



Compte-rendu intervention de Sofia MOREAU le 21 mai 2016.

16 participants à la formation autour du « saddle fitting » et de l'équitation centrée.

Tout d'abord quelques mots sur le parcours de Sofia Moreau, l'intervenante du jour :

- Elle est à son compte "selle occasion rhone alpes" (page fb et site internet) – En partenariat avec Childeric, Butet, Devoucoux, Antares.
- Formation Saddle auprès d'E. Cottereau.
- Formation équitation centrée avec Brigitte Remillion.
- Formation communication animale grâce à Genevieve Pelier.

Sofia commence la matinée avec une rapide présentation d'elle-même : cavalière de longue date (une quarantaine d'années) auparavant axée CSO et sort aujourd'hui en Amateur 1 en Dressage.

Au fur et à mesure celle-ci se questionne sur la condition et l'environnement du cheval, pourquoi telle ou telle pratique ? Vie en box, vie au pré ? Pieds nus ou fers ? Quelle selle pour quel cheval ? ...

C'est pourquoi elle se tourne vers le saddle fitting ainsi que l'équitation centrée (quel postural pour le cavalier en fonction du cheval : son physique, son travail, son niveau, sa musculature, son caractère, etc...).

1^{ère} partie : SADDLE FITTING

Rappels morphologiques et définitions autour de la selle

Révision des points importants par rapport à la selle : définition de l'épaule, longueur des côtes et du dos, ossature, garrot et musculature. Sofia nous explique les différences que l'on peut noter d'un cheval à l'autre : épaules étroites ou larges, angle de l'épaule obtu ou aigu, etc...

Arçon : à adapter selon la physiologie osseuse du cheval (étroit, large, ...). L'arçon est un véritable moyen de communication avec le cheval car ils envoient les indications autour de l'assiette.

Matelassure : selon l'état musculaire du cheval. Plus la selle est épaisse moins il y a de contact avec le cheval.

Contrôle de la selle

- Contrôle de l'arçon :
Effectuer une pression sur l'arçon avec la selle callée troussequin contre le ventre, main au pommeau et pression du pommeau vers soi.
On ne doit entendre aucun bruit ni craquement car cela indique un arçon fêlé ou cassé.
Effectuer aussi une pression des diagonaux, même vérification que précédemment car ils peuvent être vrillés.
Un arçon trop souple peut éventuellement se déformer. Un arçon plus raide envoie des informations plus rapidement au cheval, ce qui est idéal en CSO notamment. Dans l'idéal (recherche accrue de finesse et de détails), le caractère de l'arçon est ainsi à adapter au cheval, à la discipline et au cavalier.
- Contrôle des couteaux :



Vérification de la symétrie : signe du travail de la selle.

- Contrôle extérieur de la selle :
Vérification de la symétrie de la selle : milieu du troussequin équivalent au milieu du pommeau.
Vérification de l'état général extérieur de la selle.
- Vérification des sanglons :
Vérification de l'état, de leur équilibre.
- Vérification de la matelassure :
Soit en mousse soit en laine. On vérifie l'état d'usure, la forme, la souplesse.
- Vérification des panneaux :
Vérification de leur état d'usure, de leur symétrie et de leur forme.

Poser de la selle

Tout d'abord le poser de la selle s'effectue de la manière suivante :

- Placer la selle sur le garrot
- La faire glisser le long du dos du cheval sans forcer
- S'arrêter quand la selle butte.

1^{ère} règle : LA SELLE NE DOIT POSER SUR LA POINTE DE L'ÉPAULE ET NE DOIT PAS ALLER PLUS LOIN QUE LA DERNIÈRE CÔTE.

Sur le cheval : prendre en compte la forme de l'épaule : étroite, large, musclée, ...

Important : poser de l'arçon, le reste est souple et s'adapte au cheval.

Il faut vérifier aussi la taille des mousses à l'avant et regarder l'angle d'ouverture (on peut le voir entre le pommeau et l'avant des couteaux) et le bas de l'arçon car va devoir être adapté au physique du cheval (si angle trop étroit, l'arçon va pincer le garrot, si trop large il va s'écraser dessus, si bas de l'arçon pas adapté, va venir « s'enfoncer » dans le cheval).

Sanglage : quand la selle est posée sur le dos, vérifier que les sanglons sont équilibrés, ils doivent tomber droit.

Amortisseur : il permet d'ajuster l'équilibre de la selle selon le cheval (si ajustement des matelassures impossible, pas suffisant ou si cela convient à la musculature du cheval qui va changer), à faire avec un saddle fitter car selon le cheval il conviendra de redresser l'avant, l'arrière, un seul côté, etc... On parle en millimètre et non en centimètre.

Quand la selle est en équilibre : on doit passer minimum 2 doigts sous le pommeau, une fois la selle posée mais aussi une fois à cheval. On doit aussi pouvoir passer 2 doigts entre la selle et les côtés (sur le haut) du garrot.

Largeur de la gouttière : on parle de gouttière pour désigner l'espace sous la selle entre les 2 panneaux. La gouttière doit être adaptée selon la ligne dorsale du cheval et doit reposer sur le haut des côtes. Pour la mesurer, on parle en doigts. Ainsi on met les doigts d'une main en pont autour de la colonne et on passe le nombre de doigts correspondant de l'autre main (si 2 doigts : largeur est de 2 doigts....facile non ?).

La sangle : doit se poser dans le creux du sternum, cela dépend ainsi du cheval, les sangles déportées peuvent être dans certains cas un bon compromis.

Récapitulatif : A VÉRIFIER : poser (pointe de l'épaule / dernière côte), équilibre (visuel + sanglons), gouttière, 2 doigts, pas de pont d'air sous la matelassure (doit suivre la ligne du dos), arçon (état et adaptation).

Souvent sur les selles il y a plusieurs sanglons, on doit utiliser ceux qui permettent à la sangle d'être la mieux positionnée.

Adaptation au cavalier :

- Taille des fesses : va définir la largeur de la selle
- Taille du bassin : va définir la longueur et la largeur de la selle
- Le tomber de jambe : va définir l'enfourchure de la selle



- La longueur de fémur : va définir la taille des quartiers

Pour les étriers : éviter les étriers articulés (sauf problème médical) car la jambe est alors tout le temps en recherche d'équilibre.

2^{ème} partie : l'équitation centrée

Il s'agit ici des notions de base de l'équitation centrée et d'exercices pratiques que nous avons pratiqués.

L'équitation centrée comprend la technique équestre mais aussi la personnalité et l'attitude du cavalier en réponse à son cheval : respiration, regard, etc... Il s'agit ainsi de comprendre qui nous sommes et qui est son cheval mentalement pour pouvoir d'adapter.

La première chose comprend les échauffements ainsi que des exercices à faire à pied avant de se mettre à cheval et tous les jours afin d'être en condition.

- Exercices de latéralisation : exemple : main gauche sur épaule droite/main droite sur nez et on alterne avec main droite sur épaule gauche/ main gauche sur nez. Et au fur et à mesure, aller de plus en plus vite.
- Exercices pour centrer le bassin : exemple : lever de jambe d'un côté/tourner buste de l'autre avec bassin droit : en mouvement sur une ligne droite ou immobile.

Les 4 bases de l'équitation centrée :

- Le regard : ouvrir son champ de vision grâce au regard panoramique permet d'ouvrir le regard à son cheval. Plus on fait l'exercice, plus on ouvre son regard. Importance des 5 sens aussi car quand on a conscience de ses 5 sens à ce moment on est vraiment AVEC le cheval.
- Le centre
- L'alignement : épaule / regard / couture pantalon
- La respiration

Exercice de la poutre : principe : marcher sur une poutre. Révèle le caractère d'une personne et sa façon d'agir.

Exercice de parcours d'obstacles : « faire le cheval » et demander à des personnes d'analyser notre façon de faire en fonction des 4 points cités précédemment.

Il est essentiel de demander à des personnes extérieures de nous analyser afin de prendre conscience de certaines façons de faire à améliorer dans l'intérêt de notre cheval.