

LES ASSOUPPLISSEMENTS

FICHE TECHNIQUE

"Pour assouplir un cheval, il faut procéder du simple au composé et de la partie au tout, par une série d'actions isolées et progressives que nous nommerons alphabet équestre. En procédant ainsi, tous les chevaux répondront aux aides d'une manière uniforme, comme les enfants d'un même pays parlent le même langage d'après les règles". C.E. GUERIN (ancien écuyer en chef).

Les exercices nombreux et variés, que le cavalier utilise au cours du dressage et pour la mise en condition musculaire de son cheval peuvent être classés différemment.

On les divise d'une façon un peu simpliste en assouplissements latéraux et longitudinaux. Ils consistent en variations d'allures, en travail sur les pentes (terrain varié) et en travail sur les courbes, voir de deux pistes. Ces exercices connus ont fait preuve de leur efficacité.

Néanmoins pour approfondir la notion même d'assouplissement, il faut envisager un autre aspect. Selon que l'exercice s'adresse à "la partie" ou "au tout", le résultat devient très différent. Pour prendre conscience des effets possibles de ces exercices il faut étudier différents assouplissements "*d'ensemble*" et une série d'assouplissements "*localisés*".

Les assouplissements "*d'ensemble*" doivent mettre en jeu, par définition, l'ensemble de l'appareil locomoteur du cheval ; ils ne sont donc pas localisés à une seule partie du cheval. Soit latéraux, soit longitudinaux, ils peuvent prendre une forme spéciale selon leur dominante et prolongent ainsi l'efficacité des exercices élémentaires connus, s'ils sont exécutés avec tact !

A.F.

"Tout exercice mal fait est non seulement inutile mais nuisible". Général WATTEL.

"L'emploi des assouplissements doit être subordonné à la conformation du cheval sur lequel on opère". C.E. GUERIN.

”Les assouplissements ont pour but premier de rendre la tête légère sur l’encolure, d’habituer cette dernière à se détendre droit devant elle pour favoriser la locomotion, particulièrement les allures vives, et à revenir sur elle-même en se rouant supérieurement, pour les mouvements cadencés ou raccourcis, pour les ralentissements ou changements d’allure et pour les arrêts”.

”Par”tête légère” il faut entendre que le cheval” se soutient”. C.E. DUTILH.

”La tête et les deux premières vertèbres de l’encolure sont les seules parties de la région cervicale que l’on doit assouplir. Les cinq vertèbres cervicales qui suivent sont articulées de manière à avoir des mouvements possibles dans tous les sens, mais extrêmement bornés. Comme dans les régions du dos et du rein, la flexibilité de cette partie sera sensiblement décroissante de la troisième à la dernière vertèbre. S’il en était autrement les deux premières vertèbres n’auraient pas un appui suffisant pour régulariser les mouvements de la tête ; le poids de cette dernière, agissant sans cesse sur le levier impuissant à le bien tenir, abaisserait infailliblement tôt ou tard l’encolure qui, trop flexible et trop mobile, serait incapable de réagir sur le train postérieur pour en régler le mouvement”. C.E. DUTILH.

Note : D’où le danger de laisser le cheval céder dans son encolure au lieu de la nuque (cheval qui plonge, qui s’enroule), sans pouvoir obtenir qu’il soit tendu dans son dessus.

QUELQUES CAS

D’ASSOUPPLISSEMENTS SPÉCIAUX

A – EXTENSION ET FLEXION DE L’ENCOLURE

”NEWCASTLE s’occupe très spécialement de l’assouplissement de l’encolure et en fait une méthode à lui”. Le comte D’AURE.

I – La descente d’encolure

Au cours des temps, de nombreux exercices ont été préconisés ; l’exercice du C.E. DUTILH est celui qui semble être resté le plus actuel ; on le connaît aujourd’hui sous le nom de ”descente d’encolure”.

Cet assouplissement consiste en ”extension et flexion de l’encolure” a demander sur le plan médian et sur le plan latéral.

BUT : " Ces deux mouvements (extension et flexion) ont pour but de donner du liant à l'encolure, de l'habituer à se détendre pour favoriser la locomotion et à revenir sur elle-même pour ralentir, arrêter ou grandir les mouvements du cheval".

C.E. DUTILH.

"L'extension de l'encolure sera suffisante et bien exécutée toutes les fois que, sans augmenter ni ralentir l'allure, le cheval rapprochera le bout du nez de terre en avant, à la hauteur des genoux environ et que la mâchoire sera mobile.

Ce premier résultat obtenu, élever les mains par degrés et lentement pour ramener la tête et l'encolure à la **position normale**". C.E. DUTILH.

Ainsi sur l'ouverture des doigts ou l'abaissement de la main : "Le cheval ayant cédé de la mâchoire, allonge la tête et progressivement l'encolure pour rechercher le contact du mors auquel il est habitué. Il faut suivre le mouvement de la tête en conservant toujours les rênes plus ou moins tendues pour ne pas laisser le cheval dans le vide, se contenter de peu au début et caresser". C.E. DUTILH.

Remarque : "S'arrêter à point est le côté difficile de cette instruction comme de tous les assouplissements en général. Il est préférable de rester en arrière du résultat que de la dépasser". "En être très sobre avec les chevaux hauts du derrière". C.E. DUTILH.

Dangers : – Chevaux dominés par l'arrière main : surcharge des épaules.

– Perte de l'activité des postérieurs qui ne portent plus rien (croupe haute).

Effet sur le cheval :

L'allègement de l'arrière main provoqué par la "descente d'encolure" facilite le jeu du rein et la mobilité de l'arrière-main mais celle-ci déchargée ne prend ni force ni souplesse utile si la descente d'encolure n'est pas alternée avec le relèvement de l'encolure, comme le conçoit DUTILH ; relèvement progressif qui facilitera un recul éventuel du centre de gravité, donc une amélioration de l'équilibre.

II) L'Extension d'encolure.

Attention aux termes : Ne pas confondre descente d'encolure, extension d'encolure et descente de main. L'extension de l'encolure (appelée "descente d'encolure" par le général DECARPENTRY) est différente de "l'extension" préconisée par DUTILH et que nous appelons de nos jours : la descente d'encolure.

Définition de "l'extension d'encolure" :

Allongement de l'encolure dans un plan horizontal. la tête s'éloignant du corps, ce n'est pas un assouplissement d'ensemble (localisé à la nuque). Elle correspond au changement d'attitude demandé dans les reprises de dressage (au pas moyen et allongé par exemple).

BUT : a) "Permet au cheval de donner sans retard à tout son bout de devant la longueur et le degré d'allongement réclamé par un développement de vitesse (1)". Général DECARPENTRY.

b) Moyen de vérifier que le cheval travaille juste et ne reste pas derrière la main, qu'il garde le contact si les rênes s'allongent.

(1) Divergences entre les bauchéristes sur la nécessité de cette ouverture de l'angle :
LENOBLE DU THEIL est pour
FAVEROT DE KERBRECHT est contre.

Points importants :

- a) L'ouverture de l'angle (tête - encolure) doit rester légère.
- b) L'allongement doit être progressif et le contact constant (appui régulier).
- c) Le mouvement doit pouvoir s'arrêter à tout moment et la fermeture de l'angle rester possible.

Défauts à éviter :

- a) Trop grande ouverture de l'angle : lié à l'affaissement de la base de l'encolure et au relâchement du dessus ; l'exercice devient alors nuisible, l'encolure étant exagérément étendue vers le bas.
- b) Relèvement de l'encolure (cheval mal orienté).
- c) Non ouverture de l'angle, le cheval reste figé (ne va pas à la recherche du mors, il n'est pas "sur la main").

Rappel : "La descente de main".

"La descente de main est un relâchement de la pression des doigts sur les rênes, qui glissent et s'allongent progressivement, tandis que le cheval, préalablement équilibré et placé en vue de la perfection de son allure, conserve celle-ci intégralement, sans modifier en quoi que ce soit son attitude". Général DECARPENTRY.

Remarque : Extension d'encolure de "repos".

Attitude que prend le cheval confiant qui détend son encolure lorsque le cavalier a rendu largement la main. Ce n'est pas une "demande" mais une autorisation du cavalier.

III) LE RAMENER OUTRE

Définition : Flexion directe de l'ensemble tête encolure, la nuque ne restant pas le point le plus haut.

But : Soumettre le balancier d'un cheval mal conformé (très creux dans son dessus) afin de créer des conditions plus favorables à la mise en place d'une musculature juste.

Danger : – Le cheval reste quand même effondré dans son encolure ou son dessus.
– Le cheval est difficile à "dérouler". (lâche la main).

Cet assouplissement spécial est un procédé auquel on ne doit recourir que pour une courte durée et qu'en cas de nécessité absolue. Il faut pouvoir passer (le plus tôt possible) du "ramener outré" à la "descente d'encolure", afin de pouvoir revenir à une attitude juste. L'attitude donnée lors d'un assouplissement n'étant pas une fin en soi.

CONCLUSION

Ces assouplissements utilisant la flexibilité du balancier offrent diverses ressources au cavalier ; au nombre des avantages il faut compter :

- La tendance à accentuer le jeu du dos.
- L'extension du dessus (qui doit favoriser ensuite le raccourcissement du dessous).

Et au nombre des inconvénients :

- La surcharge des épaules accompagnée d'une perte d'activité.
- Le risque de détériorer la qualité de l'appui (le cheval pèse ou colle à la main).

Il faut rappeler qu'au cours de chacun de ces assouplissements ce n'est pas l'attitude qui compte mais l'équilibre, l'activité et l'effet recherché qui doit contribuer à l'élévation de la locomotion. Là encore, la tension et l'élasticité de la ligne du dessus restent le garant de l'harmonie musculaire base de l'équitation juste.

Garder à l'esprit :

"Pour qu'un assouplissement soit utile, trois conditions doivent être réunies : **impulsion, cadence, décontraction.**

Lt-colonel MARGOT.

RAPPEL : La tension de la ligne du dessus.

"Si le cheval tend le dos, il lui faut prendre la forme concave, poussant la masse en avant.

La tension du dos correspond donc avec la mise en action de la force de propulsion et la détente avec la mise en action de la force de support.

Le cavalier qui possède le tact équestre saura porter plus ou moins de poids en avant, en proportion de la détente ou de la tension du dos. Ce sont les tensions et les détentes alternatives du dos qui constituent son élasticité". Général VAN HELDEN.

B – LES PIROUETTES RENVERSÉES

Les pirouettes renversées consistent en rotations de la croupe autour des épaules ; elles peuvent être réalisées sous différentes formes, selon l'inflexion demandée à la tige vertébrale.

”Chacune des deux formes de cette pirouette sur les épaules développe considérablement la souplesse du cheval, mais leurs effets ne sont pas identiques”.

Général DECARPENTRY.

Revenons sur l'origine de cet exercice avec un classique : PLUVINEL (1555-1620).

”Sachant donc que la plus grande difficulté est de tourner pour faire de bonnes voltes ; je commence le cheval ignorant par là, et après luy avoir mis un filet dans la bouche, pour luy apprendre peu à peu à souffrir le mors, et un cavesson de corde ; j'attache les deux cordes justes que je fais tenir à un homme, puis un autre (ayant en la main une chambrière) marche à côté, et luy faisant peur l'oblige d'aller en avant, et tourner de la longueur des cordes avec la croupe dehors du rond ; tellement que par cette voye la tête est toujours dedans la volte, et le cheval obligé de regarder le milieu, s'accoutumant à une très bonne habitude, qui est de regarder la piste”.

L'instruction du Roy (1625).

Poursuivons avec un Bauchériste : RUL (1811-1880).

Dès 1870 ce ”disciple bien aimé de BAUCHER” a préconisé l'emploi de la pirouette renversée pour la décontraction de la mâchoire. Il a appelé ce mode de flexion ”la Bauchériste” : (”Progression méthodique de dressage avec un simple filet” BAUDOUIN 1870) brochure parue 3 ans avant la 13^e édition de BAUCHER, celle de la dernière manière.

Le comte d'AURE (1799-1863) d'autre part : ”Le résumé de l'emploi du pilier, d'après PLUVINEL, est de plier, d'assouplir l'encolure du cheval et d'assouplir les hanches”. Cours d'Équitation.

Principe guidant le dresseur

Selon PLUVINEL :

”Donner les premières leçons au cheval, par ce qu'il trouve le plus difficile, en recherchant la manière le luy travailler la cervelle, plus que les reins et les jambes, en prenant garde de l'ennuyer, si faire se peut, et d'estouffer sa gentillesse : car il est aux chevaux comme de la fleur sur les gruits, laquelle ostée ne retourne jamais”. ”L'Instruction du Roy”.

Selon le général DECARPENTRY :

”Fidèles au principe de placer toujours le cheval dans les conditions qui lui facilite la compréhension et l'exécution de ce que lui demande son cavalier”.

Différentes formes de pirouettes renversées.

- avec inflexion
 - placer intérieur
 - placer extérieur
- sans inflexion
 - placer direct.

A) Avec inflexion (cas de la volte renversée à main gauche)

a) - Placer intérieur (Volte renversée type épaule en dedans).

Cette pirouette renversée est obtenue en partant de l'épaule en dedans sur un cercle ou une spirale.

"Pour la pirouette renversée de gauche à droite avec placer intérieur (ou type "épaule en dedans"), les épaules tendent à s'écarter à droite, les hanches tendent à restreindre leur déplacement de gauche à droite, et s'engagent facilement sous la masse". Général DECARPENTRY.

b) - Placer extérieur (Volte renversée type tête au mur).

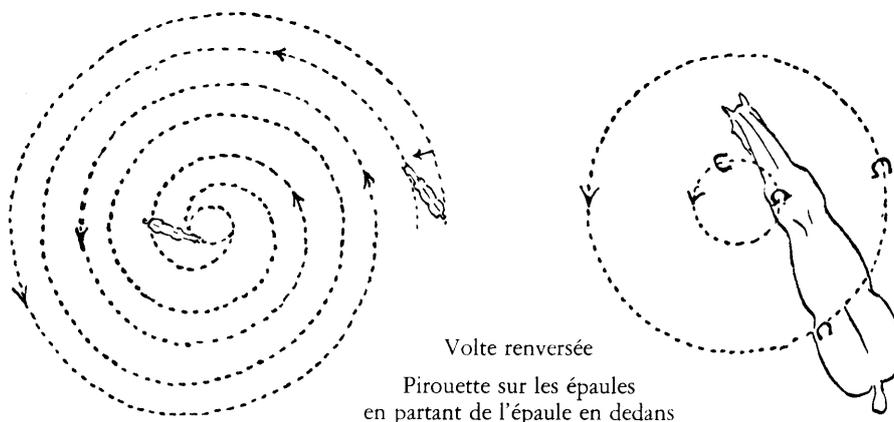
Cette pirouette renversée est obtenue en partant de la croupe en dehors sur un cercle ou une spirale.

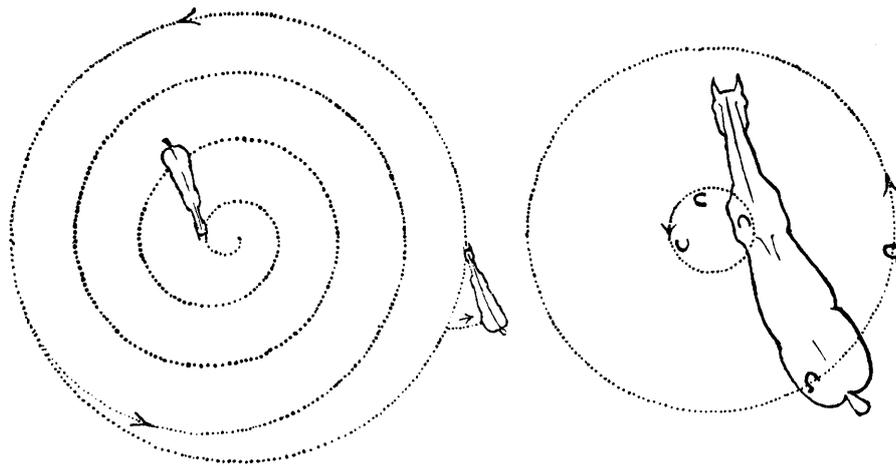
"Dans la pirouette de gauche à droite avec placer extérieur (ou type "croupe en dehors") les épaules tendent à s'échapper à gauche, tandis que les hanches tendent à exagérer leur déplacement latéral, en évitant de s'engager sous la masse". Général DECARPENTRY.

B) Sans inflexion

- Placer direct (Type cession à la jambe).

Cette pirouette renversée est obtenue en partant de la cession à la jambe sur un cercle ou une spirale, mais sans pli. Dans la pirouette renversée de gauche à droite avec placer direct, les épaules sont bien contrôlées les hanches s'engagent mais risquent d'échapper. L'intérêt pour le cheval est limité puisqu'il n'y a pas incurvation, mais intérêt pédagogique pour l'École des Aides (indépendance des aides en particulier séparation des jambes).





Acheminement par la spirale à la pirouette sur les épaules en partant du mouvement "hanches en dehors".

Pirouette sur les épaules avec placer du côté extérieur type "hanches en dehors"

Effets sur le cheval.

"Avec ou sans inflexion, les pirouettes qui se font sur les épaules allongent et étirent les muscles du rein qu'elles tendent à affaïsser, à creuser.

Celles qui se font sur les hanches raccourcissent, "gonflent" les mêmes muscles, et tendent à hausser le rein, à le pousser".

Général DECARPENTRY.

Cet assouplissement offre donc au dresseur différentes ressources que complète le travail des pirouettes sur les hanches.

"Enfin, c'est pendant les pirouettes renversées que la bouche du cheval a le plus de tendance à se mobiliser naturellement et que celle-ci "tombe" le plus facilement dans la mise en main. Il est donc avantageux de profiter des conditions favorables qu'elles procurent pour entreprendre pendant leur exécution le travail des flexions de mâchoire..." Général DECARPENTRY.

Analyse

"Quand les postérieurs se croisent franchement, le jeu des muscles du rein est considérablement développé, et leur réaction sur ceux de la mâchoire, analogue à celle des effets de la cravache appliquée dans la même région du rein, tend à mobiliser la bouche. Cette tendance se développe à mesure que la mobilité des hanches s'accroît par rapport à celle des épaules, et elle atteint son maximum dans la pirouette renversée, dont l'exécution suffisamment prolongée provoque presque inmanquablement la mise en main "naturelle" si l'on peut dire". Général DECARPENTRY.

CONCLUSION PARTIELLE

"La pirouette renversée n'a de valeur que si elle constitue un procédé de dressage passager.

En effet, elle apporte trois avantages : – activité de l'arrière main
– engagement par croisement
– mise sur la main d'un côté

mais aussi deux inconvénients : – surcharge des épaules
– creusement du dos (associé à l'échappement du postérieur externe).

Son utilisation, en "début de dressage*", apporte le bénéfice des trois avantages. Mais, pour atténuer et faire disparaître les deux inconvénients, il faudra, dès que possible, remplacer le travail autour des épaules par le travail autour des hanches". * Il ne s'agit bien sûr pas du débouillage. Colonel de SAINT-ANDRÉ.

Procédé d'exécution.

Pirouette renversée, placer direct (au pas) d'après le général DECARPENTRY.

Le cheval étant maintenu dans un mouvement **régulier** et **uniforme**.

"Décrire **lentement** la volte renversée (les hanches en dehors), les pas de côté des postérieurs étant aussi égaux que possible en étendue et en durée. Le cheval est maintenu droit, sans aucune inflexion dans la longueur de son corps. Les postérieurs se déplaçant de gauche à droite par exemple, sous l'action de la jambe gauche, élever la main gauche de manière à maintenir entièrement égale (surtout sans l'augmenter) la tension de cette rêne, en étendant les bras de telle sorte qu'elle agisse directement sur la commissure des lèvres, le plus possible de bas en haut, et **attendre**, en desserrant un peu les doigts sur la rêne droite.

Aussitôt que la moindre mobilité de la langue se manifeste sur la tension de la rêne gauche, **baïsser** la main gauche, fermer la jambe droite sans brusquerie en lui donnant la même position et la même force que la gauche, et porter ainsi le cheval en avant droit devant lui, en caressant et en **rendant**.

Le cheval doit être exercé alternativement des deux côtés mais bien entendu plus souvent du côté le plus raide.

Cette manière a l'avantage d'associer dès le début :
à la cession de la mâchoire sur une rêne.

l'activité du postérieur du même côté. Général DECARPENTRY.

Remarques.

- 1) – Selon la difficulté du côté raide il faudra travailler davantage la pirouette type épaule en dedans ou croupe en dehors, en somme travailler l'inflexion.
- 2) – Placer extérieur : "dans la flexion contraire ce n'est pas le déplacement latéral de la tête du côté de la rêne employée qui importe, mais bien la réduction qui pousse les épaules du côté opposé par la pression de la rêne sur l'encolure". Général DECARPENTRY.
- 3) – Rôle essentiel de la jambe intérieure dans la recherche de l'inflexion (cf. l'incurvation).

"Bien entendu, dans aucun cas, aucune traction, aussi légère qu'elle soit, ne doit être employée. La rêne qui sollicite doit être tendue juste assez pour que son contact soit nettement perceptible au cheval. Elle se fixe dans cette position, demande poliment, et doit savoir attendre avec patience ; l'autre rêne, sert à exécuter les demi-arrêts ou les vibrations". Général DECARPENTRY.

Critique de cet assouplissement.

Il tend d'autant plus à affaïsser le rein et à éloigner les postérieurs qu'il n'est pas exécuté dans une allure lente.

Lorsqu'il est mal fait (trop vite, postérieurs loin, irrégularité du jeu des postérieurs) ce mouvement devient plus nuisible qu'utile.

Avantages : Pour le cavalier il oblige à beaucoup de tact : ne pas exagérer le déplacement latéral, savoir rendre pour laisser passer : "l'activité soutenue des postérieurs, jointe à la légère surcharge des épaules, entraîne le cheval mécanique en avant aussitôt que la main du cavalier accorde le "laisser passer" délivré au premier signe de mobilité de la bouche" général DECARPENTRY, et il met donc le cheval dans des conditions favorables pour la bonne compréhension.

"Ce qui, dans le demi-tour sur les épaules, est instructif pour le cavalier, ce n'est pas de provoquer avec l'un ou l'autre des jambes des pas de côté, mais c'est d'agir sur le cheval de façon différente avec l'une et l'autre jambe. Le mouvement de côté que l'une déclenche, l'autre doit le limiter, mais elle peut aussi, en le captant et le limitant, l'empêcher. C'est à ce jeu des aides opposées que se forme le tact". MUSELER.

C'est la "balance des talons" : – augmentation du pas de croisement
– limitation du pas d'écartement.

Des trois mouvements la pirouette issue de l'épaule en dedans est la plus utile pour le cheval et la plus instructive pour le cavalier.

- Par le rôle donné à la jambe intérieure, elle incite le cheval à se ployer.
- Par le rôle donné à la jambe extérieure, elle incite le cheval à ne pas échapper à l'engagement.

CONCLUSION

Il s'agit bien d'un assouplissement d'ensemble puisqu'il met en jeu les différents ressorts du cheval mais il reste un assouplissement spécial qui n'est en aucun cas une panacée. Lorsqu'on en connaît les limites et même les dangers il peut, pratiqué à bon escient, devenir un moyen efficace au cours du dressage : (amélioration de la mise sur la main ou de la mise en main ; soumettre aux aides de l'incurvation). En tout cas il ne peut être ignoré et même négligé.

Il reste également indispensable dans le travail préparatoire aux pirouettes sur les hanches afin d'éviter la latéralisation du pas, et le passage de la pirouette renversée à la pirouette permet "d'alterner le sens de l'assouplissement des muscles, tantôt en élongation, tantôt en raccourcissement". Général DECARPENTRY.

Comme le dit MUSELER :

C'est aussi "une excellente préparation au demi-tour sur les hanches".

*Fiche technique sur les assouplissements destinée aux élèves
du Cour de formation des instructeurs, rédigée par A. FRANCQUEVILLE, Écuyer
(à suivre).*

Bibliographie.

- PLUVINEL : L'instruction du Roy.
STEINBRECHT : Le gymnase du cheval.
Général DECARPENTRY : Équitation académique (tome 1).
Colonel de SAINT-ANDRÉ : Méthode de dressage.
MUSELER : Équitation.
Professeur GRANIER : La musculation du cheval.
Professeur DENOIX : Biomécanique et travail du cheval.

