

RECUEIL · TOME 2

Les chevaux m'ont dit

Rendre au cheval ce qu'il sait déjà

GILLES MURIGNEUX
COACH EN DIRECT

Le cheval nous enseigne

OUVERTURE

Le poulain sait déjà tout

Regardez des poulains jouer le matin avec leurs copains, à côté de leur mère. Ils savent tout.

La pirouette, le passage, le piaffer, l'accélération, le ralentissement. Tous les airs de haute école, ils les connaissent. Tous les chevaux en sont capables.

Le cheval n'est pas fait pour être monté. Notre rôle, c'est de lui redonner ses qualités naturelles, mais cette fois-ci avec nous dessus. Et même de les développer.

Ces qualités, ce sont la vitesse, la qualité de saut, le réflexe, donc la félinité, la vigilance, la puissance, la souplesse. Au départ, elles lui servent à se protéger des prédateurs.

La différence, c'est que l'équitation peut lui donner du plaisir, quand elle est bien pratiquée. On remet le cheval dans son état naturel : l'envie d'avancer, naturellement, et de se porter comme quand il était poulain.

Quand on met toutes les chances de notre côté, et surtout de son côté, le cheval doit se sentir mieux avec nous que sans nous.

CHAPITRE 1

I Les muscles porteurs

Devenir son complice, et non plus son prédateur

Le cheval est un fuyant, toujours à l'affût des prédateurs. Quand l'homme monte sur son dos, il le voit de l'arrière, et il le considère comme un prédateur. Sa première réaction, c'est la contraction sous la selle.

Or les muscles porteurs passent justement sous la selle. Sous le stress, le muscle se met à gonfler à l'intérieur de son enveloppe, le fascia, et s'y colle. C'est là que le muscle devient douloureux : l'oxygénation ne passe plus.

Alors le cheval agit par compensation. La dissymétrie, la fuite en avant, l'inquiétude, la peur d'avancer, le manque d'envie d'avancer. Ou il se tétanise, tout simplement.

Et comme le cheval est un animal grégaire, il cache sa douleur. Il ne la montre pas pour ne pas se faire attaquer, comme ils le font dans le troupeau.

Cet exercice est là pour libérer toutes ces tensions, causées par le stress de l'homme sur son dos. Il lui fait comprendre qu'on est là pour l'aider, qu'on peut lui apporter plus de confort, même avec du poids sur le dos. On le libère, on soigne sa douleur par ce travail-là. Et on devient son complice, et non plus son prédateur. C'est tout l'objectif de cet exercice.

C'est pour ça qu'on commence par là, systématiquement, quand on commence le travail. Et surtout, on lui rappelle régulièrement que nous ne sommes pas des prédateurs.

Ce que l'exercice apporte

Le premier exercice développe la proprioception : la capacité du cheval à sentir ses propres muscles et ses articulations, leur position et leur travail.

Il lui apporte son équilibre naturel, mais avec un cavalier sur le dos. Il renforce sa puissance. Il renforce et assouplit les muscles porteurs, dont ceux qui passent entre les épaules. Le cheval n'a pas de clavicule : il faut donc bien renforcer cette zone par les muscles. Ce sont eux qui lui permettent d'amortir les réceptions et de porter le cavalier.

On fait travailler les muscles agonistes et antagonistes. L'agoniste, c'est le muscle qui pousse. L'antagoniste, ce sont les muscles de l'amorti. Et on déclenche le fonctionnement de ces muscles-là avec un cavalier sur le dos.

Le cheval apprend à se rééquilibrer longitudinalement. Et par ce travail sur un cercle précis, on apporte la symétrie dans la poussée : les deux postérieurs s'engagent de la même façon. C'est cet engagement qui fait s'articuler la jonction lombo-sacrée, dans le rein, là où la dernière vertèbre lombaire rejoint le sacrum. C'est la base de l'articulation du corps du cheval.

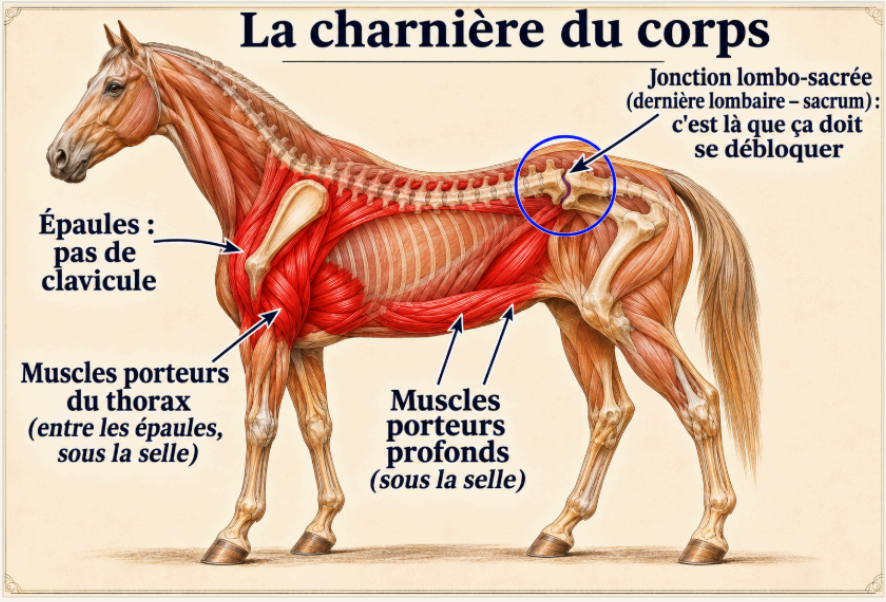

PLANCHE 1 · LA CHARNIÈRE DU CORPS

Mais pour que cette jonction se libère, il faut absolument que le cheval soit parfaitement libéré, qu'il pousse d'une manière parfaitement symétrique, et que les muscles sous la selle ne soient plus en état de stress. Sinon, rien ne peut passer, et on est forcé d'entrer dans la coercition : tout le contraire de ce qu'on cherche.

Pour avoir un cheval avec nous, il ne doit plus y avoir de stress musculaire. Parce que le muscle se construit en même temps que le cerveau.

Par cet exercice, on rééduque le cheval, mentalement et physiquement. On enlève les blocages qui l'empêchent de passer le cap, et qui nous empêchent de le lui faire passer. Ces blocages, finalement, le privent du confort et du plaisir.

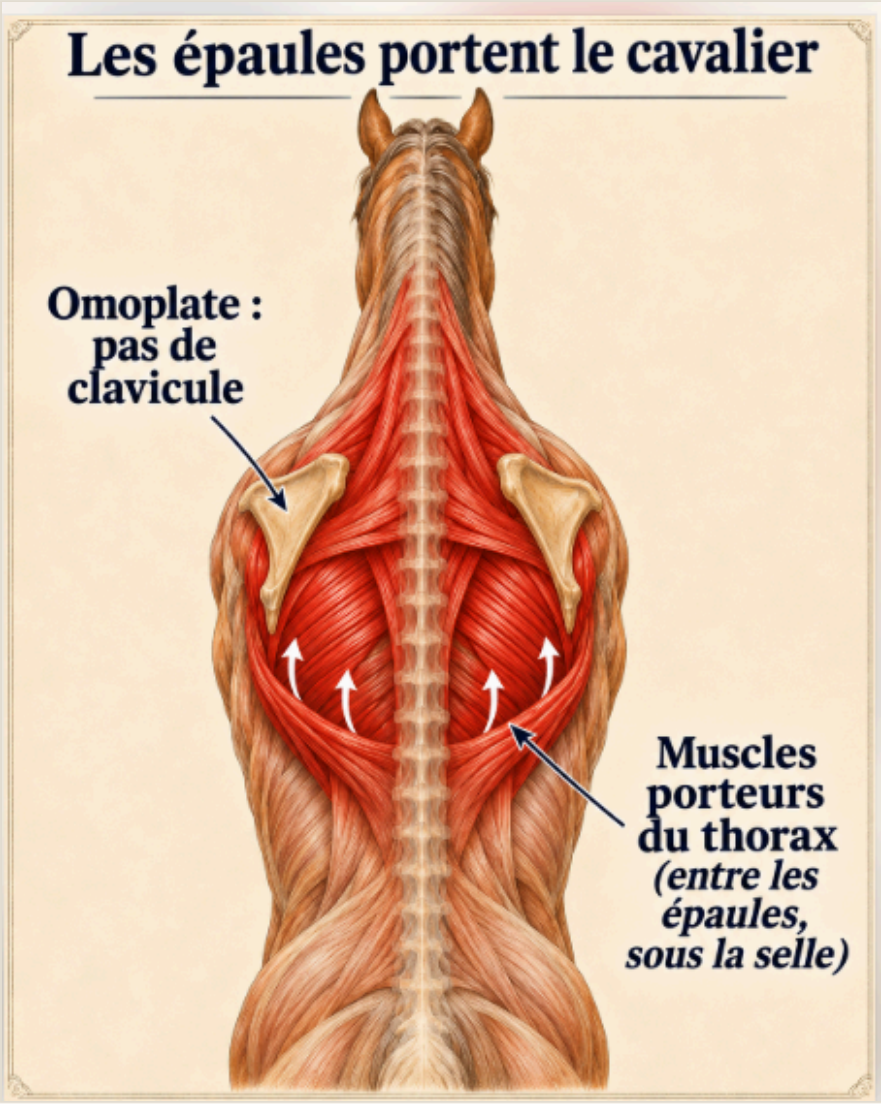

PLANCHE 2 · LES ÉPAULES PORTENT LE CAVALIER

Tout commence par là, pour que le cheval se sente mieux avec nous que sans nous.

Tant qu'il est poulain, il a le désir de se porter en avant, et tout fonctionne parfaitement. Il est tendre, c'est plus facile pour lui. Puis, avec le temps, il se relâche. C'est pour ça que les chevaux au pré se démusclent : ils sont en mode transport. Ils se transportent, ils ne se portent plus. Par paresse, par ceci, par cela.

C'est pour toutes ces raisons que j'ai mis au point cet exercice. Et il fonctionne avec tous les chevaux, quand il est bien pratiqué.

Affiner sa sensibilité

Il faut affiner et affûter la sensibilité du cheval : le sensibiliser à ses ressentis, dans la douceur et la compréhension. Et tout ça passe par des exercices simples. C'est l'homme qui doit donner confiance.

On ne peut pas dissocier le mental du muscle. C'est là que tout l'art de l'équitation entre en jeu : demander les bonnes choses, au bon moment, et dans le bon ordre. Et ressentir quand il y a des incompréhensions, même sourdes, même muettes. Par cette connaissance du fonctionnement du cheval.

Nous ne sommes pas là pour le transformer en humain, mais pour en faire un complice. Que nous passions, pour lui, de l'état de prédateur à l'état de meilleur ami.

On lui rend ce qu'il savait faire poulain, et cette fois, avec nous.

CHAPITRE 2

2 L'incurvation

Il tourne la tête à l'extérieur

Regardez un poulain, ou un cheval en liberté. Quand il galope et qu'il tourne, il tourne la tête à l'extérieur. C'est sa façon naturelle de garder l'équilibre.

Pour nous porter, encore une fois, il doit faire autrement : tourner avec la tête à l'intérieur. Le cheval monté a besoin de tourner incurvé à l'intérieur. Ça lui facilite les choses pour nous porter.

Mais il ne faut pas oublier une chose : les chevaux sont gauchers ou droitiers. Comme nous. Et comme il est gaucher ou droitier, il a un côté plus court que l'autre.

Ce que l'exercice apporte

La puissance de l'incurvation a plusieurs bienfaits.

D'abord, elle assouplit. Elle oblige le cheval à débloquer son garrot, et donc à libérer ses épaules. Et elle apprend au cavalier à contrôler les épaules de son cheval.

Ensuite, les incurvations et les changements d'incurvation travaillent les deux côtés. Le côté court s'allonge, le côté raide s'assouplit. On améliore la souplesse à droite comme à gauche. C'est elle qui prépare les tournants du parcours, courts ou larges, sans que le cheval se désunisse.

L'incurvation, c'est le cheval qui se cintre harmonieusement autour de la jambe intérieure du cavalier, les épaules alignées devant les hanches. Il ne se casse pas à l'encolure, il ne laisse pas partir son épaule. Au changement d'incurvation, il passe d'un pli à l'autre, il reste droit avant et après, et il reporte son poids sur sa nouvelle épaule extérieure, progressivement, sans rupture de cadence. C'est là que naît le changement de pied. La barre au sol vient ensuite le lui proposer, sans jamais le forcer.

Le report de poids, lui, travaille l'équilibre latéral. Le cheval apprend à reporter son poids sur l'épaule extérieure, et ça l'oblige, évidemment, à une poussée symétrique. C'est cette poussée symétrique qui donne de l'articulation à cette fameuse vertèbre, là où la dernière lombaire rejoint le sacrum, dont on parlait au chapitre 1.

Gaucher ou droitier : respecter sa nature

Un cheval, c'est comme un joueur de tennis : il a son coup droit et son revers. S'il est gaucher, quand il tourne à main gauche, la tête à gauche, on travaille son coup droit. C'est son côté naturel.

À main droite, c'est son revers. Vous pourrez le travailler des années, toute votre vie, vous énerver dessus, le torturer : de ce côté-là, il ne sera jamais aussi bon. Les incurvations servent à l'assouplir des deux côtés, pas à changer sa nature.

Alors, quand on ira vite, dans un tournant à main droite, on lui laissera une légère inflexion à gauche, de son côté naturel, en reculant la jambe droite. Pourquoi ? Pour le maintenir : empêcher les hanches de s'écarter, et favoriser la flexion des lombaires, l'articulation du rein, pour qu'il continue à pousser en ligne.

Si vous lui mettez la tête à droite alors qu'il est gaucher, dans un tournant où il va vite, vous allez vite vous rendre compte qu'il est obligé de lâcher son dos plutôt que de l'articuler.

Trop de cavaliers s'acharnent à vouloir un coup droit des deux côtés. Alors qu'en faisant comme je viens de le dire, pour le gaucher, en tournant à droite, en reculant la jambe droite, avec une légère inflexion à gauche, on travaille son revers.

Et c'est l'inverse pour un cheval droitier.

La pointe du compas

Les plans de piste doivent être très précis.

Encore une fois, il ne s'agit pas d'incurver comme ça, en improvisant. Il s'agit d'avoir un plan de route, et de répéter le geste, toujours de la même manière.

Et je le rappelle : le premier objectif est toujours l'objectif de destination.

Pour rappeler au cavalier comment on fait un cercle sans se servir de ses mains, on met un point fixe au centre du cercle. Quand on fait un cercle, c'est ce point-là qu'on regarde, pour qu'il soit parfaitement rond. Le centre du cercle, c'est la pointe du compas.

Et en fonction de ça, notre corps agit pour rapprocher le cheval de la pointe du compas, ou pour l'en éloigner : le regard, le corps, les adducteurs, les cuisses, et éventuellement le haut du mollet. Pas les mains.

Trois cercles, et des lignes droites

Cette succession de trois cercles demande au cheval une certaine concentration. Sur les parties de ligne droite entre les cercles, il doit faire plus d'efforts, articuler davantage son corps.

C'est une gymnastique. Une ligne droite, incurvé du même côté. Il entre dans le cercle, qui le soulage. Il repart sur une petite ligne droite. À nouveau un cercle. Et on recommence. Le cheval prend l'habitude du mouvement : relâcher, et faire fonctionner son garrot.

Le cavalier, lui, prend l'habitude de changer son regard. C'est son regard qui fait que le cheval va tout droit, ou qu'il se met à tourner, quand le cavalier regarde du côté où il va.

C'est très intéressant, parce que le cheval prend cette habitude. Il se dit : quand je fais un petit bout de ligne droite, je recommence un cercle, et ainsi de suite.

Et on termine par une ligne droite complète. C'est elle qui lui demande un vrai effort de concentration et d'articulation de son corps.

Tout ça, c'est pour lui rapporter de la symétrie et de la proprioception.

Attention : on trotte bien sur le diagonal extérieur, pour que le cheval ne souffre pas.

La rêne extérieure, la rêne régulatrice

Dans cet exercice, la rêne extérieure est la rêne régulatrice. Elle empêche l'incurvation d'être trop importante. Elle ferme l'angle de la nuque. Elle contrôle l'épaule qui s'en va.

Les deux rênes peuvent être tenues dans la main extérieure, de la même longueur, pendant que la main intérieure avance sur la rêne intérieure et agit avec les doigts, de manière indirecte. La main intérieure cède et relâche selon la résistance. La main extérieure stabilise.

Trop d'incurvation, et le cheval se plie à l'encolure au lieu de se plier dans le corps. Il échappe par l'épaule, il perd sa poussée. On ne cherche pas un cheval tordu : on cherche un cheval souple.

La concentration

Cet exercice demande beaucoup de concentration, au cheval comme au cavalier. C'est pour ça que les temps de travail restent courts : trois minutes au maximum, puis une vraie pause au pas, rênes longues, un pas actif.

Il y a un moment où le cheval est concentré, et un moment où il ne l'est plus. C'est au cavalier de le sentir, et de lui laisser la paix au bon moment. C'est ce qui lui apprend à se reconcentrer plus vite.

Et après une belle séance, on l'aère. On saute un peu pour le plaisir, on le promène. Il ne faut jamais lui faire perdre son étincelle.

Le poulain tournait en jouant. On lui rend ce plaisir-là, avec nous dessus.