

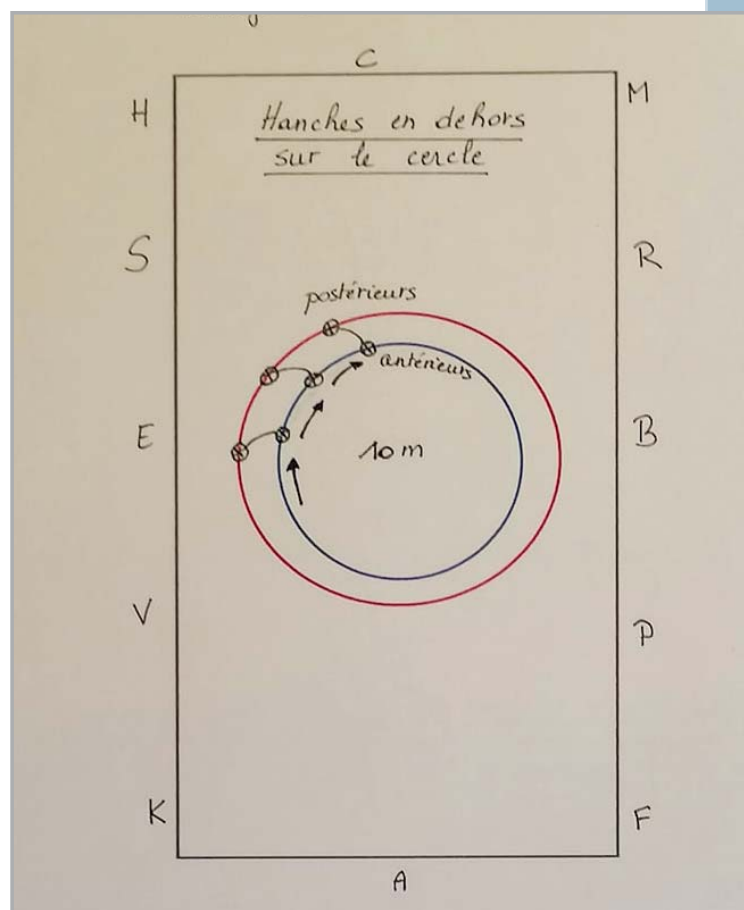
La mobilité des hanches

Textes et dessins : Marie Alice Dumont

Dans l'article précédent, nous avons vu des exercices pour améliorer la mobilité des épaules de votre cheval. Dans celui-ci, nous allons voir des exercices qui vous aideront à venir mobiliser et à assouplir les hanches de votre cheval, ce qui va améliorer par la suite vos exercices de haute école comme les appuyers et les pirouettes.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, j'aimerais faire un petit rappel sur la préparation de votre cheval. C'est important de vous assurer que votre cheval est prêt à rentrer dans ces exercices, car on ne veut pas demander à un cheval ce qu'il n'est pas prêt de nous donner. Il est important qu'il soit préparé psychologiquement et physiquement. Si vous sentez trop de résistances, c'est que ou bien votre cheval n'est pas prêt (physiquement ou psychologiquement), ou bien vos demandes ne sont pas assez claires. Et, dans ce cas, il est toujours bon de se faire aider par un professionnel qui sera avec vous au sol pour vous guider.

Hanches en dehors sur le cercle



Tout d'abord, cet exercice a de nombreux bienfaits sur le dos du cheval. Il va permettre de venir assouplir, mobiliser, coordonner ainsi que renforcer la partie qui se trouve juste derrière la selle, ainsi que les abdominaux de votre cheval. Outre ces bienfaits, il va vous aider si vous êtes confrontés aux problèmes suivants :

- Difficulté d'incurver d'un côté ou de l'autre
- Difficulté à venir engager le postérieur interne
- Difficulté de s'équilibrer
- Un galop ou un pas désunis
- Peu/pas de réponse à la jambe intérieure

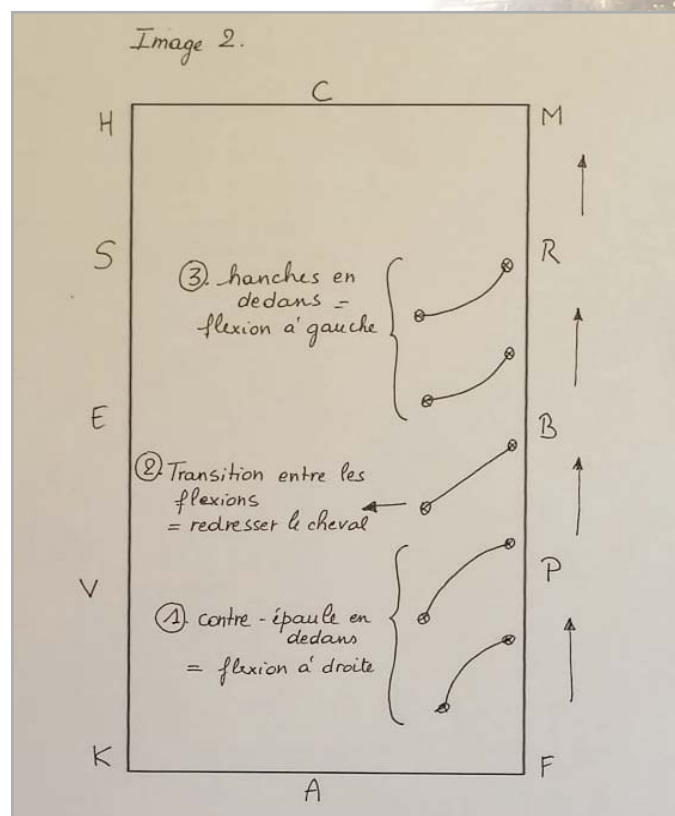
J'utilise également souvent cet exercice lorsque j'ai un cheval qui a un contact très dur, au lieu d'essayer de le faire « céder » par la main, je vais venir mobiliser ses hanches afin qu'il vienne s'arrondir de lui-même par l'action et la mobilisation de ses hanches.

Pour réaliser cet exercice, vous allez vous installer sur une volte de 10 mètres, au pas, dans un premier temps. Cette allure vous permettra de bien sentir ce qu'il se passe en dessous de votre selle et laissera également le temps au cheval de réfléchir et de se familiariser avec l'exercice. Si cela peut vous sembler facile, pour le cheval, cela lui coûtera beaucoup en coordination et en tonus musculaire. Il est donc important, dans un premier temps, de demander seulement quelques foulées. Vous pourrez augmenter l'intensité (l'angle) et le nombre de foulées petit à petit.

Sur votre volte de 10 mètres, vous allez « pousser » les hanches du cheval vers l'extérieur, c'est-à-dire que le cercle dessiné par les hanches sera plus grand que le cercle dessiné par les épaules du cheval (voir Image 1). Au niveau des aides, votre jambe intérieure sera légèrement reculée derrière la sangle, la main intérieure en rêne d'ouverture pour demander la flexion et la rêne extérieure qui vient canaliser l'épaule externe pour empêcher le cheval de tomber vers l'extérieur et donc de rester sur la trajectoire de votre volte.

Si votre cheval ne réagit pas à votre jambe intérieure, vous pouvez alors vous aider d'une longue cravache qui viendra toucher le cheval au niveau de votre jambe. Une pression permanente de votre jambe aura comme conséquence de faire « coller » encore plus votre cheval aux actions jambes. Une fois qu'il vous a donné quelques pas, relâchez, félicitez et repartez droit sur le cercle.

Hanches en dedans ou tête au mur au pas (Image 2)



Cet exercice aura également pour effet de venir assouplir le rein du cheval, ou bien encore de venir corriger une différence de contact ou une dissymétrie.

Une manière facile d'aborder cet exercice, si vous avez bien la maîtrise des différentes incurvations (qui sera également un test de savoir si vous en avez le contrôle), est de demander la tête au mur à partir de la contre-épaule en dedans. Effectivement, la position des hanches du cheval est la même dans la contre-épaule en dedans et dans les hanches en dedans, seule la flexion change. Dans la contre-épaule en dedans, la flexion est vers l'extérieur et, dans la hanche en dedans, la flexion est à l'intérieur.

Par exemple, vous êtes piste à main gauche (voir Image 2). Pour commencer, vous allez demander la flexion à l'extérieur, donc à droite. Pour le moment, le corps de votre cheval reste aligné, c'est-à-dire qu'il ne rentre pas les hanches. Une fois sur le grand côté, après avoir passé le coin, par votre jambe extérieure légèrement reculée derrière la sangle vous allez demander la contre-épaule en dedans. Canalisée bien l'épaule intérieure par votre rêne intérieure ; ne laissez pas votre cheval tomber sur son épaule. Attention, vos épaules sont aussi tournées vers l'extérieur. Une fois que vous avez une bonne sensation, vous allez simplement changer la flexion et votre

position ; demandez la flexion interne et remettre vos épaules parallèles à celles de votre cheval, donc dans le sens du mouvement vers l'avant. Cette phase de transition est importante, prenez le temps de redresser votre cheval avant de demander la flexion interne. La jambe extérieure est toujours reculée derrière la sangle et la jambe intérieure à la sangle vient soutenir l'épaule intérieure et la flexion. Si vous perdez l'impulsion, ce qui arrive dans la plupart des cas, ce n'est pas grave, remettez de l'activité dans votre contre-épaule en dedans et recommencez avec toujours les mêmes aides.

Une fois que vous avez le contrôle de ces deux exercices au pas, n'hésitez pas à les essayer au trot et au galop.

