

Le travail avec des barres au sol

Des barres au sol sont une excellente occasion de s'entraîner aux différents degrés de la position en suspension et de la coordonner avec la position des mains. Le cavalier profitera de cette aptitude dans une multitude de situations : sur terrain exigeant, pour le saut d'obstacles, pendant la chasse ou si le cheval contracte le dos et « éjecte » le cavalier.

Comment on identifie individuellement pour chaque cheval les écarts adaptés entre les barres et les varie au cours de la formation du cheval, est décrit en détail dans l'ouvrage « Faire du cheval, c'est très simple... » (Symbill, 2004). A partir de là, on traitera ici l'utilité du travail avec des barres pour la formation de l'assiette du cavalier en selle d'amazone.

A quelles connaissances issues de la monte à califourchon peut-on se baser en selle d'amazone ? On a beaucoup de possibilités si on travaille avec des barres en selle à califourchon :

- Travailler assis, tout en se tenant droit,
- travailler assis, tout en se tenant dans une position en suspension,
- trotter enlevé,
- trotter en position d'équilibre (allemand « Jagdsitz », « position de chasse »),
- prendre les deux rênes,
- rendre la rêne intérieure,
- rendre les deux rênes et
- toutes les variantes de tenir les rênes en combinaison avec toute variante d'assiette.

Travailler avec des barres en selle d'amazone restreint les possibilités de varier l'assiette : On peut travailler assis tout en se tenant droit ou dans une position en

Différences parmi l'assiette en selle à califourchon et l'assiette en selle d'amazone.

suspension. Mais, les fesses doivent rester en selle, indépendamment de la mesure d'inclinaison en avant !

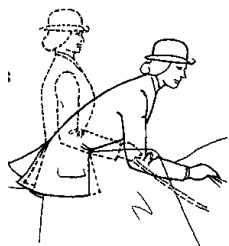
Surtout les cavaliers expérimentés dans le travail avec des barres et dans le saut d'obstacles doivent résister à la tentation de s'appuyer sur l'étrier et de soulever les fesses. L'effort physique du travail assis tout en se tenant droit a été décrit déjà en détail aux chapitres « Trouver son assiette » et « Le trot ». On se concentrera ici sur position en suspension. Par cet exercice, le cavalier peut acquérir beaucoup d'aptitudes, il est en outre un bel exercice préliminaire pour le saut d'obstacles. Plus haut l'obstacle, plus fort doit être l'inclinaison du cavalier en avant et plus longuement doit il se tenir dans cette position, avant de se redresser au moment de l'atterrissage du cheval. Selon le type d'obstacle ce laps de temps peut être égal au travail sur trois barres au sol. C'est plus difficile qu'il n'y paraît de se « refermer » dans une attitude parfaite et équilibrée comme un couteau de poche pour une position en suspension claire pendant que le cheval bouge fortement. Les images suivantes d'un cavalier sur un porte selle et monté à cheval démontreront les fautes à éviter.



Image à gauche : Le cavalier s'appuie sur l'étrier (voir page 96) ce qui fait tourner son bassin et déplace la selle à gauche. En outre, ses fesses s'éloignent trop de la selle. La cuisse droite, le haut du corps et les bras sont positionnés de manière

Pour ne pas irriter un cheval, ces images démontrant des fautes, ont été pris sur un porte selle. Il s'agit d'exercices à sec instructifs pour chaque amazone. On peut se concentrer sur soi-même, sans être distrait par les mouvements du cheval.

Ces images montrent trois cavaliers qui, monté à cheval, s'entraînent au « canif ».



Macdonald/Francis au « canif ».

Trois façons différentes de la position en suspension et de position des mains.

convenable et on pourrait diriger le cheval par l'appui des rênes.

Image au milieu : Cette position en suspension - encore plus prononcée – est équilibrée. Le degré d'inclinaison du dos oblige à faire attention aux fourches : dès que le cheval lève son avant-main (pour des barres au sol étroites ou un saut), on risque un choc contre la cage thoracique.

Image à droite : Sur l'image à droite de la page précédente, le bras étendu vers la bouche du cheval rend la rêne. C'est important de ne pas tomber sur les fourches ou d'arrondir le dos.



Les trois cavaliers en dessus doivent rassembler leurs omoplates et tenir le dos plus droit. Tous les trois laissent leurs fesses parfaitement en selle. Le cavalier à gauche et celui à droite s'entraînent au « canif » pour un saut. Le cavalier au milieu est penché suffisamment en avant pour des barres au sol. Le cavalier à gauche est expérimenté au saut d'obstacles et doit lutter contre son habitude de porter les talons extrêmement bas. Surtout l'orteil tendu mettra en péril sa sécurité pendant le saut (voir *infra* le chapitre « Saut d'obstacles »).





Ici, les écarts parmi les barres sont étroits pour rassembler le cheval : s'asseoir droit, les mains un peu levé (un bel exercice préliminaire pour le passage).



Ici, les écarts sont choisis plus larges, pour étendre le cadre du cheval : position en suspension prononcée, mains tenues basses qui rendent les rênes vers la bouche du cheval. La position en suspension est tellement prononcée puisque le cheval a des difficultés avec la position d'allongement.



Ici, les écarts sont également larges pour allonger le cheval vers l'avant et le bas. Etant donné que ce cheval préfère la position d'allongement, le cavalier n'est pas obligé de se tenir tellement devant la verticale et les mains peuvent rester plus près du corps.