

Dressage

L'épaule en dedans, l'aspirine de l'équitation

Très appréciée de tous les maîtres, l'épaule en dedans est un exercice primordial dans le travail d'un couple cavalier/cheval !

Assouplissement du cheval, travail de la rectitude, engagement des postérieurs (en particulier du postérieur interne), renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre, travail de l'incurvation, préparation de différents exercices tels que l'appuyer, la pirouette, les allongements, etc., elle est également une très bonne introduction au rassembler.

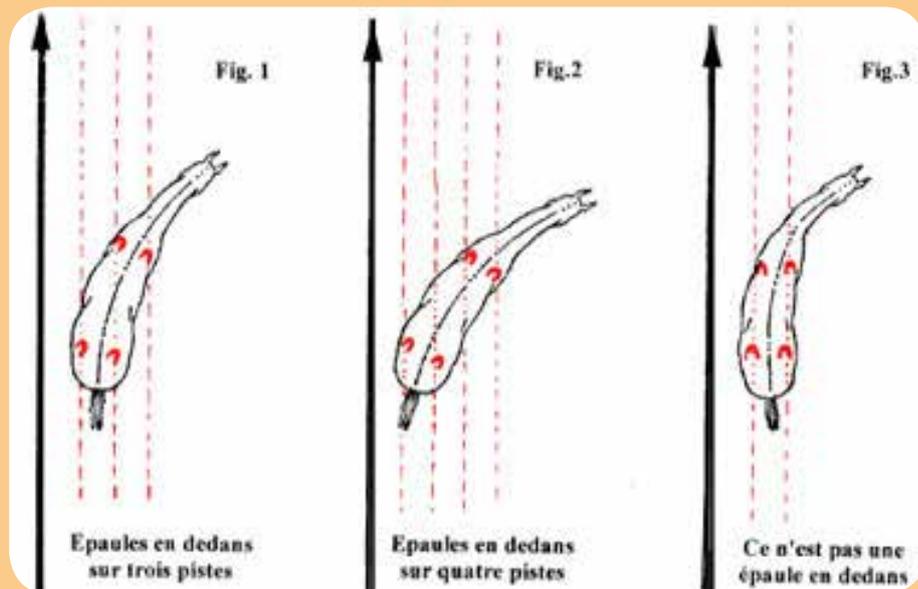
Elle vous apprendra à contrôler toutes les parties de votre cheval, les épaules, les hanches et le pli.

Dans un premier temps, définissons-la ! C'est un exercice d'assouplissement dans lequel le cheval se déplace dans la direction opposée à son incurvation, les épaules étant sur une piste intérieure par rapport à la piste des postérieurs. (1)

Elle peut s'exécuter aux trois allures. Dans l'épaule en dedans, nous maintenons les épaules du cheval à l'intérieur de la piste, par le biais de l'incurvation.

Les aides sont donc celles de l'incurvation, c'est à dire, jambe intérieure à la sangle active qui appelle le postérieur intérieur, jambe extérieure reculée qui contrôle les hanches, la rêne intérieure qui demande le pli et la rêne extérieure qui contrôle les épaules.

L'épaule en avant est simplement une légère épaule en dedans utilisée pour le travail de la rectitude, cheval droit, les épaules devant les hanches. (2)



1 : Représentation de l'épaule en dedans



2 : Fidji et Audrey épaule en avant par Jean Caron

Par : Audrey Blaü

Elle peut s'exécuter aussi bien en ligne droite que sur un cercle.

Pour qu'une épaule en dedans soit bénéfique il est important de maintenir l'allure, la cadence et le rythme (pas trop rapide mais dans l'impulsion).

Elle doit être régulière, il vaut mieux se contenter de quelques foulées bien réalisées.

Le degré d'incurvation devra être adapté au niveau du cheval, ne demandez pas à un jeune cheval une incurvation digne d'un cheval de Grand Prix.

Il vous faudra augmenter progressivement l'intensité de l'exercice afin que celui-ci soit bénéfique pour votre monture.

Exercice :

- Au pas, à la sortie d'une volte de 10 mètres, conservez l'incurvation de votre cheval et maintenez quelques foulées les épaules légèrement sorties en piste intérieure. Une fois cet exercice bien exécuté, vous pouvez essayer au trot.

Pour rappel, jambe intérieure à la sangle active, jambe extérieure légèrement reculée passive, pas trop de main intérieure, juste demande du pli et contrôle des épaules par la rêne extérieure.

Trois foulées bien exécutées suffisent.

Si vous perdez votre cheval, refaites une volte.

- Ensuite essayez de faire de même à la sortie d'un coin. (3)

La Guérinière a dit «C'est la première et la dernière leçon à apprendre à un cheval ».

Maité Focant en partenariat avec Audrey Blaü ABdressage.

Maité, cavalière et entraîneur de dressage, cours et travail du cheval.
maitfocant1993@gmail.com



3 : Let's Go et Maité préparation de l'épaule en dedans par Les Garennes