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

Les trois équilibres fondamentaux en équitation

En équitation, dans le travail du cheval, il existe trois équilibres fondamentaux : tous trois sont à travailler de manière distincte ou combinée afin d'obtenir, peu à peu, une attitude proche du rassembler. Quels sont ces fondamentaux ? Comment les travailler ? Peut-on les combiner ?
Focus sur la base du travail du cheval.

* Les trois équilibres fondamentaux

1) Équilibre longitudinal

L'équilibre longitudinal c'est, pour simplifier, l'équilibre horizontal du cheval, le mouvement de propulsion vers l'avant. À partir du moment où un cheval se porte vers l'avant, on joue sur cet équilibre. Cet équilibre est réparti entre l'avant et l'arrière-main du cheval, avec une ligne du dessus qui se tend.
Si l'équilibre longitudinal est trop porté sur le devant, on dit que le cheval est sur les épaules : il est alors dans une attitude de déséquilibre avec un centre de gravité trop en avant. Le cavalier doit alors réussir à le faire se redresser pour se rapprocher d'un équilibre horizontal. Pour cela le cavalier peut déjà commencer par corriger sa position (la majorité des cavaliers se tient légèrement penché vers l'avant) et mettre davantage de jambes pour inciter le cheval à se porter et varier les transitions notamment descendantes.



Les allongements sont un parfait exemple de l'équilibre longitudinal : à condition de garder un cheval droit, en avant et qui se tend !

2) Équilibre latéral

L'équilibre latéral se répartit entre, comme son nom l'indique, le latéral gauche et le latéral droit du cheval. À moins de rester sur une ligne droite, l'équilibre latéral est sans cesse sollicité. De nombreux exercices permettent de le travailler : cercles, serpentines, huits de chiffre, épaules en dedans, appuyers, cessions à la jambe, etc. Bref, presque tout en fait !
Un bon équilibre latéral c'est quand le cheval reste parfaitement droit et en équilibre dans son attitude : ne laissez pas le cheval se coucher sur son épaule intérieure durant les cercles, se mettre en contre-incurvation ou bien laisser ses postérieurs trainer derrière lorsque vous demandez une cession à la jambe par exemple.

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

3) Équilibre vertical

L'équilibre vertical est souvent laissé de côté, pourtant à tord. Certes dans un premier temps il n'interviendra que très peu dans le travail du cheval, mais plus le dressage sera poussé et plus vous le solliciterez. Cet équilibre joue en effet sur la verticalité du cheval : verticalité de son attitude tout d'abord mais aussi verticalité de ses allures.
On va pouvoir jouer sur l'équilibre vertical de l'attitude grâce à des variations d'attitude de la tête : placer bas, extension d'encolure, placer haut. Votre cheval doit pouvoir changer d'attitude sans pour autant tomber sur les épaules ou passer derrière la jambe.
Quant à la verticalité des allures, on le travaille par le rebond. Et oui, ce fameux mot magique… Plus les allures d'un cheval auront du rebond et plus le cheval sera propulsé en hauteur. Sauter des obstacles fait bien sûr travailler la verticalité d'un cheval (notamment tout ce qui est barres au sol, sauts de puces et lignes courtes), mais aussi tous les exercices relatifs au rassembler : piaffer, passage, pirouette, etc. Pour simplifier, c'est tout ce qui ne recherche pas particulièrement un mouvement vers l'avant, mais bien un mouvement vers le haut.



Rassembler votre cheval vous permettra de travailler l'équilibre vertical.

* Combiner les équilibres entre eux

1) Équilibre latéral + équilibre longitudinal

Ces deux équilibres se marient très bien et sont presque toujours travaillés simultanément : ne serait-ce qu'un basique cercle au trot de travail fait jouer à la fois l'équilibre longitudinal (équilibre horizontal, ligne du dessus tendu, poids également réparti) et l'équilibre latéral (attention à bien garder votre cheval droit sur son cercle pour un équilibre parfait).
Pour un travail latéral plus approfondi, vous pouvez jouer avec les figures sur plusieurs pistes : épaule en dedans et contre épaule en dedans, cession à la jambe, appuyer, etc. Là encore, gardez votre cheval bien droit, ne le laissez pas tomber d'un côté ou de l'autre et gardez une ligne du dessus tendue, avec du mouvement en avant, le cheval bien devant vous.

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



L'épaule-en-dedans est un exercice qui permet de travailler à la fois l'équilibre longitudinal et l'équilibre latéral.

2) Équilibre latéral + équilibre vertical

La pirouette (à condition d'avoir déjà un niveau de dressage avancé) me semble être le meilleur exemple : le cheval se propulse non pas vers l'avant mais bien vers le haut tout en tournant sur lui-même.
Dans une moindre mesure, vous pouvez obtenir plus de rebond et de verticalité tout en travaillant l'équilibre latéral simplement en passant des barres au sol disposées en arc de cercle.

3) Équilibre longitudinal + équilibre vertical

J'avoue que je ne vois pas trop comment combiner les deux. Ben oui, comment à la fois se propulser vers le haut tout en se propulsant vers l'avant ?
Des exercices sur des barres au sol suffisamment espacées pour demander un allongement pourront peut-être contribuer à améliorer ces deux équilibres, ou encore le franchissement d'un double court constitué de deux oxers. Néanmoins, vous l'aurez compris, je pense qu'il est plus judicieux de les travailler de manière séparée.
Toutefois si vous vous voyez un intérêt particulier à travailler ces deux équilibres en même temps, et que vous avez des idées d'exercices pour le faire, n'hésitez pas à me faire signe !



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

* Conclusion

Comme vous pouvez le constater, ces trois équilibres sont fondamentaux et sont la base même du travail du cheval. Si les équilibres latéral et longitudinal sont régulièrement travaillés, il ne faut pas pour autant en oublier le vertical : c'est à ce prix que vous parviendrez à obtenir un cheval léger en main, sur les hanches et avec du rebond.
Néanmoins, il est inutile de chercher à rassembler un cheval si les autres fondamentaux ne sont pas particulièrement acquis : votre cheval doit d'abord apprendre à se tenir de lui-même, c'est-à-dire à tendre sa ligne du dessus, à rester en parfait équilibre dans tous types d'exercices et toujours parfaitement droit.
Bonne chance !