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

# Cheval sur les épaules : comment y remédier ?

Votre cheval est en déséquilibre permanent vers l'avant ? Il trébuche ? A du mal à tourner ? N'engage pas ? Vous avez l'impression de porter 50 kg dans chaque main lors de votre séance de dressage ? Tous ces problèmes n'en sont en fait qu'un seul : votre cheval est sur les épaules. Rassurez-vous, ça se corrige ! Voyons comment ...

## * Le problème du cheval sur les épaules

Un cheval sur les épaules c'est donc un cheval avec un mauvais équilibre longitudinal : il porte en effet son poids sur son avant-main et est en déséquilibre permanent.
Concrètement, le cheval va avoir tendance à se reposer sur la main de son cavalier (d'où l'impression d'avoir 50 kg dans chaque main) et ne va pas forcément bien engager ses postérieurs sous la masse. Le cheval sur les épaules aura en outre tendance à trébucher plus souvent et aura des difficultés pour tourner.
Le cavalier, lui, aura tendance à avoir mal aux bras tant le poids du cheval sera important dans ses rênes. De plus en plus important même, si il laisse son cheval prendre cette mauvaise habitude. Il sera en outre penché vers l'avant et aura donc beaucoup de mal à se tenir bien droit en selle.
Problématique, n'est-ce pas ? Vous l'aurez compris, si votre cheval a tendance à être sur les épaules, il va falloir corriger le tir et, peu à peu, alléger l'avant-main afin de le rééquilibrer. Plus vous tarderez à corriger ce problème et plus, d'une simple gène, il se transformera en un véritable handicap. D'où la nécessité de réagir rapidement.



Si votre cheval manque d'impulsion et que vous vous penchez vers l'avant, vous risquez de vous retrouver avec un cheval dont l'équilibre se dégrade et tombe sur l'avant.

## * Comment rééquilibrer un cheval sur les épaules ?

1) Fausse bonne solution : c'est moi qui le porte.

Le premier réflexe de la plupart des cavaliers dans cette situation sera de mettre davantage de main pour aider le cheval à se rééquilibrer. Si dans un premier temps cette action peut s'avérer sans conséquences et même efficace, à terme c'est une mauvaise solution car le cheval prendra rapidement l'habitude de compter sur vous et ne se portera plus de lui-même. Son déséquilibre vers l'avant sera d'autant plus accentué que vous aurez tendance à tomber vers l'avant et donc à déplacer son centre de gravité vers sur les épaules. Un véritable cercle vicieux.

2) Le priver de son appui

Le meilleur conseil que je puisse vous donner c'est donc de priver temporairement votre cheval de l'appui de votre main. Et pour cela, rien ne vaut la monte rênes longues ! Perturbante au départ, aussi bien pour le cheval que pour le cavalier, elle se montrera vite bénéfique.

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

a) L'impulsion avant toute chose

Commencez par des exercices simples, au pas dans un premier temps. Privilégiez la mise en avant de votre cheval avec une bonne impulsion.
Ne faites pas attention à son attitude générale : ce n'est pas grave du tout s'il est trop ouvert, au contraire c'est même normal puisqu'il est à la recherche d'un nouvel équilibre. Laissez-le utiliser son encolure comme balancier. Par contre, n'oubliez jamais de maintenir un mouvement en avant permanent et ne le laissez pas s'éteindre dans son allure. Restez bien droit en selle, voire légèrement en arrière dans un premier temps, afin de ne pas accentuer le déséquilibre vers l'avant.
Vous pourrez rapidement introduire des transitions vers l'arrêt afin de l'aider à reporter son poids vers l'arrière. Si votre cheval sait reculer à la demande et dans le calme, vous pouvez également demander cet exercice (sans toutefois trop insister s'il a tendance à se creuser, l'objectif n'étant pas de bousiller le dos de votre cheval).

b) Les transitions

Lorsque votre cheval sera parfaitement détendu au pas, vous pourrez demander la même chose au trot puis au galop, en veillant à faire des transitions régulières. Plus les transitions seront rapprochées et plus l'équilibre du cheval sera porté vers l'arrière. Vous devriez avoir l'impression que votre cheval se propulse vers l'avant, que toute sa puissance vient de son arrière-main : si vous ressentez cela, vous êtes sur la bonne voie.

c) Rechercher la mise en main

Vous pourrez ensuite reprendre petit à petit les rênes et, lorsqu'il sera dans un équilibre longitudinal parfait, commencer à rechercher une attitude de dressage avec une mise en main. Ne précipitez pas cette étape au risque de casser tout le travail réalisé en amont.
Mieux vaut passer plusieurs semaines rênes longues avec un cheval utilisant son encolure comme balancier que l'enfermer dès la première séance et se retrouver de nouveau avec un cheval qui pèse sur la main et perd de l'impulsion.



Pour libérer l'avant-main, privilégiez dans un premier temps l'impulsion (et non la vitesse). Elle est la base de la légèreté.

3) Changer de mors ?

Changer de mors peut également s'avérer bénéfique, notamment si ce défaut d'équilibre est profondément ancré dans le cheval. Je pense notamment à tous les mors qui ont un effet releveur et vont donc aider le cheval à se redresser. Le mors Baucher par exemple, est souvent recommandé par les professionnels pour ce type de chevaux.
Attention toutefois, n'oubliez jamais que le mors, à l'instar des enrênements, ne va pas faire de miracles : il va vous permettre d'aider à faire comprendre au cheval ce que vous attendez de lui et c'est tout.

*Cheval sur les épaules : comment y remédier ?*

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

Il ne doit pas se substituer à une équitation la plus fine et précise possible et doit pouvoir, à terme, être supprimé (ou, dans le cas d'un mors un peu sévère, être remplacé par un mors plus doux).

## * Quand l'équilibre est retrouvé

Vous êtes parvenu à rééquilibrer votre cheval, il se porte volontiers vers l'avant et ne s'appuie plus sur vos mains ? Excellent ! Vous allez donc pouvoir passer à des exercices plus compliqués. Mais attention, ce défaut peut revenir plus vite que prévu.
Pour mettre toutes les chances de votre côté, pensez à faire, à chaque séance, une détente progressive : on travaille d'abord rênes longues sur des courbes larges en se concentrant sur l'impulsion afin de délier le cheval et de lui permettre de trouver un bon équilibre et ensuite seulement on recherche une attitude de dressage. Pas avant !
Pensez à faire régulièrement des transitions (notamment descendantes) pour reporter le poids de votre cheval vers l'arrière.
Le reculer et les exercices latéraux (notamment les épaules en dedans) peuvent également être très bénéfiques.
En avant vers la légèreté !




Ce cheval présente un équilibre longitudinal parfait : il est ainsi léger dans sa bouche, dans une bonne impulsion et parfaitement disponible.