

La légèreté en équitation

Colloque des 12 et 13 octobre 2013 organisé par l'association des chimères en Bretagne (Kergustiou – 56110 Le Saint) sous le patronage d'Allège Idéal.

Thèmes développés et axes de travail

Intervenants

Yves Katz

Stéphane Bigo

Membres présents

- Alexandre Le Leuxhe
- Anne Cécile Le Moign
- Berrue Cyndie
- Camus Léa
- Charlotte Jaffre
- Clotilde Aksin
- Devriese Anne
- Duhazé Thierry
- Dulisouet Anne
- Elise Fravallo
- Emilie Salesse
- Emilie Vallee
- Florie Dardenne
- Gaëlle Leprévost
- Géraldine Guerin
- Giulianotti Nicolas
- Gwenaëlle Cherel
- Jouanin Lucie
- Lestrohan Sophie
- Paule Marguet
- Philippe Luron
- Pierre Peronnet
- Plas-Rassent Estelle
- Robert Clerc
- Valérie Delvigne
- Yéva Zaïdi

L'objet de ce colloque est de démontrer que la légèreté en équitation est accessible à tous et n'est pas réservée à une élite pratiquant la discipline olympique « Dressage ». Nous avons choisi pour cela de présenter la légèreté en Équitation au travers des conceptions de deux cavaliers enseignants ayant une formation équestre différente. Stéphane BIGO a été voyageur au long cours avant d'être enseignant et s'est vite intéressé à l'éthologie. Yves KATZ a suivi une formation classique de cavalier et d'enseignant en intégrant une formation d'homme de cheval. L'un comme l'autre sont particulièrement intéressés par l'éducation de basse école du cheval.

Première surprise dans la salle après le tour de table : les auditeurs étaient très qualifiés (vétérinaire, ostéopathe, comportementaliste, Kiné, un ancien instructeur de l'Ecole Nationale des Haras, des enseignants..) et disposés à faire partager leurs connaissances. Ce qui a donné lieu à des « hors sujet » passionnants mais très techniques, notamment sur la biomécanique du cheval.

Stéphane a replacé la légèreté dans son contexte historique. D'abord la légèreté « classique » à partir de 1730 avec la Guérinière, la disparition de l'équitation militaire après la guerre de 14/18. Il fait un parallèle entre le développement de l'équitation de loisir et l'apparition des « sciences de l'esprit ». C'est une époque qui s'intéresse au mental et qui cherche à savoir qui est le cheval, commence la recherche d'harmonie. Arrive ensuite le courant de l'éthologie scientifique, la biomécanique, ces données nouvelles sont à intégrer dans l'héritage classique. L'équitation est en perpétuelle évolution car elle suit les évolutions de la société.

Le débat s'est ensuite ouvert sur l'intelligence du cheval, l'empathie et la dimension énergétique. Là, il a fallu interrompre car nous y serions encore. Le sujet est très sensible et le public comptait plusieurs fortes personnalités. Il est impossible de retranscrire ici la richesse de cet échange du samedi matin et après tout vous n'aviez qu'à être là... !

Le dimanche nous nous sommes recentrés sur le concret pour ne pas perdre l'autre moitié des auditeurs... Pour faire le contrepoint à ces débats intellectuels très pointus, la journée de dimanche a été consacrée à de la pratique : qi qong avec Stéphane, gymnastique avec Yves, puis à cheval nous avons cherché la légèreté du cavalier. D'abord avec Stéphane, puis avec Yves. Le manque de temps a fait que les intervenants n'ont pas pu nous montrer l'intégralité de leur façon de travailler, de sorte que Stéphane a donné l'impression de travailler surtout à pied et Yves plutôt à cheval. Il semble donc impératif de lire leur livres respectifs pour rétablir la vérité : les 2 travaillent à pied ET à cheval.

Si tout le monde a apprécié le calme et le respect des chevaux des 2 intervenants, la sensibilité et l'exigence des auditeurs sur l'utilisation des chevaux de démonstration étaient très élevée. Cela me semble sain : si on leur parle de légèreté ils veulent la constater concrètement dans le travail fait avec les chevaux et dans le moment où on arrête le travail. C'est difficile à concilier avec le mode démonstration et le jeu des questions réponses. J'ai donc réfléchi à une solution pour satisfaire les impératifs de la démonstration et tout en ne dépassant pas les limites de la légèreté... Je crois qu'il faudrait avoir un jeune cheval, une page vierge pour montrer le travail à ses débuts et un cheval « d'école » pour la phase des questions réponses. Les 2 devant être préparé et disponibles en même temps pour pouvoir passer de l'un à l'autre sans les lasser.

Nous avons développé les thèmes suivants :

Qu'est-ce que la légèreté ?

La révélation de ce colloque, c'est qu'on n'a pas pu définir la légèreté. La légèreté est un état d'esprit dans sa relation avec le cheval (monté ou à pied). Le débat a été philosophique et enflammé, nous en sommes venus à considérer que comme l'art, c'était subjectif...

Chaque participant avait sa vision des choses et pour simplifier le compte rendu je vous livre celle des intervenants.

Pour Stéphane Bigo, la légèreté apparaît lorsque le cheval se soutient lui-même dans le mouvement. Il évolue alors sans « appui » extérieur qui viendrait contrarier cet équilibre (celui des aides notamment).

Pour cela distinguons deux phases :

- Le début du mouvement, pendant lequel les aides « appuient » pour le déclencher. Cette phase sera légère si leur action est discrète, relativement courte et que le cheval y répond de bon gré.
- Le mouvement lui-même pendant lequel le cheval, dans le cadre des aides devenues silencieuses, « en descente », se soutient de lui-même, dans « son » équilibre.

La légèreté se manifeste lorsque l'équitation est belle et harmonieuse. Les évolutions ont l'air d'aller de soi.

Elle se développe au sein d'une culture de non-conflit. Le cavalier veillera à ce que son cheval et lui-même soient constamment en « champ détendu » qui, seul, permet l'ouverture d'esprit nécessaire au dialogue. Corollaire : il se fera un devoir de percevoir toute montée en tension chez lui ou chez son cheval et y remédiera aussitôt.

La légèreté, pour Yves KATZ, c'est avoir un cheval qui se déplace dans le naturel de ses allures, avec grâce, décontraction et souplesse sous le poids du cavalier.

Cette légèreté du cheval est évolutive, fonction de sa capacité à accepter le poids du cavalier tout d'abord, puis d'intégrer la coopération avec une volonté autre que la sienne.

La légèreté concerne aussi le cavalier. Le cheval étant le miroir des sentiments de l'autre, le cavalier doit être, au moment de sa relation avec le cheval, d'esprit apaisé et disponible pour le cheval.

Si la légèreté du cheval est évolutive, celle du cavalier doit être permanente et rigoureuse : elle s'entend comme l'utilisation de la meilleure aide, au meilleur moment, avec l'intensité minimum, suffisante et nécessaire.

La légèreté du cheval

Elle s'obtient à travers une relation basée sur le respect, l'attention et la confiance réciproques du cheval et du cavalier.

Elle se manifeste par la malléabilité mentale et physique de l'animal qui cède *de bon gré* aux demandes de son cavalier plutôt que de résister.

L'éducation du cheval se faisant essentiellement par association (de ce qu'il ne connaît pas avec ce qu'il connaît), le cavalier, *guidé par les réactions de son cheval*, s'attachera à définir toutes les étapes intermédiaires nécessaires à l'obtention du résultat recherché.

Ce, de manière à suivre une progression sans lacunes et sans heurts.

Pour cela il s'obligera à faire ses demandes selon la progression « poil, peau, chair, os » avec la patience nécessaire afin de faire appel à la compréhension de son cheval et de ne pas dépasser la juste mesure. S'il se voit obligé d'entrer dans les niveaux d'intensité « chair » ou « os », il se demandera s'il n'y a pas une procédure plus adaptée pour amener son cheval au résultat escompté (une étape intermédiaire par exemple ou la mise en œuvre d'une aide complémentaire ou une autre façon de procéder).

Axes de travail

- Exercices à des fins relationnels
- Tous ceux, innombrables, qui visent la malléabilité, à commencer par les exercices à pied qui sont souvent des raccourcis spectaculaires pour le travail monté.

Tout est dans la manière. Le rond de dressage est un instrument approprié pour ce travail.

La légèreté du cavalier

Pour que la relation se déroule dans l'harmonie, le cavalier devra développer des qualités personnelles. Passons-les en revue :

Rassembler cavalier et qualités mentales

Paix intérieure, autorité naturelle (basée sur la compétence et un comportement cohérent et homogène), centrage (respiration, regard global, attitudes), contrôle de son mental (patience, calme, bannissement de la colère).

Bref, le cavalier s'attachera à avoir en toute circonstance l'autorité du maître, le calme et la patience d'un moine et la bienveillance d'un père.

Axes de travail

- Qi Gong, méditation, gymnastique équestre (à pied et à cheval),
- Activités de développement personnel

Codes et langage

Dans son rapport avec le cheval, le cavalier s'attachera à être compris. Il prendra le plus grand soin à utiliser un langage corporel ou parlé clair et invariable.

Assiette

Elle a comme base la décontraction et la souplesse du rein.

Axes de travail

- Gymnastique à pied et sur le cheval
- Voltige
- Evolutions en terrain varié
- Evolution aux trois allures sans tenir les rênes (les bras en croix par exemple) dans un rond de longe
- Pony games, horse ball...

Indépendance des aides

Celle-ci s'apprend d'abord à pied avant de passer en selle.

A pied

Je propose personnellement le « jeu des quatre barrières » en longe, les « Allures et transitions », le « jeu des quatre barrières » en liberté, « Cercles en longe », « Marcher en longe à côté du cheval », etc.

Puis toujours à pied mais avec des exercices plus compliqués : « Contre-épaule en dedans », « Marche avec pli », « Hanche impulsive »...

A cheval

On passera des exercices simples aux plus compliqués. On attachera beaucoup d'importance au travail sur le cercle, si possible en présence d'un moniteur, qui nécessite l'action dissociées des jambes (pour rester sur la trajectoire), et des mains pour régler le pli, l'allure et l'attitude.

Pour Yves la légèreté du cavalier est le résultat d'un équilibre sans faille du cavalier, d'une rigueur dans l'utilisation des aides que sont le corps, les jambes et les mains. Les aides sont donc les moyens que le cavalier a sa disposition pour apprendre au cheval afin qu'il y ait compréhension mutuelle : elles sont le résultat d'un codage corporel, gestuel, visuel et auditif.

Elles doivent être utilisés de manière toujours identiques (une demande toujours la même pour une réponse toujours semblable). La combinaison des aides renforcera toujours une demande, plutôt qu'une intensité plus grande de la demande si le cheval ne répond pas soit par non compréhension, soit par incapacité physique d'exécuter l'exercice demandé.

Toujours appliquer le principe « la position précède l'action » ou « préparer, demander, laisser faire ».

Ces demandes doivent avoir lieu à des moments bien précis que le cavalier doit appréhender, en ayant à l'esprit qu'il y a correspondance entre le haut du corps du cavalier et l'avant main du cheval, entre les jambes et les postérieurs du cheval entre le corps du cheval et le bassin de son cavalier. Il est donc important que le cavalier soit très tôt éduqué au ressenti de ce qui se passe sous la selle (jeu des membres, jeu de l'encolure,)

La légèreté du cavalier se prépare aussi par une gymnastique au sol afin que les articulations qui ne travaillent pas dans la position bipédale soient assouplies pour se lier aux mouvements du cheval, gage de fixité, de liant et d'équilibre en selle.

Les échanges avec le cheval :

Si Stéphane se fonde sur des exercices type « jeu des quatre barrières », je commence notre compréhension mutuelle par des exercices à pied qui permettent de mettre en place les codages des échanges : au licol, marcher, s'arrêter, tourner pour définir les codages vocaux, gestuels et posturaux. Puis vient l'éducation à la longe, qui permettra en plus au cheval d'acquérir la meilleure posture pour supporter le cavalier. L'éducation à la longe sera complétée par un travail à l'épaule. Le matériel sera le licol, le caveçon, la longe, la chambrière ou le stick, le filet.

Viendra ensuite les échanges à cheval et la mise en œuvre des exercices de gymnastique que sont les figures de manège : mobilisation des hanches, déplacements latéraux, transitions.

Conclusion

Suivre ces axes de travail permet finalement de parcourir tout les domaines de l'équitation mais selon une approche nouvelle et complémentaires. Si les moyens utilisés par les deux intervenants pour demander un exercice au cheval diffèrent, il est important de noter que l'on vise à la même éducation, en utilisant la même progression et les mêmes exercices. Les auditeurs sont souvent venus pour Yves OU pour Stéphane. Ceux qui venaient pour Yves ont été agréablement surpris par Stéphane et vis versa. Je pense que c'est une excellente idée de réunir 2 personnalités venant d'horizons différents pour élargir le débat.

Compte rendu co-écrit par Stéphane Bigo, Yves Katz et Gaëlle Leprévost