



**L'association des Chimères et Allège Idéal  
proposent les 12 et 13 octobre 2013 un  
colloque sur le thème de :  
**La Légèreté en Équitation****



« L'équitation de légèreté est avant tout un état d'esprit, une culture basée sur le respect de l'animal et le refus du conflit » nous dit Stéphane Bigo. Selon la Charte d'Allège Idéal, « [la légèreté] se manifeste lorsque, dans l'exécution d'un mouvement, le cheval **se soutient de lui-même** et évolue en gardant **son équilibre**. » Cela ne peut se faire sans l'adhésion de l'animal.

La culture de légèreté se doit donc d'imprégner l'esprit du cavalier – c'est lui le meneur de jeu – mais également le mental du cheval, d'autant plus enclin à adhérer à la demande de son cavalier qu'il constate que sa bonne réponse est toujours suivie d'une situation de confort : la descente des aides. Pour être efficace, ce dialogue doit s'instaurer dès le début de la relation.

L'association des Chimères en association avec Allège Idéal vous proposent de découvrir les moyens d'y parvenir pendant ces deux jours grâce à leurs intervenants, Stéphane Bigo et Yves Katz.

### **Programme :**

#### **Samedi 12 Octobre**

**9h30 accueil des participants**, café, règlement des détails financiers  
10h début des interventions

#### **Matin : discussions théoriques**

La légèreté dans son contexte historique

Les bases du travail du cheval :

Stéphane Bigo pour la relation, Yves Katz pour la biomécanique du cheval (pas de légèreté sans confort physique pour le cheval)

#### **Après midi : approche concrète du travail à pied**

Stéphane Bigo : Relation de base et le travail en liberté dans le rond, Yves Katz : le travail en longe et « à l'épaule »

#### **Dimanche 13 Octobre**

Équitation montée. Stéphane propose comme axes principaux l'équilibre et la malléabilité, Yves nous parlera des équilibres et de la rigueur dans l'utilisation des aides

16h fin des travaux pratiques, retour en salle

Discussion autour de l'apport de la légèreté pour l'équitation de compétition

Légèreté et haut niveau (surtout en dressage)

bilan du colloque et conclusion des intervenants

#### **Fin vers 18h**

Ce colloque sera aussi l'occasion de présenter l'association Allège Idéal, qui œuvre à la promotion de l'équitation de légèreté et qui proposera prochainement une charte pour les centres équestres désirant s'engager dans cette démarche ou faire valoir une pratique existante.

**Prix : 75€ pour les 2 jours**, hors hébergement et repas

**Tarif spécial 65€ pour toute inscription avant le 1 Septembre** et pour les adhérents Allège Idéal

**Renseignements et inscriptions : Association des Chimères**

contact : Gaëlle Leprévost

Kergustiou – 56110 Le Saint

Téléphone : 06-18-58-19-21

Courrier électronique : [domaine.des.chimeres@wanadoo.fr](mailto:domaine.des.chimeres@wanadoo.fr)

Site internet : [www.domaine-des-chimeres.com](http://www.domaine-des-chimeres.com)

# Présentation des intervenants

**Stéphane Bigo** ([www.stephanebigo.com](http://www.stephanebigo.com)) est cavalier au long cours et enseignant d'équitation BEES1. Il est l'auteur de « l'équitation de légèreté par l'éthologie » ainsi que de nombreux récits de voyage. Il a rédigé pendant 2 ans la rubrique "éthologie et légèreté" de Cheval Magazine.

## **Le rêve du centaure : le cheval « libre ». Équivalence de la tradition classique de légèreté et de l'équitation dite éthologique**

Les maîtres classiques soulignent que dans l'équitation de légèreté, le cheval semble absolument libre et paraît « se diriger à sa guise ». Beudant nous précise : « Le cheval doit conserver son équilibre sans le secours des aides ». D'Aure conseille de « placer le cheval et le laisser faire de lui-même au lieu de l'y contraindre ». D'Orgeix évoque le cadre des aides dans lequel le cheval se trouve « en pleine liberté musculaire ». Et Nuno Oliveira de conclure : « Les cavaliers qui laissent leurs chevaux libres sont ceux qui peuvent goûter les délices de l'art équestre. »

L'équitation éthologique poursuit le même rêve : communiquer avec le cheval dans une relation de confiance et d'harmonie comme s'il faisait ce qu'on lui demande pour nous faire plaisir.

Comment parvenir à un tel résultat ? « La connaissance du naturel d'un cheval, est un des premiers fondements de l'art de le monter, et tout homme de cheval en doit faire sa principale étude » écrivait La Guérinière au début du XVIIIème siècle.

De l'autre côté de l'Atlantique, J. S. Rarey au XIXème siècle constatait que « le cheval n'a l'idée de résister que lorsque son maître viole les lois de sa nature. »

Ces deux équitations ont un même objectif : éduquer le cheval dans une culture de non- conflit, en recherchant son adhésion. Pour l'atteindre, toutes deux lui proposent le même « contrat » : le cavalier déclenche le mouvement par l'action de ses aides (elles sont alors parlantes) et « rend » dès que le cheval lui donne la bonne réponse (elles deviennent silencieuses).

Sur cette base, l'une a développé un art parvenu à des sommets, réservée par la force des choses à une élite, l'autre privilégie le relationnel et s'ouvre à tout un chacun.

Leur fusion crée une équitation totale qui entraîne une révolution majeure : *faire entrer le couple cavalier-cheval de plain pied dans l'équitation de légèreté dès les premiers pas de la relation.*

**Yves Katz**, Auteur de: "**La longe: éducation et gymnastique du cheval**", paru aux éditions PSR, collaborateur à la revue Équestre en ligne "**Cheval Savoir**" Enseignant **BEES 2**, pratiquant l'équitation depuis 1960

"Spécialisé" dans l'enseignement du cavalier jusqu'à la découverte de la compétition et dans l'éducation du cheval en basse École

Créateur et animateur/administrateur du forum **EDUCAVAL** (éducation du cavalier et de son cheval), forum d'échanges destiné aux enseignants et aux pratiquants : <http://educaval.forum-pro.fr/forum>

Son intervention se fait essentiellement en conseillant les cavaliers dans leurs **premiers pas en Basse école**, en leur faisant connaître le cheval en tant qu'être vivant, en leur faisant comprendre comment améliorer leur **relation avec le cheval**, afin de pouvoir exploiter au mieux les capacités de ce dernier, en les invitant à prendre conscience de leur propre fonctionnement corporel et à juger des interactions avec les mouvements du cheval.

Ses stages se fondent sur l'étude comportementale du cheval et sur l'observation de son attitude face à l'homme ; ils visent à partir des conclusions définies à améliorer la confiance de l'animal, à le concentrer sur les demandes de son cavalier. Ils font une part importante au travail à pied, à la longe ou en main, qui précède toute éducation sous la selle. Ils prennent en compte **l'amélioration par le cavalier de la conscience de son corps**, car, pour gérer correctement son cheval, il faut auparavant savoir parfaitement se gérer soi-même dans ses différentes attitudes.

On recherchera tout particulièrement l'acquisition complète des bases qui établissent les relations entre le cheval et son cavalier, en se rappelant que « **pour progresser rapidement, il faut savoir avancer lentement** ».

## Allège Idéal :

Avec pour référence l'enseignement du général L'Hotte , du général Decarpentry et de tous les maîtres contemporains français et étrangers qui ont prôné ou prônent une équitation faite du respect du cheval et de sa mise en valeur dans une équitation de légèreté, ALLEGE-IDEAL se propose de regrouper toutes celles et ceux qui considèrent que la légèreté est inséparable d'une équitation (toutes disciplines confondues) qui concilie :

- le souci de l'intégrité physique et mentale du cheval,
- le plaisir de la pratique équestre,
- l'efficacité, en permettant notamment d'aborder le rassembler du cheval dans les meilleures conditions possibles.

L'association se propose donc promouvoir la légèreté dans la pratique équestre, tant en France qu'à l'étranger et la défendre auprès des instances officielles dont la Fédération Française d'Équitation et la Fédération Equestre Internationale à laquelle elle demande l'application fidèle du règlement de la FEI dans les compétitions de dressage, et en particulier celle de son article 401.

Les fondateurs :



Christian Carde



Jean D'Orgeix



Michel Henriquet

**Extrait de la charte :** « L'équitation de tradition française, reconnue par l'Unesco comme appartenant au patrimoine culturel de l'humanité, se caractérise par la recherche constante de la légèreté. Celle-ci se manifeste lorsque, dans l'exécution d'un mouvement, le cheval **se soutient de lui-même** et évolue en gardant **son équilibre**. Il est alors « léger aux jambes autant qu'à la main ». Nous sommes dans une équitation d'adhésion.

Pour y parvenir, le cavalier fait parler ses aides lorsqu'il déclenche le mouvement et, aussitôt la bonne réponse obtenue, elles redeviennent silencieuses afin que le cheval retrouve sa pleine liberté musculaire dans le cadre de ce mouvement. Ainsi lorsque le cheval cède à la demande de son cavalier, celui-ci cède également et la légèreté apparaît. On est dans la « descente des aides » permise par l'impulsion d'un cheval qui se porte.

L'équitation de légèreté se travaille dès le début de la relation. »

<http://www.allege-ideal.com/>

## L'association des Chimères :

L'association des Chimères créée en mars 2010 et basée au Domaine des Chimères a pour but d'organiser des formations autour du bien-être des chevaux et des humains.

Depuis sa création, l'association fédère des propriétaires de chevaux qui sont en recherche de solutions alternatives pour gérer la santé de leurs animaux, des parents d'enfants cavaliers qui veulent que leur enfants découvrent une manière respectueuses de monter à cheval, des gens de tous horizons qui sont attirés par des pratiques de développement personnel en lien avec les chevaux et des cavaliers intéressés par l'approche comportementale (ou éthologique) de l'équitation et l'équitation de légèreté.

[www.domaine-des-chimeres.com](http://www.domaine-des-chimeres.com)