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

L'épaule en dedans

"L'épaule en dedans est le premier et le dernier de tous les exercices" La Guérinière.
Quoi de mieux que cette citation pour vous introduire l'épaule en dedans ?

* L'épaule en dedans, qu'est-ce que c'est ?

L'épaule en dedans (EED) est un travail sur plusieurs pistes dans lequel le cheval se déplace en écartant ses épaules vers la piste intérieure sans pour autant déplacer ses hanches.
On parle d'EED sur 3 pistes lorsque l'antérieur extérieur se pose sur la même piste que le postérieur intérieur et d'EED sur 4 pistes lorsque que chaque pied se pose sur une piste différente.

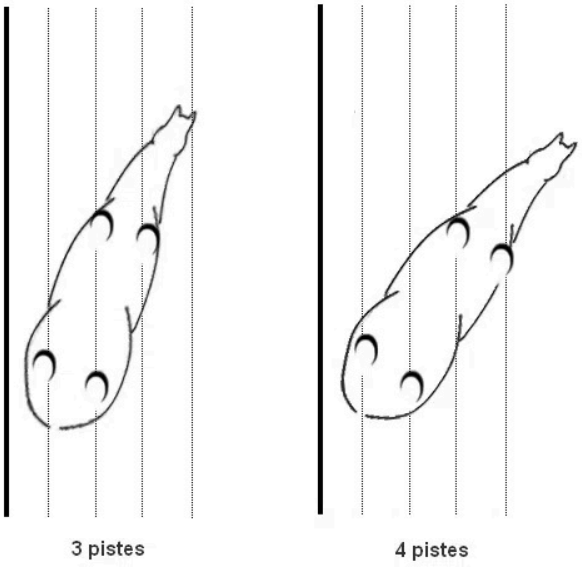


Schéma de l'épaule en dedans sur 3 ou 4 pistes

Durant l'exercice, le cheval garde une incurvation sur la jambe intérieure en se déplaçant à l'inverse de son pli.
Elle peut être réalisée sur la piste le long des barrières de la piste (ou mur), sur la ligne du milieu ou sur n'importe quelle ligne droite. L'épaule en dedans s'exécute aux 3 allures.

* Quel est l'intérêt de l'EED ?

Avant de s'intéresser à comment réaliser une EED, on va se poser la question du pourquoi.
L'épaule en dedans est un excellent exercice pour la disponibilité physique et mentale du cheval.
• Elle permet de calmer un cheval trop énervé, en l'occupant sur la piste
• Elle fait travailler les muscles vertébraux du cheval, améliorant ainsi sa souplesse et sa musculature
• Elle favorise la contraction des muscles abducteurs et adducteurs, renforçant ainsi la ceinture abdominale et les pectoraux
• Elle incite à l'engagement du postérieur interne permettant ainsi au cheval d'abaisser les hanches et d'alléger les épaules

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

C'est un très bon exercice à la fois de détente, pour rendre le cheval disponible, mais également de travail de dressage plus poussé pour travailler le rassembler et le relevé de la nuque.
Il peut s'exécuter rond et bas pour la décontraction ou nuque haute pour améliorer le relevé des mouvements.

* Comment faire une épaule en dedans ?

Comme son nom l'indique, dans l'épaule en dedans, c'est l'épaule qui doit se déplacer. Les hanches devront donc rester sur la piste initiale. Dans le mouvement de l'EED, les épaules du cavalier doivent restées orientées comme celle du cheval. C'est-à-dire que votre épaule intérieure doit être légèrement reculée par rapport à l'épaule extérieure.Votre couloir de rênes contrôle les épaules en les maintenant à l'intérieur de la piste. La rêne extérieure doit vous permettre de bloquer le retour de l'épaule externe du cheval sur le piste.
N'ouvrez pas votre rêne intérieure pour ne pas créer trop de pli. Chacune de vos mains doit rester bien de son coté du garrot.
La jambe intérieure empêche l'épaule intérieure de sortir davantage : elle doit rester à la sangle.
La jambe extérieure reste également à la sangle ou peut observer un léger reculement afin de contrôler le postérieur externe et de le maintenir sur la piste. En effet, on déplace bien les épaules, les hanches ne doivent pas bouger !
Le poids du corps du cavalier est réparti équitablement, en basculant très légèrement sur l'étrier intérieur. Le regard du cavalier suit, comme toujours, le déplacement du cheval. Fixez un point au loin dans l'axe de la piste.

* Quelques étapes préparatoires à l'épaule en dedans

Étape 1 : s'installer sur le cercle

Pour débuter l'épaule en dedans, le plus intéressant est de travailler sur des cercles, en commençant par des cercles de taille moyenne (12 à 15m), à l'allure souhaitée. Assurez-vous de maîtriser les hanches et les épaules de votre cheval.
Sur vos cercles, le cheval doit s'enrouler autour de votre jambe intérieure tout en restant bien droit : c'est-à-dire hanches et épaules sur le dessin du cercle.

Étape 2 : varier la taille du cercle

Une fois que votre cheval est bien à l'écoute sur le cercle, vous allez pouvoir commencer à varier sa taille.
Vous devez pouvoir déplacer le corps du cheval vers un cercle plus petit grâce à votre jambe extérieure, et à l'inverse, pousser le corps du cheval sur un plus grand cercle grâce à votre jambe intérieure. Ces mouvements vous assurent la disponibilité du cheval et sa réponse à une demande de déplacement des hanches et des épaules.
N'hésitez pas également à réaliser des transitions sur le cercle.

Étape 3 : cercle dans le coin et épaule en dedans

Une fois les deux premières étapes réalisées avec succès, vous allez pouvoir réaliser des petits cercles dans les coins de la piste, à l'abord de la longueur de la piste. Lorsque vous sentez que votre cheval est bien à l'écoute et disponible sur ces petits cercles, à la sortie du coin, vous allez pouvoir demander quelques foulées d'épaule en dedans.
Pour cela, à la fin de votre cercle, continuez comme si vous vouliez refaire un cercle, mais en basculant votre regard droit vers la piste et en plaçant vos aides comme expliqué préalablement.
Lorsqu'une à deux foulées correctes sont obtenues, repartez sur le cercle. Le fait de repartir sur un cercle permet de ne pas bloquer le mouvement en avant du cheval et de conserver un pli correct.

Étape 4 : répéter pour progresser

Lorsque votre cheval est prêt sur ces étapes, vous pourrez demander de plus en plus de foulées d'épaule en dedans.

L'épaule en dedans

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

Puis en préparant bien votre coin, vous pourrez vous passer du cercle préliminaire. Ne demandez pas trop de foulées d'un coup au risque de voir l'épaule en dedans se détériorer au fur et à mesure : il vaut mieux 4 foulées bien réussies que 15 foulées moyennes !
Il sera possible petit à petit de réaliser plus de foulées voire la longueur entière de la piste.

Étape 5 : variantes, pour plus de difficultés

Si pour vous, tout cela est trop facile, il est possible de réaliser bien de variantes.
Essayez par exemple de réaliser des transitions, pendant l'épaule en dedans : tout est possible, pas-trot, trot-galop, etc.
Demander l'arrêt dans la position de l'épaule en dedans est également un très bon exercice pour que le cheval appréhende bien le mouvement.
Vous pouvez également réaliser cet exercice sur la ligne du milieu où vous n'aurez plus l'aide des bords pour maintenir les hanches sur la piste.
Enfin n'hésitez pas à en réaliser sur toutes les lignes droites possibles et imaginables : sur les diagonales, sur les serpentines, etc.

* Les petits plus

• Si vous débutez dans l'exercice, vous pouvez également commencer par demander une épaule en avant : les épaules du cheval s'oriente vers l'intérieur de la piste, sans pour autant quitter la piste.
• Veillez à bien maintenir le mouvement en avant du cheval, celui-ci ne doit pas rétrograder dans l'épaule en dedans.
• Ne vous crispez pas, au risque de bloquer le mouvement du cheval. Restez souple et accompagnez le cheval.