



**Focus : Cavalier**  
**Niveau : Tous niveaux**  
**Fondamental : S'équilibrer**

La **mise en selle** a pour objectif d'améliorer l'assiette, la souplesse et le fonctionnement du cavalier. La **position idéale** est celle qui permettra aux cavaliers de se préserver, de ne pas gêner leur cheval et d'être plus efficaces. Souvent associée à des heures de trot assis sans étriers, une bonne séance de mise en selle ne doit pas être synonyme de souffrance. D'efforts, oui, car il va falloir en fournir ! Mais intelligemment... Cette fiche a été pensée pour des cavaliers de tous niveaux : à vous d'adapter en fonction de vos capacités, n'hésitez pas à piocher dans les exercices.

Exercice	Consignes	Observables
<b>Détente -</b> Échauffement du cavalier	<p>1- Échauffement du cavalier au pas rênes longues (gestes lents) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grands ronds avec les bras (chauffer les épaules),</li> <li>• petits cercles avec la tête,</li> <li>• pivoter le haut de son corps dans les deux sens (regard loin derrière),</li> <li>• rotation des chevilles,</li> <li>• montée de genoux en alternance,</li> <li>• "jeter" son pied loin derrière (dos droit).</li> </ul> <p>2- Phase d'observation                      Rênes ajustées, allure doit être active : place au check-up ! Suis-je tendu ? Suis-je tonique ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• on relâche la mâchoire,</li> <li>• On étire la colonne vertébrale ("toucher le ciel avec le haut du crâne"),</li> <li>• on vérifie d'être bien symétrique sur ses deux ischions,</li> <li>• les épaules s'éloignent l'une de l'autre,</li> <li>• les jambes totalement relâchées (peut-on les secouer ?).</li> </ul> <p>A partir de là, on cherche juste à suivre le mouvement du cheval, sans intervenir.</p> <p>3- Idem au trot enlevé et au galop : prendre conscience des éventuelles crispations et dissymétrie. Les bras sont-ils relâchés ? Le regard est-il au loin ? Les articulations sont-elles souples ?</p>	<p>→ <i>Au pas</i> : les bras accompagnent le balancier de l'encolure.</p> <p>→ <i>Au trot</i> : le regard est loin, les articulations souples, les bras relâchés. On s'assoit "comme une plume" et on reste proche de la selle dans la phase enlevée du trot.</p> <p>→ <i>Au galop</i> : les coudes se déplient pour accompagner le balancier du cheval, les jambes sont relâchées, le dos est droit.</p> <p>→ Cheval disponible et échauffé.</p>
<b>Exercice 1 –</b> Trouver sa stabilité dans les variations d'allure	<p>Trouvez sa zone de confort au trot assis sans les étriers. Se tenir si besoin pour se concentrer sur sa position uniquement.</p> <p>Sur un cercle OU alternance petit côté/diagonale, varier l'amplitude sur quelques foulées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• allonger le trot / revenir au petit trot</li> <li>• augmenter la durée au fur et à mesure.</li> </ul> <p>Adapter la durée et la difficulté de l'exercice en fonction du niveau et des crispations rencontrées.</p> <p>1- Respirez ! Prenez de grandes inspirations, et expirez longuement.</p> <p>2- Le plat de la cuisse au contact de la selle, genoux desserrés, bougez les chevilles ! Dans tous les sens, et en pointant les doigts de pied vers le bas puis vers le haut.</p> <p>3- Les bras relâchés, le bassin accompagne l'allure.</p> <p>4- Demandez d'allonger avec les jambes (sans "pousser" avec les fesses), et pour suivre l'allure, relâchez les épaules, envoyez le nombril entre les mains et relâchez les jambes.</p> <p>5- Pour ralentir le trot, grandissez vous, allongez la colonne vers le haut, fermez les cuisses, gagnez les abdominaux.</p>	<p>→ Poitrine vers le haut</p> <p>→ Bras souples</p> <p>→ Bassin qui accompagne</p> <p>→ Jambes relâchées</p> <p>→ Dos droit</p>
<b>Exercice 2 –</b> Le fonctionnement au galop	<p>Au galop, sur la piste ou en cercle, assis dans la selle sans les étriers, travail du relâchement.</p> <p>Idem avec les étriers assis dans la selle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En tenant le pommeau, décollez une jambe de la selle pendant quelques secondes en restant bien au milieu de la selle.</li> <li>• Décollez et levez légèrement les deux jambes de la selle quelques secondes, assis profondément dans la selle, le dos droit.</li> <li>• Les 2 rênes dans une main, l'autre dans le dos.</li> </ul>	<p>→ Dos droit et vertical</p> <p>→ Coudes qui se déplient</p> <p>→ Bassin synchrone/qui accompagne</p> <p>→ Épaules du cavalier à la même hauteur</p> <p>→ Poids symétrique sur les deux fesses</p> <p>→ Jambes relâchées</p>
<b>Exercice 3 –</b> L'équilibre dans les transitions	<p>Travaillez votre équilibre sur des transitions : TROT - GALOP - TROT.</p> <p>Sur la piste ou sur un grand cercle, cherchez des allures confortables (ne pas laisser accélérer le trot !), prenez le temps de vous installer dans l'allure.</p> <p>Exercice difficile puisqu'il demande de la coordination : demander la transition et immédiatement se fondre dans l'allure.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Installez vous dans le trot : demandez le galop uniquement si vous êtes stable dans le trot.</li> <li>• Faites un départ au galop par prise d'équilibre; si le cheval accélère le trot, ralentissez et redemandez.</li> <li>• Dans la transition montante, envoyez votre nombril vers l'avant, tirez votre poitrine vers le haut.</li> <li>• Laissez déplier vos coudes.</li> <li>• Dans la transition descendante, gardez le dos à la vertical, grandissez-vous, bloquez votre bassin et laissez-le immédiatement suivre le mouvement.</li> </ul>	<p>→ Bassin synchrone avec le changement d'allure</p> <p>→ Dos vertical</p> <p>→ Regard orienté</p> <p>→ Cavalier d'aplomb sur ses deux fesses, les deux épaules à la même hauteur</p> <p>→ Bras souples</p>

Plus on est en équilibre, plus on est à l'aise et mieux on arrive à accompagner et faire corps avec notre cheval, mieux on peut communiquer finement. Cette séance assez générale demande du cardio, de la concentration, et permet de prendre conscience des mouvements parasites qui brouillent parfois la communication. A tout niveau, il est bon de se concentrer sur son positionnement et surtout son fonctionnement !