Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

La bonne attitude du cheval au travail

Dans cet article, nous allons nous attaquer à un sujet très important de l'équitation : l'attitude du cheval au travail. Vous avez déjà certainement entendu parler de ces termes : cheval sur la main, cheval en place, cheval encapuchonné, dos tendu, etc. Qu'est-ce qui se cache derrière ces termes et pourquoi est-ce si important ?

* Le dos du cheval : un point crucial

Petit exercice

Pour bien que vous compreniez la suite de l'article, je vais vous faire faire un petit exercice : mettez-vous à quatre pattes et demandez à quelqu'un de d'appuyer sur votre dos : naturellement il va se creuser et vous allez avoir mal.
Maintenant, si vous refaites le même exercice, mais cette fois contractez vos abdominaux et arrondissez votre dos. Que constatez-vous ? La douleur a disparu ! Vous supportez le poids bien plus aisément que dans l'exercice précédent.
Il se passe exactement la même chose pour votre cheval : lorsque vous vous mettez en selle, votre poids creuse le dos du cheval et lui provoque des douleurs. En lui apprenant à bien tendre sa ligne du dessus, à utiliser son dos et à contracter ses abdominaux lorsqu'il vous porte, vous améliorez son confort. C'est vers cela que vous devez travailler.

* Explications d'un point de vue biomécanique

Essayons maintenant d'expliquer ce que nous venons de constater :

1) Le dos du cheval

La colonne vertébrale du cheval peut être vue comme un pont : un assemblage de vertèbres espacées de quelques millimètres, soutenues par deux "piliers", l'avant-main et l'arrière-main. Le cheval étant dépourvu de clavicule, l'ensemble de la structure est très faible.
À cause de la gravitation, l'ensemble est déjà naturellement attiré vers le bas. Une fois en selle, notre poids accentue cet effet : mécaniquement, le cheval creuse alors son dos. Et puisque les épines dorsales du cheval sont plutôt longues, elles vont alors risquer de se toucher. Inutile de préciser que cela est très douloureux pour le cheval.

2) Pourquoi et comment lui faire "monter son dos" ?

On entend souvent dire qu'il faut inciter le cheval à monter son dos afin qu'il travaille dans le bon sens. Oui mais, pourquoi et comment faire ?
C'est relativement simple, du moins en théorie :
• La première clé est l'engagement des postérieurs. Il faut d'abord savoir que le sacrum permet de souder la colonne vertébrale au bassin. Aussi, plus votre cheval engage et plus ses muscles fessiers font traction sur le bassin et le sacrum, ce qui permet à la colonne vertébrale de remonter.
• La seconde clé repose sur les ligaments du dos : l'un est situé au niveau de la nuque, l'autre vers la queue et tous deux sont attachés aux épines vertébrales. Représentez-vous cela comme un gros arc : lors que vous tirez sur la corde, l'arc se tend. C'est exactement pareil pour le cheval : en étirant les ligaments (via une flexion de nuque d'un côté et un engagement des postérieurs de l'autre), vous faites remonter le dos du cheval. Si vous n'obtenez qu'une seule des deux tensions, l'arc reste détendu.
• Viennent ensuite le muscle long dorsal (situé aux premières vertèbres dorsales, sous l'épaule) et le muscle épi-épineux (situé au niveau de la hanche vers les dorsales) : lorsque le premier se contracte, il attire la hanche vers lui, lorsque le second se contracte, c'est le garrot qui est attiré vers lui. Là encore, cela se traduit par une flexion de nuque

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

d'un côté (le fait que le cheval fléchisse l'encolure et ramène son chanfrein à la verticale) et par un engagement des postérieurs de l'autre.
Aussi, en contractant ses deux muscles en même temps, le cheval permet à son garrot et à sa hanche de se rapprocher ce qui fait remonter son dos. Si toutefois il ne contracte que l'un de ces deux muscles, son dos va avoir au contraire tendance à se relâcher et à s'affaisser.
Pour aider votre cheval dans cette tache, faites attention à votre position : plus vous impacterez son centre de gravité et plus il lui sera difficile de faire fonctionner ces deux muscles convenablement.

- Enfin, dernière clé : les abdominaux. Nous l'avons vu dans l'exercice de début d'article, contracter nos abdominaux nous fait faire le dos rond. Il en va de même pour les chevaux !

* Mettre son cheval en place ou sur la main : les principales erreurs

1) Le cas du cheval qui laisse trainer ses postérieurs

Malheureusement, mettre son cheval en place (ou sur la main) n'est pas aussi aisé qu'il n'y parait. Et bien que ça soit crucial pour le bon fonctionnement du cheval, cet apprentissage est bien trop souvent négligé par les centres équestres.
Combien de fois j'ai vu des moniteurs expliquant à leurs cavaliers qu'ils devaient rechercher un cheval avec une encolure arrondie, que c'était ça, un cheval en place ? Et par voie de conséquence, combien de cavaliers ais-je vu avec les mains basses et écartées, souvent posées sur les cuisses, en faisant du "gauche-droite" avec leurs mains pour "faire céder" le cheval ?
En résultent alors des chevaux dans un faux placer, qui ont certes l'encolure arrondie, mais avec les postérieurs à la traine, qui n'utilisent absolument pas leur dos.

2) Le cas du cheval encapuchonné

Certains vont même jusqu'à encapuchonner leur cheval, c'est-à-dire que la tête, au lieu d'être à la verticale ou légèrement au-dessus de la verticale, est coincée dans un angle très fermé, quand elle n'est pas carrément collée au poitrail.
Si le ligament de la nuque est tendu dans cette situation, ce n'est pas le cas de celui du dos qui perd toute traction au niveau de l'épaule. Le dos est donc relâché et ne peut pas fonctionner correctement.

* Conclusion : la bonne attitude du cheval au travail

Finalement, un cheval dans une bonne attitude, c'est quoi ?

- Des postérieurs qui viennent s'engager sous la masse
- Des abdos contractés
- Des muscles dorsaux qui se contractent
- Des ligaments (de la nuque et du dos) qui se tendent afin d'étirer la colonne vertébrale et donc d'écarter les épines vertébrales

Et oui, c'est tout cela un cheval en place, et pas bêtement "une encolure arrondie"