

Un stage qui marche



Le vétérinaire Marie-Odile Sautel anime ce stage avec le moniteur Laurent Mézailles.

Tout savoir sur la locomotion

La vétérinaire Marie-Odile Sautel et le moniteur Laurent Mézailles, tous deux bien connus des lecteurs de Cheval Pratique, ont mis au point un stage consacré à la locomotion du cheval et à la biodynamique du cavalier. On y apprend ce que devrait savoir tout cavalier avant de se mettre en selle : le lien entre l'équitation et le fonctionnement locomoteur.

Texte : Marion Scali

En une petite journée de stage, on découvre ce que l'on devrait tous savoir avant même de se retrouver en selle pour la première fois : le fonctionnement du cheval, sa locomotion... et le fonctionnement du cavalier.

Le matin

Théorie

Dans le grand bureau très lumineux de Marie-Odile Sautel, le temps passe très vite malgré l'aridité, *a priori*, du sujet : le cheval vu du côté de l'anatomie, muscles, vertèbres, squelette. Mais la pédagogie est très au point, le discours imagé et orienté vers ce qui concerne le cavalier : l'équilibre du cheval et sa souplesse.

Marie-Odile projette sur un écran les éléments nécessaires à la compréhension de la locomotion du cheval : contractions musculaires, élongations, structures du dos. « *Les sangles musculaires soutiennent et maintiennent la cage thoracique ; les chevaux n'ont pas de clavicule. Si les muscles ne sont pas entretenus, les tendons trinquent.* »

Marie-Odile Sautel fait le va et vient entre cheval et équitation : « *Moins les muscles sont disponibles et plus les contraintes sur les ligaments sont importantes, d'où l'importance de pratiquer une équitation juste. Le cheval*

n'est pas un peu faux ou un peu juste ; il travaille juste ou il travaille faux. » Son métier lui a permis de constater que souvent, les chevaux qui souffrent de tendinite ont les épaules raides, contractées : tout est lié chez le cheval, « anatomiquement parlant » ! De même, Laurent attire l'attention sur les selles : un équipement mal adapté entraîne des contractions supplémentaires des muscles des épaules.

Marie-Odile décrit le dos comme un « pont vertébral » et aussi comme un « filtre émotionnel ». « *Le cheval est une formidable machine à compenser* », autrement dit, il est capable d'inventer une multitude de « trucs » pour éviter la douleur. « *Un dos dur n'est pas musclé, il est rigide.* »

Le discours se complexifie un peu, mais on suit sans souci. Marie-Odile aborde l'équilibre biomécanique du cheval : entre la ligne du dessus et la ligne du dessous, autrement dit entre le dos et le ventre, pour obtenir une harmonie en-

tre la propulsion (extension) et la flexion. On rejoint ce que dit le docteur Pradier : l'équilibre du cheval est l'adéquation entre l'impulsion et le rassembler. « *Un cheval auquel on a donné, par le travail, des abdominaux appropriés soutient*



Un rétroprojecteur sert à l'apprentissage des éléments de base.



PHOTOS DRK

Un bon dos s'obtient forcément par de bons abdominaux, ce qui passe par un travail adapté du cheval.

son dos et engage ses postérieurs. Pas d'abdos, pas de dos!» Sur l'écran, des photos prouvent la justesse du discours : un cheval à la pesade et un autre à l'abord d'un obstacle.

« Le muscle est l'organe parlant de l'anxiété » : Marie-Odile Sautel explique comment la décontraction entraîne l'économie musculaire — et comment passer outre les inquiétudes d'un cheval, inquiétudes qui entraînent des contractions et l'obligent à travailler en force. Pendant le déjeuner, conversation à bâtons rompus sur le travail du cheval. « C'est bien de faire le lien entre la théorie de la mécanique du cheval et l'équitation » remarque l'une des stagiaires, qui somme toute résume l'objet du stage. On embraye justement sur l'équitation : Faut-il trotter ou galoper d'abord ? « Avec des chevaux au dos "froid", mieux vaut commencer par le galop. Puis, détente au pas et juste quelques foulées de trot pour s'assurer qu'il ne boîte pas. » Marie-Odile et Laurent insistent sur la détente : « C'est une phase d'écoute, elle est donc nécessaire et obligatoire. »

L'après-midi

Palpations et cercles

On quitte le bureau pour les boxes. Trois des stagiaires sont venus avec leur cheval. Laurent Mézailles insiste sur le choix du cheval : inutile d'investir dans un cheval à la locomotion trop ample si l'on n'est pas capable de « suivre » : « Certains chevaux ont une telle locomotion que peu de cavaliers sont capables de tenir dessus. Pour y parvenir, ils les rétrécissent. » Premier acte : la palpation. « Tout le mon-



Les stagiaires apprennent à évaluer l'état de leur cheval par la palpation des muscles.

de peut évaluer l'état de son cheval par la palpation des muscles : la texture doit être régulière. » On passe la main sur la nuque, l'encolure, le garrot, l'épaule, le dos, les lombaires, les cuisses. Petit exercice pour vérifier que l'on a suivi le matin : situer les lombaires par rapport aux côtes.

Observation du matériel et l'on équipe les chevaux. « La selle est souvent trop en avant. » Laurent explique l'action de la main : « Elle doit gérer les neuf points d'impact du mors sur la tête du cheval. » (chanfrein, mâchoire inférieure, langue, palais, commissures des lèvres, barres, nuque, bas des oreilles et front, ndlr). Direction la carrière. Laurent est aux commandes, Marie-Odile filme : tout à l'heure, on commentera les vidéos. Il a installé des dispositifs « pour valider ce que l'on a vu ce matin ».

On peut juger des dissymétries de la locomotion en passant sur différents sols : on trotte du dur au mou en ligne droite : « Ressent-on une gêne au changement de terrain ? »

Même exercice en lâchant les rênes : « Le cheval reste-t-il à la même allure ou accélère-

t-il ? » Ensuite, autour de trois cônes, travail sur des cercles aux deux mains. À quelle taille de cercle le cheval est-il le plus à l'aise ? Est-ce la même taille aux deux mains ?

Dernier dispositif : quatre barres en croix, que l'on franchit au trot. « Les barres au sol amplifient-elles les dissymétries ou non ? »

Les stagiaires ont passé une bonne heure et demie à cheval. « J'ai pu identifier moi-même les problèmes de locomotion de mon cheval, et je repars du stage en sachant quels exercices faire pour l'améliorer », remarque une stagiaire.

Retour au bureau pour analyser les vidéos et confirmer les sensations. Marie-Odile a filmé les chevaux de face et de dos. Laurent explique les problèmes de position des cavaliers. Ils découvrent qu'ils ne sont pas symétriques eux-mêmes ou qu'ils se tiennent aux rênes. Marie-Odile se consacre à ce qu'elle a vu sur la locomotion des chevaux. En partant, on a la sensation d'être (enfin ?) entré dans le vrai monde du cheval. ●

Les prochains stages

- Le 17 mai à Chantambre (91) Chemin des Cinq Cornes.
- Marie-Odile Sautel et Laurent Mézailles ont mis au point un « Niveau II » de leur stage, qui a pour titre « Optimisation du travail de son cheval ». Approfondissements sur la locomotion, analyse de différents exercices de musculation (épaule en dedans, extension d'encolure...), flexions et étirements. Prochain stage, le 28 juin. Rens. : <http://laurent.mezailles.club.fr>