



GARDE REPUBLICAINE DE PARIS

Régiment de Cavalerie

CONSEILS D'EQUITATION



par le Colonel de SAINT-ANDRÉ

ancien écuyer en chef du Cadre Noir

CONSEILS D'EQUITATION

AVANT-PROPOS

Le Colonel de SAINT-ANDRE, ancien écuyer en chef du Cadre Noir, a dirigé deux séances de travail au profit des officiers et sous-officiers du Régiment de Cavalerie de la Garde Républicaine de Paris, les 28 et 29 mars 1978.

Chacune de ces séances a comporté un exposé suivi d'une démonstration pratique au manège. Le but poursuivi a été de rappeler aux cavaliers du Régiment les principes fondamentaux d'une doctrine de dressage et de leur indiquer une méthode leur permettant de les appliquer.

Le Colonel de SAINT-ANDRE a bien voulu remettre au Commandant de Régiment quelques notes personnelles. Avec son autorisation il a paru utile de les réunir sous la forme d'un recueil susceptible d'être mis à la disposition des personnels intéressés.

Représentants de la dernière formation à cheval de l'Armée Française, formés, pour beaucoup d'entre eux, par les instructeurs du Cadre Noir, les cavaliers du Régiment ont à coeur de maintenir les traditions équestres françaises.

Pour les aider dans cette tâche, ils ne pouvaient trouver en la personne du Colonel de SAINT-ANDRE de meilleur guide. Ses conseils présentés sous une forme condensée, simple et précise, doivent désormais constituer pour eux la base de réflexion et de travail qui leur est indispensable.

*

ETUDE

sur

DOCTRINE ET METHODE DE DRESSAGE

=====

A. GENERALITES

I. Doctrine : "Ensemble des principes admis comme vrais".

Bien que beaucoup de cavaliers ne se soient pas interrogés là-dessus, il existe une doctrine française, qui peut se résumer par deux principes de base, issus du G. al L'Hotte :

- Le cheval doit être "calme, en avant et droit"
- Il faut rechercher la "flexibilité de tous ses ressorts" par des assouplissements, et non par le travail en force.

II. Méthode : "Succesion logique des procédés d'exécution qui permettent de donner aux principes une réalisation pratique".

On peut dire que la méthode française n'existe pas, les cavaliers ayant été ballotés depuis plus d'un siècle entre les méthodes diverses et des écrits de toute sorte.

Deux grandes tendances peuvent se schématiser comme suit :

- Le "D'Aurisme" (et l'équitation militaire) consiste à pousser le cheval sur la main, pour le ployer dessus, tout en l'engageant, le travaillant dans son ensemble, en opposant les épaules aux hanches. Le résultat en est le "cheval sur la main", objectif nécessaire pour toute utilisation du cheval, mais pas suffisant pour l'équitation académique spécialisée, les chevaux n'atteignant pas le brillant que donne la légèreté.

N.B. Les écoles nordiques ont ce même objectif du "cheval sur la main", mais il est atteint par l'enrênement, action de force.

- Le "Bauchérisme" consiste à assouplir une partie du cheval, puis une autre, à l'arrêt, puis au marché, pour assembler ensuite le tout, revenant, quand c'est nécessaire, à la "décomposition de la force et du mouvement". Le résultat en est la "mise en main" par l'équilibre et la légèreté. C'est un idéal qui ne concerne que les chevaux "d'école" et les procédés d'application sont trop délicats pour être mis en oeuvre par les cavaliers novices ou peu doués.

- Conclusion : La méthode proposée consistera à =

- . "Commencer d'Aure" : Tous les cavaliers utilisant leur cheval dans n'importe quelle spécialité, ont avantage à avoir un cheval "sur la main". Chevaux de sport et de CCE s'arrêteront là.

- . Les spécialistes de dressage se doivent de "terminer Baucher", pour

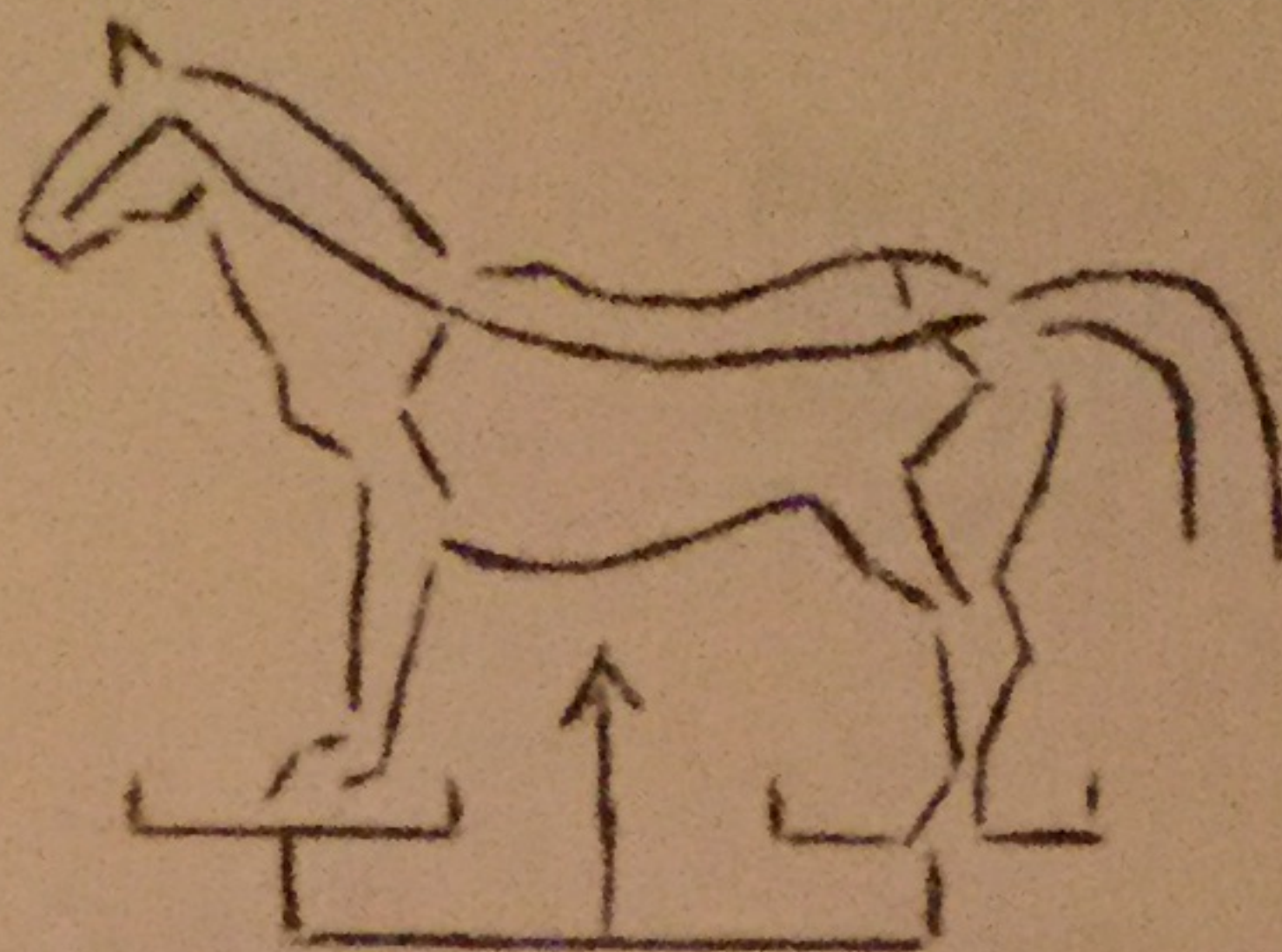
avoir des chevaux "dans la main" et légers ; c'est là le cachet artistique de l'Equitation Française.

B. Notions préliminaires : ossature et musculature

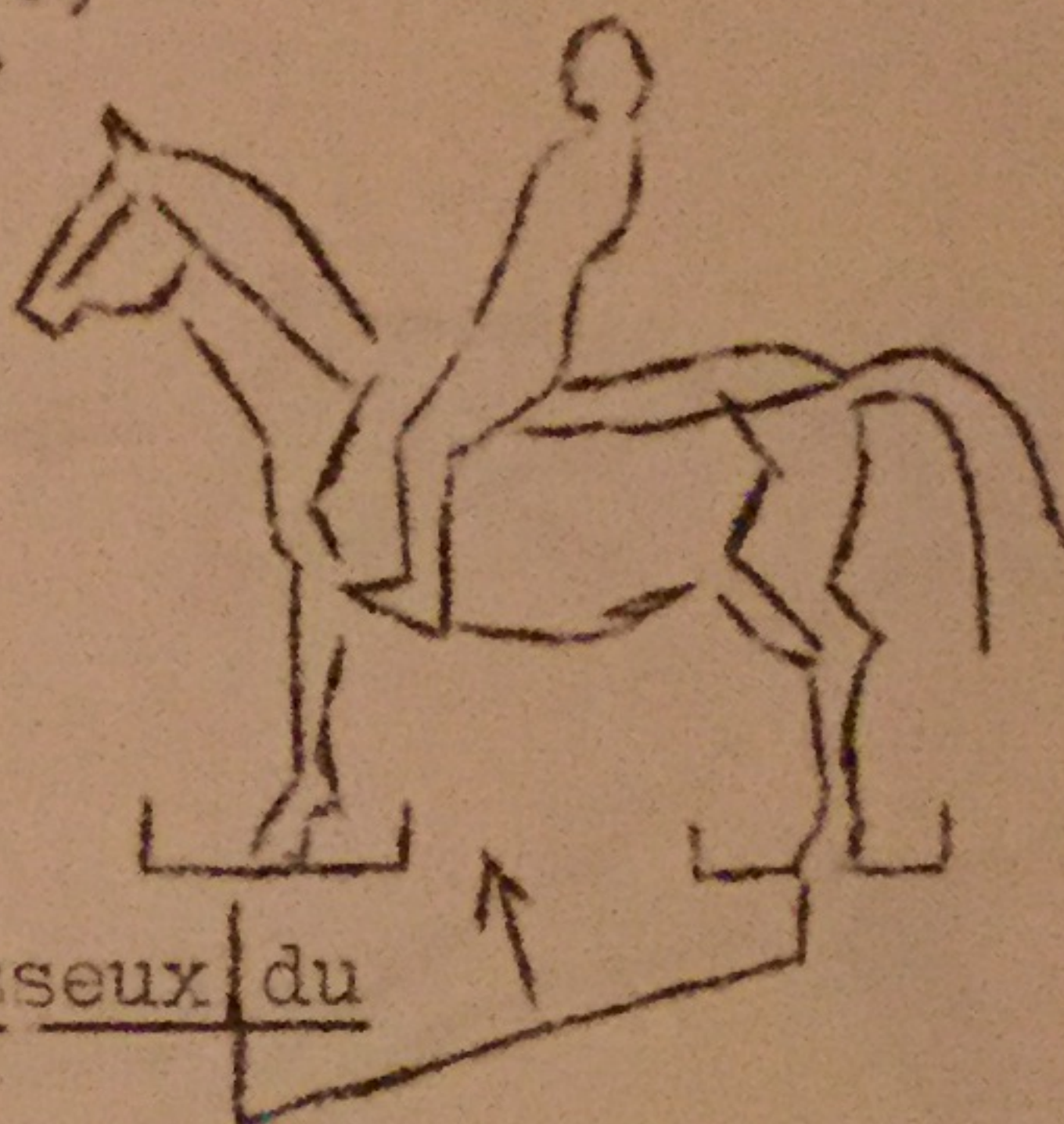
- Dresser un cheval, c'est le mettre, par l'intermédiaire des muscles, ses rayons osseux dans l'attitude qui permet, à l'ensemble "cavalier-cheval", de se déplacer "en équilibre", à toutes les allures et dans tous les exercices possibles.

I - Disposition des rayons osseux du cheval non dressé :

- Non monté, il est dans un équilibre naturel

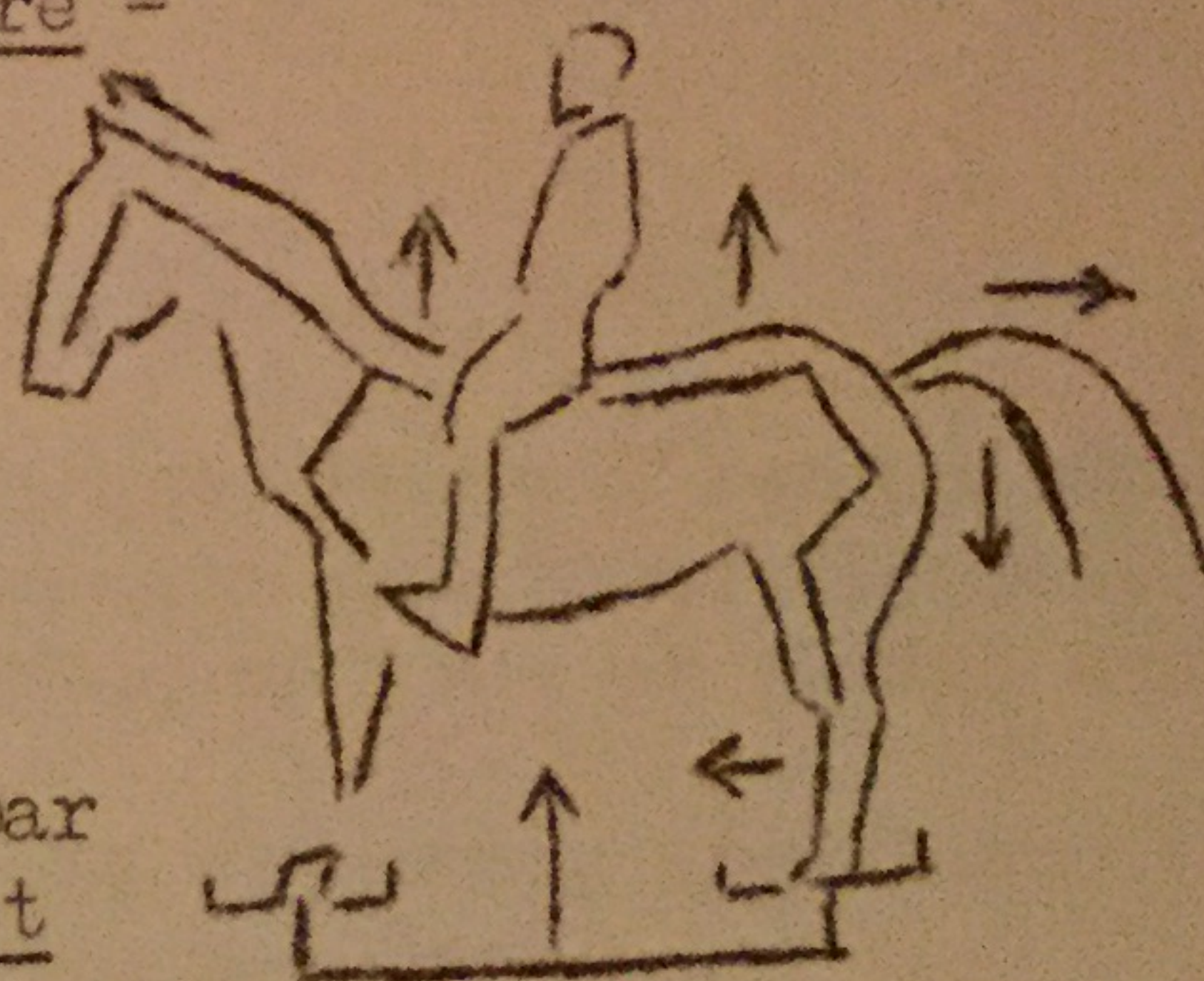


- Monté, il est en déséquilibre, les $\frac{2}{3}$ du poids du cavalier portant sur l'avant-main et le $\frac{1}{3}$ sur l'arrière-main

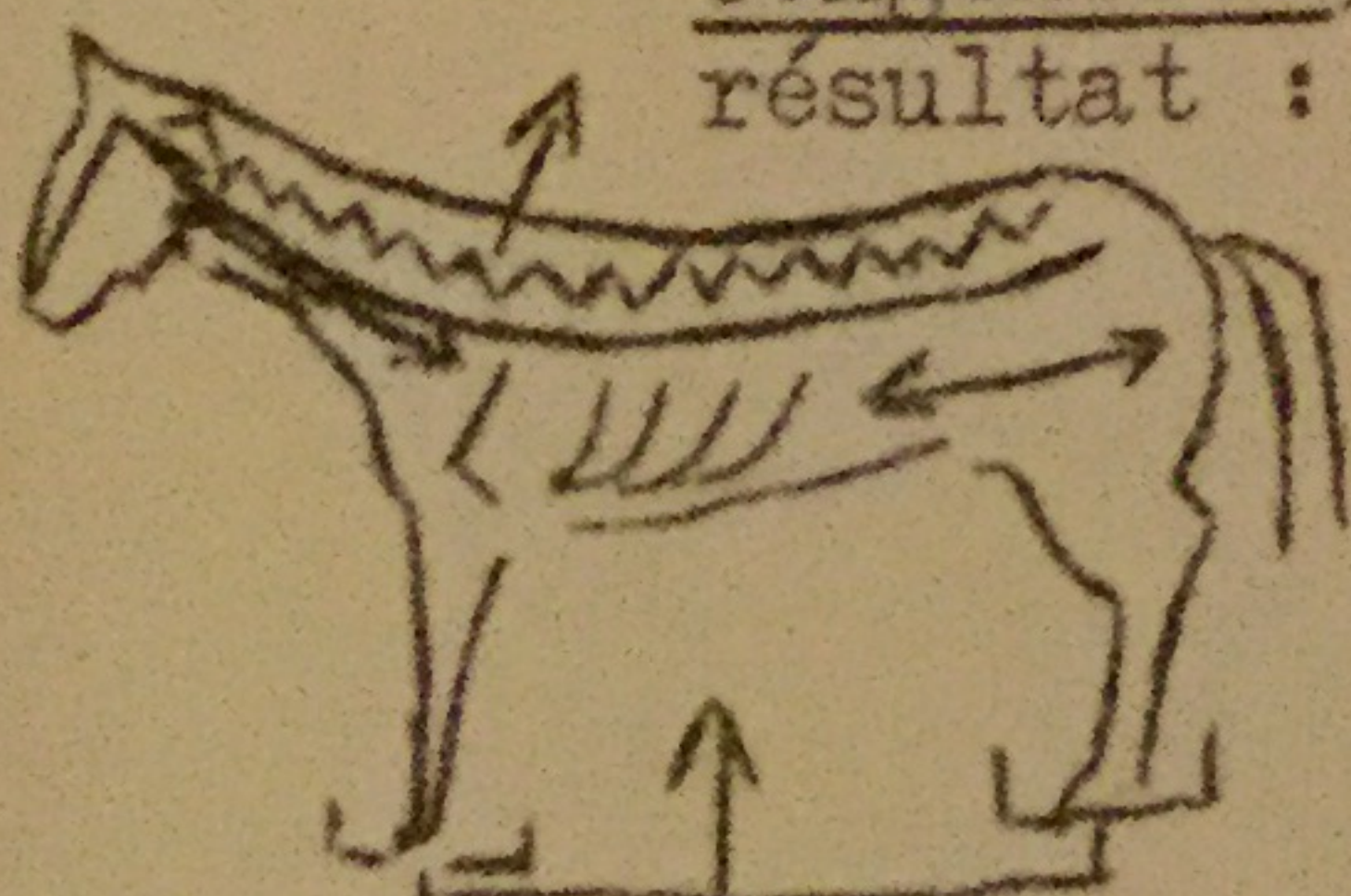


II - Disposition des rayons osseux du cheval dressé :

- Par le dressage, le cheval monté dispose ses rayons osseux pour faire passer le poids vers l'arrière = l'équilibre est rétabli



III - Ce sont les "muscles-chefs", par leur corrélation (antagonistes et congénères) qui aboutissent à ce résultat :



Cheval (non monté) non dressé (monté)

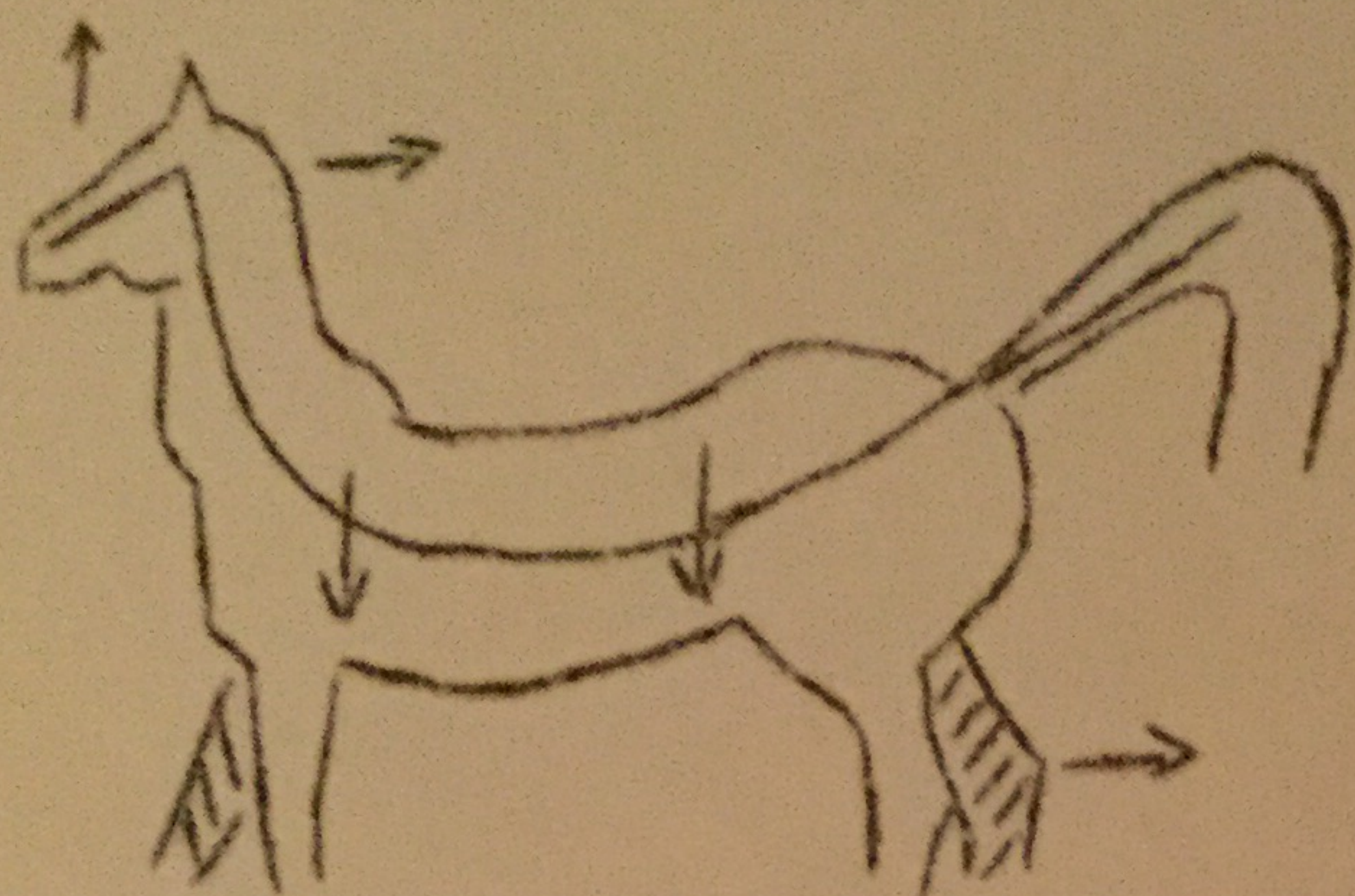
~~~~~ muscle raccourci  
<==> muscle allongé



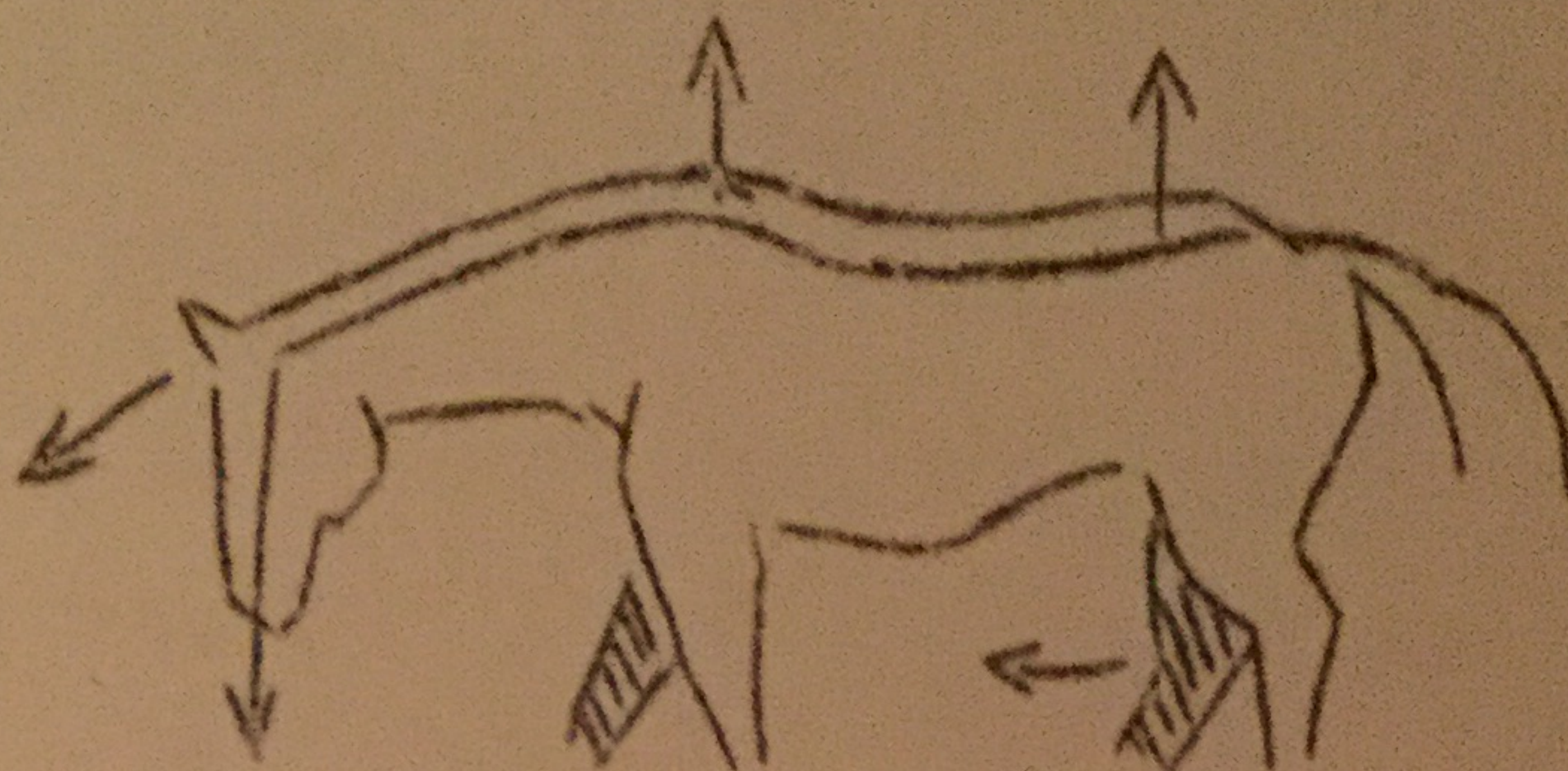
Cheval monté, dressé



IV - Le dos, baromètre de l'équilibre :

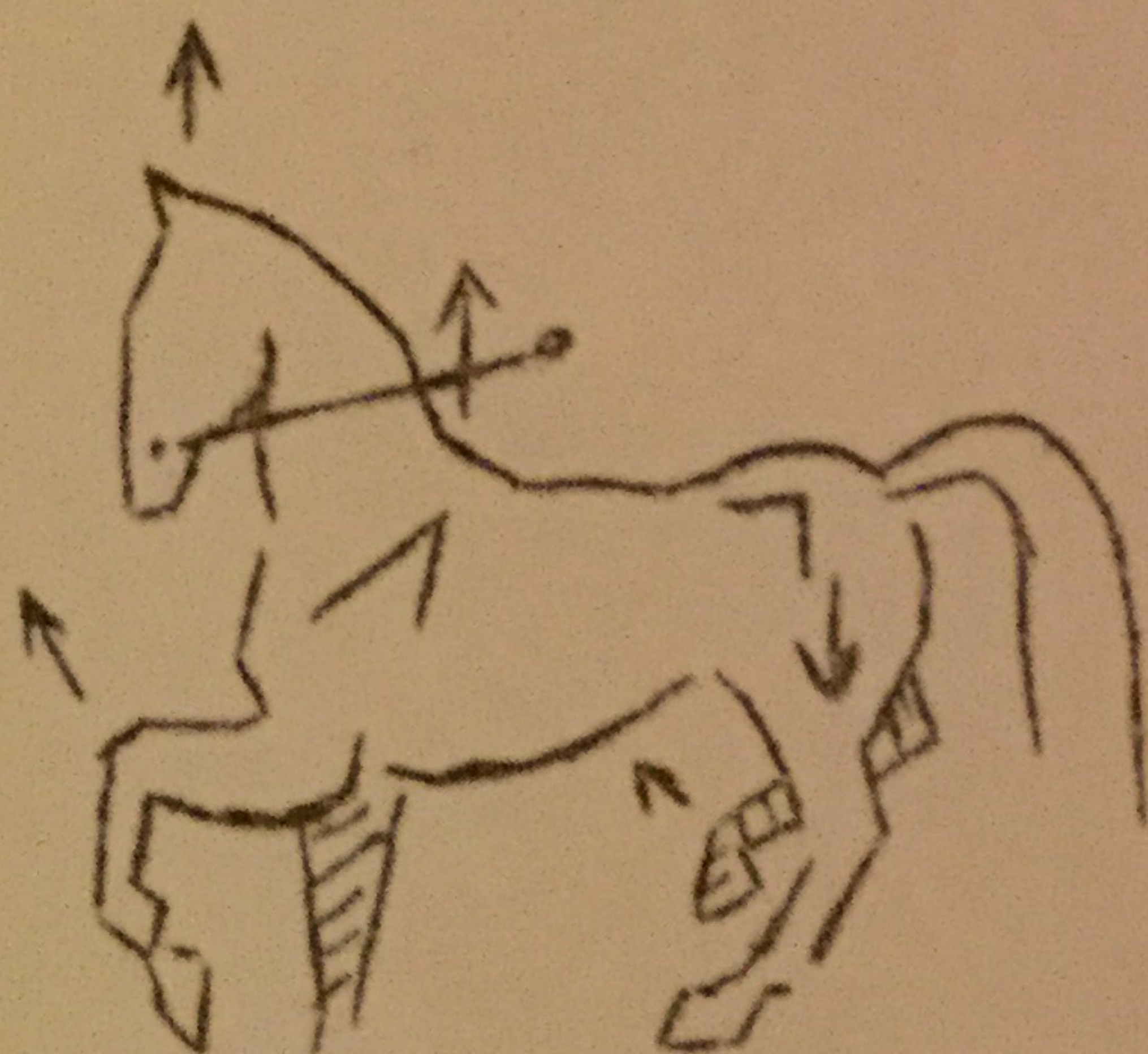


Encolure haute, mais cheval sur les épaules : dessus court, dessous long.

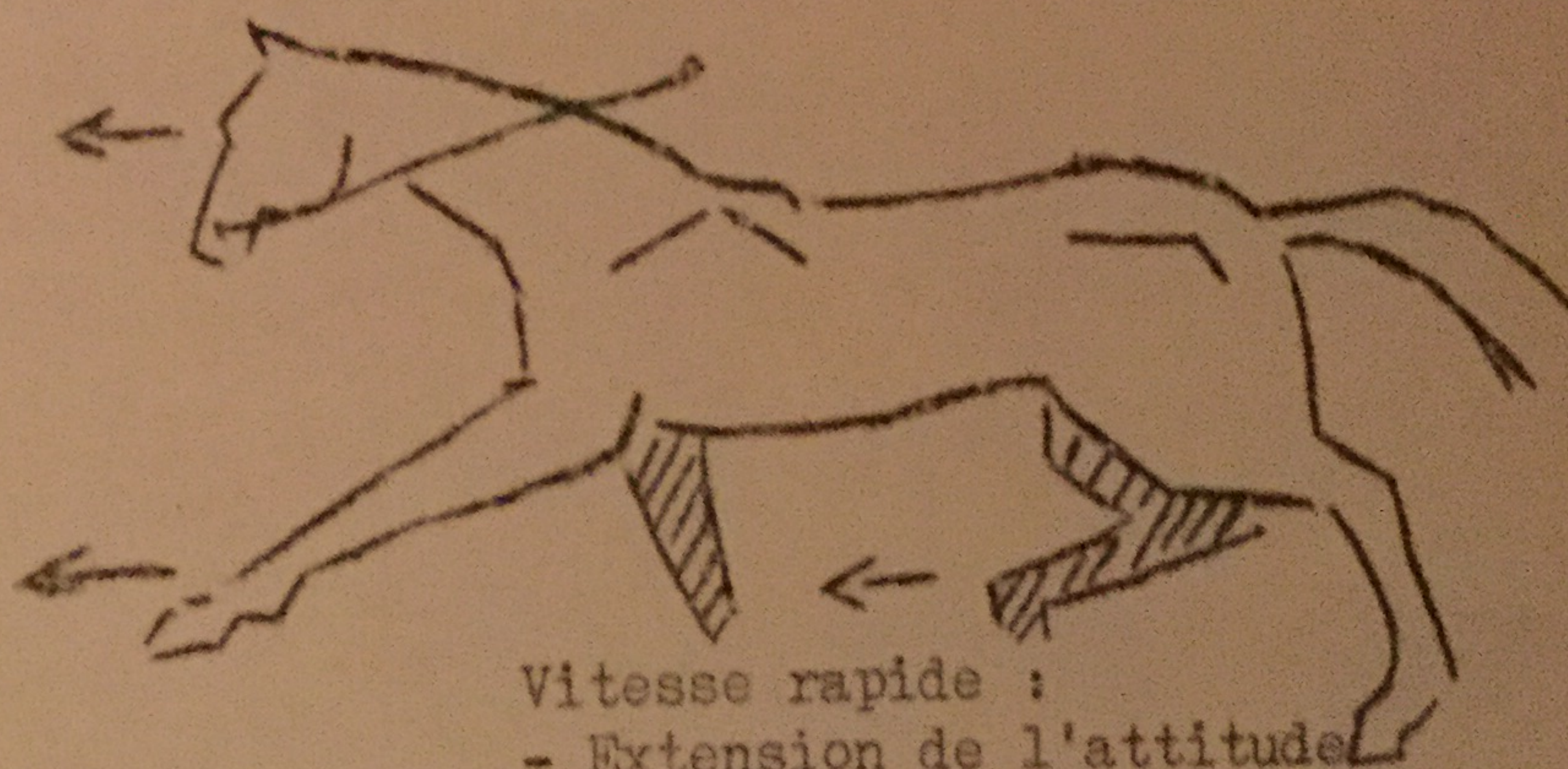


Encolure basse, mais cheval en équilibre : dessus long, dessous court (préparation au relèvement d'encolure).

V - L'attitude doit être adaptée à la vitesse, dans chaque allure :



Vitesse lente :  
- rassembler et  
- élévation du geste



Vitesse rapide :  
- Extension de l'attitude  
- extension du geste

Remarque :

Avant d'être soumis à une gymnastique quelconque d'assouplissements, le cheval doit se porter en avant franchement aux trois allures, porter le poids de son cavalier dans son équilibre naturel et tendre ses rênes dans un contact franc avec la main. Autrement dit, le débouillage (qui a les objectifs ci-dessus) est la condition préalable et sous-entendue du dressage.



Méthode proposée, (celle qui concerne la "mise sur la main").

I - Rappel du but = Flexibilité de tous les ressorts,  
De derrière = par l'engagement  
De la colonne vertébrale = par son jeu  
Du devant = par la perméabilisation de la nuque.

Comment y parvenir ? = 2 solutions :

II - Solution empirique, par les "assouplissements longitudinaux"

Les variations d'allures et de vitesse sur la ligne droite, obtenues par l'alternance des effets de jambe et de main, ainsi que le "terrain varié", amèneront les changements d'attitude désirés.

III - Solution proposée, par les "assouplissements latéraux"

- Idée de base = diviser la difficulté, en cherchant d'abord l'engagement d'un seul postérieur, puis de l'autre (pour arriver ultérieurement à celui des deux) et chercher la mise sur la main d'un seul côté (ou la "mise sur une rêne") pour arriver ultérieurement à la mise sur la main sur les deux rênes.
- Procéder en marche, afin d'utiliser l'impulsion et de profiter de la corrélation musculaire. Aller néanmoins au début à une vitesse lente car les résistances sont en fonction directe de la vitesse.
- Ployer le cheval de la tête à la queue, afin qu'il travaille dans son ensemble, que la corrélation musculaire joue (les grands muscles longitudinaux ne pouvant résister en "congénères") et que le mouvement empêche les épaules de s'opposer aux hanches, par "entablement".
- Commencer par un exercice très contraignant, qui oblige le cheval à céder de la croupe et de la nuque, et le remplacer par des exercices de plus en plus faciles, qui obtiendront l'obéissance.  
L'exercice de départ est au pas = pirouette renversée, placer intérieur, car :
  - le déploiement de la nuque vers l'intérieur l'amène à fléchir,
  - la colonne vertébrale s'incurve,
  - le postérieur interne, poussé vers l'extérieur, croise devant l'autre.

(Voir plus loin la progression, c'est à dire la succession des exercices).

- Alternier avec des allongements en ligne droite, les assouplissements dans un sens longitudinal rétablissant impulsion et rectitude.
- Dans le même ordre d'idées, pratiquer le "travail en descente d'encolure". En effet si, lorsqu'il cesse d'être ployé, un ressort ne se détend pas, ce n'est plus un ressort.

IV - Progression de la méthode proposée :

Au pas (placer direct)

- Pirouette renversée (qui peuvent être 2 ou 3 au départ).  
Dès que le cheval cède, la pirouette (qui est un moyen) n'a plus d'intérêt = porter en avant, encolure étendue - au bout de peu de temps, la cession sur la rêne viendra au bout de 1/2, 1/4, 1/8 de pirouette.



- Il conviendra alors de la remplacer par un exercice analogue, mais plus simple : volte très petite avec la tête vers l'intérieur et la croupe à l'extérieur. De même, il faudra d'abord une ou deux voltes, puis  $1/2$  puis  $1/4$  puis  $1/8$  = porter en avant dès qu'il y a cession.
- Remplacer alors par un exercice analogue, mais plus simple = volte très petite, tête à l'intérieur, mais croupe derrière les épaules. La cession viendra de même au bout d'un élément de volte de plus en plus petit.
- Continuer sur la ligne droite en écartant simplement la main du côté intérieur et en fermant la jambe = le cheval cédera sur l'écartement.
- Se contenter alors de fermer la main et la jambe du côté intérieur sur la ligne droite, et le cheval cède en mettant le bout du nez à l'intérieur = il s'est mis sur la main dans le placer intérieur de ce côté, il reste à faire de même de l'autre.

Tous les exercices ci-dessus, pirouette, volte croupe en dehors, volte, écartement de la main, n'ont aucun intérêt en soi = ce sont des moyens pour faire céder sur une rêne = dès qu'il y a cession, cesser l'exercice, porter en avant et faire étendre l'encolure en allongeant : c'est une récompense et le cheval cède pour l'avoir.

C'est aussi une nécessité : les exercices figent et enroulent le cheval; ils doivent donc être alternés, pour compenser, par des allongements dans le sens longitudinal.

#### Au pas (placer contraire)

Mais ce n'est pas suffisant, il faut aussi que le cheval cède sur une rêne dans le placer inverse, qui donne plus d'équilibre (encolure moins ployée).

Par analogie nous procéderons comme suit :

- Tours, puis demi-tours autour du centre de gravité, (la rêne contraire et avec la jambe du côté opposé,) qui pousse les épaules d'un côté et la croupe de l'autre = dès que la cession se produit, en avant.
- Remplacer par une petite volte avec la rêne contraire poussant la croupe en dehors.
- Remplacer par une petite volte avec la rêne contraire, la croupe derrière les épaules.
- Remplacer, sur la ligne droite, par le croisement de la main et la jambe du côté opposé.
- Remplacer par la fermeture des doigts et la jambe du côté opposé : le cheval s'est mis sur la main dans le placer contraire, d'un côté. A l'autre d'être assoupli.

L'alternance des deux mains et des effets direct et contraire (qui passe par l'épaule en dedans et la ligne brisée) amènera à ce qu'il suffise de fermer les jambes, puis les doigts, pour que le cheval cède des deux côtés à la fois : il est sur la main, c'est à dire ramené par la perméabilité de la nuque.



Au trot :

La progression sera sensiblement la même, mais la vitesse plus grande rend impossible les exercices trop serrés, que la soumission ( que le cheval doit avoir acquise par les exercices au pas) rend par ailleurs superflus.

D'où successivement :

- Travail en cercle, avec placer intérieur, croupe à l'extérieur ;
- Travail en cercle, avec placer extérieur, croupe à l'intérieur ;
- Lignes brisées : par la rêne d'un côté, agissant par ouverture vers la droite et contraire vers la gauche (ou vice versa)
  - . par l'alternance des rênes d'ouverture,
  - . par l'alternance des rênes contraires.
- Epaule en dedans (alternance d'effets d'ouverture et contraire.
- Travail en cercle avec placer extérieur, croupe à l'extérieur.
- Travail en cercle avec placer intérieur, croupe à l'intérieur.
- Action d'ouverture d'une main et jambe du même côté. )
- Action contraire d'une main et jambe du côté opposé. ) sur la
- Fermeture d'une main et jambe du même côté. ) ligne
- Fermeture d'une main et jambe du côté opposé. ) droite

La mise en main sur les deux rênes est la conséquence.

Au galop :

Il n'est plus question de faire passer la croupe d'un côté ou de l'autre, le cheval devant rester aussi droit que possible.

D'où successivement, les exercices simples :

- Travail en cercle, avec placer extérieur, et mise sur la main avec cette rêne prédominante (attitude plus naturelle).
- Ligne brisée, au galop juste et faux, avec placer extérieur.
- Travail en cercle, avec placer intérieur et mise sur la main avec cette rêne prédominante.
- Ligne brisée, au galop juste et faux, avec placer intérieur.

Les reculers et les départs de l'arrêt au trot ou au galop, sans qu'il y ait résistance à la main et pas intermédiaire, sont la "preuve par neuf" de la mise sur la main réussie.

Remarque I - Le redressement du cheval, auquel contribue le ploiment dans le sens inverse de son incurvation, amène tout naturellement à travailler d'avantage d'un côté que de l'autre.

Remarque II - Le maintien , ou le rétablissement, de l'impulsion doit être la préoccupation constante en cours de dressage, et cela d'autant plus que les exercices sont plus serrés et plus lents.

Remarque III - Un cavalier qui a de l'expérience, cherchant à "mettre sur la main" un cheval sans difficulté particulière, peut brûler quelques étapes, faisant des enjambements dans la progression rigoureuse ci-dessus. Mais en cas de difficulté il doit revenir à son enchaînement logique.

D. - Méthode Proposée en ce qui concerne la "Mise en main" . (I)

Ce chapitre n'entre pas dans le cas de la présente étude, en raison du niveau actuel des cavaliers et des chevaux, et des objectifs que, les uns et les autres ont en vue.

L'étude de la mise en main et de l'accès à la légèreté fera éventuelle-



ment, l'objet d'une étude ultérieure.

(I) Additif rapide sur la mise en main :

La bonne conduite du dressage amène le cheval à s'engager davantage, à baisser ses hanches plus facilement et à soutenir son encolure naturellement, aux vitesses "rassemblées". Sa décontraction se propage tout au long de sa musculature, le ramener se précise par la souplesse de la nuque et la bouche devient plus souple au contact de la main, le cheval répondant d'abord à une exigence par une "décontraction de la bouche" (improprement appelée flexion) avant d'augmenter son ramener, de se soutenir, de s'engager et de ralentir.

A ce stade il est donc normal d'essayer de travailler localement la souplesse de la bouche, en la faisant céder sur une action localisée (pression du mors sur la langue qui a tendance à se congestionner. Pour se libérer, le cheval ouvre la bouche, repousse avec sa langue le mors en avant, ce qui amène un tintement, et reprend ensuite le contact en refermant la bouche.

- Le travail à pied par les flexions de Baucher } flexions directes :  
contribue utilement à la décontraction de la } - 5 préparatoires  
bouche. } - 2 définitives.  
} flexions latérales

- Le même résultat peut être obtenu monté, en suivant exactement la même progression que pour la "mise sur la main", mais avec la variante suivante :

La main demande le placer latéral d'un côté (direct puis contraire), mais la rêne extérieure empêche la nuque de fléchir de côté, ce que le cheval sait faire et aime faire pour obtenir la cession de la main. Ne pouvant céder dans sa nuque, il est amené à céder d'un côté de la bouche : on le récompense en cédant. La suite n'est plus qu'une application méthodique qui amène petit à petit le cheval à céder dans sa bouche avant de céder dans sa nuque : c'est la "mise en main", indice de la légèreté totale, marque finale du caractère artistique de l'Équitation Française bien comprise du départ au sommet.



ment, l'objet d'une étude ultérieure.

(I) Additif rapide sur la mise en main :

La bonne conduite du dressage amène le cheval à s'engager davantage, à baisser ses hanches plus facilement et à soutenir son encolure naturellement, aux vitesses "rassemblées". Sa décontraction se propage tout au long de sa musculature, le ramener se précise par la souplesse de la nuque et la bouche devient plus souple au contact de la main, le cheval répondant d'abord à une exigence par une "décontraction de la bouche" (improprement appelée flexion) avant d'augmenter son ramener, de se soutenir, de s'engager et de ralentir.

A ce stade il est donc normal d'essayer de travailler localement la souplesse de la bouche, en la faisant céder sur une action localisée (pression du mors sur la langue qui a tendance à se congestionner. Pour se libérer, le cheval ouvre la bouche, repousse avec sa langue le mors en avant, ce qui amène un tintement, et reprend ensuite le contact en refermant la bouche.

- Le travail à pied par les flexions de Baucher } flexions directes :  
contribue utilement à la décontraction de la } - 5 préparatoires  
bouche. } - 2 définitives.  
} flexions latérales

- Le même résultat peut être obtenu monté, en suivant exactement la même progression que pour la "mise sur la main", mais avec la variante suivante :

La main demande le placer latéral d'un côté (direct puis contraire), mais la rêne extérieure empêche la nuque de fléchir de côté, ce que le cheval sait faire et aime faire pour obtenir la cession de la main. Ne pouvant céder dans sa nuque, il est amené à céder d'un côté de la bouche : on le récompense en cédant. La suite n'est plus qu'une application méthodique qui amène petit à petit le cheval à céder dans sa bouche avant de céder dans sa nuque : c'est la "mise en main", indice de la légèreté totale, marque finale du caractère artistique de l'Équitation Française bien comprise du départ au sommet.



## II ème PARTIE

### MECANISME ET EMPLOI DES AIDES

=====

#### A. - GENERALITES :

- Jusqu'ici, nous avons parlé Doctrine et Méthode, ce qui est du domaine des idées.
- Pour faire passer ces idées dans la pratique, il faut que le cavalier s'adresse à son cheval par des moyens physiques : ce sont les "aides"
- Nous savons tous que les aides s'expriment par l'action des jambes, l'action des mains et la disposition du corps, qui permet d'agir par l'assiette et par le poids du buste.
- A noter que les aides portent bien leur nom : leurs combinaisons ne sont pas des recettes quantitatives de pharmacie; elles n'ont aucune valeur si elles sont utilisées illogiquement. Par contre, si le cavalier choisit celles qui sont utiles parcequ'il désire faire, en dose l'intensité, la précision et la fréquence, il est réellement "aidé", car les aides deviennent alors efficaces.

#### B. - POSITION :

- Cette efficacité sous-entend que jambes, mains et assiette, au moyen desquelles le cavalier va exprimer ses ordres, sont disposées à l'endroit où leur rendement peut être le meilleur. C'est en fonction de ce souci d'efficacité qu'a été définie la position académique, car c'est à la place assignée à chaque partie du corps que le rendement est le meilleur. Il se trouve de surcroît que cette position est élégante, ainsi qu'il en est souvent des choses naturelles.
- Cette position est définie partout et il est inutile de l'analyser en détail. Nous nous bornerons à quelques remarques :
  - Le terme de "position" donne une idée fausse de statique, alors que tout le corps du cavalier doit bouger pour se lier au cheval qui bouge. Il serait plus exact (mais trop long) de dire "disposition du corps du cavalier en fonction du mouvement et des allures du cheval".
  - Le cavalier doit se trouver à cheval comme si, debout et gardant le buste droit, il écartait les jambes de la largeur d'un cheval, les genoux fléchis : toutes ses articulations doivent être à mi-chemin entre flexion et extension complètes.
  - La place de l'assiette est dans le creux de la selle, contre la rampe montante du pommeau et pas plus. Si les aines du cavalier sont relâchées, il est assis sur un U renversé et non sur un V renversé : le genou glisse en avant et vers le bas. C'est là la descente de cuisse, à ne pas confondre avec recul du genou.



## C. - ACTION DES JAMBES :

(Rappelons nous aussi aux remarques applicables.)

= Les jambes peuvent s'exprimer de différentes façons :  
(Ce qui serait vrai aussi pour les mains).  
C'est à dire par :

- Action = augmentation de la pression,
- résistance = maintien de la même pression,
- cession = diminution de la pression.

1°) = Action des deux jambes :  
Mouvement en avant ou accélération

- D'arrière en avant et de la hanche au talon (allongements)
- Pressions courtes et fortes (jusqu'à l'éperon) de la cadence de l'allure.

Les battements de mollet ou de talon = débouffage.  
- Eperon ( le "pincer" = pression qui prolonge l'action de la jambe,  
( le "piquer" = coup brutal pour punir.  
- Conséquences : cuisse adhérente et genou liant indispensables.

2°) = Action de la jambe isolée :  
Croupe poussée du côté opposé à son action

- La "jambe isolée" ne doit jamais être utilisée seule, l'autre jambe agissant en même temps dans la forme impulsive ci-dessus :
- Elle se "coule" en arrière de quelques centimètres, puis serre de la hanche au talon, perpendiculairement au flanc du cheval. C'est une jambe de fermeture, pourrait-on dire.
- Cette façon d'agir permet de :
  - . dévier la croupe par l'action définie ci-dessus,
  - . indiquer sans dévier, si la jambe "se coule" et ensuite ne serre pas, (galop à faux, changement de pied, etc...)

## D. - ACTION DES MAINS :

Comme les jambes, elles peuvent :

- Agir : augmentation de la tension des rênes,
- Résister : maintien de la même tension,
- Céder : diminution de la tension.

1°) Action des deux mains :  
Ralentissement, arrêt, reculer.

- |                    |                                                                                                                  |                                                     |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| - Action normale : | - serrement des doigts inférieurs)                                                                               | Jamais en<br>arrière.<br>(Baucher)                  |
|                    | - basculement des ongles en<br>dessus                                                                            |                                                     |
|                    | - élévation de la main verti-<br>calement                                                                        |                                                     |
| - Le demi-arrêt,   | contre les résistances de poids<br>comparaison avec le <u>pavé</u>                                               | coudes <u>ployés</u><br>et<br>poignets <u>ronds</u> |
| - La vibration,    | contre les résistances de <u>force</u><br>contact, <u>oscillations horizontales</u><br>en cadence avec l'allure. |                                                     |
| - La résistance :  | c'est l' <u>immobilité</u> passagère                                                                             |                                                     |
| - La cession,      | mécanisme inverse de l'action "normale" ci-dessus.                                                               |                                                     |







## 2°) Combinaisons des rênes et des aides (dans le tourner)

- Les deux premiers effets de rênes, combinés avec une "jambe isolée" et une jambe d'"impulsion" permettent de tourner avec le placer direct ou le placer contraire, la croupe en dedans ou la croupe en dehors : 4 combinaisons.
- Avec les effets d'opposition 3 et 4, la "jambe isolée" ne peut que renforcer l'action par laquelle la rêne dévie la croupe, sinon, l'accord des aides n'est pas respecté.
- Avec le cinquième effet, l'une ou l'autre "jambe isolée" peut agir, selon le but que l'on se propose, et le dressage du cheval. Il en sera parlé plus tard.

## 3°) Opinion sur l'emploi des rênes d'opposition :

### - Opinion d'instructeur :

- Elles sont inutiles, puisque tout résultat qu'elles obtiennent peut être obtenu par une combinaison de rênes simples et de jambes (isolée ou d'impulsion)
- Elles sont dangereuses, car le cavalier a déjà tendance à agir vers l'arrière sans le vouloir et sans le savoir ; cette tendance ne fait que s'accroître par l'utilisation de l'opposition.

### - Opinion du cavalier :

- Leur emploi occasionnel peut servir :
  - . à contraindre : si l'action de la jambe isolée s'ajoute au déplacement de la croupe que demande la rêne. On fait ainsi obéir à la jambe par la rêne et à la rêne par la jambe.
  - . à décontracter, à redresser :
    - au lieu de reculer la main, il faut la bloquer dans une position (ouverture ou contraire) et pousser très fort de sorte que ce soit l'impulsion qui se transforme en opposition par la rencontre de la direction que donne la main.

## CONCLUSION PARTIELLE :

- Extrême précision dans les gestes nécessaire, sinon le cavalier fait autre chose que ce qu'il croit faire.
- Cette précision nécessite :
  - . ongles en-dessus, rênes ajustées, sinon on "croise".
  - . jambes puissantes, serrant de la hanche au talon pour agir.
- La rotation des épaules vers le tourner met les aides en place : (guidon de bicyclette).

## F. - ASSIETTE ET POIDS :

- Il n'en a pas été parlé plus tôt (bien que ce soit la base de la position) car ce sont des aides plus subtiles, moins fréquentes et au résultat plus lent.
- Le buste repose sur les fesses de tout son poids et les jambes dans les étriers de tout leur poids, sinon la transmission par le rein n'est pas possible.

### Assiette :

Action impulsive = poussée de l'entrejambe sur le pommeau et des fesses sur la selle, par le recul du buste, en cadence avec l'allure.



Action latérale = poussée par le rouler du bassin. Se servir de l'assiette avec discrétion (allongements).

Poids :

Sens longitudinal :

- buste en arrière, poids en arrière = équilibre augmenté.
- buste en avant, poids sur les étriers = charge des épaules.

Sens latéral :

- rotation des épaules dans le sens du tourner.
- appui sur la fesse et l'étrier, d'un côté ou de l'autre.
- se servir du poids à bon escient, pas systématiquement vers où on va.

CONCLUSION :

- Nous avons analysé un mécanisme, mais il faut sentir quelles sont les aides nécessaires au mouvement (ou à opposer à une résistance) et quel est leur dosage souhaitable.
- Plusieurs principes émergent :
  - toute action de main doit être précédée d'une action de jambes : impulsion.
  - donner la position avant de donner l'action : pas de contrainte, flexibilité.
  - la nuque doit toujours être le point le plus haut : équilibre.
  - utiliser la dissymétrie pour rétablir la symétrie : rectitude.
- Le but étant de monter sans résistance, dans la flexibilité de ressorts préparés à l'avance. Il faut sans cesse y penser, pour y arriver : finalement, on monte avec sa tête, et c'est elle la meilleure des aides.

oooooooooooo  
oooooooooooo  
oooooooooooo  
ooooooo  
ooooo  
ooo  
o