

Grand Prix

MAGAZINE

► www.GrandPrix-replay.com

LE MENSUEL DE RÉFÉRENCE DES SPORTS ÉQUESTRES

N°44

MARS
2013

JUMPING / COMPLET / DRESSAGE / ÉLEVAGE / PONEYS

► JUMPING

► VOLTIGE

BORDEAUX 2013, UN GRAND CRU FRANÇAIS!



► FFE

**PHILIPPE GUERDAT,
L'HOMME
PROVIDENTIEL?**

M 05976 - 44H - F: 6,40 € - RD III



► DOSSIER SPÉCIAL : LES PISTES POUR RELEVER LE COMPLET FRANÇAIS

LA POSITION DE LA JAMBE

Après quelques réflexions sur la position du cavalier, il est intéressant de revenir sur la position des jambes. La fixité, le relâchement et la bonne position des jambes permettent au dresseur de garder un cheval décontracté et disponible. Françoise Briussel évoque cette problématique fondamentale.



Selon Françoise Briussel, les jambes du cavalier doivent être relâchées. Cette position permet d'éviter au cheval de se blaser au contact des jambes et de rester disponible et réactif.

Une fois assis sur sa selle de dressage, le cavalier laisse tomber ses jambes normalement et rentre les pointes de pieds, sans pour autant exagérer ce mouvement. Afin de trouver la bonne position, le cavalier doit tourner les cuisses un peu vers l'intérieur et rentrer les genoux qui ne sont pas pour autant serrés. Attention à bien garder le pli du genou souple. Les mollets du cavalier doivent ensuite prendre contact, sur toute leur longueur, avec les côtes du cheval, contrairement à la position « chausser court » des cavaliers de saut d'obstacles. La cheville reste souple vers l'extérieur tandis que l'appui du pied, un peu chaussé dans l'étrier, est exercé au niveau des phalanges externes, tout en levant légèrement la pointe du pied. La semelle des bottes reste à l'horizontale et le cavalier ne doit surtout pas négliger le réglage de ses étrivières, point essentiel pour trouver la bonne position des jambes (trouver la bonne longueur). Cette position permet au cavalier de garder la jambe fixe et de se tenir afin de commander les allures et la cadence de son cheval avec son dos (voir thème du mois dernier). Il est ainsi important pour le cavalier de ne pas faire de point fixe avec des jambes trop serrées. En relâchant ses jambes le cavalier, libère le haut de son corps pour être plus souple.

La jambe intérieure à la sangle permet de conserver l'incurvation du cheval qui entraîne l'engagement des postérieurs. Le cavalier doit donc pousser son cheval avec cette jambe. Le cheval sera ainsi beaucoup plus réceptif. La jambe extérieure,

un peu reculée, permet la tenue des hanches du cheval et de conserver son attention. Par reflexe, celui-ci se freinera. Nombreux sont les mouvements et les transitions descendantes dont la bonne exécution dépend de cette jambe extérieure. L'utilisation des deux jambes en même temps a un effet contradictoire pour le cheval qui ne sait pas s'il doit avancer, freiner ou exécuter un mouvement.

Le cavalier ne doit jamais presser ses jambes mais plutôt agir par actions discontinues. Les jambes seules ne permettent pas de faire avancer le cheval, elles doivent donc rester relâchées afin de conserver leur rôle d'indicateur. Le cavalier ne doit pas gaspiller son énergie avec une utilisation trop active de ses jambes. Au contraire, il doit utiliser sa fixité pour ne pas contracter le cheval qui sera ainsi beaucoup plus disponible et ne présentera pas de signes de rétivité. À trop vouloir en faire avec ses jambes, on peut s'épuiser et endormir son cheval, blasé de l'action permanente des jambes.

Dans une position idéale, la cheville du cavalier est souple, l'étrier un peu chaussé et la semelle de la botte à l'horizontale. Les cuisses sont légèrement ouvertes vers l'extérieur et les genoux rentrés sans être serrés. Le pied du cavalier est bien parallèle aux côtes du cheval pour ne pas exercer un contact permanent. Les talons ne sont ni trop haut ni trop bas.



Enfin, les talons doivent se trouver dans l'alignement vertical des épaules du cavalier. Celui-ci doit pouvoir garder une certaine liberté de ses talons: les descendre, les remonter. Attention cependant à ne pas trop remonter les talons, ce qui entraînera la contraction du cheval.

Talons trop hauts, talons trop bas

Les principaux défauts rencontrés dans la position de la jambe sont en relation avec les talons du cavalier. S'il les remonte trop, ils agiront en permanence au contact du cheval qui, au bout d'un moment, finira par se blaser et perdre toute réactivité aux jambes. Lorsque le cavalier a tendance à remonter les talons, il doit penser à bien appuyer les genoux vers le bas pour tenter de corriger ce problème. À l'inverse, s'il descend trop les talons, le bas de la jambe aura tendance à s'écarter des côtes du cheval et à se rapprocher de la sangle. À ce niveau, le cheval étant moins épais, les jambes du cavalier se trouvent ainsi dans le vide et la contraction du mollet ne peut plus agir. Si les mollets ne sont pas au contact du cheval, la jambe n'est alors pas fixe. Le mollet et la cuisse sont des points de tenue de la jambe et du corps du cavalier. Le cheval ne peut avancer que lorsqu'il reste dans l'incurvation, ce qui lui permet de tenir son garrot et de se dégager dans son avant-main, permettant ainsi l'engagement des postérieurs. Le cavalier doit donc



Lorsque le talon est trop bas, la pointe du pied du cavalier sort vers l'extérieur, écartant la jambe des côtes du cheval. La jambe se trouve ainsi dans le vide et la contraction du mollet n'agit plus.

avoir une action juste et alternée en fonction de ce qu'il souhaite (avancer, freiner, soutenir...).

Cependant, s'il existe une position idéale de la jambe, il est difficile de la définir plus précisément. En effet, chaque cavalier est unique et doit trouver la position de jambe qui lui convient le mieux. L'exemple le plus probant est certainement le Néerlandais Edward Gal. Le triple champion du monde place ses jambes en avant, avec des pointes de pieds ouvertes vers l'extérieures et non pas rentrées. Cette

position, qui suscite toujours des discussions, peut s'avérer inesthétique mais elle a fait preuve de son efficacité. Edward Gal a lui-même avoué que, plus jeune, ses différents moniteurs avaient essayé de lui corriger ce défaut de position mais que finalement, c'est bel et bien de cette façon qu'il se trouve le plus à l'aise et le plus efficace.

Enfin, il existe de nombreuses utilisations de la position des jambes. Il appartient donc à chacun de se forger sa propre expérience. ■

MÉTIER DES COURSES HIPPIQUES

JPO Journée Portes Ouvertes
23 Mars 2013

EN PISTE POUR **TON AVENIR**

CH
L'ÉCOLE
DES COURSES HIPPIQUES
A F A S E C

ANIMATIONS, DÉMONSTRATIONS, BAPTÊMES DE SULKY

4° - 3° - CAPA - BAC PRO
Formation en alternance - Formation adultes

5 ÉCOLES EN FRANCE

ecole-des-courses-hippiques.fr
facebook.com/AFASEC

www.eurojump.eu

**EURO JUMP
SPORT ETUDES**

Se former aujourd'hui pour réussir demain.

- Accéder au haut niveau
- Poursuivre ses études
- Devenir Homme de cheval
- Participer aux plus belles compétitions françaises et internationales
- Suivre une formation labellisée site d'Excellence Sportive

FÉDÉRATION FRANÇAISE ÉQUESTRE

► DEMANDEZ UN DOSSIER ET LES DATES DES STAGES DE DÉTECTION

ÉRIC GOEHRIS
+3306 85 58 21 65

www.eurojump.eu

contact@eurojump.eu

RAPHAËL GOEHRIS
+3306 85 58 21 65