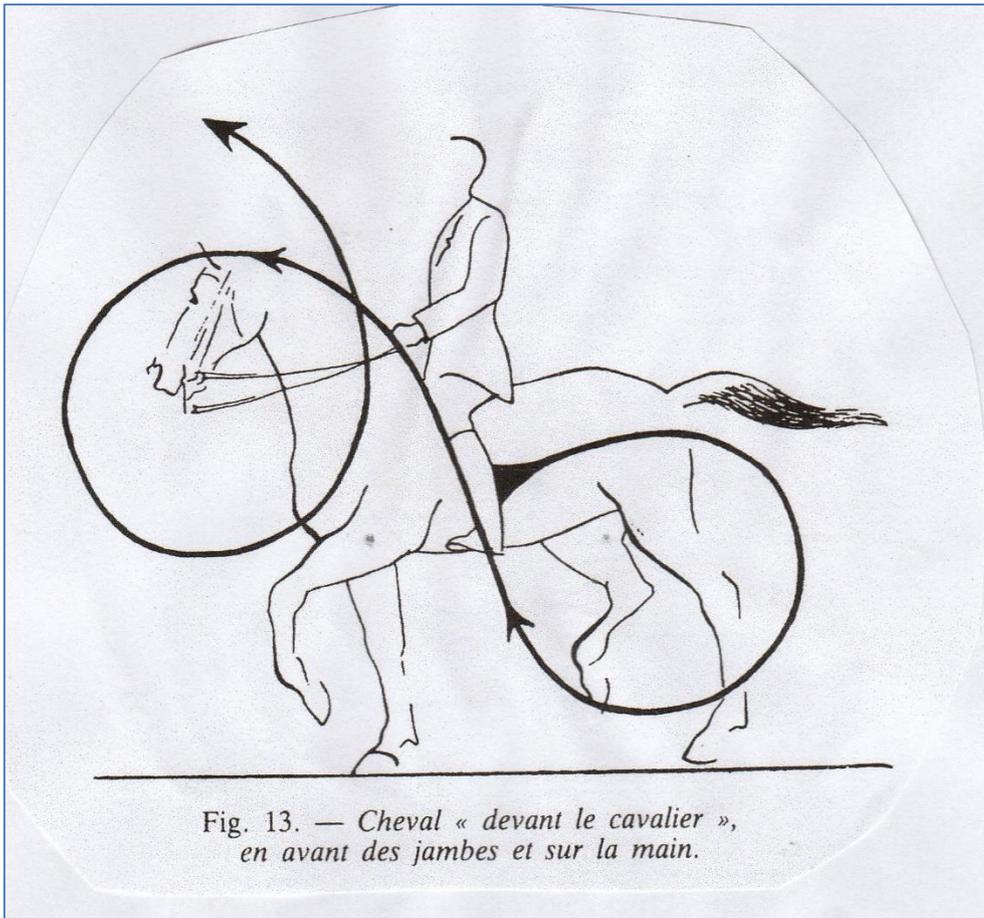
fig. (23<sup>bis</sup>)



## PROGRESSION A L'INTERIEUR DE CHAQUE SEANCE

Au cours de toute séance, il est nécessaire d'échauffer les chevaux (et les cavaliers) avant le travail proprement dit, échauffement à la longe ou monté.

**Dans chaque travail, même le plus simple, la priorité est donnée à l'activité des postérieurs : le cavalier monte dans l'impulsion, dans l'énergie de l'activité des postérieurs, cette impulsion étant reçue par une main délicate, entrouverte, ce qu'essaie d'exprimer ce célèbre dessin du commandant Licart (« Perfectionnement équestre », Lavauzelle, 1989)**



Pour corriger la non-symétrie du cheval, il faut travailler aux deux mains, sans engendrer de douleur pour le cheval : pensons à notre humain et à son torticolis ! Et il faut veiller à chaque main à obtenir une propulsion, une poussée, du postérieur interne.

Pour cela, il faut proposer au cheval des exercices variés, alternés rapidement, avant que l'exercice n'engendre contracture ou perte d'impulsion. La routine ennuie le cheval, qui perd gaieté, perçant et impulsion.

Les lecteurs pressés trouveront les enchaînements de Christian Forlini et Louis Masbou en annexe.

Une réserve cependant : les chevaux fortement dissymétriques pourront être améliorés mais ne pourront pas prétendre à être champions dans certaines disciplines.

La variété dans le travail implique de pratiquer des activités différentes : promenades, cavalettis ou obstacle, jeux, séances d'éthologie, en plus du travail gymnastique sur le plat ; le cheval vivra avec ses congénères et au pré le plus possible : de bons conseils sont donnés par Bernard Maurel, juge international passionné, cavalier et enseignant dans « Le cheval juste », Belin, 2006.

## CONCLUSION

La gymnastique du cheval donne au cheval une musculature et une souplesse lui permettant d'effectuer son travail avec l'homme.

Le bonheur est là : peu à peu, le cheval utilisera au mieux son dos, engagera plus ses postérieurs, s'allègera du devant, se maniera avec aisance, offrant les plus grandes joies à son cavalier, dans une confiance mutuelle



fig. (25) , Thelwell, op.cité

**A BIENTOT, POUR DE VRAI !**

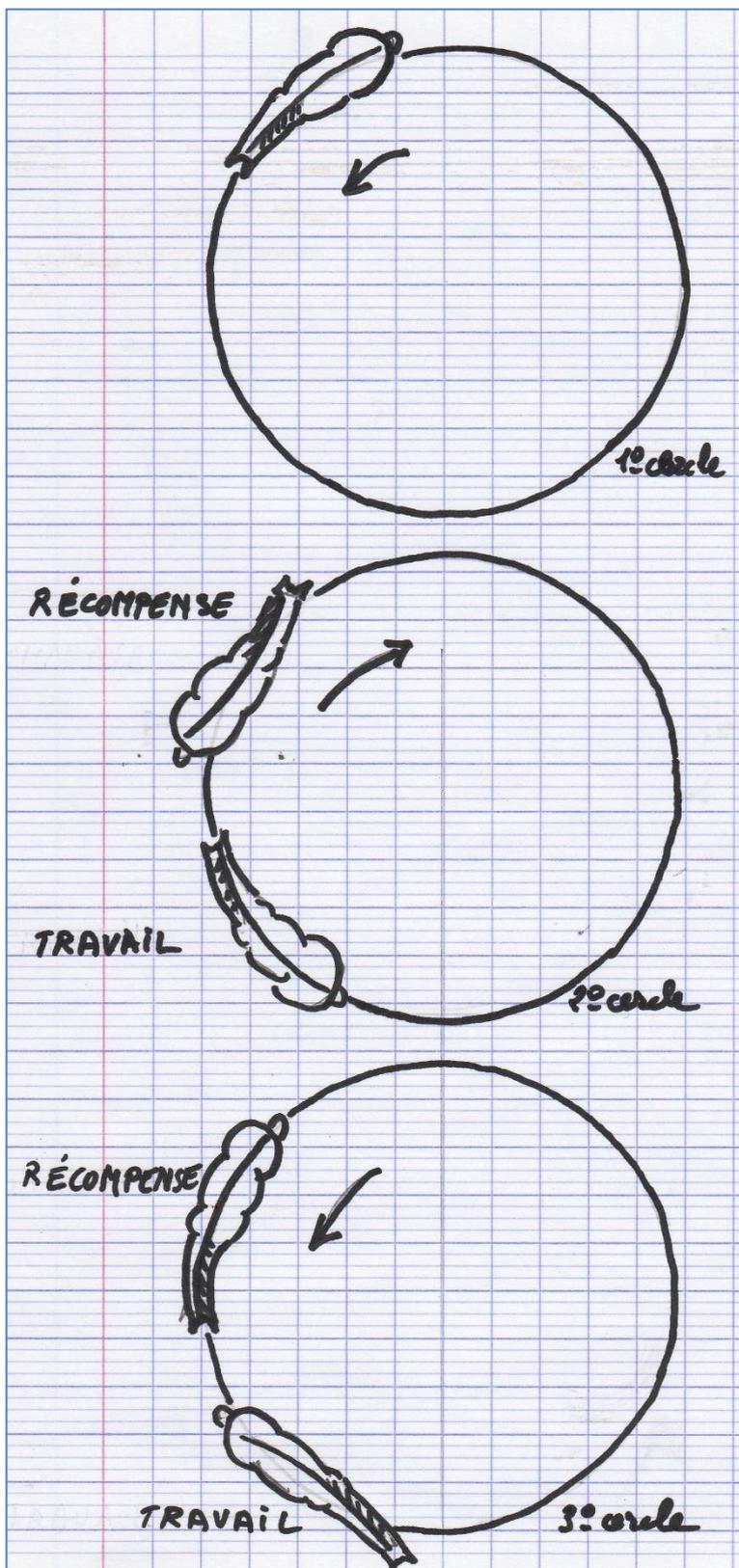


## ANNEXES : QUELQUES EXERCICES

### ➤ Les 3 cercles de Christian Forlini

Je continue à prendre l'exemple du cheval « creux » à gauche, concave à gauche, le plus fréquent à Benquet.

fig. (26)



## -1 Au Pas

Pour ne pas heurter la sensibilité du cheval-qui a donc du mal à tourner la tête vers la droite en début de travail- le 1° cercle est à main gauche, dans l'inflexion naturelle du cheval, en veillant à l'activité des postérieurs, rênes fluides. Durée : 3 à 8 minutes selon le cheval, le froid, etc.( S'il s'agissait d'un cheval « court » à droite, on ferait l'exercice inverse).

Le 2° cercle sera à main droite : le cheval n'est plus dans son incurvation naturelle sur le cercle ; il se sent confortable quand il reste concave, creux, vers la gauche, donc vers l'extérieur : ce sera la « récompense » ; il est contraint quand il doit s'incurver vers la droite, autour de la jambe droite du cavalier : ce sera « le travail » ; l'habileté du cavalier est de jouer d'une incurvation à l'autre, toutes les 6 à 8 foulées ; en effet, dans l'incurvation à droite, difficile pour ce cheval creux à gauche, on sent au bout de quelques foulées le cheval se contracter : c'est le moment de laisser le cheval s'incurver à gauche, dans son incurvation naturelle ; ce balancement rythmé d'une incurvation à l'autre se fait dans l'impulsion **et** la décontraction, cavalier sourire aux lèvres.

Au bout de plusieurs minutes, changer de main : le 3° cercle sera à main gauche ; la « récompense » sera de laisser le cheval reprendre son inflexion naturelle, « creux à gauche » ; le « travail », beaucoup plus exigeant, sera de l'incurver autour de la jambe droite d'incurvation, en tenant les hanches vers la droite avec la jambe gauche un peu reculée, comme une contre-épaule en dedans sur le cercle ( les « deux bouts à l'extérieur »), toujours en veillant à l'**impulsion** (activité des postérieurs).

Comme lors du 2° cercle, au bout de quelques foulées d'incurvation autour de la jambe droite du cavalier, le cavalier sent le dos du cheval se contracter : c'est le moment de donner « la récompense » : laisser son cheval reprendre son incurvation naturelle, creux à gauche ; au bout de quelques foulées de pas où le cheval s'est décontracté, reprendre l'incurvation à droite, etc. pendant 3 à 8 minutes.

C'est l'alternance des mouvements d'incurvation qui assouplit le cheval ; il ne faut pas prolonger la durée de l'incurvation à droite, car elle devient douloureuse, entraînant des contractions : le contraire de ce que l'on cherche. C'est le seul reproche que je fais au livre du Dr Pradier, où il dit à plusieurs reprises de « forcer » sur le côté difficile à étendre : **NON !**

## -2 Au trot, assis **ou** enlevé,

selon l'aisance du cavalier et la sensibilité du cheval, rênes plus ajustées, en veillant à l'activité des postérieurs –clé de la gymnastique du cheval- rester à main gauche sur le cercle, et **répéter** la séquence des 3 exercices,

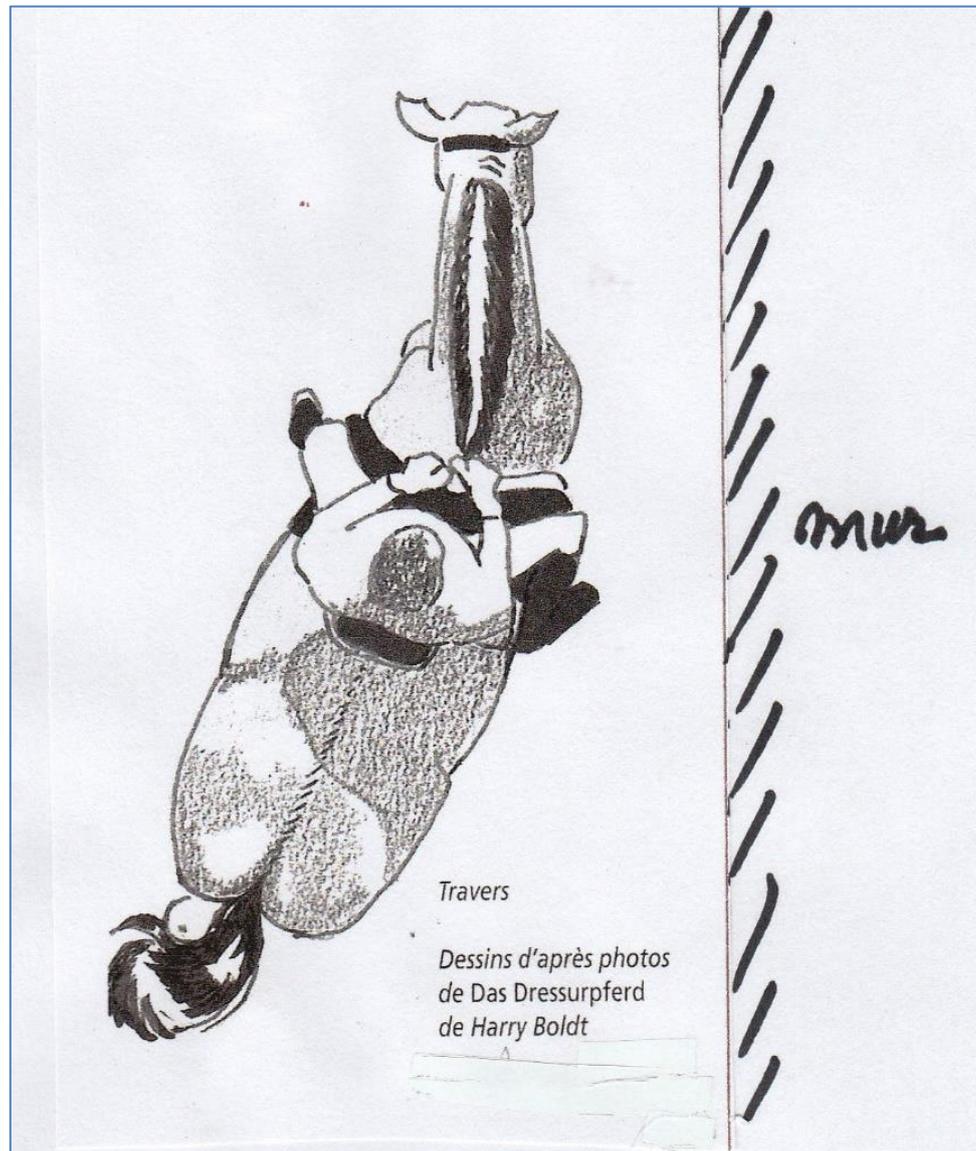
puis retour au calme rênes longues, ou arrêt quelques minutes et passer au travail suivant si on a programmé une séance longue, ou marcher au pas et rentrer à l'écurie si c'est une séance courte.

➤ Autre succession d'exercices (Philippe Karl et Louis Masbou) :

A la suite des 3 cercles de Forlini, qui a établi une confiance entre le cavalier et son cheval, ou bien à titre de séance principale, on poursuit la mise en muscles et en élasticité du cheval par une succession d'exercices, à base :

- d'épaule en dedans (Fig.18),
- de hanche en dedans (Fig.27 d'après P.Karl, op.cité),

fig. (27)



- d'étirements (allongements modérés, cheval tendant les rênes dans le calme),
- de transitions rapprochées dans les allures,
- en changeant d'exercice de façon soutenue.

## AU PAS

Echauffement 5 minutes, rênes longues, puis ajuster les rênes, afin que le cheval puisse se tendre sur les rênes grâce à son impulsion.

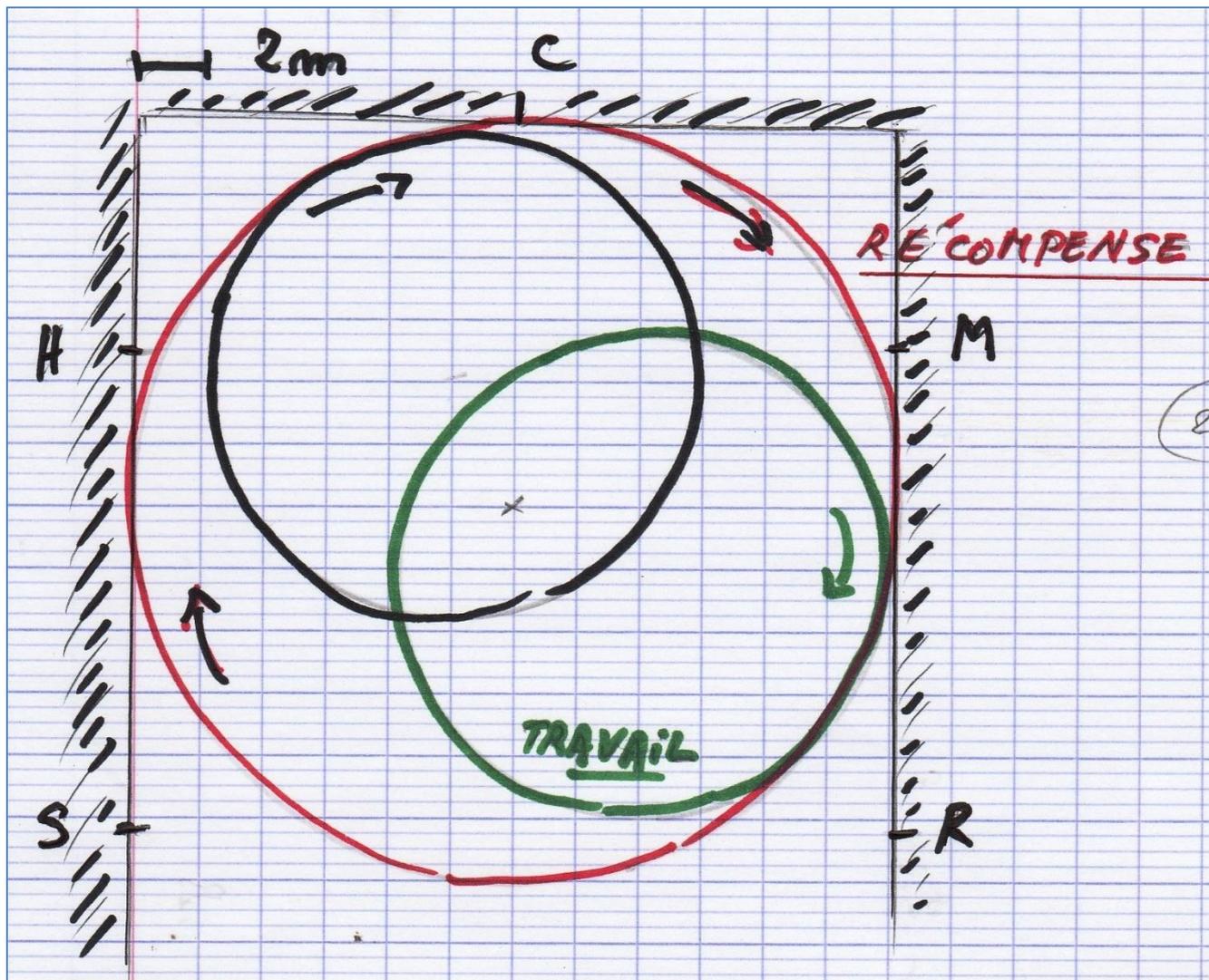


fig. (28)

Dessiner un cercle de 20 mètres, et effectuer des cercles de 12 mètres à l'intérieur du cercle de 20 mètres, avec un peu de pli à la nuque sur le petit cercle ; le cheval engage fort son postérieur interne sur le petit cercle, comme lors d'une épaule en dedans ; le grand cercle, ou la portion de grand cercle, sur laquelle le cheval s'étire un peu, sert de « récompense » ; 4 à 5 minutes à chaque main.

AU TROT ENLEVE, le Huit de chiffre, sur un rectangle 20x40m.

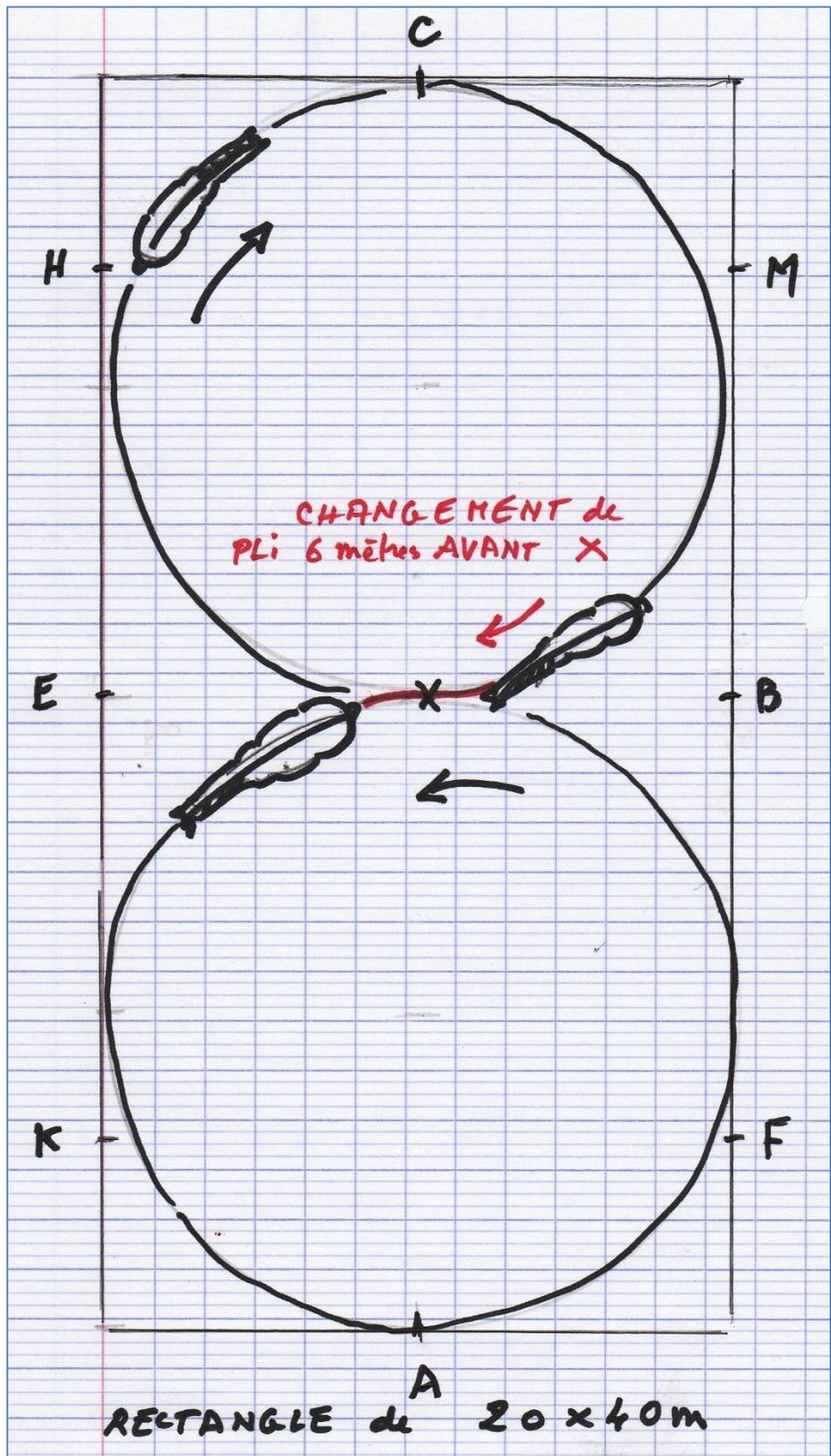


fig. (29)

Dessiner deux cercles de 20 mètres avec un léger pli de nuque à l'intérieur ; ce qui est intéressant, c'est de changer de pli au moins 6 mètres avant le passage en « X », ce qui empêche le cheval de se « coucher » sur la fin de son cercle.

TRAVAIL DE DEUX PISTES AU TROT, avec obliquité du corps du cheval peu prononcée pour privilégier l'activité des postérieurs; c'est la rêne extérieure au pli qui dirige le cheval

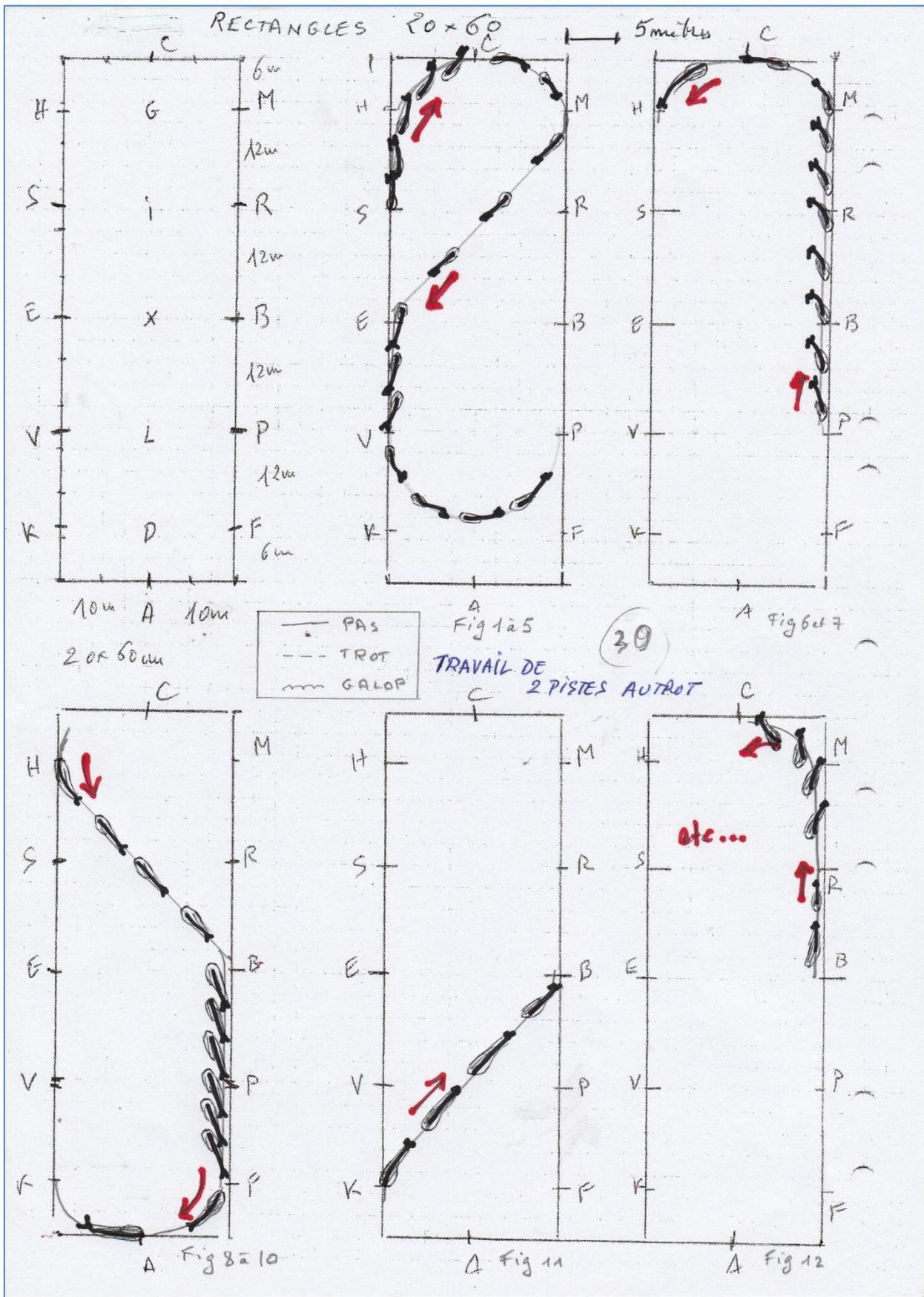


fig. (30)

Fig. 1- SC contre-épaule en dedans à main droite, très active ; ce qui est intéressant, c'est le passage du coin en contre-épaule en dedans

Fig.2- CM redresser

Fig.3- ME diagonale très active

Fig.4- EV contre-épaule en dedans

Fig.5- VP extension d'encolure : avancer les mains quand le cheval avance son bout du nez, les rênes restent tendues (tendues par le cheval)

Fig.6- PM épaule en dedans avec peu d'obliquité, pas de flexion d'encolure, juste un peu de pli à l'intérieur

Fig.7- MCH redresser

Fig.8- HB diagonale, extension d'encolure, préparer la « hanche en dedans » qui est un appuyer le long du mur en gardant un léger pli à droite, comme dans l'épaule en dedans à droite

Fig.9- BF hanche en dedans : bien garder la tête du cheval sur la piste, le long du mur, et les hanches à l'intérieur ; pas trop d'obliquité

Fig.10- FAK redresser

Fig.11- KB diagonale extension d'encolure (le cheval tend les rênes)

Fig.12- à partir de « R », reprendre les exercices, en « miroir » : cette fois, on commence à main gauche, par une contre-épaule en dedans RC, etc.

## EXERCICES AU GALOP

Le travail au galop doit durer environ 20 minutes.

- 1) Prendre le galop avec un léger pli de nuque d'épaule en dedans, ce qui empêche le cheval de s'ouvrir ; c'est **la rêne extérieure** qui est prédominante.

Partir au bon endroit, pas vers « E » ni « B », mais vers les bouts fermés du manège.

- 2) Galoper sur un cercle de 20 mètres, **en alternant délicatement** un peu de pli à l'intérieur et un peu de pli à l'extérieur : le pli à l'intérieur se demande du côté « ouvert » du manège (vers E et B), le pli à l'extérieur se demande du côté « fermé » du manège (sur les petits côtés).

Cette alternance de pli empêche le cheval de s'ouvrir au galop, donc il fonctionne mieux, il galope à 3 temps, au lieu de 4 temps, il relève la base de l'encolure.

- 3) De temps en temps, galop en ligne droite le long du grand côté pour voir si le cheval continue à « se tenir » : il ne doit pas accélérer.
- 4) Autre exercice pour obtenir un galop « bien rond », à 3 temps avec un vrai temps de suspension :

Alterner au galop cercle de 20m et petit cercle de 12m, en poussant bien sur le petit cercle avec son bassin, cuisses ouvertes : la cadence doit toujours rester la même, il faut donc être plus actif sur le petit cercle ; à ce moment-là, Louis Masbou est monté à cheval sur un cheval un peu inactif au galop : il s'est assis sur ses ischions, cuisses impeccablement ouvertes, tout fonctionne, et il nous lance : « Ah ! Si j'avais su tout cela quand j'avais trente ans ! » (Fig.28)

Remarque : si le cheval fatigue, reprendre les exercices au trot, puis revenir au travail au galop.

## LES TRANSITIONS

Le cheval devient bien rond, c'est le moment de travailler les transitions, descendantes et ascendantes, toujours avec le petit pli de nuque de l'épaule en dedans, avec l'aide de la jambe intérieure, tonique, et tension de la rêne extérieure :

Trot-Pas-Trot, 4 à 5 fois aux deux mains, puis Galop-Trot-Galop, 4 à 5 fois aux 2 mains

### TRANSITION TROT-PAS-TROT

Fig.1- HC Pas à main droite

Fig.2- CM Trot

Fig.3- MXB demi volte renversée au trot ; nous avons changé de main, le cheval s'est arrondi en arrivant en B ; arrondi, c'est-à-dire qu'il a monté son garrot et engagé ses postérieurs sous son ventre ;

Fig.4- B transition au pas jusqu'en M

Fig.5- M Trot

Fig.6- HXE demi-volte renversée au trot

Fig.7- E au pas jusqu'en H, et recommencer

Transitions trot-pas-trot

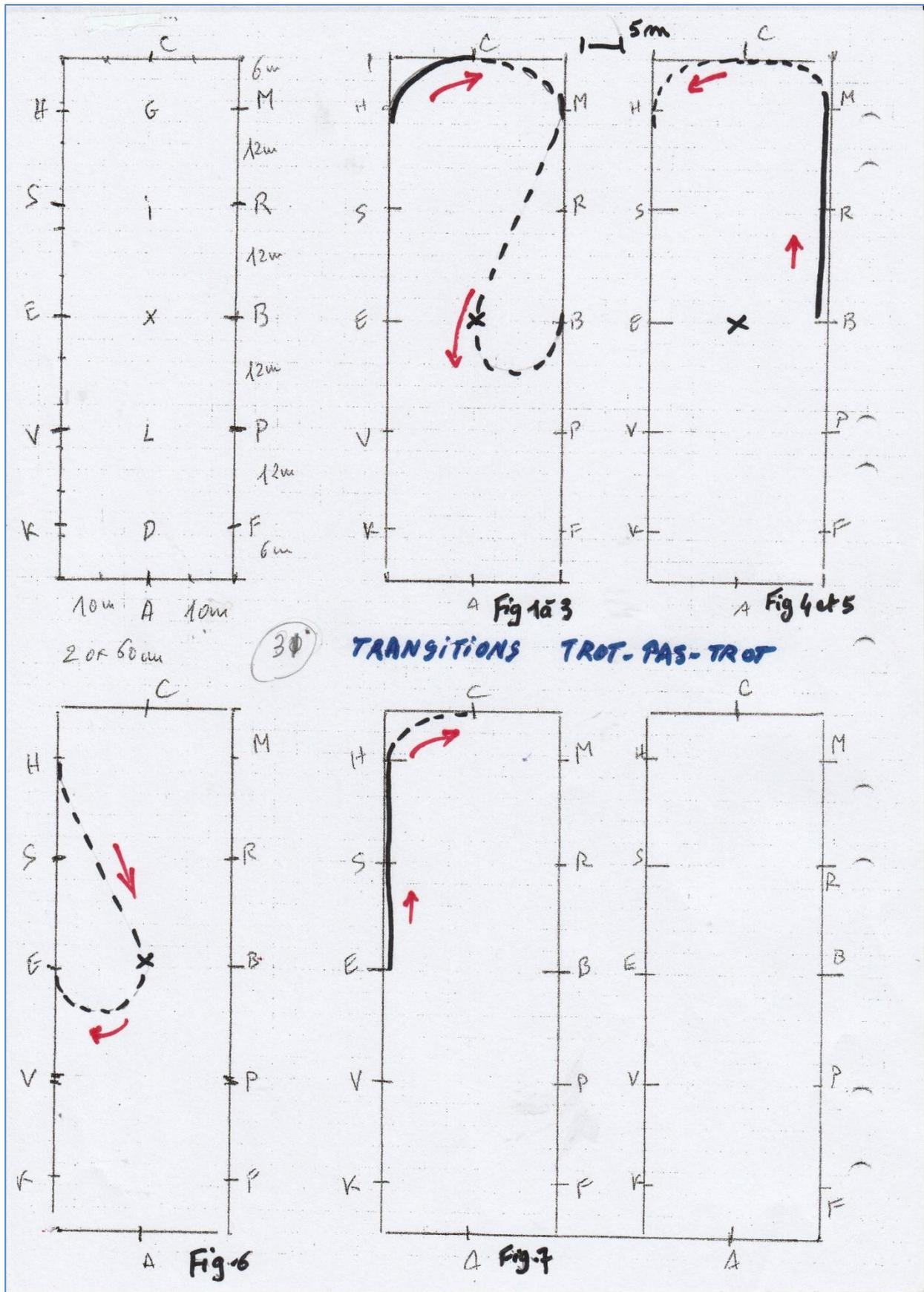


fig. (31)

Transitions galop-trot-galop

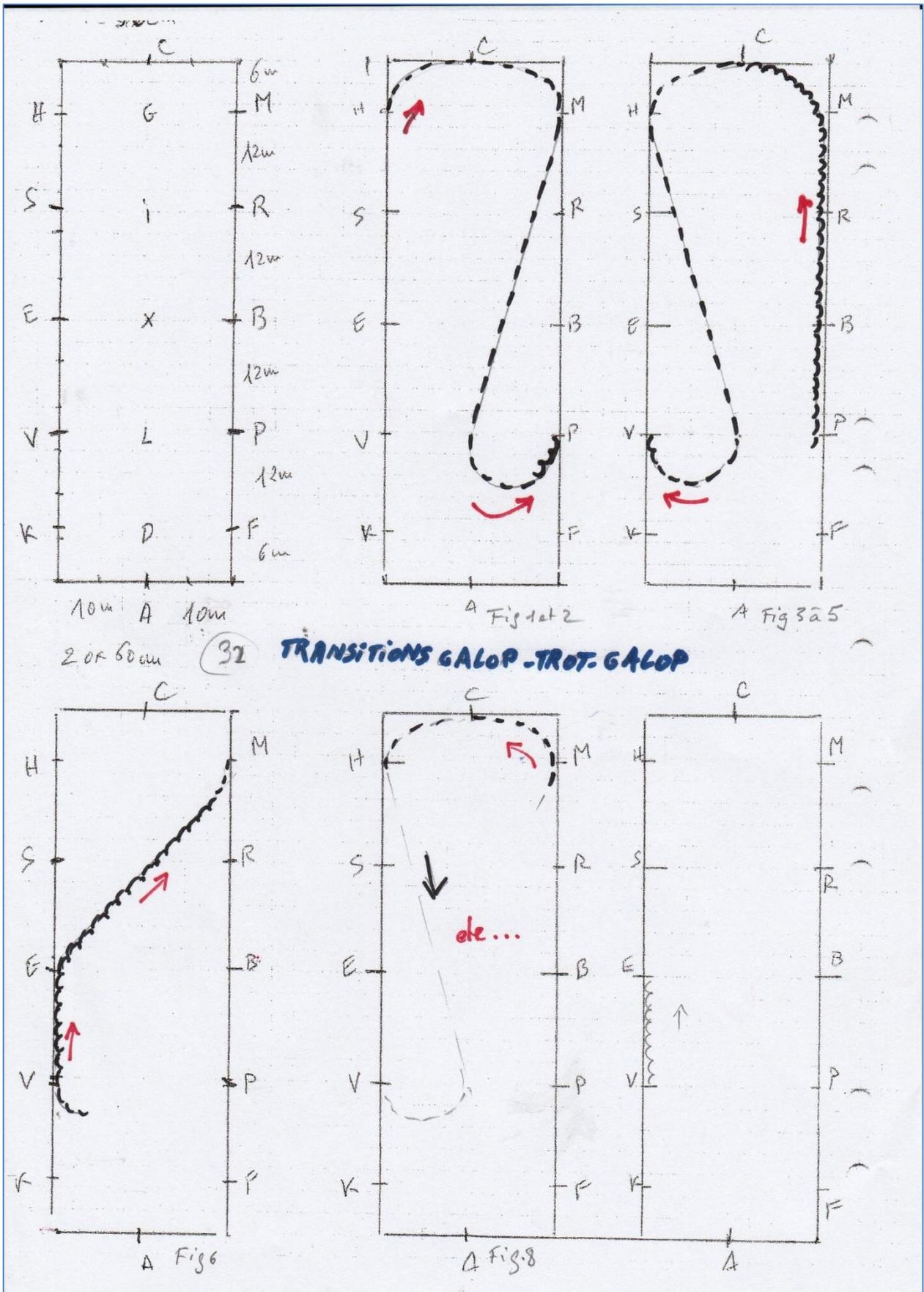


fig. (32)

## TRANSITION GALOP-TROT-GALOP

Fig.1- H trot assis à main droite

Fig.2- MLP demi-volte renversée, rejoindre la piste en P, le cheval s'est arrondi, il est prêt pour prendre le galop juste avant la lettre P

Fig.3- PC galop à gauche

Fig.4- C trot assis à main gauche

Fig.5- HLV demi-volte renversée, rejoindre la piste en V

Fig.6- V galop à droite (juste avant la lettre V)

Fig.7- EM diagonale au galop en avançant dans le galop

Fig.8- avant M trot assis à main gauche

Et recommencer

Si nécessaire, remettre en avant avec encore un peu de travail au galop.

## REPOS

Rênes longues, caresses, paroles réconfortantes, promenade au pas : le cheval **doit** sécher ; les « petits soins » après le travail sont fondamentaux : pansage, curage des pieds, emmener le cheval (ou le poney) manger de l'herbe.

Cette séance de gymnastique d'entretien doit être courte, au total entre les deux séquences rênes longues du début et de la fin : pas plus de 50 minutes.

Cette séance peut être raccourcie :

- Si le cheval transpire trop, est essouffé, s'il fatigue (manque d'élasticité dans les foulées, manque d'énergie dans les postérieurs)
- Ou si cette séance n'est qu'un échauffement préparatoire à la « leçon du jour » : galop à faux, appuyer, ébauche de passage, obstacle, révision de quelques tracés de dressage, etc.

Résultat de ce travail : un cheval souple et heureux, et peu à peu symétrique

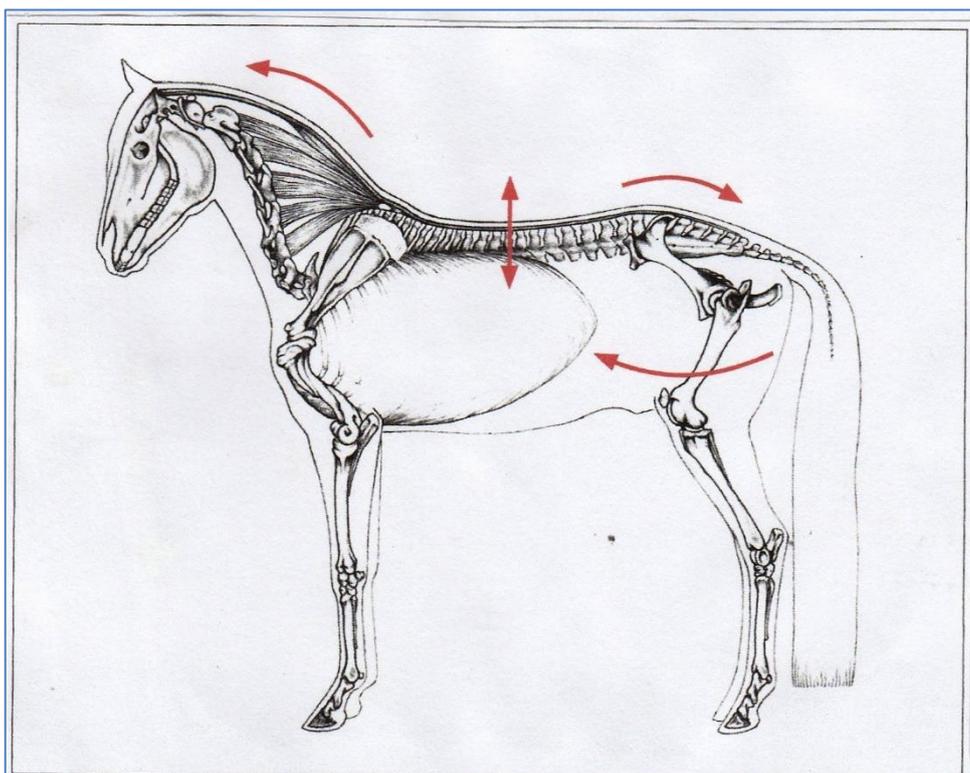


fig. (33)

dessin de G.Heuschmann

Un cheval en élévation relative avec un dos délié peut abaisser la croupe et engager loin sous le centre de gravité.

fig. (33<sup>bis</sup>)

photo du Dr Pradier

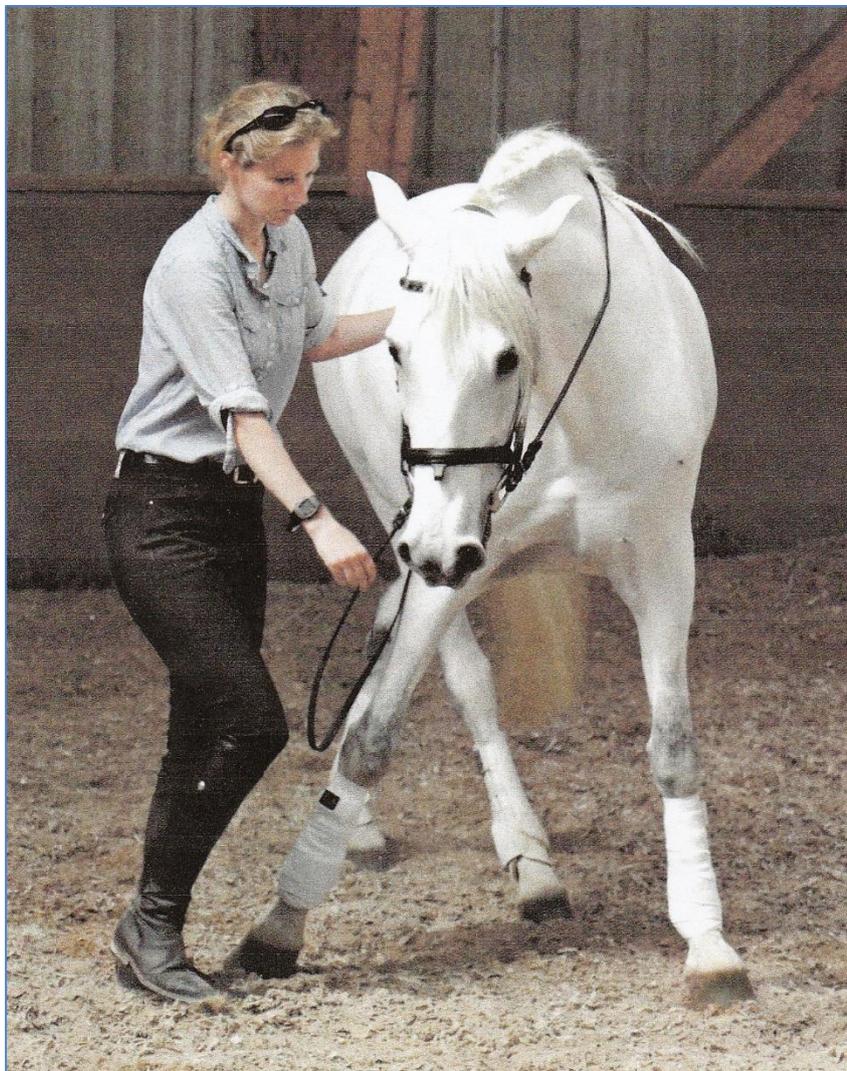
(opus cités)



## CAS PARTICULIER : cheval à « dos froid » ou cavalier fatigué

Après un échauffement à la longe sur un cercle de 18 à 20 mètres au pas et au petit trot (laisser faire quelques bonds de gaieté si le cheval en ressent le besoin), pratiquer une extension du dos par une épaule en dedans « thérapeutique », à pied :

fig. (34)



Sur cette photo du Dr Pradier (opus cité), le cheval, à main droite, fait une foulée d'épaule en dedans **très prononcée**, sur un petit cercle de 6 à 8 m. de diamètre : le cheval engage très fort son postérieur interne, ici le droit, en direction de l'antérieur externe ; cette foulée très engagée est suivie d'une foulée de repos et on recommence: exercice très rythmé à effectuer aux deux mains ; ce travail étire le dos du cheval, qui peut « livrer » son dos sans avoir à gérer la raideur ou la fatigue du cavalier.

Cet exercice peut aussi être préalable à un travail monté ; ultérieurement, il sera à reprendre dès qu'on observera une gêne du cheval ou une moindre élasticité des foulées.

Je n'ai pas de photo de ce travail à la longe, mais seulement celle-ci, en rênes de filet ; le travail à la longe me paraît plus facile à exécuter, (avec un filet sans les rênes, ou en simple licol), car il donne plus de liberté au cheval et ne nécessite pas des connaissances aussi délicates.

Voilà c'est fini ! Mais bientôt, ça recommence !

