

Comment monter à Cheval

LE cheval fut longtemps éclipsé par l'automobile, tout au moins comme moyen de transport. Au point de vue sportif, il est toujours apprécié. On constate même un regain de popularité de l'équitation : des manèges, des écoles se forment un peu partout et apprennent à monter aux grandes personnes et aux enfants.

La première chose à faire pour apprendre à monter à cheval ne consiste pas à acheter un costume spécial. Des vêtements ordinaires, mais allant bien sont tout ce qu'il faut. Les chaussures courantes conviennent également mais il faut qu'elles aient des talons : donc, ni sandales, ni chaussures plates, car le pied pourrait entrer tout entier dans l'étrier, ce qui est très dangereux. En outre, le soulier doit être convenablement lacé et ne pas risquer de tomber du pied du cavalier au cours de sa monte.

La selle anglaise est souvent préférée pour les débutants, car elle ne possède pas de pommeau saillant auquel il s'accroche énergiquement. Ce dernier doit acquérir le sens de l'équilibre et de la tenue à cheval sur la selle anglaise; ensuite, il peut utiliser n'importe quel modèle.

La première chose à apprendre est le nom des parties du corps du cheval et celui des différentes parties de l'équipement ou harnachement. La figure 1 indique le nom de



PAS 6 KMH



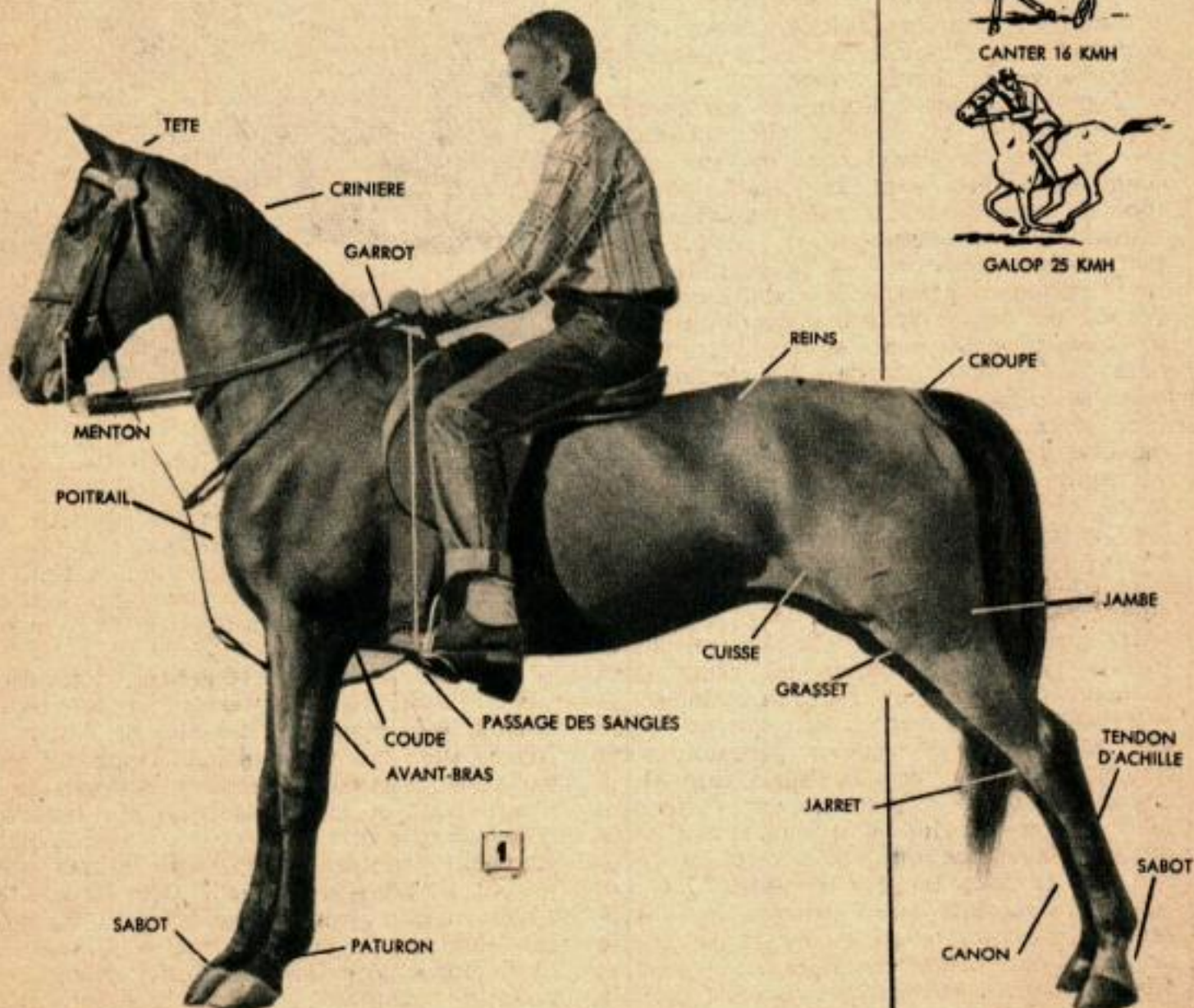
TROT 12 KMH



CANTER 16 KMH



GALOP 25 KMH





Les rênes sont tenues sans torsion, les bras et les mains sont placés comme sur la photo.

quelques-unes des parties du corps du cheval que tout cavalier doit connaître. Le croquis de la page 101 montre la selle et les brides avec l'indication de leurs appellations. La façon dont marche le cheval s'appelle l'allure. Il y a quatre allures principales indiquées sur le croquis de la page 99 avec l'indication de la vitesse approximative du cheval monté.

L'équitation fait intervenir la nature physique, mentale et émotionnelle du cheval et de son cavalier. Les moyens purement physiques dont le cavalier dispose (poids, jambes, bras, voix) doivent être utilisés harmonieusement à chaque instant : toute confusion de la part du cavalier provoque aussi une confusion dans l'esprit du cheval et, s'il s'agit d'un cheval de qualité, cela peut le troubler et lui faire perdre ses habitudes. Le cavalier doit bien se persuader que sa voix le trahit. Une voix hésitante, apeurée, traduit le manque d'assurance et impressionne le cheval qui, à son tour, peut prendre peur. L'emploi du poids du corps, des mains, des jambes, tout cela est commun à l'équitation et aux autres sports, mais ici la voix joue un rôle qu'elle ne possède pas ailleurs.

Le cavalier doit s'approcher de son cheval par la gauche. Il prend les rênes dans la main gauche, sans faire de boucles et commence à examiner la selle qui est tenue sur le ventre du cheval par une large sangle. Lorsqu'on tend la sangle (fig. 5), le cheval résiste à la pression que cette dernière exerce sur lui et il aspire une forte quantité d'air, ce qui fait croire au cavalier que la selle est bien sanglée. Dès que le harnachement est terminé, le cheval rejette l'air qu'il avait aspiré et la sangle ne porte plus correctement sur son ventre, aussi arrive-t-il parfois que la selle bascule

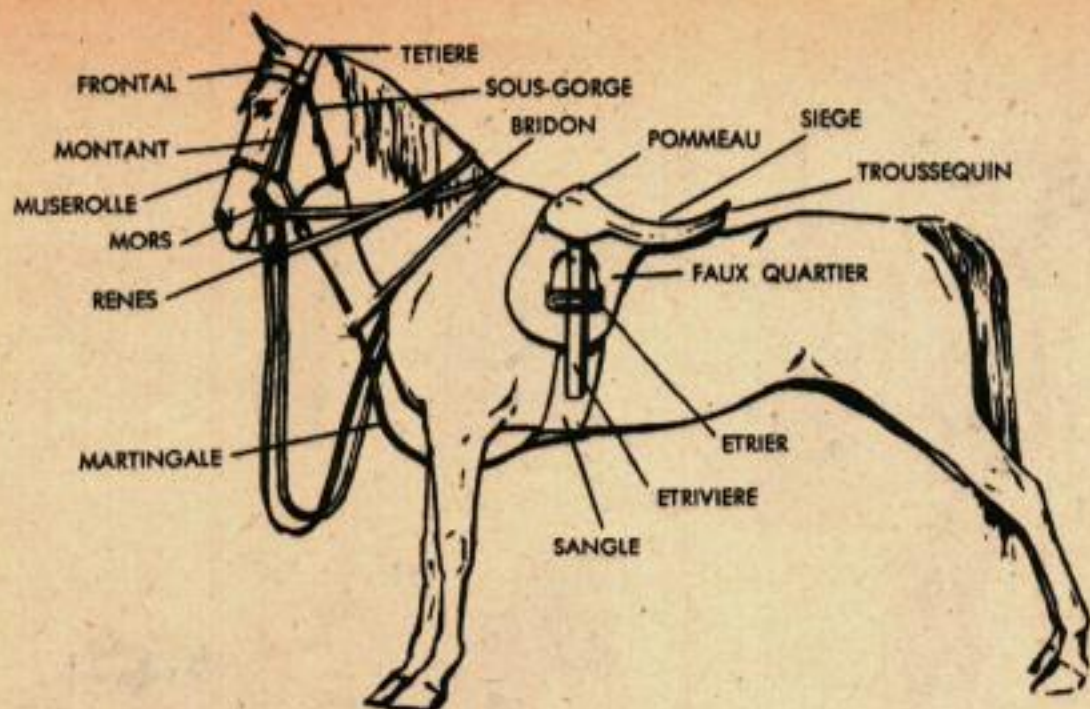


La sangle est convenablement serrée lorsque l'index peut passer juste entre la sangle et le ventre du cheval. Ci-dessous, sangle insuffisamment serrée.



sous la pression du pied sur l'étrier. Il faut donc s'assurer que la sangle est bien serrée en plaçant l'index entre la sangle et le ventre du cheval, un peu au-dessous de l'étrier. La sangle doit adhérer (fig. 3). Si elle est lâche (fig. 4), elle risque de tourner lorsqu'on s'y attend le moins. Si l'on ne peut passer l'index, la sangle est trop serrée et gêne le cheval.

Regarder ensuite les étriers. Les étrivières, courroies qui servent à les tenir, doivent être plates, c'est-à-dire ne pas avoir tourné (fig. 17). On règle leur longueur qui varie avec le cavalier : étendre les doigts de la main droite et mettre la main sur la selle ; tendre le bras et tendre l'étrivière avec la main gauche, l'étrier doit arriver sous le bras droit (fig. 6). Ce réglage est valable pour les adultes et les enfants ayant au moins 13 ou 14 ans, car leur bras est proportionnel à la longueur de la jambe. Pour les très jeunes enfants, ou pour les personnes ayant des bras anormale-



SELLE ANGLAISE



SELLE DU FAR WEST



Le réglage du serrage de la sangle est important, car il faut éviter que la selle tourne et fasse tomber le cavalier.



Réglage de la longueur de l'étrivière par repérage sur le bras droit.



Mauvaise manière de monter à cheval, car le cheval bouge, le cavalier ne peut se mettre en selle et reste sur un pied.



Bonne manière de se mettre en selle, car on peut facilement tourner sur le pied gauche, même si le cheval bouge.



Lever la jambe droite assez haut pour ne pas toucher le cheval ni la selle. Éviter de toucher le cheval avec le genou comme ci-contre.



À gauche, pose correcte du cavalier, le poids du corps porte sur le fond de la selle et le dos est droit.

À droite, deux erreurs fréquentes: le poids du corps passe trop en arrière et les mains s'agrippent avec désespoir sur le pommeau de la selle.



Lorsque le cavalier est assis, vérifier l'étrier. La grille ou partie plate de l'étrier arrive au niveau des chevilles (à gauche). Mauvaise position indiquée par la photo du milieu tandis que celle de droite montre, comment il faut mettre le bout du pied dans l'étrier.



ment courts ou longs, faire ce réglage une fois qu'on est en selle. On agit sur la longueur de l'étrivière au moyen d'une boucle.

Le cavalier est alors prêt à monter à cheval. Il se place face à l'arrière du cheval (fig. 8). La main gauche tient les rênes et s'appuie sur l'encolure. La main droite est sur le troussesquin ou arrière de la selle. Ceci a pour but de faire porter la moitié du poids du cavalier par le cheval et l'autre moitié par la selle. Si l'on tenait les deux mains sur la selle, cette dernière porterait tout le poids du corps et elle pourrait glisser, même avec une sangle convenablement serrée.

Le pied gauche est dans l'étrier que l'on a au préalable tourné d'un quart de tour dans le sens convenable pour que l'étrivière appuie sur la jambe sans faire de torsion. Se soulever et tourner autour du pied gauche (fig. 9). Éviter que le pied ou le genou touche le cheval, comme sur la figure 10. Pendant que tout le poids du corps repose sur le pied gauche, faire passer la main droite du troussesquin sur le pommeau de la selle. Mettre le pied droit dans l'étrier et s'asseoir.

Cette manière de monter assure au cavalier la sécurité en toutes circonstances. Les rênes dans la main gauche empêchent le cheval de bouger à sa guise. Même s'il voulait avancer ou tourner, ce qui est toujours possible pour des mouvements limités, le cavalier peut se mettre en selle. Si, au contraire, le cavalier se tourne vers l'avant comme sur la figure 7,

tout déplacement en avant du cheval le laisse sur le pied gauche et il est très difficile de se tourner et de s'asseoir dans ces conditions.

Une fois assis, le cavalier se met au milieu de la selle et fait porter le poids du corps au milieu et non en arrière (fig. 11 et 12). Les genoux serrent légèrement la selle, le bout du pied seul est posé sur l'étrier (fig. 15). Éviter la faute de la figure 14 : ne jamais engager le pied à fond dans l'étrier. Les talons sont bas et non hauts ou horizontaux. Si le cavalier regarde vers le sol sans changer la position du corps, il doit voir 2 à 3 cm de pointe du pied en avant de son genou. La figure 13 montre la position correcte de l'étrier : à la hauteur de la cheville lorsqu'on sort de l'étrier. C'est cette position qu'il sera bon de repérer sur le bras droit lorsqu'on redescend de cheval. Éviter de tordre l'étrivière, comme sur la figure 17, les mouvements des jambes amèneraient rapidement de la gêne.

Les mains tiennent les rênes légèrement mais fermement; les rênes doivent être droites, sans torsion ni mouvement de descente. Les tenir juste tendues mais sans forcer. Les mains doivent être rapprochées, les pouces en face l'un de l'autre, comme sur la figure 2. Les poignets et l'avant-bras sont en ligne droite et les coudes collés au corps.

Pour faire avancer le cheval, se pencher très légèrement en avant et appuyer les talons sur

Pour arrêter, se pencher légèrement en arrière et tirer également et légèrement sur les rênes. La même manœuvre, répétée, fait reculer le cheval.

Lorsqu'on met le pied dans l'étrier, veiller à ce que les étrivières ne soient pas tordues, comme ci-dessous, ce qui cause une gêne dans les jambes au bout de peu de temps.





Pour tourner à gauche, tirer sur la rêne de gauche et relâcher celle de droite. Si l'on tenait la rêne droite serrée, le cheval ne saurait plus ce qu'il doit faire.

18



19

Pour descendre, mettre la main gauche sur l'encolure et la main droite sur le côté droit du pommeau, comme ci-dessus. Faire porter le poids du corps sur les deux mains et mettre la main droite dans le creux de la selle, comme ci-dessous.



20

Ne pas descendre en tenant la selle à deux mains, car on risque de la faire basculer sur le côté. Faire reposer tout le poids du corps sur les mains et sortir le pied gauche de l'étrier.



21



22

le ventre du cheval en arrière de la sangle. Ne pas tirer sur les rênes à cet instant, car c'est la manœuvre qu'il faut faire pour arrêter et le cheval ne saurait plus ce qu'il doit faire. La pression des talons varie beaucoup avec les chevaux. Quoiqu'il en soit, la pression doit être nette et franche pour que le cheval sache exactement ce qu'il doit faire.

Pour tourner sur la gauche, que le cheval soit en marche ou arrêté, on relâche la main droite et on tire légèrement la main gauche, le cheval peut alors tourner l'encolure du côté désiré (fig. 18). Pour tourner à droite, faire l'inverse.



Pendant qu'on descend de cheval, il ne faut pas abandonner les rênes: les garder dans la main gauche. Plier les genoux pour arriver sur le sol avec plus de souplesse.

Se mettre à la gauche du cheval pour le ramener à l'écurie et tenir la main droite près du mors. Ne pas abandonner l'autre extrémité des rênes qui doit toujours rester dans la main gauche pour que le cheval ne puisse s'échapper.



Le cheval prend l'allure du pas dès qu'on l'a touché des talons. La prochaine pression des talons le fera marcher au trot. Pour trotter, commencer par raccourcir quelque peu les rênes. Pour arrêter, quelle que soit l'allure du cheval, porter le corps en arrière et tirer sur les rênes (comme sur la fig. 16).

Pour descendre, amener le cheval au repos, mettre les rênes dans la main gauche et cette dernière sur l'encolure, la main droite est un peu en arrière du pommeau. Sortir le pied droit de l'étrier (fig. 19), faire porter le poids du corps sur le pied gauche et passer la jambe droite sur le dos du cheval sans le toucher. Mettre la main droite dans le creux de la selle et faire porter le poids du corps sur les deux mains, conformément à la figure 21 et non comme sur la figure 20 qui représente une mauvaise manière de descendre. Lever le pied gauche de l'étrier et se laisser glisser sur le sol (fig. 22 et 23) en pliant légèrement les genoux pour faciliter l'atterrissage.

Quand on est à terre, on conduit le cheval en le tenant du côté gauche. On met les rênes dans la main droite, près du mors et non près de l'extrémité opposée des rênes. La main gauche tient les rênes qui dépassent par mesure de sécurité car si, accidentellement, la main droite lâche les rênes à la suite d'un mouvement brusque du cheval, on peut ainsi le retenir encore. De cette manière, on dirige facilement le cheval et l'on ne risque pas de se faire mordre par lui. En outre, on évite que les pieds du cavalier ou les sabots du cheval se prennent dans l'extrémité des rênes.

Avant de ramener le cheval à l'écurie, monter les étriers en haut des étrivières (fig. 25). On pousse l'étrier aussi haut que possible et on le coince: ainsi, les étriers ne battent pas les flancs du cheval pendant qu'il marche et il est plus facile d'enlever la selle.

Avant de conduire le cheval à l'écurie, ramener les étriers le plus haut possible sous la selle et les coincer avec les étrivières pour qu'ils ne battent pas les flancs du cheval.

