

# Grand Prix

MAGAZINE

LE MENSUEL DE RÉFÉRENCE DES SPORTS ÉQUESTRES

► [www.GrandPrix-replay.com](http://www.GrandPrix-replay.com)

N°43

FÉVRIER  
2013

**JUMPING / COMPLET / DRESSAGE / ÉLEVAGE / PONEYS**



► DOSSIER

**ITOT DU CHÂTEAU,  
CHEVAL DE  
L'ANNÉE 2012!**

► FFE

**OÙ VA LE COMPLET  
FRANÇAIS?**

► RENCONTRE

**JEAN-MAURICE  
BONNEAU,  
LE CAS DE CONSCIENCE**

M 05976 - 43S - F: 6,40 € - RD



► DOSSIER SPÉCIAL: TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR ÊTRE BIEN ASSURÉ

# LE CORPS, UNE AIDE MAJEURE



Comme le résume Françoise Briussel (ici en médaillon), le corps est une aide indispensable pour obtenir la bonne cadence du cheval aux trois allures.

donne la cadence au cheval aux trois allures. Au pas, le cavalier reste profondément dans sa selle et exécute des mouvements assez lents d'arrière en avant. Au trot, il s'appuie sur les étriers pour pouvoir scander de bas en haut. Enfin, au galop, le cavalier s'appuie sur la fesse extérieure pour envoyer le cheval vers le haut et vers l'avant. Le but étant d'obtenir une élévation des épaules.

## Le corps ne doit pas perturber l'équilibre du cheval

Le cheval possédant son propre équilibre, c'est donc lui qui exécute le mouvement. Le tout est que le cavalier reste bien droit afin de ne pas déporter le cheval d'un côté ou de l'autre. Le cheval doit être perpendiculaire au sol. Attention à ne pas vouloir l'aider à maintenir sa cadence avec les épaules car il fuira au lieu de conserver son activité. Le cavalier ne doit jamais arrêter son mouvement de corps, qu'il conserve foulée après foulée, évitant une forte compression des jambes. Sinon, le risque est souvent la contraction du cheval. Il faut donc bien l'accompagner sur chaque foulée et ce, grâce à la souplesse des hanches du pilote. Si le dos est tonique et bien allant, grâce au mouvement des hanches, la transmission se fait avec le cheval. En revanche, une raideur dans la partie du dos qui se trouve derrière les omoplates aide le cheval à se tenir dans son avant-main et à soutenir ses allures. Dans le travail au galop, on voit bien la propulsion du postérieur interne, que le cavalier renvoie avec ses hanches devant lui à chaque foulée. S'il arrête ce mouvement, le cheval stoppe net. Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de jambes. C'est d'ailleurs pour cela que des cavaliers plutôt petits ont des chevaux très forts en avant puisqu'ils les tiennent énormément dans leur dos. À l'inverse, des cavaliers ayant de grandes jambes voient parfois leurs chevaux se contracter fortement et se ratatiner, parce

Parmi les nombreuses aides que le cavalier doit assimiler, le corps est certainement la plus importante et la première qu'il doit savoir utiliser. Il peut se décomposer en trois parties : la tête et le regard, tout le corps du cavalier et enfin l'action des jambes. Françoise Briussel livre de précieux conseils sur la bonne utilisation du corps, comme outil indispensable au maintien de la cadence et des allures.

**L**e regard du cavalier permet au cheval de comprendre le tracé qu'il va devoir suivre, les mains suivent alors le regard et les allures sont commandées par le corps du cavalier tout entier. Ainsi, l'assise et les fesses du cavalier sont posées dans la selle, ce qui sert de liant entre l'arrière-main et l'avant-main. Le mouvement en avant, la cadence de l'allure et le rythme sont donnés par le mouvement des hanches du cavalier. La partie du corps qui se trouve derrière les omoplates et la poitrine permet le soutien de l'allure. Les épaules, elles, bloquent tout le dos et servent de frein. En dressage, il faut considérer que le corps, dans sa verticalité, est un mât. Si le cavalier se penche à droite, par compensation le cheval va chercher à rectifier son équilibre en s'écrasant à gauche, et inversement. Si le cavalier se penche en avant, le cheval s'arrête tandis que s'il se penche en arrière, le cheval se jette en avant. Il est intéressant de voir la transmission du rein dans le mouvement. C'est en effet l'action du mouvement des hanches du cavalier qui

Le dos doit être tonique tandis que le cavalier doit être bien droit dans ses épaules, lesquelles servent de frein. Le défaut le plus courant pour le cavalier est d'avoir le dos rond, ce qui bloque son cheval.





Il faut considérer le corps du cavalier dans sa verticalité comme un mât. Le cavalier ne doit se pencher ni d'un côté ni de l'autre au risque de perturber l'équilibre du cheval.

que leur propre dos n'est pas suffisamment tonique. Ils compensent donc avec leurs jambes et bloquent le cheval au lieu de l'accompagner.

### Trouver la position de confort

Le dos rond reste le défaut principalement rencontré, ce qui bloque complètement le mouvement du cavalier. Il est aussi indispensable que le cavalier ait une bonne assise sur la selle et qu'il n'envoie pas ses fesses vers le pommeau. Les cavaliers doivent être assis dans le milieu de leur selle et peuvent parfois même s'appuyer sur leurs étriers pour aller chercher le trousséquin de façon à se mettre en hors-bord. Cela incite le cheval à en faire de même. Attention cependant à ne pas exagérer ce geste en mettant les jambes en avant et en se penchant trop en arrière. Il s'agit là d'une légère assise en arrière des jambes. Une fois la position de confort trouvée, le cavalier peut donner le rythme de l'allure qu'il désire à son

cheval. Lors d'un exercice, comme le cercle par exemple, le cavalier doit essayer de ne pas se raidir et de ne pas arrêter le mouvement de son dos, pour ne pas que l'allure s'arrête. Quel que soit le mouvement, plus ou moins serré, que le cavalier demande, il ne faut pas qu'il arrête son action de hanches pour conserver le trot, par exemple dans l'appuyer. Le cavalier va conserver le rythme des allures de son cheval par le geste de ses hanches, pour le lancer dans le trot tout en étant assis. Attention à ne pas s'agiter pour porter le cheval en avant mais à bien tenir son dos pour rester bien assis dans la selle et faire corps par la tenue des jambes. Cela permet de tourner facilement et d'avoir un cheval dans le bon rythme. Le cavalier entretient l'allure dans ses hanches et ne doit pas sortir les fesses de la selle pour donner le rythme à son cheval.

En cas de problème d'assiette, il est indispensable que le cavalier s'appuie sur ses étriers. Il peut insister sur l'orteil extérieur de façon à ce que la cheville reste souple et garde son rôle d'amortisseur.

Attention cependant à ne pas mettre le pied vers l'intérieur, ni à casser la cheville en baissant le talon trop bas, comme on le voit parfois en concours hippique, par exemple. Le cavalier doit simplement s'appuyer et chausser l'étrier au niveau des orteils pour bien sentir l'action de ressort sur ses jambes.

En utilisant le regard, le cavalier dicte le tracé à son cheval. Il peut ainsi prendre comme repère une ligne imaginaire quelconque sur laquelle le cheval devra rester d'aplomb, même en tournant, en gardant les épaules devant le postérieur interne. Le cavalier doit toujours penser à aider son cheval à trotter dans le mouvement, de façon à ce qu'il ne ralentisse pas. C'est pour cela qu'il doit conserver cet indispensable geste de rein. Enfin, les bras représentent la connexion entre le dos et la bouche du cheval. Les fautes de dos se répercuteront sur les bras et viendront, de ce fait, contracter l'avant-main et la bouche du cheval. Celui-ci pourra alors passer derrière la main, se mettre en défense ou se désengager. ■

## ALIMENTS & COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



NUTRITION  
**St Hippolyt**  
CONCEPTS

NOURRIR COMME LA NATURE

IMPORTATEUR FRANCE - S.A.R.L. BLACK\*WHITE  
14, Rue de Belfort - 71100 CHALON SUR SAONE  
Tél : 09 66 43 89 20 - Fax : 03 85 43 43 45 - E-mail : black.n.white@orange.fr



## RENAULT

EQUIPEMENTS EQUESTRES

Fabrication Française

[www.renault-equestre.com](http://www.renault-equestre.com)

Chez RENAULT, nous construisons pour durer



34, les Pleux - 77510 Saint-Denis-les-Rebais  
Tél. 01 64 04 51 52 - Fax : 01 64 20 94 25  
e-Mail : [info@renault-equestre.com](mailto:info@renault-equestre.com)

GARANTIE DE FABRICANT ASSURANCE DE LA DURÉE