

## L'exercice de Pierre Defrance

L'exercice du mercredi est présenté cette semaine par Pierre Defrance, gérant des écuries de Sandillon et entraîneur de Mathieu Lemoine. Il a choisi un grand classique de dressage, un exercice qui revient souvent dans l'éducation du jeune cheval et dans l'entretien du cheval d'âge : l'épaule en dedans. « Il s'agit d'abord d'un exercice d'assouplissement, avant de devenir une figure de dressage à part entière. Hélas, l'épaule en dedans est bien souvent mal pratiquée, ou mal enseignée. »

### En quoi consiste l'exercice et comment le réaliser correctement ?

« L'épaule en dedans est un exercice d'assouplissement, où le cheval va s'incurver autour de la jambe intérieure. Le cheval se déplace sur trois pistes et son incurvation doit correspondre à celle d'un cercle de 10m de diamètre. Il est important que l'ensemble de son rachis soit incurvé. Il faut pour cela empêcher les hanches de déraiper en gardant sa jambe extérieure légèrement reculée. La main intérieure indique le pli et la main extérieure retient les épaules. Le poids du corps est toujours du côté de l'incurvation. »

En général, on part d'un cercle de 10m pour justement mettre en place l'incurvation, puis on continue sur la piste en sortant les épaules. On peut aller par la suite jusqu'à la contre épaule en dedans : le cheval a les épaules sur la piste et regarde venir ses hanches. Il faut avant tout garder le cheval réceptif, dans le couloir des aides (entre ses fesses, ses jambes et ses mains). C'est un exercice que je fais pratiquer tous les jours, il fait partie intégrante de la détente car il permet de faire le point sur le niveau de décontraction du cheval. Il peut se pratiquer aux trois allures mais il prend tout son intérêt au trot. Au galop il s'agira plutôt d'une épaule en avant pour redresser le cheval, c'est-à-dire remettre les épaules devant les hanches. »

### A quoi sert-il ?

« Il permet avant tout pour le cheval de se relâcher, de se canaliser dans le couloir des aides. Un cheval capable de réaliser une épaule en dedans correctement a déjà passé un cap important de son dressage. De même pour le cavalier : s'il est capable de gérer l'accord de ses aides sur cet exercice, alors on peut dire qu'il a atteint un bon niveau d'équitation. Le fait que cet exercice soit aussi une figure de dressage qu'on retrouve dans de nombreuses reprises le rend d'autant plus important à pratiquer régulièrement. Enfin, il permet de muscler la partie adducteur et abducteur des membres et ainsi de remonter la ligne du dessus. En bref, bien pratiqué, il ne peut être que bénéfique ! »

### Quels problèmes peut-on rencontrer sur cet exercice ?

« Les résistances du cheval sont courantes sur cet exercice dans la mesure où il n'a pas toujours envie de céder. Les résistances peuvent se faire soit dans la bouche, soit au niveau de la nuque, soit au niveau du rachis. Par exemple, un problème que l'on rencontre souvent est le basculement de la nuque, qui signifie que le cheval n'accepte pas complètement l'incurvation. Ça peut aussi provenir d'un manque d'impulsion. C'est pourquoi je préconise de varier souvent la cadence dans l'épaule en dedans, de sortir le cheval de son rythme habituel pour ne pas le laisser s'endormir. On voit aussi fréquemment des chevaux qui, au lieu de s'incurver de la tête à la queue, chassent les hanches vers l'extérieur. Ça devient dans ce cas une cession à la jambe et non plus une épaule en dedans. »

Pendant la phase de dressage, le cheval peut avoir tendance à s'écarter de la piste, car il ne comprend pas encore bien ce qu'on lui demande. La progression est ainsi très importante : il faut d'abord commencer par le sensibiliser à la jambe intérieure et à l'incurvation sur un cercle, puis aller vers l'épaule en avant, puis l'épaule en dedans. »

*Propos recueillis par Hedwige Favre*