

PREFACE	2
1. INTRODUCTION	5
1.1. Asymétrie naturelle	5
1.2. Straightness Training	5
1.3. Chaque cheval est unique	6
2. LES DIMENSIONS DE L'ASYMÉTRIE NATURELLE	7
3. VUE D'ENSEMBLE DES PROBLEMES CAUSES PAR L'ASYMÉTRIE NATURELLE	9
3.1. Problèmes à cheval	9
3.2. Problèmes au niveau du mental et problèmes de comportement	9
3.3. Problèmes physiques	9
3.4. Autres causes	10
4. DIMENSIONS DU STRAIGHTNESS TRAINING	11
5. LES SIX CLES DU STRAIGHTNESS TRAINING	13
6. LA TRIADE DU STRAIGHTNESS TRAINING	14
6.1. Travail en longe	15
6.2. Travail à pied	17
6.3. Travail monté	19
7. LE CAVEÇON	21
8. ÉPILOGUE	22

Naturellement, le cheval n'est pas bâti pour porter du poids. Pour cette raison, si nous voulons monter dessus, nous devons le préparer pour qu'il nous porte correctement. Cette préparation se fait par le dressage dont le travail de la rectitude et les exercices de gymnastique posturale représentent une part essentielle.

1.1. ASYMÉTRIE NATURELLE

Chaque cheval est naturellement asymétrique. Comme les humains, tous les chevaux sont gauchers ou droitiers, à la fois des antérieurs et des postérieurs. Ils ont également le corps fléchi vers la gauche ou vers la droite et portent davantage de poids sur les antérieurs que sur les postérieurs. Cela cause une distribution inégale du poids sur les quatre membres. Quand le cavalier ne reconnaît pas ce déséquilibre et ne cherche pas à le corriger, cela peut conduire à des problèmes.

L'objectif du Straightness Training est de faire évoluer le cheval symétriquement dans son corps et ses membres.

1.2. STRAIGHTNESS TRAINING

Le Straightness Training consiste en une série d'exercices de gymnastique pour le cheval dans lesquels il apprend à étirer, contracter et relâcher ses muscles. Le cheval va apprendre à déplacer son centre de gravité davantage vers l'arrière et va développer la capacité de ses postérieurs à porter, pour libérer les antérieurs qui sont plus fragiles. Les exercices de Straightness Training donnent des chevaux en forme, souples et dotés d'une musculature puissante ce qui leur permet de porter le cavalier plus facilement.



Le Straightness Training utilisé pendant le dressage permet d'obtenir un cheval symétrique dans son corps et dans ses membres. Cela développe également l'équilibre du cheval et lui permet de répartir son poids de façon égale sur chacun de ses quatre membres. En travaillant la rectitude du cheval, nous lui permettons de porter le cavalier correctement. Cela permet aussi au cheval de rester en forme en tant que cheval monté jusqu'à un âge avancé.



Le dressage est basé sur les mouvements naturels du cheval. Dans la nature, nous pouvons observer de magnifiques exercices de «dressage» tels que le piaffer, le passage et la levade.

1.3. CHAQUE CHEVAL EST UNIQUE

Au 17e siècle, Antoine de Pluvinel (1552 – 1620), grand maître dans l'art équestre, décrivait déjà l'asymétrie naturelle des chevaux. François Robichon de la Guérinière (1688 – 1751) et Gustav Steinbrecht (1808 – 1885) ont eux-aussi écrit au sujet de ce phénomène dans leurs livres.

Tout comme les humains, les chevaux peuvent être gauchers ou droitiers et asymétriques. Nous avons parfois tendance à penser que le visage des gens et le nez des chevaux sont symétriques, mais ces images montrent qu'ils ne le sont pas. En réalité, ils sont asymétriques.



Les visages et nez des chevaux ne sont pas les seuls éléments à être asymétriques, le corps et les membres le sont aussi. En fait, tous les chevaux sont nés asymétriques.

Le cheval parfaitement symétrique n'est pas encore né !

Tout comme les humains, les chevaux peuvent être gauchers ou droitiers et asymétriques. Cela les rend tordus/de travers dans leur corps, dans leurs membres et leurs mouvements.

Mais cette asymétrie ne peut pas être catégorisée facilement. Chaque cheval a une asymétrie unique et nécessite un programme sur-mesure de Straightness Training.

Observez votre cheval, découvrez son asymétrie propre et essayez de rééquilibrer votre cheval en utilisant un Straightness Training personnalisé.

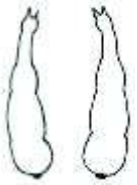
Mais gardez bien à l'esprit que c'est une illusion de penser qu'un cheval peut être redressé à 100%.

La règle du 80-20 s'applique ici : 20% de l'asymétrie causent 80% des problèmes. Autrement dit, ce sont les torsions extrêmes qui sont à l'origine de la plupart des problèmes, pas les incurvations résiduelles.

C'est pourquoi il est important de réduire l'asymétrie et les déséquilibres extrêmes dans le corps et les muscles de votre cheval mais sachez qu'il restera toujours une légère asymétrie.

Chaque cheval est naturellement asymétrique dans son corps et ses membres. Les déséquilibres générés par l'asymétrie naturelle peuvent être divisés en plusieurs dimensions :

1. Asymétrie latérale



Chaque cheval fléchit son corps plus facilement d'un côté que de l'autre. Le pli à gauche ou à droite d'un bout à l'autre du corps du cheval est ce que l'on désigne par l'asymétrie latérale.

En raison de cette asymétrie, le cheval a un côté creux et un côté plus étiré.

2. Déséquilibre horizontal



La deuxième dimension est la distribution inégale du poids entre les antérieurs et les postérieurs. On la désigne comme le déséquilibre horizontal.

Naturellement, tous les chevaux portent environ $3/5^e$ de leur poids sur leurs épaules et $2/5^e$ sur les postérieurs.

3. Membres antérieurs



Le fait d'être gaucher ou droitier au niveau des antérieurs est la troisième dimension de l'asymétrie.

Comme les humains, les chevaux sont gauchers ou droitiers. Le poids n'est pas réparti de façon égale. Cela peut entraîner des blessures sur l'un des antérieurs.

4. Membres postérieurs



Le fait d'être gaucher ou droitier au niveau des postérieurs est une autre dimension de l'asymétrie naturelle.

L'un des postérieurs va plutôt pousser, l'autre va être meilleur pour porter. Le postérieur qui porte est plus souple et vient prendre appui sous le centre de gravité du cheval aisément. Le postérieur qui pousse est plus fort et plus raide, il peut pousser le cheval en avant.

5. Rapport avant-arrière



La cinquième dimension est le léger mouvement latéral (en crabe) que fait le cheval, et ce, dû au fait que ses épaules sont plus étroites que ses hanches.

Naturellement, le cheval marche avec ses épaules légèrement décalées par rapport à ses hanches. Cela se remarque d'autant plus lorsque un cheval dont on n'a pas travaillé la rectitude, marche le long d'un mur.

6. Déséquilibre diagonal



Le centre de gravité décentré et positionné davantage du côté d'un des deux antérieurs est désigné comme le déséquilibre diagonal.

Un cheval dont l'asymétrie et le déséquilibre naturels ne sont pas corrigés, tombe sur son épaule intérieure ou vers son épaule extérieure. Cela crée un déséquilibre diagonal, un mouvement diagonal du centre de gravité vers l'une des épaules.

7. Déséquilibre vertical



Le déséquilibre vertical est un autre aspect de l'asymétrie naturelle.

Le mouvement du centre de gravité peut amener le cheval à pencher légèrement vers le côté.

8. Déséquilibre des lignes du dessus et du dessous ?



Si un cavalier ne corrige pas toutes les dimensions de l'asymétrie et les déséquilibres mentionnés précédemment, cela conduit généralement à une mauvaise posture et une utilisation incorrecte des muscles abdominaux et dorsaux, ainsi qu'à un déséquilibre dans les muscles des lignes du dessus et du dessous du cheval. Cela peut générer des tensions et des problèmes au niveau de son dos.

9. Déséquilibre du mental



Une tension dans le dos conduit souvent à du stress et à un déséquilibre au niveau du mental du cheval. Un cheval dont les muscles de la ligne du dessus sont courts est toujours « prêt à fuir », toujours en alerte. Les tensions dans le dos causent des tensions mentales. Les chevaux ont un cerveau droit et un cerveau gauche et ces cerveaux ont une influence différente sur le cheval. Un cheval qui est prêt à se battre ou à fuir va utiliser davantage son cerveau droit.

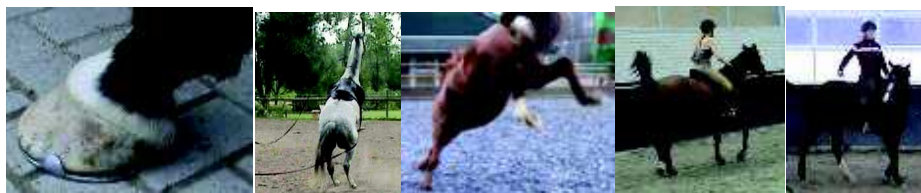
10. Mastication asymétrique



La plupart des chevaux mastiquent de façon asymétrique, ils vont par conséquent utiliser davantage un côté de leur mâchoires plus que l'autre. Cela entraîne un développement asymétrique de la musculature du front.

L'asymétrie n'est pas un problème pour un cheval, c'est précisément le contraire : dans la nature, elle est importante pour la survie. Les problèmes surviennent seulement lorsque le poids du cavalier est ajouté au cheval. Si un cavalier ne corrige pas toutes les dimensions de l'asymétrie, cela conduit généralement à un déséquilibre des muscles des lignes du dessus et du dessous du cheval, ce qui peut conduire à des tensions et problèmes dans son dos, ainsi qu'à une pression trop importante sur les antérieurs. La tension et/ou la douleur dans le corps conduit souvent à du stress au niveau mental.

Vous retrouverez ci-dessous les problèmes les plus courants causés par l'asymétrie.



3.1. PROBLÈMES À CHEVAL

- Être capable d'exécuter les exercices d'un côté et pas de l'autre
- Difficultés à tourner
- Tomber vers l'épaule intérieure
- Tomber vers l'épaule extérieure
- Contact inégal dans les rênes
- Bouche dure
- S'appuie sur le mors d'un côté
- Pèse sur la main
- S'appuie sur les rênes
- N'étend pas son encolure
- Départ à faux au galop
- Désuni au galop
- Mouvements latéraux au pas et/ou au galop
- Pas d'aplomb à l'arrêt
- Reculer sur une ligne droite est impossible
- Accélère automatiquement
- Trot nerveux
- Lenteur
- Inconfortable au trot assis
- Le cavalier et la selle penchent d'un côté (le côté étiré). Le cavalier finit par se tenir lui-même de travers en selle
- Peu de liberté dans les épaules du cheval
- Pas courts
- Rythme irrégulier ou boiteux en selle

3.2. PROBLÈMES AU NIVEAU DU MENTAL ET PROBLÈMES DE COMPORTEMENT

- En alerte
- Nerveux
- Rétif
- Attaque avec les antérieurs
- Se cabre
- Ruades
- Oreilles couchées lors de certains exercices
- Panique

3.3. PROBLÈMES PHYSIQUES

- La tête est penchée sur le côté
- Secoue la tête
- Grince des dents
- La langue sort de la bouche
- Fouette de la queue
- Problèmes de dos
- Conflit du processus épineux
- Poils ternes
- Noeuds sur le dos
- Blessures du type claquage, etc sur un/les antérieurs
- Irrégularités dans les allures
- Boiterie
- Syndrome naviculaire
- Problèmes articulaires (ischio-jambier, genou, hanche)
- Eparvin
- Molettes

3.4. AUTRES CAUSES

Les problèmes listés ci-avant peuvent évidemment avoir d'autres causes que l'asymétrie naturelle. Dans la mesure où le cheval est un animal des prairies qui a besoin de mouvement et de contact social, nous devons bien sûr d'abord envisager les aspects suivants :

- Alimentation appropriée, avec beaucoup de fourrages
- Air frais et soleil
- Liberté de bouger dans un paddock ou un pré
- Contact avec d'autres chevaux
- Une selle, une bride et un mors qui lui vont correctement
- Utiliser un montoir pour se mettre en selle permet d'éviter les problèmes de dos.



Quand tout cela a été envisagé et que les spécialistes comme les vétérinaires, dentistes ou autres spécialistes ne proposent pas de solutions, l'asymétrie naturelle devrait être envisagée comme étant la cause des problèmes.

Il est toujours important de traiter la cause des problèmes et non pas seulement les symptômes. Par exemple, il n'est pas recommandé d'utiliser un enrênement et/ou des embouchures spécifiques pour résoudre les problèmes de bouche ou de position de la nuque et de la tête. Le symptôme : « ne pas venir se poser dans la main du cavalier » ne vient pas de la bouche du cheval, mais de la cause : son asymétrie naturelle.

Il est alors important de réduire l'asymétrie naturelle pour pouvoir faire disparaître les problèmes.

Le cavalier doit reconnaître l'asymétrie naturelle et les déséquilibres du cheval et doit l'aider à se développer symétriquement dans son corps et ses membres.

L'asymétrie naturelle est un problème musculaire qui peut être résolu en travaillant les muscles du cheval. Ce travail s'appelle le Straightness Training.



Asymétrie



Flexion correcte

L'asymétrie naturelle est un problème musculaire qui peut être résolu en travaillant la musculature. Ce travail s'appelle le Straightness Training (travail de la rectitude). Le résultat final est un cheval "redressé", autrement dit symétrique.

Un cheval "redressé" :

1. Est développé symétriquement dans son corps et ses membres ;
2. Est symétrique lorsqu'il est en mouvement et peut effectuer tous les exercices de façon égale, et ce à main gauche comme à main droite;
3. Va se rassembler et alléger le poids porté par ses antérieurs

L'objectif du dressage est un "équilibre monté", dans lequel 3/5e du poids du corps du cheval est porté par les postérieurs. Seul un cheval droit, équilibré peut se rassembler et alléger son avant-main pour soulager ses antérieurs et soutenir son dos.



Dans le Straightness Training, le cavalier devient l'entraîneur de fitness personnel de son cheval pour atteindre l'équilibre. Un cheval symétrique est en équilibre dans les aspects suivants :

1. Symétrie latérale



Un cheval symétrique peut fléchir son corps des deux côtés. Il est flexible à gauche comme à droite.

2. Equilibre horizontal



Le poids du corps est réparti de manière égale sur les quatre membres. Le centre de gravité est centré, assurant l'équilibre du cheval.

3. Antérieurs



La liberté de mouvement est égale dans les deux épaules.

4. Postérieurs



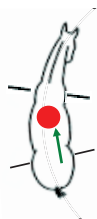
Les deux postérieurs d'un cheval "redressé" peuvent pousser et porter le cheval de manière égale.

5. Rapport avant-arrière



Pendant le travail, le cheval a ses hanches et ses épaules alignées. En particulier lorsqu'il évolue le long d'un mur, il est important que le cavalier place les épaules en face des hanches.

6. Equilibre diagonal



Grâce au travail avec le Straightness Training, le cheval ne tombe plus sur son épaule intérieure ou vers son épaule extérieure, évitant ainsi un mouvement diagonal du centre de gravité.

7. Equilibre vertical



Le Straightness Training permet au cheval de rester équilibré verticalement.

8. Equilibre des lignes du dessus et du dessous



Le Straightness Training permet une utilisation correcte des muscles dorsaux et abdominaux.

Il est important que le cheval maintienne une position « en avant-vers le bas » (forward down) pour son physique et son mental.

9. Equilibre mental



Grâce au Straightness Training, le cheval ne va pas seulement développer un équilibre physique mais également un équilibre mental et émotionnel.

Le cheval se relâche physiquement et mentalement. Il va devenir plus confiant, moins stressé, plus concentré sur le cavalier et ne résistera pas aux aides.

Le Straightness Training consiste en 6 clés qui permettent progressivement au cheval de se développer de façon symétrique dans son corps et ses membres :

Clé 1: Flexion latérale



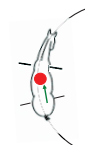
Le premier exercice du Straightness Training est la flexion latérale du cheval. Par « flexion latérale », comprenez les flexions latérales égales de la colonne. En étirant les muscles courts et en contractant les muscles longs et faibles, le cheval peut fléchir latéralement des deux côtés.

Clé 2: En avant-vers le bas



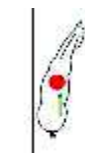
La clé 1 va permettre au cheval de relâcher son dos et par conséquent, il va pouvoir abaisser sa nuque en avant-vers le bas. En étirant le côté extérieur du corps, le muscle dorsal de ce même côté s'allonge. Un muscle dorsal long ne peut pas maintenir la tête du cheval en position haute ; cela va amener le cheval à abaisser sa tête dans une position en avant-vers le bas.

Clé 3: Engagement des postérieurs sous le centre de gravité



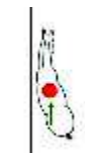
La flexion latérale correcte (clé 1) engage la hanche intérieure, permettant au postérieur intérieur de venir prendre son appui plus près du centre de gravité. Le mouvement du cheval en avant-vers le bas (clé 2) permet au postérieur intérieur de s'avancer de cette façon. Les clés 1 et 2 permettent donc d'obtenir l'engagement correct de l'arrière main, 3^e clé qui est une condition nécessaire pour pouvoir travailler les clés suivantes.

Clé 4: Flexion du postérieur intérieur



Quand le cheval peut effectuer une flexion latérale correctement, il est capable de venir engager son postérieur intérieur sous son centre de gravité. Ce postérieur peut donc, en fléchissant davantage, commencer à délester les antérieurs d'une partie du poids du cheval. Ce résultat est obtenu avec l'exercice de l'épaule en dedans.

Clé 5: Flexion du postérieur extérieur



La clé suivante est la flexion du postérieur extérieur. Ce résultat est obtenu avec l'exercice de la hanche en dedans : le postérieur extérieur s'engage sous le centre de gravité, ce qui l'amène à fléchir. L'exercice de la hanche en dedans réduit la poussée du postérieur extérieur et l'amène à porter le poids du cheval.

Clé 6: Flexion des deux postérieurs



Quand le cheval a appris à fléchir son corps et ses postérieurs indépendamment l'un de l'autre, nous pouvons demander au cheval de fléchir les deux postérieurs simultanément. Pour cela, ce résultat est obtenu avec les exercices de la pirouette et du piaffer. Un cheval redressé peut maintenant se laisser rassembler et alléger à l'avant.

Le résultat des six clés est un cheval équilibré et symétrique. Le cheval peut fléchir des deux côtés, a une liberté d'épaules égale, pousse et porte de manière égale avec ses postérieurs et peut porter davantage de poids avec ses postérieurs.

6. LA TRIADE DU STRAIGHTNESS TRAINING

Le cheval peut être redressé de trois façons et les 6 clés sont utilisées dans ces trois piliers de travail :

1. Travail en longe
2. Travail à pied
3. Travail monté



Travail en longe



Travail à pied

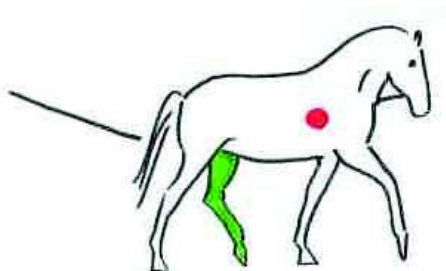


Travail monté

Ces trois piliers de travail assurent un développement symétrique du corps et des membres du cheval.

Chaque domaine de la triade consiste en une série d'exercices de gymnastique pour étirer, contracter et relâcher les muscles. Cela donne des chevaux en forme, souples et dotés d'une musculature puissante pour qu'ils puissent porter le cavalier correctement.

L'objectif de la longe est de travailler le cheval aux deux mains. On demande au cheval de marcher avec une flexion latérale pendant qu'il place son pied intérieur sous son centre de gravité. Grâce à l'étirement des muscles extérieurs, le cheval relâche la tension dans son dos et évolue dans une position en avant-vers le bas (forward-down).

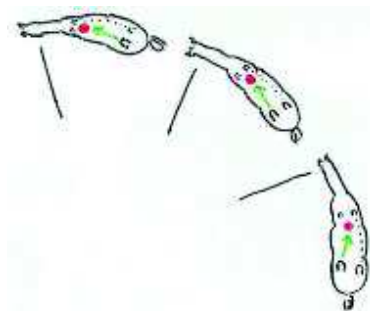


LFS

Le travail en longe utilise les 3 premières clés (p.13) du Straightness Training :

1. Flexion Latérale
2. Flexion en avant et vers le bas
3. Placement du postérieur Sous le centre de gravité

Les trois premières clés sont également désignées comme le "LFS" du cheval. Le L pour flexion Latérale, le F pour Flexion en avant et vers le bas, et le S pour placement du postérieur Sous le centre de gravité.



A chaque main, on demande au cheval de marcher avec une flexion latérale correcte, ce qui l'amène à relâcher les muscles de son dos. Cette position va également amener la hanche intérieure vers l'avant, ce qui va permettre au postérieur intérieur de venir se placer sous le centre de gravité. Cet exercice est effectué au pas, au trot et au galop. Quand le cheval a appris à bouger avec ces trois éléments - LFS - en longe, vous aurez fait un grand pas en avant dans l'éducation de votre cheval.

Quand le LFS est exécuté correctement, le cheval bouge d'une façon équilibrée et avec une position correcte de la tête et de la nuque (en avant-vers le bas). Les enrênements ne sont donc pas nécessaires.

Exercices

Dans le travail en longe, le cheval apprend les exercices suivants :



1. En avant et vers le bas en étant à l'arrêt

Le premier exercice à apprendre au cheval est : amener sa tête et sa nuque en avant et vers le bas.

Demandez au cheval de se tenir à l'arrêt et de céder à la pression exercée derrière ses oreilles lorsque vous portez la rêne du caveçon vers le bas. Aussitôt que le cheval abaisse sa tête, stoppez la pression et récompensez le cheval. Cet exercice est également appelé « céder à la pression ».



2. Flexion tête/nuque et flexion du corps à l'arrêt

Dans le second exercice, on demande au cheval de fléchir sa nuque latéralement (stelling) et son encolure ainsi que le reste de son corps. Le « stelling » correspond à la flexion de la partie tête/nuque vers la gauche ou vers la droite. Le cheval doit rester à l'arrêt pendant qu'on lui demande le stelling progressivement. Quand le cheval accepte de venir fléchir sa nuque et se relâche, vous relâchez la pression et récompensez le cheval.

Quand il est effectué correctement, vous pouvez voir que, en demandant le stelling, le cheval fléchit tout son corps et que la hanche intérieure vient s'avancer.



3. LFS à pied

Le troisième exercice consiste à demander au cheval de se déplacer sur un cercle avec une flexion Latérale correcte, une Flexion de la tête en avant vers le bas et un postérieur qui vient se placer Sous son centre de gravité.

Dans cet exercice, on demande le stelling avec le caveçon. En même temps, on demande à la tête du cheval de venir en avant vers le bas et avec une action douce du stick, vous pouvez activer le postérieur intérieur pour qu'il vienne s'engager sous le centre de gravité.



4. LFS sur un plus grand cercle

Une fois que le cheval a appris à travers les trois premiers exercices à venir engager son postérieur, marcher avec la tête en avant vers le bas et maintenir la flexion correcte, vous pouvez maintenant lui apprendre à évoluer plus loin de vous sur un cercle plus grand.



5. Transitions

Quand le cheval sait maintenir le LFS au pas, nous pouvons lui demander de faire la même chose au trot et au galop. Quand le cheval peut maintenir le LFS dans les trois allures, vous pouvez travailler les transitions non-progressives telles que partir au trot de l'arrêt et passer du galop au pas, etc.

L'objectif du travail à pied est d'assouplir le cheval des deux côtés, de lui apprendre des exercices de gymnastique posturale (Straightness Training) et de le préparer à être monté. Tous les déplacements latéraux peuvent être appris au cheval depuis le sol. De cette façon, le cavalier/l'entraîneur peut observer le cheval à toutes les allures et, par exemple, voir quel postérieur est le plus faible.

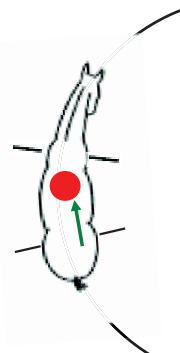
LFS

La base du travail à pied – comme à la longe – est le LFS encore une fois :

1. Flexion Latérale
2. Flexion de la tête en avant vers le bas
3. Engagement du postérieur Sous le centre de gravité

Dans tous les exercices, on demande au cheval de marcher avec une flexion latérale correcte de façon à lui faire relâcher ses muscles dorsaux. Cela amène également la hanche intérieure vers l'avant, permettant ainsi au postérieur intérieur de venir s'engager sous le centre de gravité.

Les clés 4, 5 et 6 (p.13) peuvent aussi être pratiquées à pied : flexion du postérieur intérieur (clé 4), flexion du postérieur extérieur (clé 5) et flexion des deux postérieurs (clé 6) pour venir décharger les antérieurs d'une partie du poids qu'ils supportent.



Exercices

Dans le travail à pied, on apprend les exercices suivants au cheval :



Cercle

Sur le cercle, le cheval apprend à fléchir des deux côtés, avec la tête en avant-vers le bas, avec un postérieur venant s'engager sous le centre de gravité.

L'entraîneur demande le stelling (flexion tête/nuque) avec la rêne intérieure et demande au postérieur de venir s'engager sous le centre de gravité en pointant le stick vers le postérieur intérieur lorsqu'il est en l'air.



Epaule en dedans

Quand le cavalier a un contact souple sur la rêne intérieure, la rêne extérieure peut être utilisée pour demander au cheval d'amener ses épaules vers l'intérieur. Dans cet exercice, le poids du cheval est placé dans l'axe du déplacement du postérieur intérieur, l'amenant ainsi à porter davantage de poids. Le mur empêche l'autre postérieur de déraper à l'extérieur.



Travers (hanches en dedans)

Dans cet exercice, le postérieur extérieur est renforcé et fléchit davantage.

Le cavalier/l'entraîneur marche en reculant dans cet exercice et demande au cheval de maintenir la flexion de la nuque. Par réflexe, cela amène l'arrière main vers l'intérieur.



Renvers (ou croupe au mur)

L'exercice du renvers rend l'exercice des hanches en dedans plus indépendant du mur. Cet exercice démarre par une épaule en dedans sur 4 pistes. Puis, par un changement de sens de la flexion du cheval, on obtient le renvers.



Appuyer

L'appuyer est un renvers sur une diagonale, effectué ainsi sans le support du mur du manège. L'entraîneur fait un doubler dans la longueur sur la ligne du quart du manège, passe de l'épaule en dedans au renvers et évolue en diagonale vers la piste. Il est important de garder les épaules et les hanches du cheval alignées pour permettre aux deux postérieurs d'engager vers le centre de gravité.



Pirouette

La pirouette est un renvers sur un cercle. L'exercice suivant est très utile pour enseigner la pirouette au cheval :

Faites un large cercle sur une moitié du manège. En X, changez la flexion de sens et faites un renvers en cercle sur l'autre moitié du manège. La pirouette peut être exécutée en diminuant progressivement la taille du cercle.



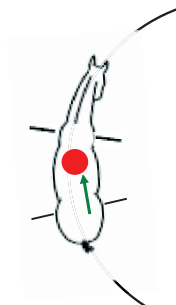
Piaffer

Tous les exercices décrits plus haut peuvent également être effectués au trot. En rassemblant le trot de plus en plus, vous pouvez enseigner au cheval la mobilisation sur place.

Au final, après une période intense de travail, le cheval est devenu suffisamment fort pour pouvoir trotter sur place et effectuer ainsi le piaffer. Dans cet exercice, les deux postérieurs doivent fléchir et porter le poids du cheval.

Tous les mouvements latéraux que le cheval a appris au sol peuvent également être parfaitement exécutés dans le travail monté.

LFS



La base du travail monté reste le LFS:

1. Flexion Latérale
2. Flexion en avant et vers le bas
3. Engagement des postérieurs Sous le centre de gravité

Dans tous les exercices, on demande au cheval de marcher avec une flexion latérale correcte de manière à l'amener à relâcher ses muscles dorsaux. Cela permet également à la hanche de s'avancer, permettant ainsi au postérieur intérieur de venir s'engager sous le centre de gravité (clé 1, 2 et 3 du Straightness Training).

Les clés 4, 5 et 6 peuvent aussi être utilisées dans le travail à pied : flexion du postérieur intérieur (clé 4), flexion du postérieur extérieur (clé 5) et flexion des deux postérieurs (clé 6) pour délester les antérieurs d'une partie du poids du cheval.

Exercices

Dans le travail monté, le cheval se met dans l'axe en utilisant les exercices suivants :



Cercle

Le cercle est également l'exercice de base du travail monté. Cet exercice apprend au cheval à s'incurver correctement lorsqu'il est monté. Le cheval apprend aussi à marcher avec une flexion de la tête en avant vers le bas pour utiliser son dos correctement pour porter le cavalier. Un point important à retenir est qu'il faut demander au cheval de venir engager son postérieur intérieur sous le cavalier afin de mieux le porter.



Epaule en dedans

Le cercle permet au cheval de fléchir son corps correctement. L'épaule en dedans rend le postérieur intérieur plus flexible et plus fort. Le cavalier utilise les aides diagonales suivantes :

- Jambe intérieure et rêne extérieure



Travers

L'exercice de travers rend le postérieur extérieur plus flexible et plus fort.

Le cavalier utilise les aides diagonales suivantes :

- Jambe extérieure et rêne indirecte intérieure



Renvers

Le renvers permet d'effectuer le travers indépendamment du mur du manège. Cet exercice commence en effectuant une épaule en dedans sur 4 pistes. Puis on change de côté d'incurvation pour obtenir le renvers.



Appuyer

L'appuyer est un renvers effectué sur la diagonale, sans l'appui du mur du manège. L'exercice commence par une épaule en dedans le long du mur puis demande au cheval de venir engager son postérieur extérieur sous son centre de gravité pour poursuivre en renvers sur la diagonale.



Pirouette

La pirouette est le résultat de travers sur un cercle. Pour apprendre cet exercice au cheval, le cavalier demande le travers sur le cercle et réduit progressivement la taille du cercle.



Piaffer

Le cheval est enfin assez fort pour fléchir ses deux postérieurs simultanément dans le piaffer.

Nous utilisons un caveçon dans tous les exercices de Straightness Training et dans les piliers de travail (triade). Le caveçon est un outil important dans le Straightness Training. En utilisant un caveçon, il est possible d'obtenir du cheval une flexion latérale de toute sa colonne vertébrale, de la première vertèbre cervicale jusqu'à la dernière vertèbre coccygienne. Cette flexion latérale est nécessaire dans tous les exercices de Straightness Training, que ce soit dans le travail en longe, à pied ou monté.



Le caveçon consiste en une muserolle en métal recouverte de cuir, qui vient épouser le nez du cheval.

Trois anneaux métalliques sont attachés sur la muserolle. Ces anneaux sont mobiles, ce qui facilite le changement de main.

Une sous-gorge permet d'éviter que les montants du caveçon ne viennent gêner les yeux du cheval.

Le caveçon est utilisé depuis des siècles pour travailler les chevaux. François Robichon de la Guérinière (1688 - 1751), grand maître de l'art équestre, a écrit au sujet du caveçon dans son livre "École de Cavalerie". Les Ducs de Newcastle et De la Broue (vers 1600) ont également écrit au sujet des bénéfices de l'usage du caveçon.

Bénéfices

Le cheval jeune ou tordu n'a pas l'habitude de fléchir son corps et va constamment essayer de bouger sans flexion. Le caveçon a été inventé pour apprendre au cheval à tourner, s'arrêter, placer sa tête et son arrière-main correctement, être souple dans son corps et ses membres, et ce, sans interférer avec sa bouche.

Utiliser le caveçon rend le cheval beaucoup plus souple.

Le caveçon permet de corriger les erreurs commises avec une embouchure par les cavaliers précédents.

Dans la transition du caveçon au bridon, le cheval va régir beaucoup calmement, sera attentif à l'effet du mors et sera plus léger dans la main.

Le caveçon est l'instrument ultime pour aider le cheval dans le Straightness Training.

Le caveçon est très facile à utiliser dans le travail du cheval.

Le caveçon est facile à intégrer à un bridon avec un mors.

8. ÉPILOGUE

Pour terminer, je vais lister les bénéfices du Straightness Training pour vous et votre cheval :

- **Vous pouvez transformer un cheval problématique en un cheval léger et coopératif.**
- Vous apprendrez à former votre cheval avec une méthode logique et systématique et à travers des exercices ciblés qui vous permettront de devenir son entraîneur de fitness personnel.
- **Ce système de travail garantit l'élimination de vos problèmes à cheval.**
- Vous allez comprendre comment les problèmes apparaissent, vous apprendrez à les corriger et à les prévenir.
- **Grâce à la structure claire du système, vous aurez des bases solides sur lesquelles vous appuyer lorsque vous rencontrerez des problèmes et vous pourrez toujours repartir de ces mêmes exercices de bases pour les résoudre.**
- Les exercices de Straightness Training peuvent être utilisés comme des exercices de kinésithérapie pour prévenir et résoudre les problèmes de dos et les microtraumatismes.
- **Vous pouvez amener le travail de votre cheval un cran au-dessus et développer les talents de votre cheval à leur maximum.**
- Votre cheval va se développer physiquement : il deviendra plus souple et maniable, pourra fléchir davantage ses postérieurs et sera facile et léger dans le rassembler.
- Votre cheval va se développer mentalement, sera plus confiant et moins stressé. Votre cheval deviendra plus concentré sur vous et cessera de résister à vos aides.
- Quand je regarde mes propres chevaux et tous ceux que j'ai vus progresser grâce à ce système, je considère cela comme la preuve que le Straightness Training fonctionne ! Cela fonctionnera pour votre cheval aussi !
- **C'est une méthode de travail douce.**
- Ces dernières années, j'ai rencontré beaucoup de personnes qui n'étaient pas heureuses avec leur cheval et leur façon de monter, et qui maintenant aiment monter leur cheval chaque jour et le font avec succès.
- **Tout le monde peut effectuer ces exercices. Cela n'a pas d'importance que vous soyez un cavalier expérimenté ou pas, tout le monde peut apprendre à les faire.**

Bonne chance !!!

Marijke de Jong