

## La méthode au service des cavaliers

*Bien dans sa tête et dans son corps, bien à cheval !*



**Véronique Bartin, Instructrice D.E, cavalière de C.S.O en seconde catégorie, nous présente aujourd'hui la méthode Alexander qu'elle enseigne dans son club et à l'extérieur de celui-ci...**

Cette technique s'adresse aussi bien à des cavaliers amateurs, professionnels, de loisirs, aux enseignants eux-mêmes, mais aussi à des sportifs, musiciens, acteurs, en somme à toute personne désirant améliorer "l'usage de soi"... Appliquée à l'équitation, elle permet de mieux gérer le stress et tous les effets néfastes qui en découlent, de rendre aux cavaliers un bien-être perdu, d'être à l'écoute de soi-même et de son cheval. C'est un travail de prise de conscience psycho-corporel visant à nous "optimiser". Être bien en nous-mêmes, dans notre vie quotidienne... à cheval et avec notre cheval.

### En équitation, qu'avez-vous remarqué ?

*« Que la mauvaise utilisation de soi ( la manière dont les différentes parties du corps se coordonnent entre elles dans nos mouvements, nos aides...) est le résultat de mauvaises attitudes profondes, qui impliquent la personne entière ( Le corps et l'esprit étant indivisibles). Certaines parties du corps travaillent trop, d'autres trop peu.*

*Chez le cavalier avachi, j'ai souvent constaté une indépendance des aides défectueuse. Chez d'autres, un dos crispé ou trop relâché, entraîne un excès de forces ou de pression dans les aides, un tonus général mal distribué. Au delà des tensions corporelles, j'observe aussi des tensions mentales, en particulier face à l'échéance d'un exercice, d'une compétition, d'un examen, etc. Avec le temps, ces tensions répétées chaque jour ont des répercussions sur le cavalier : maux de dos, douleurs musculaires, stress...et par voie de conséquence sur le fonctionnement du cheval :*

- *manque d'impulsion ou précipitation.*
- *des fautes à l'obstacle, des désobéissances.*
- *des problèmes d'équilibre et de soumission.*

*Ainsi les cavaliers butent sur des difficultés techniques qui sont en fait des problèmes d'utilisation mal détectés ou mal interprétés, entravant alors le potentiel de réussite ».*

### Face à ces difficultés de fonctionnement, comment le cavalier peut-il changer ses habitudes ?

*« Prenons un cavalier qui se penche toujours du même côté, à gauche par exemple. C'est une habitude si ancrée en lui, qu'il ne s'en rend plus compte et que cela lui paraît naturel et confortable de*

*se tenir ainsi. Il ne perçoit pas que cela provoque un déséquilibre non seulement au niveau de l'emploi de ses aides (main gauche plus dure, affaissement du dos, bassin décalé, jambes asymétriques) mais aussi sur son cheval : cheval raide à gauche, par conséquence. Le cavalier devra alors prendre conscience de son asymétrie. Cette prise de conscience est rendue possible par l'observation de l'enseignant puis par son intervention verbale et manuelle. J'observe souvent que la dissymétrie à cheval est perceptible à pied dans des gestes et des exercices simples.*

*Une fois la prise de conscience opérée, le cavalier s'obligera à s'organiser dans sa pensée pour arrêter de tomber à gauche : Arrêter de faire ce qu'il a l'habitude de faire. Tomber à gauche est une sensation normale et habituelle pour lui. Progressivement il devra se réapproprier une sensation juste : être réellement dans son axe et éprouver la différence ».*

### **Qu'arrivera-t-il par la suite ?**

*« L'emploi des aides et le fonctionnement du cheval s'amélioreront au fil de ce travail que je viens d'indiquer. Vous savez peu de piétons et de cavaliers sont réellement bien dans leur axe. D'abord ils ne le sont pas à pied, comment pourraient-ils l'être à cheval ?*

*Regardez- vous dans un miroir, et peut-être vous rendrez-vous compte que vous penchez d'un côté : au niveau de la tête, des épaules, des hanches... Ou avez-vous tendance à prendre plus appui sur un pied ? Nous pouvons également prendre le temps de nous observer à cheval, observer notre aplomb sur les courbes, en ligne droite, sur le plat ou à l'obstacle... Souvent nous constaterons que nos petites mauvaises attitudes corporelles entraînent un dysfonctionnement du cheval et celles-ci entraînent à leur tour des réactions de plus en plus dures et de plus en plus répétées du cavalier. Des enseignants peu formés à l'observation corporelle, demandent au cavalier de corriger l'effet ( mains trop dures ) et non la cause : une légère dissymétrie du dos, par exemple.*

*A ne travailler que sur les effets et non sur les causes, on est amené à trop en faire ».*

### **Et qu'est-ce qui nous pousse à trop en faire ?**

*« Je vais vous donner un exemple : l'autre jour je donnais une leçon à une élève qui activait ses jambes sans arrêt, par réflexe. D'ailleurs elle ne s'en rendait pas du tout compte. De fait, son cheval étant froid à la jambe, elle pensait qu'en fermant ses jambes à chaque foulée, elle améliorerait le mouvement en avant... En réalité, elle en faisait tellement que non seulement le cheval n'avancait pas mieux, mais cela allait de mal en pis, et en plus, elle s'épuisait ! Cela lui a pris du temps de prendre conscience de l'hyper activité de ses jambes, d'être capable de relâcher la tension, de n'agir que de temps en temps, au bon moment, selon le besoin seulement ! Dans un premier temps elle subissait l'action de ses jambes. En fin de séance, après avoir pris conscience de son défaut, elle était capable d'agir et non plus de subir. Mon élève fut surprise de constater qu'en en faisant moins, elle obtenait en fait plus et mieux. Parfois on croit qu'il faut forcer, mettre de la pression en permanence, pour obtenir un résultat. On est souvent de vraies "cocotes-minutes" à cheval ! »*

### **Mais pourquoi cette pression à cheval ?**

*« On est à cheval ce que l'on est dans la vie. C'est très facile de transmettre à son cheval la pression du quotidien. Dans les cours adultes, le soir, il est très difficile à mes cavaliers de baisser la pression ou les tensions emmagasinées dans la journée. C'est seulement à la fin du cours qu'ils commencent à se décontracter, à être "relax" en eux-mêmes et ainsi avec leur cheval. L'emploi des aides et la qualité du travail sont alors meilleurs. On croit souvent qu'il faut forcer, transpirer pour réussir un mouvement. C'est là toute la différence entre tension musculaire (force et raideur) et tonicité juste (force et souplesse). La tension donne un sentiment d'effort, la tonicité de facilité, de fluidité, d'élasticité ».*

### **Qu'est-ce qui explique ces mauvaises attitudes ?**

*« Vouloir absolument atteindre le but, obtenir un résultat, sans se soucier de la manière dont on s'y prend. On fonce d'abord, on analyse ensuite. Et ce au détriment des moyens et des aides mis en œuvre ».*

### **Qu'est-ce que ce travail peut apporter au cavalier ?**

*« Il nous propose un regard différent sur l'enseignement, la pratique de l'équitation, la relation au cheval. Il aide le cavalier au niveau corporel ( indépendance et accord des aides), au niveau mental ( confiance en soi, détente...), et au niveau émotionnel ( gestion du stress et de la peur...). Je constate qu'un nombre de plus en plus important de cavaliers recherchent des solutions à leurs problèmes et ne savent pas véritablement vers qui se tourner. Je pense que ce besoin ira grandissant, c'est pourquoi en plus des cours et des stages que j'organise pour des cavaliers, je souhaite aider les enseignants pour qu'ils soient mieux préparer et mieux former à répondre à ces nouvelles attentes ».*

### **Comment se déroule une leçon ?**

*« Sans le cheval d'abord, à travers des gestes simples comme marcher, se baisser, s'asseoir, se lever pour améliorer son usage de soi et l'intégrer au quotidien. Par le toucher le professeur fait expérimenter à l'élève une autre façon de bouger , avec plus de détente et d'équilibre dans le mouvement. A cheval ensuite , en allant du travail le plus simple au plus compliqué. Un cavalier ayant eu des leçons à pied acquiert et comprend plus rapidement ce qui lui est demandé et sait comment agir et intervenir. Car à pied il n'a à se préoccuper que de lui-même : prendre conscience de la manière dont il s'utilise, intégrer les principes de cette méthode . Une fois que le cavalier aura assimilé ces principes à pied, il les appliquera d'autant mieux à cheval ».*

### **Qui peut utiliser la méthode Alexander ?**

**« Tout le monde. Le cavalier amateur ou professionnel, l'enseignant, le compétiteur, l'entraîneur, le formateur... Chacun détient en lui les clefs de sa réussite ».**