

La descente d'encolure

Texte : Marie Alice Dumont
 Dessin par Marie Dumont
 Photo : Idolo d'Atela prise par
 Maria Ines Farrim.

La descente d'encolure est un exercice primordial tant chez le jeune cheval que chez le cheval plus avancé. Chez le jeune cheval, nous allons utiliser cet exercice pour améliorer la qualité du contact ainsi que la confiance dans la main du cavalier ou encore pour améliorer la souplesse et la qualité du trot (avec plus de rebond, le « swing »). Chez le cheval plus avancé, nous allons l'utiliser comme exercice d'échauffement et d'étirement, avant et après l'effort, comme le ferait un athlète de haut niveau.

Personnellement, j'aime utiliser cet exercice plusieurs fois au sein de ma séance et je l'intègre systématiquement dans toutes mes séances. Je vais l'utiliser dès que je ressens des tensions s'installer afin d'étirer et de décontracter les zones en tension. Cet exercice permet également de calmer les chevaux nerveux ou stressés. Attention néanmoins de ne pas rester dans cette attitude tout au long de votre séance. Vérifiez toujours que vous êtes capables de remonter la mise en main de votre cheval sans qu'il ne pèse sur la main.

Mise au point

Attention, l'extension d'encolure n'est pas à confondre avec le « bas et rond ». Loin de moi l'idée d'ouvrir un énième débat sur ce dernier. La descente d'encolure est un exercice dans lequel le cheval a le chanfrein en avant de la verticale, le garrot qui monte (c'est-à-dire que le cheval est en équilibre et qu'il ne surcharge pas ses antérieurs) et un engagement maximal des postérieurs en dessous de lui.

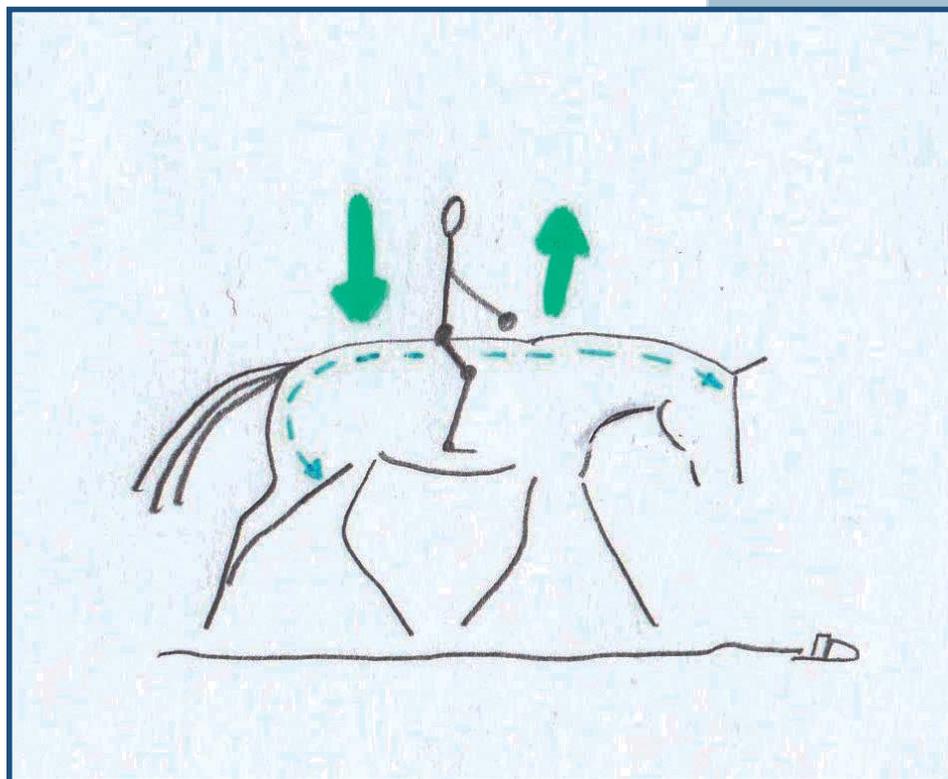
Comment s'y prendre ?

Le point le plus important dans la manière de demander la descente d'encolure sera de bien séparer la main qui demande l'extension et la main qui contrôle la descente d'encolure.

Dans un premier temps, vous allez vous installer sur un cercle de 20 m et vous allez jouer sur la rêne intérieure pour ensuite l'avancer franchement vers la bouche du cheval (comme si vous vouliez faire glisser votre main le long de l'épaule de votre cheval vers l'avant et vers le bas). Votre rêne extérieure, elle, reste tendue avec un contact constant, son rôle est de contrôler la descente d'encolure ainsi que l'allure de votre cheval.

Si vous sentez votre cheval « piquer du nez » et charger ses épaules davantage que ses postérieurs, alors votre rêne extérieure servira de régulateur de vitesse. Par un demi-arrêt, vous allez pouvoir contrôler l'équilibre et la vitesse. Si le demi-arrêt ne suffit pas, passez par le travail de transitions descendentes. Du trot, enclenchez le pas quelques foulées et puis repassez au trot. Faites-le autant de fois nécessaires jusque quand vous sentez votre cheval se rééquilibrer.

Dans la demande de descente d'encolure, le plus important est de vraiment OSER avancer la main même si vous n'avez pas tout de suite une réaction de la part de votre cheval. C'est à force de demander encore, encore et toujours de la même façon que le cheval comprendra dans quelle direction il doit aller. Une fois que vous obtenez la bonne réponse, récompensez franchement.



La descente d'encolure est un exercice dans lequel le cheval a le chanfrein en avant de la verticale, le garrot qui monte (c'est-à-dire que le cheval est en équilibre et qu'il ne surcharge pas ses antérieurs) et un engagement maximal des postérieurs en dessous de lui.



Dans la demande de descente d'encolure, le plus important est de vraiment OSER avancer la main.

Si vous avez un cheval très raide sur la rêne intérieure ou bien un cheval qui précipite, demandez les premières extensions d'encolure le long de la piste en contre-flexion.

Pour le cheval raide, cela vous évitera de « tirer » sur votre rêne intérieure et donc d'amplifier le phénomène. Restez très léger et fin dans vos demandes. Imaginez que vous voulez lui chatouiller la commissures des lèvres avec les vibrations du mors. Avancez toujours bien votre main après les vibrations, cela mettra peut-être un peu plus de temps mais, de cette façon, votre cheval ne se servira pas de votre main comme « bequille » sur laquelle il peut venir s'appuyer et « cédera » plus facilement.

Pour le cheval qui précipite, le fait de lui demander l'exercice le long du mur aidera à le canaliser. Une fois que vous avez la cadence sous contrôle, le but va être de « sortir du mur » en gardant la même cadence. Alternez alors la contre-flexion le long de la piste avec des cercles en flexion interne (obtenu par la jambe intérieure).

Concernant la bonne cadence à prendre lors de cet exercice, elle doit être active, mais pas trop rapide, car ce que l'on recherche avant tout, c'est la suspension, l'élasticité de l'allure et du dos. Vous devez avoir la sensation que votre cheval prend le temps de poser chaque pied. Imaginez vous trotter en « slow motion ».

Une fois que le cheval se sent confortable dans cet exercice et vous le demande au sein de votre séance, c'est bon signe et c'est souvent le signal, chez le jeune cheval par exemple, qu'il est prêt à être travaillé dans une mise en main plus haute, toujours avec l'idée d'être dans quelque chose de progressif. N'oubliez pas de revenir régulièrement à la descente d'encolure, c'est un excellent exercice pour vous donner un diagnostic de la qualité de votre contact, de l'état du dos de votre cheval ainsi que le contrôle de l'allure et de l'équilibre horizontal.

