

Grand Prix

MAGAZINE

LE MENSUEL DE RÉFÉRENCE DES SPORTS ÉQU

► www.GrandPrix-replay.com

N°45
AVRIL
2013

JUMPING / COMPLET / ÉLEVAGE / PONEY

► JUMPING

PATRICE DELAVEAU IMPÉRIAL À HONG KONG!

► RENCONTRE

HENRIK VON ECKERMANN, LE FILS SPIRITUEL DU "KAISER"

► TECHNIQUE

GYMNASTIQUE AVEC MICHEL ROBERT

► COMPLET

BRUNO BOUVIER, UNE ÉTOILE S'ÉTEINT

HONG KONG

L 11756 - 45 H - F. 6,40 € - RD



L'UTILISATION DES BRAS ET DES MAINS

Pour son troisième et dernier volet consacré à l'analyse de l'utilisation du corps en dressage, Grand Prix Magazine a décidé de se concentrer sur les bras et les mains du cavalier. Ces deux outils sont indispensables au bon fonctionnement du cheval et au maintien de l'impulsion et de l'incurvation que le cavalier cherche à obtenir grâce à son corps et ses jambes. Françoise Briussel livre une dernière fois ses conseils avisés.



Le coude, le poignet et la main doivent être alignés. Les coudes sont serrés et les mains légèrement tournées dans le prolongement du bras. Les coudes souples permettent aux bras et aux mains de suivre le mouvement de balancier de l'encolure du cheval, de l'avant vers l'arrière et de bas en haut.

Après avoir analysé, dans les deux derniers numéros de Grand Prix Magazine, comment le cavalier doit utiliser son corps pour avancer puis la bonne position de ses jambes pour incurver le cheval, on aborde cette fois la bonne position des mains. Cette position permet au cavalier de recevoir l'impulsion qu'il a demandée à son cheval, par l'action de son corps et de ses jambes, mais aussi de le diriger. En effet, les mains servant de conducteur entre le corps et la bouche du cheval, une bonne position et une bonne utilisation sont donc indispensables.

Coudes, mains et mors doivent former une ligne

Il faut tout d'abord prendre en compte l'action des épaules du cavalier, lui permettant de maîtriser le haut de son corps, entraînant ainsi la tenue et le soutien des allures du cheval. Dans un premier temps, le bras descend le long du corps à la verticale. Ensuite, la souplesse des coudes du cavalier joue un rôle essentiel quant à la bonne position des

bras et des mains. Lorsque le cavalier est assis à cheval, les coudes se trouvent au niveau de la ceinture et sont serrés afin de résister et d'obtenir une fixité du bras suffisante. Les avant-bras se trouvent dans le prolongement des poignets et des mains qui suivent le geste de l'encolure en direction de la bouche du cheval, c'est-à-dire vers l'avant. L'action de la main intérieure doit impérativement s'effectuer vers l'avant. Cette main contrôle donc l'épaule du cheval, sa vitesse et son équilibre. Son action permet au cheval de garder un certain soutien dans

son avant-main, l'empêchant ainsi de s'effondrer dans son épaule extérieure et de plonger vers le bas. Les coudes, les mains et le mors forment donc une ligne.

Autre point important, la hauteur des mains du cavalier dépend de la bouche du cheval. Si le cavalier lève trop les mains, le cheval aura tendance à passer en-dessous de la main ou à fortement s'enrouler, fermant ainsi l'axe de son chanfrein qui doit rester droit. À l'inverse, si le cavalier a des mains trop basses et figées, le cheval va remonter et se bloquer

Si le cavalier monte avec les doigts ouverts sur les rênes, ses coudes s'écartent naturellement. Ainsi, il perd de la force, ce qui entraîne une contraction au niveau de l'attache entre le bras et l'épaule. Les coudes doivent rester souples tout en étant serrés contre le corps du cavalier au niveau de la ceinture.



dans le dos. Le contact avec la bouche du cheval doit donc rester moelleux sur les mains.

Ainsi, la longueur des rênes dépend de l'éten- due de l'encolure que le cavalier souhaite obtenir. Les doigts doivent être fermés sur les rênes. En effet, si le cavalier agit sur les rênes en tirant avec les doigts ouverts, cela bloque ses coudes et donc l'élasticité de ses bras. Contrairement à ce que l'on pense, lorsque les doigts sont trop ouverts sur les rênes, cela entraîne la contracture des coudes, dont la conséquence di- recte est l'apparition de résistances ressenties sur la mise en main du cheval. Il est donc primordial que les coudes restent bien souples. En effet, de la flexion des coudes dépend l'orientation des bras vers la bouche du cheval, qui doit être à l'horizontale. Le balancier de l'encolure doit être suivi par les bras grâce à la flexion des coudes.

La souplesse du corps est aussi un facteur à pren- dre en compte. En effet, il ne faut pas confondre la fixité des mains et la fixité des bras. Des mains sou- ples ne veulent pas dire que le cavalier ne doit pas avoir les bras fixes. On peut souvent remarquer des cavaliers exerçant une action en rappel sur la bouche du cheval, par contraction des bras et des articula- tions des épaules. Le cavalier doit alors se relâcher du coude au poignet.

Les difficultés rencontrées

Les problèmes auxquels sont confrontés les cavaliers sont pour la plupart récurrents. Lorsque le cheval à

tendance à s'effondrer dans sa mise en main, le ré- flexe naturel du cavalier est d'élever ses mains. Or cette action vers le haut produit un effet de levier, accentuant encore davantage le problème et pertur- bant l'équilibre du cheval. En effet, lorsqu'il monte ses mains, le cavalier a une action plus tendue sur les rênes et donc sur la bouche du cheval. Ce dernier va ainsi venir s'appuyer sur son mors et baisser sa nuque ou s'enrouler. Le pilote doit donc avoir les mains basses, situées à hauteur du garrot. Lorsque le cheval est bien rassemblé et suffisamment dressé – plus re- monté dans sa mise en main – le cavalier peut alors soutenir davantage ses mains.

Autre problème fréquent, certains cavaliers ont tendance à monter avec les doigts trop ouverts et les coudes écartés. Cela entraîne une contracture au ni- veau de l'attache du bras et des épaules. Le pilote doit absolument accepter le contact dans les doigts et ne pas avoir peur de sentir une tension sur le mors du cheval. L'impulsion que le cavalier donne par l'ac-

tion de son corps et la position de ses jambes se res- sent dans les doigts. La position idéale est trouvée lorsque la main suit la bouche du cheval avec un ba- lancier du bras, d'avant en arrière et de bas en haut.

Il est aussi fréquent d'observer une mauvaise tenue des rênes. En effet, les tenir comme un guidon de moto rend moins fort et pousse les coudes à s'écarter. L'élasticité des coudes est ainsi plus difficile puisque les bras ne reviennent pas à leur place. Dans l'idéal, les mains se font face avec cependant une lé- gère diagonale, puisqu'elles suivent l'alignement du bras. Il ne faut pas oublier que pour freiner le che- val, il convient d'abord d'utiliser ses épaules et son corps avant de vouloir utiliser les mains, en serrant les doigts sur les rênes. Si le pilote exerce une action en tirant vers lui, cela bloquera une fois de plus son dos et donc son bon fonctionnement et il aura ten- dance à se pencher en avant. Le cavalier doit ainsi fermer les omoplates et se raidir dans le dos avant toute chose. ■

Les mains sont basses au niveau du garrot tout en restant souples. Les doigts sont fermés sur les rênes pour conserver un contact moelleux avec la bouche du cheval. Si le cavalier monte trop ses mains, le cheval aura tendance à baisser sa tête et à s'enrouler. Une fois que son cheval est mieux dressé et plus rassemblé, le cavalier peut soutenir un peu plus ses mains.



+33 (0)3 88 07 08 78 - 33 rue Neuve - F-67350 Uhrwiller

AJC Nature
Plantes médicinales



Compléments alimentaires

Fabrication Artisanale
Française

Qualité
Efficacité



- Articulations,
- Aide Respiratoire,
- Drainage / Fourbure,
- Dermite estivale,
- Problèmes de peau,
- Stress et Nervosité,
- Vitamines et Oligo,
- Antiparasitaires,...

PRÉSENT
GRAND PRIX CLASSIC
FONTAINEBLEAU
2013

www.ajcnature.com

WWW.PRIMA-EQUITATION.COM

PRIMA

TONDEUSES ET COUVERTURES
POUR CHEVAUX

PRÉSENT
GRAND PRIX CLASSIC
FONTAINEBLEAU
2013

LE CHOIX PROFESSIONNEL



PICO (30 €) ET HUILE 250 ML (7€) OFFERT!
LIVRÉ DANS SA VÉRITABLE SACOCHE
DE CHEZ LISTER. GARANTIE 1 AN.

389€



RCC2 DE CHEZ ANDIS
TONDEUSE FINITION SANS FIL.

105€

PRIMA SARL LES BOULARDERIES 72600 AILLIERES BEAUVOIR
TÉL. : 02 43 33 47 93 - PORT. : 06 73 35 01 89 - EMAIL: PRIMA@WANADOO.FR

PRIMA SARL DEPUIS 1989 - GARANTIE SAV - AFFUTAGES ET CONSEILS