

Cavalière

Nouvelle formule

Ethologie

LA MISE EN PLACE DE LA DEUXIÈME RÈNE

Santé

VOTRE CHEVAL EST-IL PRÊT POUR L'HIVER ?

Pratique

COMMENT METTRE LE LICOL À UN POULAIN ?



2 POSTERS GÉANTS

Dossier

COMMENT TRAVAILLER SON CHEVAL SELON SON TEMPÉRAMENT ?



J'ai testé LE YOGA À CHEVAL

DÉC./JANV. 2017-18

L 14034 - 67 - F: 5,95 € - RD

Bimestriel - France METRO : 5,95 € - DOM : 6,95 € - PORT. CONT. : 6,95 €
CH : 9,50 FS - CAN : 9,50 \$ cad - MAR : 65 mad - NCAL/S : 950 CFP - POL/S : 1050 CFP





J'ai testé...

L'EQUI-ATTAH

CAVALIÈRE DE LOISIR, N'AYANT PAS PRIS DE COURS DEPUIS TRÈS LONGTEMPS, JE SAIS QUE MA POSITION EST LOIN D'ÊTRE ÉQUILIBRÉE. JE SUIS MOTIVÉE POUR TRAVAILLER MON CHEVAL MAIS J'AI PEUR DE GÊNER SON FONCTIONNEMENT ET DE LUI FAIRE PLUS DE MAL QUE DE BIEN. JE CHERCHE UNE APPROCHE DOUCE, PROGRESSIVE, BIENVEILLANTE... JE PRENDS DONC LA ROUTE, DIRECTION LA DRÔME POUR UN STAGE D'EQUI-ATTAH.

PAR MÉLANIE COURTOIS – PHOTOS : MYRIAM MOREAU

Grâce à la reliance avec mon cheval, Léo (voir *Cavalière 66*), j'ai retrouvé l'envie de monter. Mais pas question de le travailler n'importe comment.

Je veux le faire en pleine conscience : être bien dans mon corps, ma tête, mon cœur et lui permettre, lui aussi, d'être bien à ces trois niveaux. Pour cela, j'ai besoin dans un premier temps de me focaliser sur ma façon de monter. J'ai justement ma petite idée : j'avais rencontré **Gina Pitti** lors d'un stage donné par Philippe Karl, écuyer de dressage et fondateur de l'École de Légèreté. Instructrice de cette école et ancienne trapéziste, elle m'avait bluffée par sa position. Et j'ai appris récemment, dans la vidéo *Humains et chevaux : vers un nouveau paradigme* (disponible sur Youtube), qu'elle propose des cours d'Equi-Attah, un travail sur la posture du cavalier en utilisant les principes du yoga. Je dois la rencontrer !

Direction la Drôme, en plein mois d'août, pour participer à un stage. Pas désagréable comme contexte... Seule ombre au tableau : la séance de yoga collective (au sol) commence à 7 h. Nous nous installons au milieu des prés. Pas question de se forcer à prendre des positions incroyables. Le yoga nous permet de nous étirer et nous échauffer en douceur, en fonction de nos capacités, mais aussi de nous recen-



GINA

cours particulier avec Gina. Ainsi, elle peut rester focalisée sur nous et personnaliser la séance. Et regarder, depuis le bord du manège, les cours des autres permet aussi d'apprendre, de visualiser, d'intégrer des notions...

DES CONSEILS ADAPTÉS AUX HOMMES... MAIS PAS AUX FEMMES

Elle nous explique un point essentiel : « *Les femmes n'ont pas le même corps que les hommes. Elles possèdent moins de masse musculaire, elles sont de nature plus souples et laxes (notamment pour permettre au bassin de s'élargir pour laisser passer les bébés) et leur bassin n'est pas orienté comme celui des hommes. Il est plus difficile pour nous d'avoir une fixité et une tonicité en selle. Or, la grande majorité des livres ont été écrits par des hommes et proposent donc des indications qui leur conviennent. Par exemple : descendre les talons convient bien aux hommes mais pas forcément aux femmes, qui pourraient plutôt relever les talons pour conserver l'horizontalité du pied. La base de notre équilibre vertical est dépendante de nos pieds, élément essentiel mais oublié en équitation. Nous devons réellement imaginer un plancher virtuel sous nos pieds. Comme si nous étions debout, les deux pieds sur ce plancher. Pour visualiser ce principe, faites disparaître votre cheval un instant, pensez-vous atterrir sur vos pieds, sur vos fesses ou sur vos mains ? Si vous êtes bien dans votre axe vertical, la réponse sera vite trouvée ! Si vous n'êtes pas dans l'axe, sur ce plancher virtuel (ce qui est le cas si vous baissez excessivement vos talons), alors vous tombez en arrière ou en avant. À chaque moment, nous devons être dans cet axe, avec le bassin au-dessus de nos pieds. Nous devons être debout/assis sur notre cheval.* »

Je demande alors quels sont les défauts les plus courants chez une cavalière. « *En résumé (car chaque être humain a ses singularités), il y a deux positions types. Dans la première, la femme est très cambrée, le bassin en antéversion, le buste très redressé. Elle s'appuie sur l'avant du bassin, sur le pubis, ce qui n'est pas confortable. Les jambes sont reculées, les talons relevés. Elle va avoir des difficultés à accompagner sa monture à allure vive. Dans la deuxième, la femme est en appui sur l'arrière*

trer. Nous enchaînons tranquillement les postures, en synchronisant notre respiration. Je sens que mon esprit s'égaré parfois dans ses pensées et j'essaie de revenir dès que possible dans le moment présent.

VERS LA BONNE POSITION

J'apprécie vraiment de démarrer la journée ainsi. Mon corps se délie, mon esprit s'apaise et les deux peuvent démarrer en douceur !

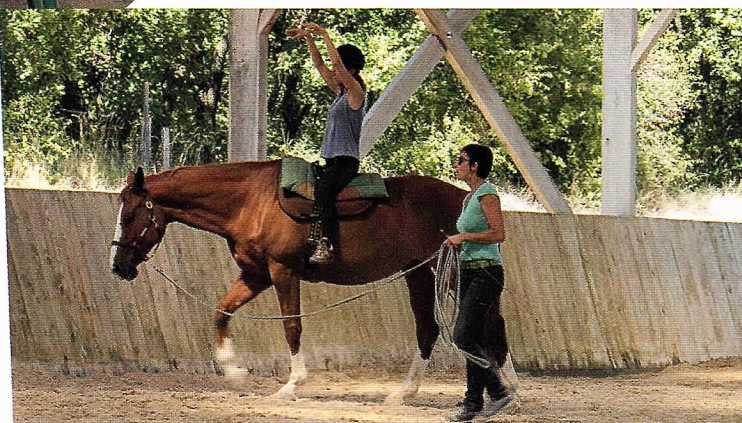
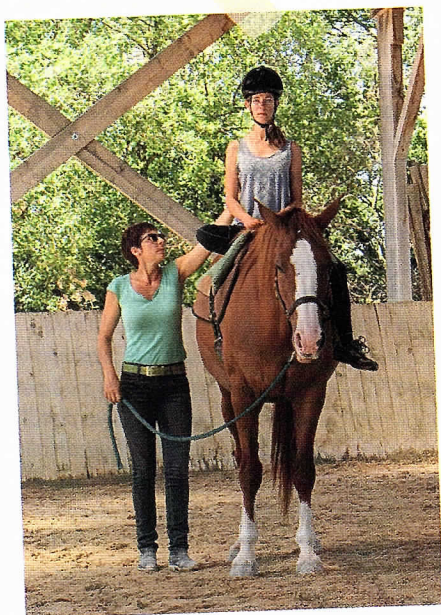
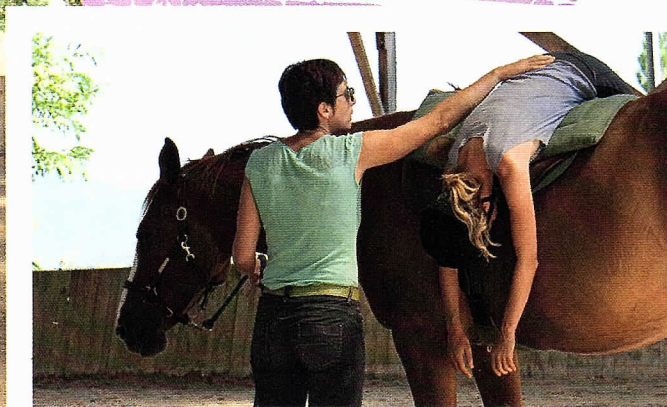
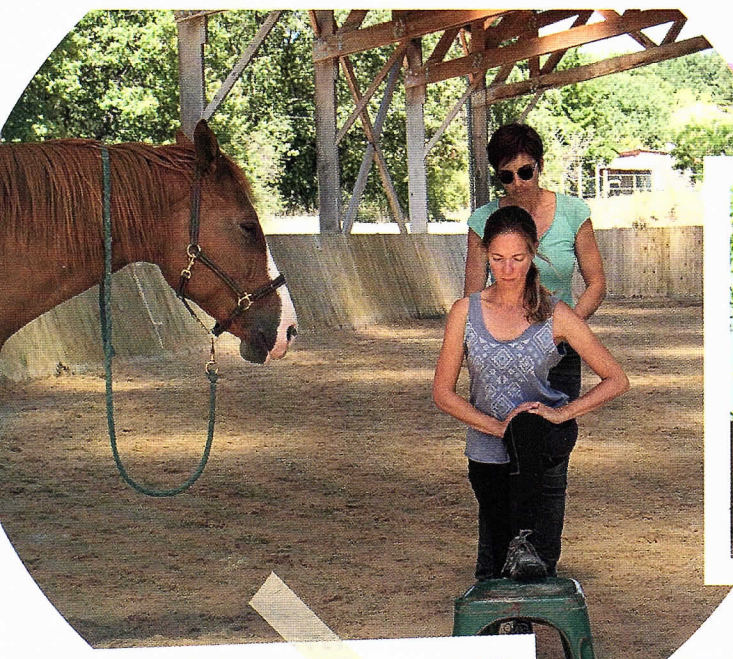
centrés... À l'époque, je ne me sentais pas bien au trot assis alors que je possédais un bon équilibre. Lorsque je demandais des directives, je n'en recevais aucune concluante. On nous apprend à ne pas décoller les fesses, mais on ne nous explique pas comment faire si elles se décollent ! On essaye de nous mettre directement dans la posture finale : il faut se tenir comme ci, placer ses mains comme ça... Alors qu'il faudrait accompagner progressivement

Il est plus difficile pour nous, les femmes, d'avoir une fixité et une tonicité en selle.

« *Le yoga est une philosophie de vie, me confirme Gina Pitti. Il développe l'attention, la présence, la disponibilité physique et mentale. Lorsque j'ai repris l'équitation, il y a 12 ans, une chose m'a frappée : il n'y avait aucune notion du corps humain, que ce soit pour le pratiquant ou l'enseignant. Sans une bonne posture, pas d'indépendance des aides. Mais pour avoir une bonne posture, nous devons être en confiance, équilibrés, décontractés, toniques,*

le cavalier sur son chemin. Il faut des années pour former un cheval à haut niveau. C'est pareil pour le cavalier. A force de lui répéter et de le forcer à être dans cette posture idéale, on crée des raideurs, des tensions, des compensations... »

Après une pause pour celles qui veulent petit-déjeuner (il est conseillé de faire la séance de yoga à jeun car certaines postures peuvent « brasser » l'estomac), nous allons passer en



des ischions, le bassin en rétroversion. Elle est affaissée, les jambes en avant, ouvertes, le bassin fermé. Le manque de mobilité du bassin exerce une forte pression sur le diaphragme. Elle recule les mains. Dans les deux cas, la main ne peut pas être indépendante et légère. Car on ne peut pas avoir une bonne main si nous n'avons pas une bonne assiette. C'est la base, rappelée par Nuno Oliveira, dès le 1^{er} paragraphe des Réflexions sur l'art équestre. »
Verdict ? Je suis dans le deuxième cas !

S'ÉTIRER, SE CENTRER, RESPIRER...

Pour la séance, je vais faire équipe avec Urféline. Elle sera tenue en longe par Gina afin que je puisse me focaliser sur mon corps, ma posture... Avant de monter, je me place en demi-fente pour que Gina regarde mon dos. Elle me demande si je suis plus à l'aise à droite. J'avoue que je n'en sais rien : je ne montais plus trop dernièrement.

Elle m'aide alors à monter en sac à patates. Objectif : étendre les muscles de mon dos, respirer calmement, me relaxer. Je respire profondément, je sens mon corps s'éloigner du dos du cheval puis revenir. Je suis pleinement centrée sur le moment présent.

Puis, je m'assieds sur le tapis. Je passe une jambe par-dessus le garrot (comme si je voulais me mettre en tailleur). Je laisse descendre mon genou et sur l'expiration, je le laisse descendre encore un peu plus. Après quelques répétitions, je remets ma jambe en place et je peux sentir la différence avec l'autre. Je la sens beaucoup plus longue. Je fais l'exercice des deux côtés. Cela permet notamment une ouverture des hanches et une meilleure descente de jambe.

Nous partons ensuite au pas. Gina me propose d'être simplement en pleine conscience : je respire calmement, je regarde loin devant, je ressens mes appuis sur le tapis, je ressens le cheval bouger... Nous avons en effet tendance à tout de suite partir sur des exercices ou à penser à autre chose. Il est intéressant, lorsque nous nous mettons en selle, de prendre à chaque fois un moment pour nous centrer sur nous, sur le moment présent. Cette attitude est très apaisante pour notre esprit et

notre corps mais aussi pour notre cheval. Je vais désormais ouvrir davantage mes épaules. Pour cela, je monte mes bras devant sur l'inspiration, puis je les descends sur les côtés sur l'expiration. Je recommence quelques fois. « *Cela ouvre les côtes, la cage thoracique, la sangle abdominale et libère le diaphragme, ce qui augmente la capacité respiratoire, élément essentiel pour améliorer la qualité de votre assiette* », explique Gina. Elle me parle ensuite de l'étoile à 5 branches, qu'elle appelle aussi position du voltigeur. Elle l'utilise beaucoup pour aider les cavaliers à trouver un meilleur équilibre. Je suis en tapis et sans étriers, je dois pousser sur mes jambes et mes pointes de pied pour me soulever au maximum du dos du cheval et ouvrir mes bras. Cette position est difficile à tenir et exigeante physiquement mais le but n'est pas d'y rester longtemps. En serrant les fesses, je viens m'asseoir doucement. Je peux maintenant observer ma « nouvelle » position. Mes cuisses sont plus en arrière et surtout parallèles aux côtes du cheval et non plus ouvertes. Elles ont en quelque sorte roulé vers l'intérieur. Mon bassin n'est plus en rétroversion. En fait, je retrouve une verticalité, je suis sur mon axe, les pieds sur le plancher virtuel,

le dos droit... c'est comme si, d'un coup, tout était aligné, sans effort. « Cette position a plusieurs intérêts, confirme Gina. Elle intensifie le travail des adducteurs et place les cuisses sur la face interne. Là, si on fait disparaître le cheval, vous retombez sur vos pieds. Le bassin est bien positionné avec huit points de contact. Ainsi, le cavalier est centré et gère son équilibre. Le cheval n'a plus besoin de compenser les déséquilibres du cavalier et peut donc gérer son propre équilibre. Beaucoup de problèmes de comportement du cheval sont liés à un problème de position du cavalier. »

Bien sûr, ce n'est pas encore naturel pour moi et très vite, je reviens à ma position « habituelle ». C'est ma zone de confort et Gina me rassure : je peux y revenir dès que j'en ressens le besoin. Je ne dois pas aller jusqu'à avoir des tensions dans cette nouvelle position. Mais je peux ressentir vers quoi je dois tendre. Et je suis sûre qu'au fur et à mesure, je vais rester de plus en plus longtemps dans cette posture verticale. D'ailleurs, dès que j'en ressens le besoin, je peux refaire l'étoile à 5 branches, me rasseoir doucement pour retrouver cette bonne verticalité.

Gina me rappelle souvent de respirer. J'ai tendance à être en apnée. Elle me rassure, je ne suis pas la seule ! Énormément de cavaliers

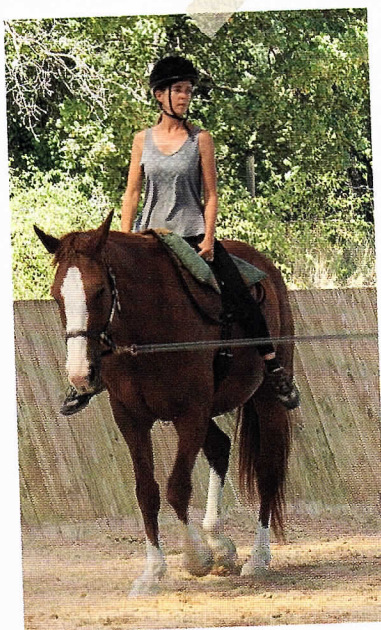
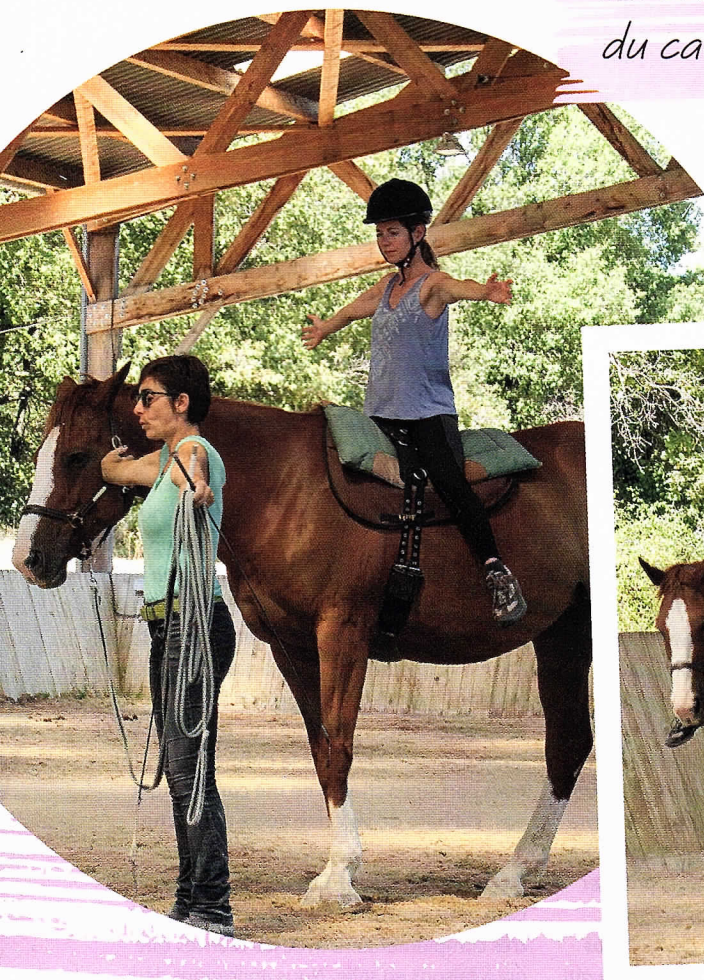
ne respirent pas à cheval. Et pourtant, c'est essentiel : pour nos muscles, mais aussi pour la décontraction, la souplesse, etc.

REDÉCOUVERTE DU TROT ASSIS

Nous passons maintenant au trot. Le but : se laisser faire (donc ne pas se forcer à vouloir faire quelque chose), tout en étant tonique. Hum, hum ! Gina m'explique que le mouvement est de haut en bas et non d'arrière en avant. « C'est la différence entre une assiette propulsive et une assiette intrusive, insiste Gina. Nous apprenons souvent à pousser mais cela entraîne des mouvements parasites qui ont pour effet de ralentir le cheval. Alors, nous ajoutons des jambes. Mais plus nous ajoutons des éléments, moins le cheval comprend ce que nous voulons. Il suffit au contraire de se laisser emmener par le mouvement du cheval. » Hum, facile à dire... « Tu dois ressentir le dos du cheval qui monte et descend. Il y a un effet piston, du haut vers le bas et du bas vers le haut. Tout le corps participe à cet accompagnement par le jeu des articulations. Les adducteurs et la sangle abdominale

permettent de maintenir le mouvement, le buste accompagne, grâce à la respiration profonde. C'est un juste équilibre entre tonicité et décontraction. » Elle me propose de reprendre l'étoile à 5 branches. Lorsque je me rasseois, je sens que je suis dans un meilleur axe mais c'est tellement nouveau pour moi ! J'ai l'impression d'être une cavalière débutante et de me faire secouer dans tous les sens. Par moments, pendant quelques secondes, je ressens vraiment ce mouvement de bas en haut et je fais corps avec le cheval. Mais je le perds vite. Il m'est difficile d'expliquer ce que je ressens. Je n'agis plus du tout d'arrière en avant avec mon bassin. Souvent, je suis trop rigide et ce n'est pas agréable mais quand je trouve le bon dosage entre « Je suis tonique mais je laisse faire », cela devient très confortable et j'ai vraiment l'impression de ne plus gêner Urféline et d'être « avec elle ». Je fais des petites sessions de trot car cela est vite fatigant d'être dans une nouvelle posture et de « chercher ». Je suis tellement concentrée que j'oublie de respirer... « Pour le moment, l'important est que tu sentes le

Beaucoup de problèmes de comportement du cheval sont liés à un problème de position du cavalier.

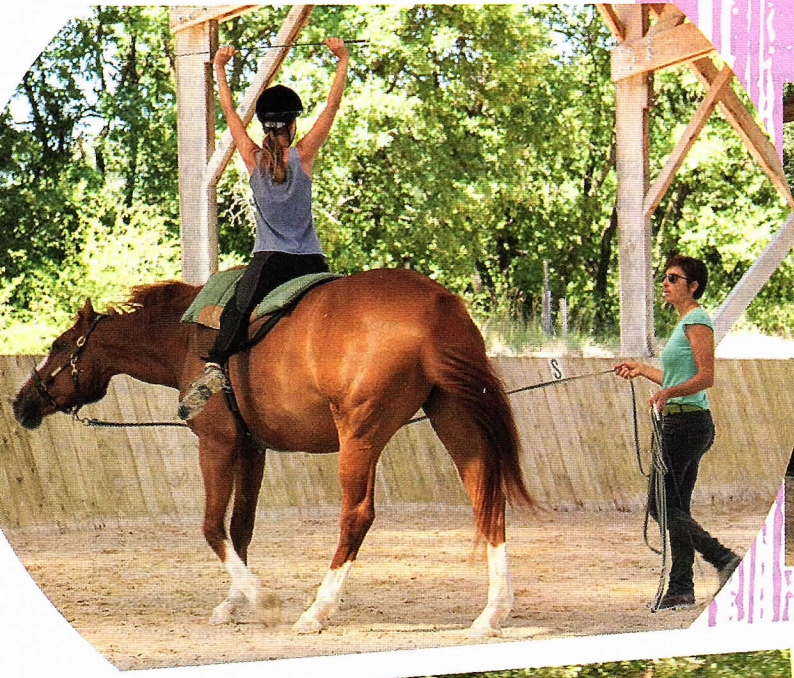


dos du cheval venir vers toi afin que tu puisses tranquillement aller avec le dos du cheval. Nous essayons à tout prix d'aller dans le mouvement mais nous détériorons alors notre équilibre. »

UTILISER LE SOUFFLE, L'INTENTION, L'ÉNERGIE

Au pas, je fais un nouvel exercice pour m'assouplir, mieux positionner mon bassin, mes jambes... Je tiens un stick avec mes deux mains, je le monte au-dessus de ma tête et là, je pars dans une torsion qui débute du pied jusqu'à mes mains. Je recommence plusieurs fois de chaque côté.

Nous refaisons des petites sessions de trot et Gina me propose de demander les transitions descendantes, avec le souffle. Par notre énergie, notre souffle, notre intention, nous pouvons communiquer avec notre cheval. J'en suis persuadée depuis longtemps car Léo est très sensible et je peux l'arrêter uniquement en expirant. Gina ajoute que je peux visualiser la nouvelle allure et adopter dans mon corps l'énergie et le rythme de la nouvelle allure. Je comprends d'autant plus le lien entre le yoga (cette philosophie de vie



qui lie corps et esprit) et l'équitation ! Je suis ravie de cette première séance. Cela peut perturber : je me suis sentie comme une débutante qui devait tout réapprendre. C'est même plus dur que pour une débutante car les mauvais réflexes sont ancrés. Mais j'ai déjà pu ressentir une différence et les explications de Gina font sens pour moi.

L'IMPORTANCE DU TRAVAIL À PIED

Le lendemain, après notre séance matinale de yoga en haut de la colline de Jupe, avec une vue magnifique, place aux séances à pied ! Gina nous rappelle que le travail commence avant d'aller chercher un cheval au pré. « Je me souviens d'une cavalière qui manquait de stabilité et dont le cheval était instable et désordonné. Je lui expliquais que si elle demandait régulièrement une cession de mâchoire, il allait décontracter ses muscles et allonger son encolure, elle développerait un lien constant entre ses mains et sa bouche ; ainsi, son cheval deviendrait confiant en la

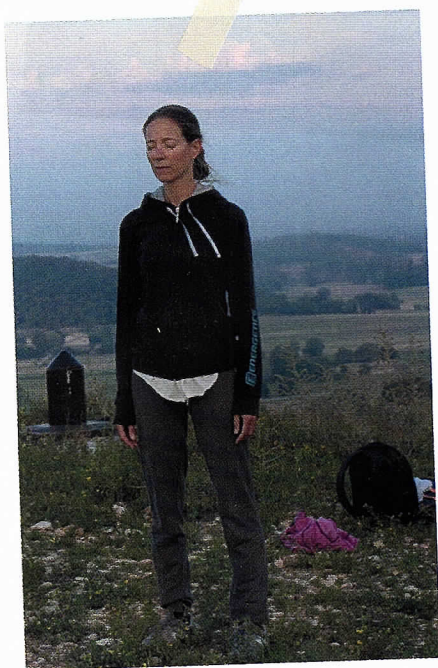
main, régulier, il améliorerait sa locomotion et elle pourrait gagner en stabilité. J'ai monté alors le cheval qui possédait une bouche très délicate et comprenait très vite. Mais quand elle est montée à son tour et a demandé la cession de la mâchoire, le cheval ne faisait rien. Qu'est-ce que j'avais fait et que je n'avais pas expliqué à cette femme ? En fait, je n'avais pas précisé la moitié de ce que je fais à chaque fois : je m'installe, je pose mon poids, je respire, etc. De cette façon, je deviens confortable pour le cheval et je lui permets de s'exprimer à son tour. En conséquence, le cheval m'écoute et me répond... Cette leçon a été une révélation pour moi car j'ai pu parler d'état d'esprit, de respiration, de pleine présence... et cela a changé beaucoup de choses chez mes cavaliers. Le yoga amène ça : être dans l'observation, le non-jugement, la non-action... Nous pouvons alors adapter la séance à notre cheval et à nos propres capacités quotidiennes. Et tout devient plus fluide. Nous n'allons plus vers une posture qui

n'est pas confortable ou que nous ne pouvons pas tenir. Le yoga aide aussi à décomposer les mouvements. J'aime cette phrase : "Allez doucement, je suis pressé" (disait Talleyrand à son cocher !). Si nous sommes pressés, nous nous éparpillons, nous oublions des choses et finalement, nous perdons du temps. Mieux vaut s'arrêter, prendre le temps d'observer, d'analyser, de s'organiser, de s'ancrer, avant d'agir. Depuis que j'ai intégré le yoga et ses bienfaits dans mon enseignement, je vois des élèves progresser avec une réelle bienveillance. Ils découvrent leur cheval, le comprennent et au lieu de lui faire des reproches, ils prennent leurs propres responsabilités. À la fin de la séance, le cavalier est content. Il a été capable de s'adapter à son propre rythme et à celui de son cheval, d'écouter les signes envoyés par le cheval et de modifier son attitude, ses codes, son rythme... Il s'agit d'un vrai dialogue et non d'une confrontation. » Et quoi de mieux que de travailler à pied pour expérimenter l'ancrage, la connexion à son cheval, le langage corporel ou même l'intention ? J'ai beaucoup travaillé avec la méthode Parelli mais certaines choses ne me conviennent pas. J'ai hâte de voir une autre approche.

POSER ET RENFORCER LES BASES

Gina nous explique que le travail à pied est très complémentaire avec les séances que nous faisons en selle. Nous apprenons déjà

à ne rien faire et à juste observer. À pied, nous pouvons aussi développer notre champ visuel car notre cheval n'est pas sous nous mais à côté, derrière, devant... Nous pouvons travailler nos repères dans l'espace et gérer notre déplacement et le sien. Pouvons-nous rester dans notre couloir et lui demander de rester dans le sien ? Nous pouvons également mettre en place des codes tout en observant les réponses de notre cheval. Souvent, nous donnons des codes mais qui sont incohérents par rapport à notre positionnement. Plus nous sommes cohérents, plus notre cheval répondra à nos demandes. « *Encore une fois, le yoga*



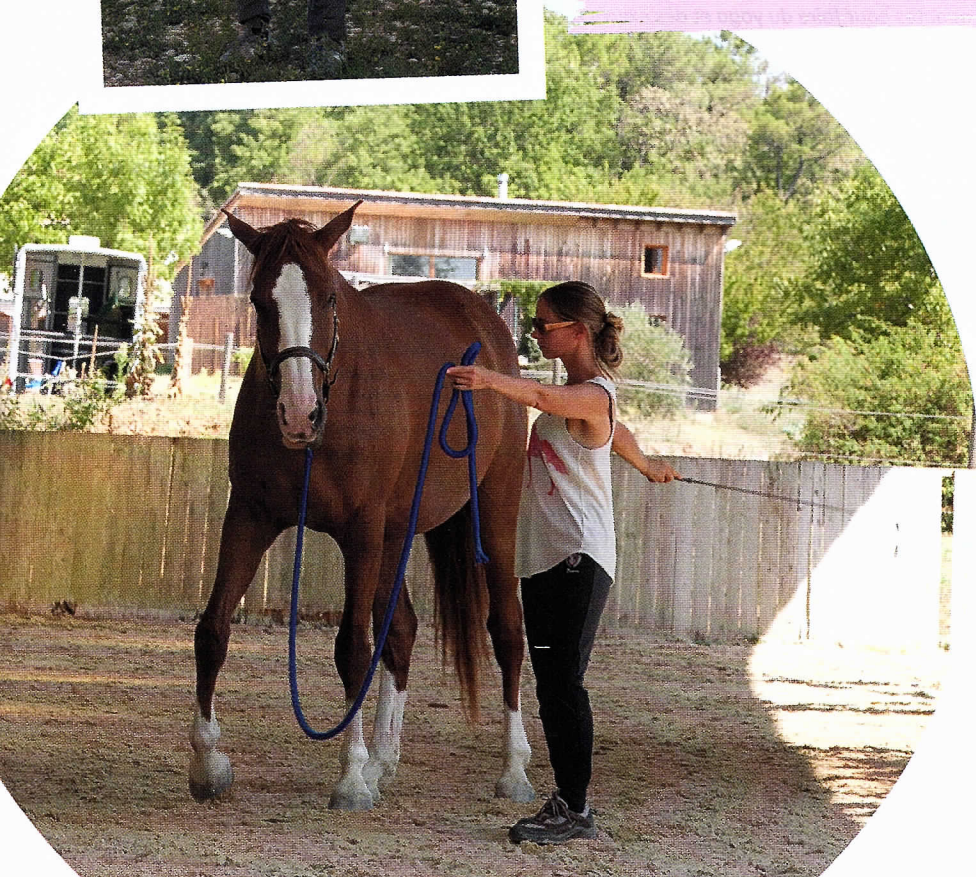
aide en développant la conscience de soi et de son corps, à être davantage ancré dans le sol et à avoir un meilleur équilibre », précise Gina. Enfin, le travail à pied développe la confiance en nous, notre sens de l'analyse et de l'observation car le doute crée l'insécurité chez le cheval... « *Dans le travail à pied, je recherche la simplicité, la cohérence, l'équilibre, l'impulsion, la rectitude, la constance... toutes les bases indispensables pour un travail en selle.* »

TROP D'AGITATION

Je suis toujours avec Urféline. Gina me propose simplement de marcher avec elle, de la faire aller dans les directions choisies et de faire des transitions. J'essaie de respecter ce que j'ai appris : commencer par une phase 1 puis monter dans la « fermeté » de ma demande. Urféline est assez « molle » et cela me décontenance car je ne suis pas habituée. J'augmente ma demande avec mon stick mais j'en viens à l'agiter trop pour trop peu de résultat. Dans la méthode Parelli, j'ai appris à monter les phases, c'est-à-dire à aller de plus en plus vite à la phase 4, avec de plus en plus d'énergie. Gina n'accélère pas ses

demandes, le mouvement peut être plus intense, plus puissant mais pas plus rapide, afin de toujours laisser au cheval le temps de réfléchir. Elle me conseille de rester sur le même rythme et d'augmenter simplement mon intention et mon amplitude. Elle m'explique que si j'augmente le rythme et la pression, mon cheval risque d'être dans la fuite. Et c'est exactement ça, elle met des mots sur ce que je ressens : quand je demande un reculer à Léo, il est davantage dans la fuite vers l'arrière que dans un reculer. Moi, je disais qu'il me semblait vexé ou contraint, je me trouvais abusive et pas dans un vrai partenariat. Je suis donc heureuse de voir qu'on peut faire autrement ! Mais bon, sur le terrain, ce n'est pas si simple. Avec Urféline, j'ai l'impression de m'agiter sans grand résultat. Elle accélère mais très vite redevient plus molle. Gina m'explique que je dois prendre de l'ampleur. Je suis petite et mince mais je dois avoir l'impression d'être grande et énorme ! Et c'est dans ma tête puis dans mon corps que ça se joue. Je dois aussi accepter que mon cheval ait un rythme

Le yoga amène ça : être dans l'observation, le non-jugement, la non-action...



plus lent que le mien, notamment au début de la séance. Et n'est-il pas plus intéressant d'écouter ce rythme plutôt que de vouloir imposer le mien et entrer en confrontation ? Plus je me sens grande et large, plus je reste dans des demandes amples sans accélérer et m'agiter, plus Urféline répond.

CHACUNE SON ESPACE

J'étais aussi trop près d'elle en début de séance. Si j'étais à sa gauche par exemple, j'avais du mal pour les courbes vers la droite, je me retrouvais très vite vers sa tête et son encolure et à devoir la pousser. Là aussi, Gina me dit de m'imaginer très large (le stick peut m'aider à créer une bulle autour de moi). Je me grandis, je me sens entourée d'une bulle ou d'un couloir et c'est fou de voir comment la jument reste à distance de cette bulle comme si elle était physique et que c'était mon corps. Alors tout change, je peux maintenir mon cap, elle reste dans son couloir et surtout, petit à petit, elle devient plus dynamique. En sachant l'attendre et démarrer en douceur, nous gagnons beaucoup de temps ensuite. Au début de la séance, elle baissait beau-

Découverte

coup les oreilles et faisait des grimaces. « Elle n'apprécie aucune agitation, ton utilisation du stick la perturbait, mais observe maintenant ses réponses, elle devient beaucoup plus volontaire. » En effet, je fais des transitions uniquement avec mon souffle et mon intention. Je n'agite plus mon stick. Je visualise ma nouvelle allure, son rythme et j'adapte ma respiration. J'inspire pour accélérer, j'expire pour ralentir. Je me sens vraiment connectée avec Urféline. Mais j'ai besoin d'être 100 % à ce que je fais.. Impossible de faire tout cela si je suis dans mes pensées ou si je rumine des conflits avec mon patron ou une copine. J'adore le travail à pied et je suis contente d'avoir de nouvelles pistes. Pourquoi demander à Léo de reculer vite si son rythme est plutôt posé ? Il est à moitié arabe donc a de l'énergie mais souvent dans la fuite. Et si j'acceptais de démarrer en mode diesel ? Car il est suffisamment dans la fuite dès qu'il est stressé pour ne pas que j'en ajoute une



Si j'augmente le rythme et la pression, mon cheval risque d'être dans la fuite. Pourquoi ne pas respecter son besoin de démarrer en douceur ?

couche ! Finalement, n'est-ce pas le calme que je recherche chez lui ? Et je suis sûre, vu sa sensibilité, qu'il sera très réceptif à mon changement d'attitude : plus je me sens sereine et posée, plus je suis dans des demandes claires, amples, régulières, sans agitation, et plus il peut les comprendre et y répondre. L'agitation n'entraîne que du stress, de la confusion... J'admire vraiment Parelli mais à mon niveau, je ne fais sûrement pas ce qu'il faut. Je vais donc revenir à la base. Je n'ai rien fait d'extraordinaire avec Urféline : ni pas espagnol, ni tours de cirque... Mais j'ai fait l'essentiel : j'ai posé un début de partenariat, de communication, d'écoute, de respect, de confiance... J'ai amélioré ma posture, mon ancrage, la clarté de mes codes, ma direction et sa direction, notre rectitude... Le tout dans une attitude sereine, bienveillante, détendue... J'adore !

EN SELLE!

Troisième jour : je commence à prendre goût à la séance de yoga matinale. Passé le dur moment de se lever, il est agréable d'être en pleine nature, au lever du jour, avec le soleil qui monte dans le ciel. Je sens que les postures me délient, deviennent plus simples et que mes pensées m'envahissent moins. « Nous faisons une heure trente mais dans votre quotidien, vous pouvez faire moins.

Déjà, si à chaque fois que vous allez retrouver votre cheval, vous pouvez prendre 5 à 10 minutes pour faire du yoga et des exercices de respiration, c'est top ! Si c'est compliqué dans le lieu où vous vous trouvez, prenez ces quelques minutes pour vous étirer, respirer profondément, faire de la pleine conscience... Et n'oubliez pas aussi de prendre quelques

minutes une fois en selle pour observer votre corps, vos différents appuis, votre respiration, votre état intérieur, pour faire les exercices d'étirements que nous avons vu : pour placer votre bassin, votre dos, vos cuisses, ouvrir votre cage thoracique, etc. », conseille Gina. Aujourd'hui, je vais monter avec une selle et travailler notamment le trot enlevé. En effet, nous apprenons rarement à bien trotter enlevé. « Nous devons toujours garder les deux pieds posés sur le plancher virtuel. Chaque fois que nous sortons de cet axe, nous créons un déséquilibre ressenti par notre cheval. Il doit alors compenser ce déséquilibre. Si c'est à chaque foulée, vous comprenez aisément que ce n'est pas agréable pour lui mais surtout que cela perturbe son propre équilibre et son fonctionnement. » J'ai appris





DES STAGES POUR TOUS

Gina Pitti propose des cours et des stages d'Équitation de Légèreté, d'Equi-Attah, d'éducation et de comportement. Ils ont lieu dans ses écuries ou à l'extérieur, avec un nombre de cavaliers limité. Chacun bénéficie d'un cours individuel dans la journée en plus des moments collectifs (théorie, yoga, etc.). « Les stages de 5 jours permettent vraiment de franchir un cap, explique-t-elle. Je constate à chaque fois une réelle progression. Le cavalier retrouve une position équilibrée aux trois allures, intègre des outils pour se rééquilibrer lui-même et repart avec des exercices simples qu'il pourra utiliser en autonomie. »

Plus d'infos sur www.ginapitti.com

J'ai l'impression pour l'instant d'être très penchée en avant. Gina me dit que ce n'est pas le cas. Je le suis un peu mais c'est normal car je suis en deux points et demi ! Ce qui compte, c'est que mon bassin reste au-dessus de mes pieds. J'ai tellement été habituée à pousser mon bassin, en ayant le dos très redressé que cela me fait bizarre. Et je sens les muscles de mes cuisses chauffer rapidement ! Une fois de plus, j'ai l'impression d'être une débutante. Mais je me sens aussi plus légère sur la selle et plus discrète.

J'ai tendance à regarder trop vers l'intérieur et pas assez « devant » moi, ce qui me fait pencher. Dès que je regarde devant, je suis plus centrée et ça change tout. Je me laisse faire, sans chercher à pousser et je me sens tout de suite plus en phase avec Urféline, plus centrée et du coup, c'est très agréable, je suis dans le mouvement, sans me faire secouer ! Je reprends très vite les anciennes habitudes (le regard trop vers l'intérieur) mais cela me rassure de voir qu'en corrigeant ce point, tout s'améliore très vite.

Au galop, il ne faut pas pousser son cheval mais le laisser venir vers soi et le laisser faire le mouvement.

à trotter enlevé en poussant mon bassin vers l'avant et en redressant mon dos, comme si je voulais fermer un tiroir avec mon bassin. Je sors alors de mon axe. Aïe aïe aïe ! Je vais encore devoir tout reprendre de zéro.

COMMENT TROTTER ENLEVÉ ?

Pour trotter enlevé, je dois donc garder mon bassin au-dessus de mes pieds, que je sois en deux points et demi (équilibre de la suspension, les épaules légèrement en avant) ou trois points (équilibre assis, les épaules, le bassin et les pieds sur le même axe vertical). Pour cela, les cuisses, les mollets et les articulations des jambes doivent travailler. Alors que quand je trotte enlevé en poussant mon bassin, je tire sur mon dos.

Pour m'aider, je penche un peu mon buste vers l'avant, cela me permet de garder mon bassin au-dessus de mes pieds. Je n'ai pas besoin de me soulever beaucoup de la selle.

Gina me rappelle que je dois respirer et être détendue. Et revenir dès que nécessaire à des exercices au pas, pour m'étirer, me détendre ou simplement souffler.

AU GALOP

Comme je ne suis là que trois jours au lieu de cinq, elle me propose de galoper pour me donner quelques pistes. Là aussi, il ne faut pas pousser son cheval mais le laisser venir vers soi et faire le mouvement. Les coudes doivent se déplier pour accompagner le mouvement de balancier de l'encolure. Ce n'est pas le bassin qui doit gérer cela car dans ce cas, le cavalier sort de son axe et ses mains deviennent rigides. Ma position est meilleure au galop. Je ne pompe pas avec le bassin ou le buste. Je déplie bien les coudes. Mais sur le cercle,

Je repars donc avec des exercices simples mais surtout un art de vivre et de monter ! Plus que la technique, la base se situe dans son attitude : être bienveillant avec soi-même, être centrée, dans le moment présent, à l'écoute de son cheval... Il est aussi important d'écouter ses ressentis, de respirer, d'utiliser son souffle et son intention, de rencontrer l'énergie de son cheval, de ne pas faire plus que les capacités de nos corps respectifs, d'être patient et progressif... Et en partant de tout cela, alors déjà je suis sur le bon chemin. Celui de la bonne posture.

J'aime cette approche globale, qui intègre l'esprit et le corps. J'ai hâte de retrouver Léo, d'essayer avec lui mais surtout de revenir dans la Drôme avec lui. Je suis sûre qu'il va adorer le dressage avec cette approche. Et qu'il pourra alors révéler sa beauté.