



Amandine PAQUET

Ostéopathe Animalier

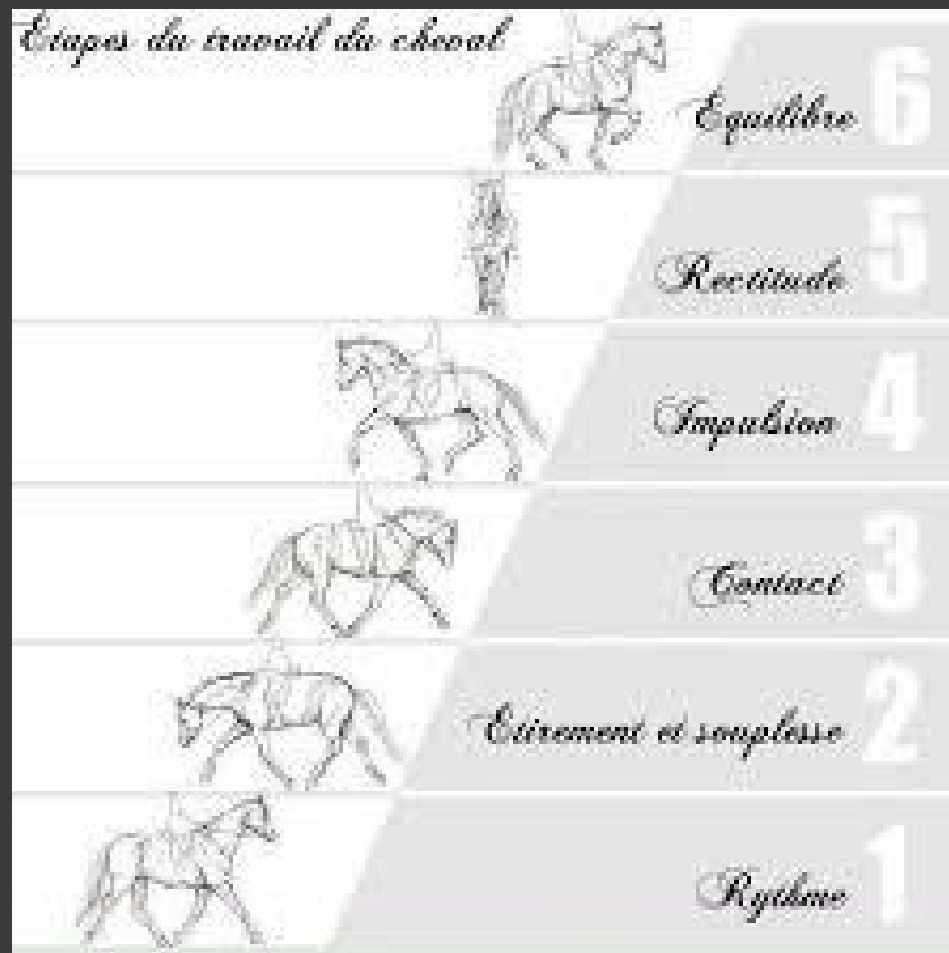
petits et grands animaux

« *Échelle de progression  
appliquée* »

## L'échelle de progression,

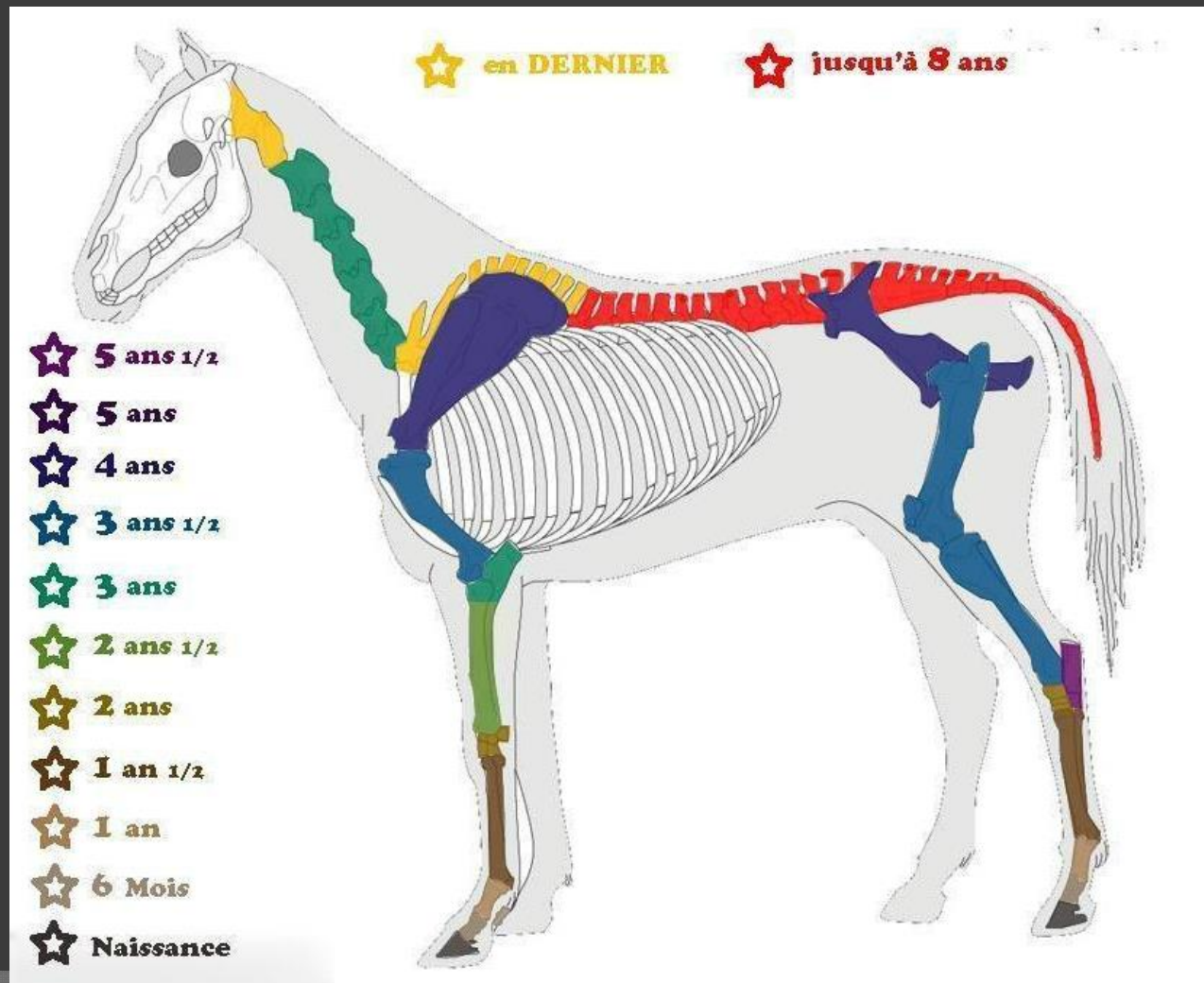
sert de fil conducteur pour l'entraînement du jeune cheval vers le plus haut niveau.

Elle permet un travail progressif, un entraînement méthodique, un rappel permanent aux valeurs fondamentales.

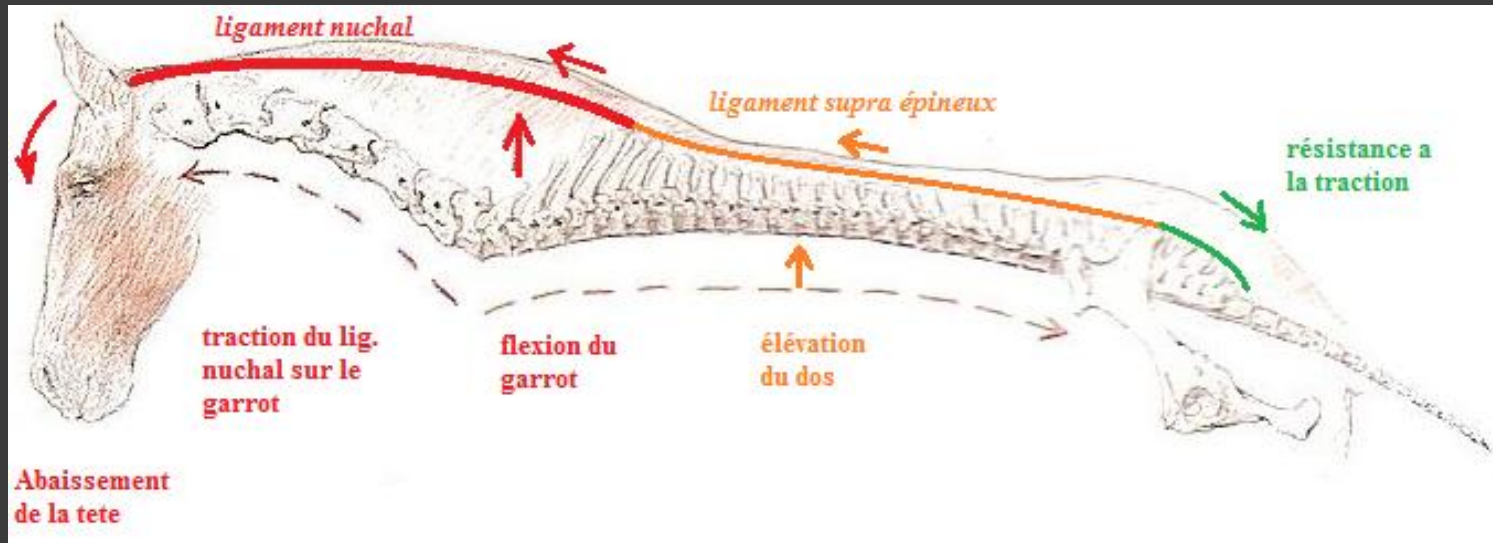


Elle utilise des objectifs simples non seulement pour développer les qualités fondamentales, mais aussi pour évaluer la qualité du travail du jeune cheval jusqu'au plus haut niveau de performance.

L'échelle de progression fixe un cadre de travail et d'évolution en adéquation avec le développement physique de l'athlète.



# Mécanique du cheval



- la tête et les cervicales du cheval sont rattachées au garrot par le lig. Nuchal
- l'abaissement de la tête va exercer une traction sur ce ligament qui va se traduire par une flexion / élévation du garrot
- Ce mouvement se transmet tout le long du dos par le lig. Supra épineux

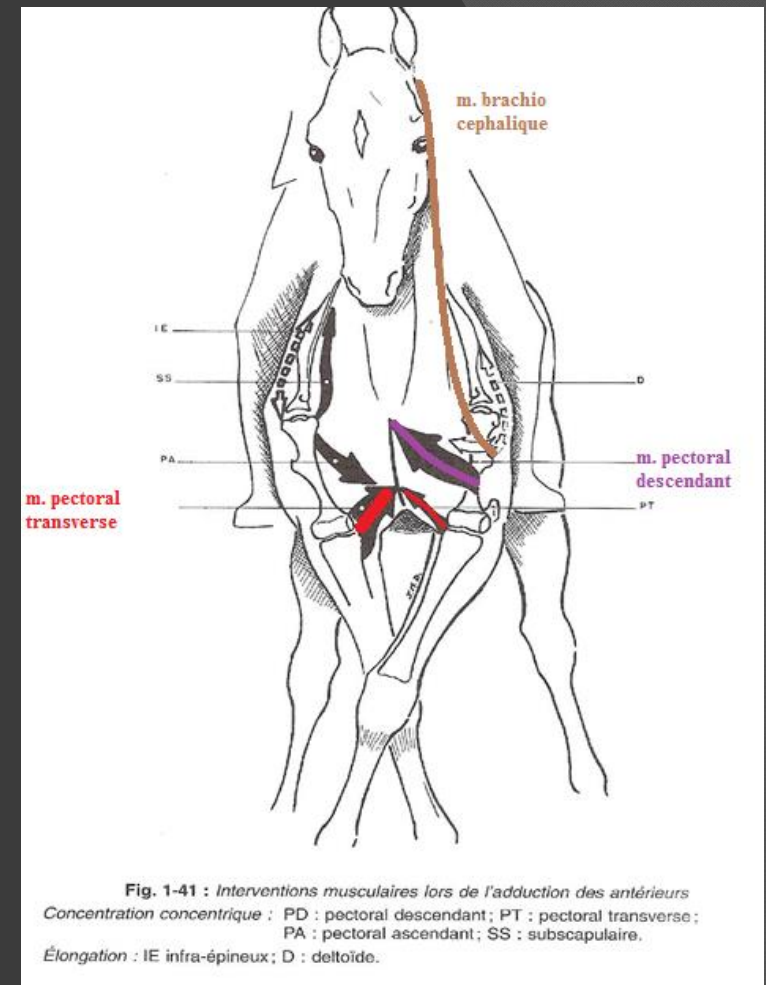
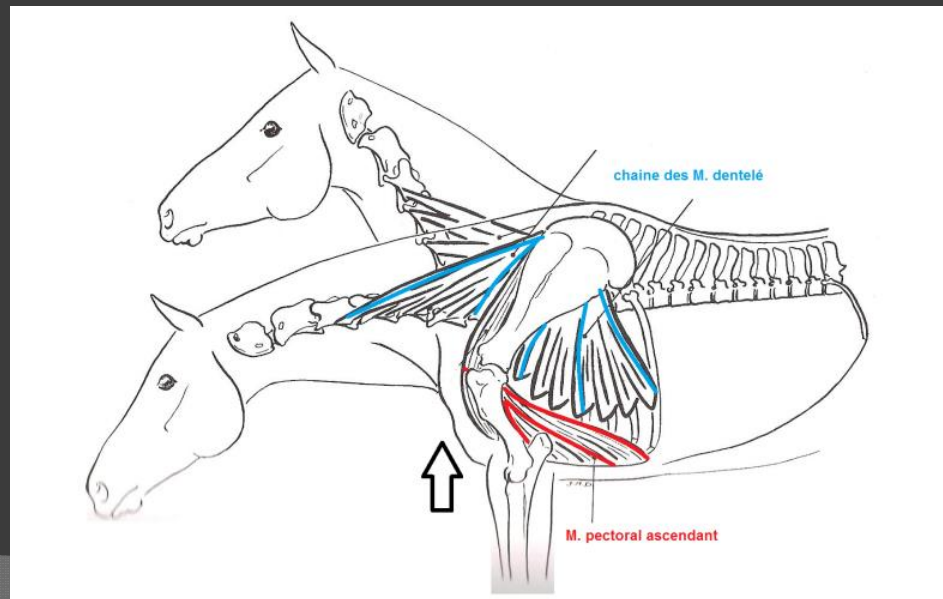
La résultante de ce phénomène donne la « *Tension* » du dos

Le membre antérieur est donc rattaché au thorax par de puissantes sangles musculaires

Ligament dorso-scapulaire: qui s'annote aux muscles extenseurs de l'encolure et à la face médiale de la scapula

**La chaîne des dentelés:** continuité de muscles qui vont suspendre la charnière cervico thoracique entre les deux épaules

**Les pectoraux:** soutiennent le thorax entre les deux membres



La flexion du rachis

est dû à la contraction des muscles du groupe **ilio-psoas** et **abdominaux**,  
Ce qui induira une flexion du bassin autour de l'articulation lombo-sacrée

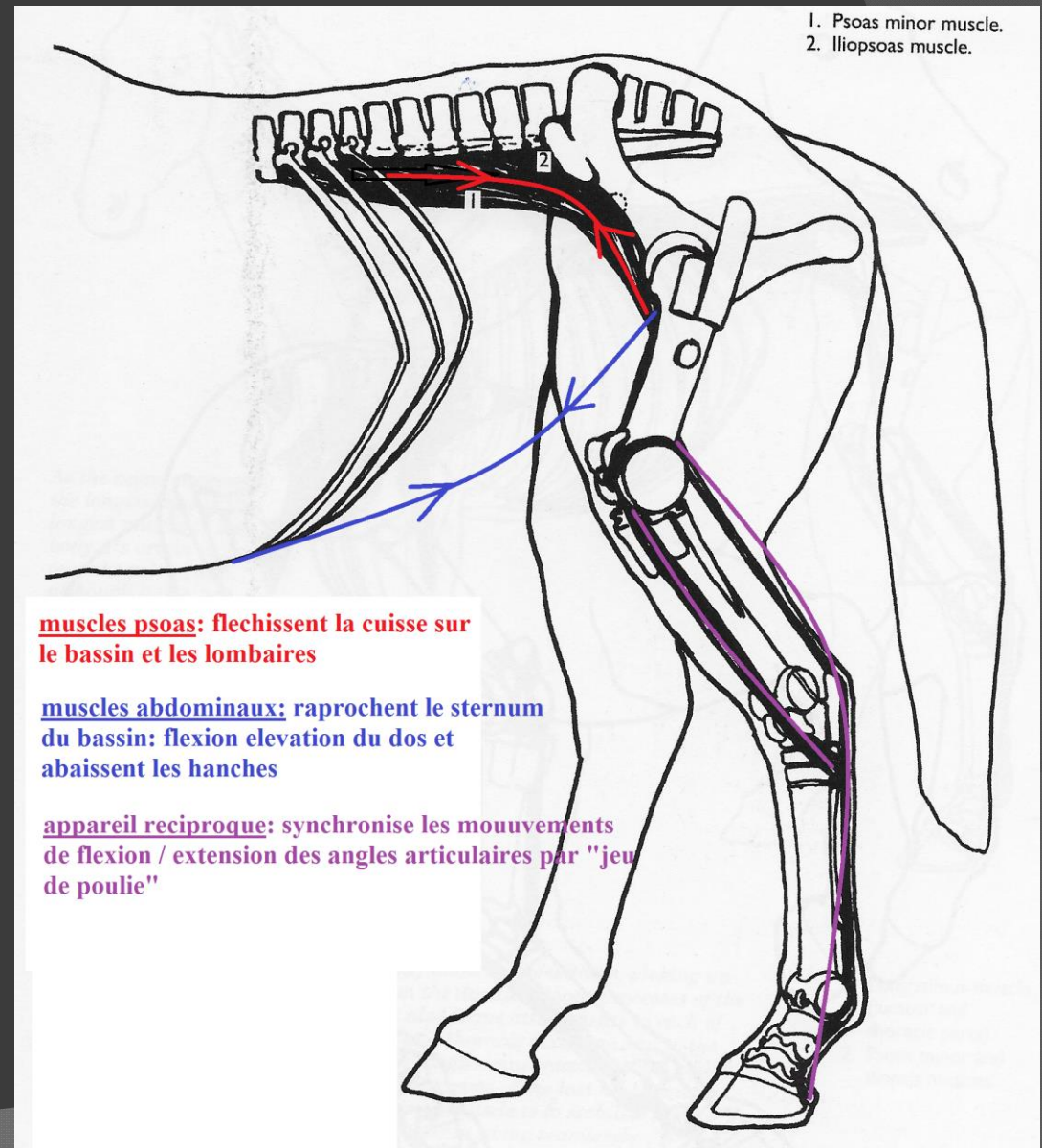
Lors du mouvement les muscles abdominaux vont fléchir le rachis en basculant le bassin

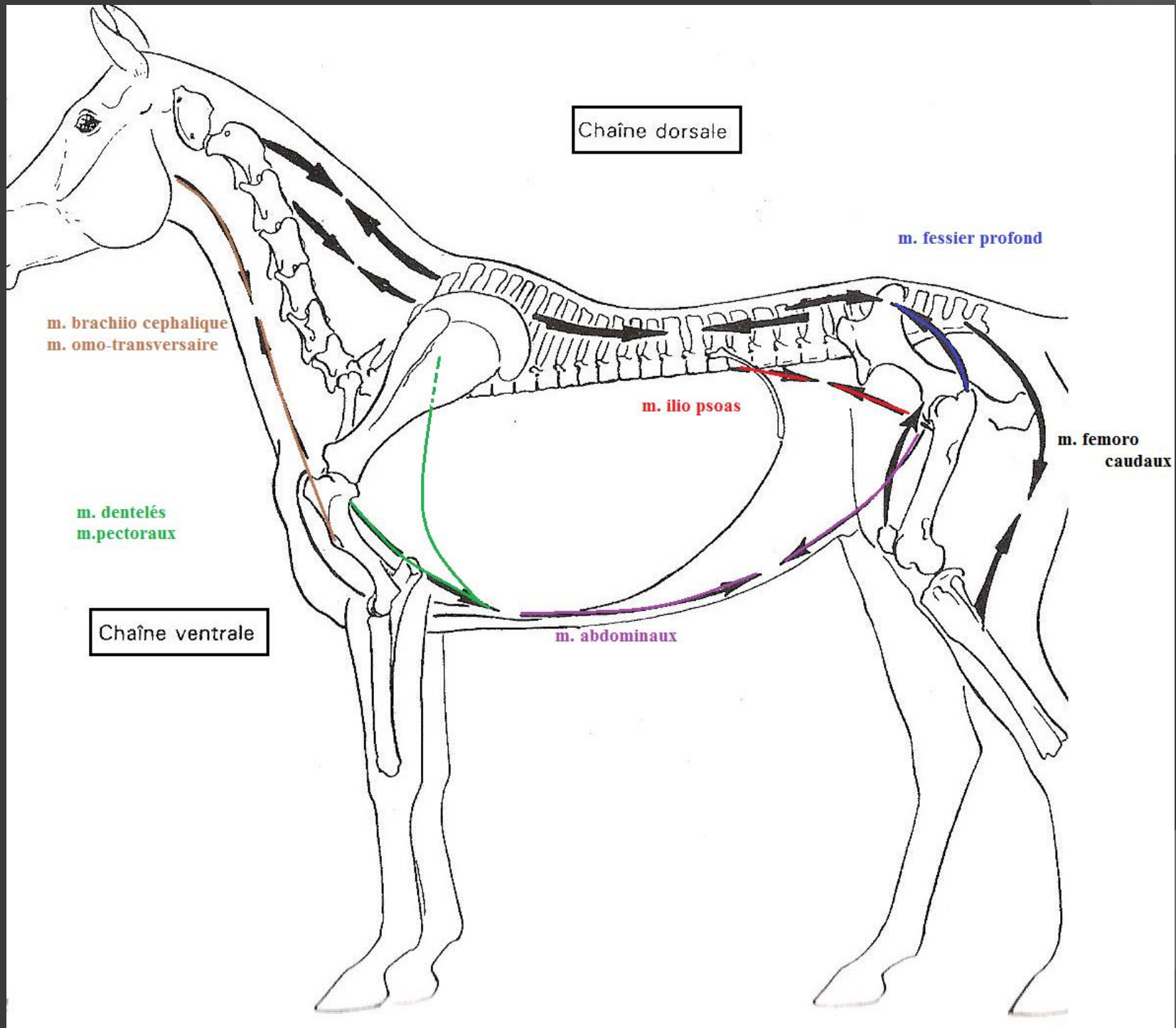
En collaboration avec les ilio-psoas qui vont fléchir le rachis en engageant les postérieurs

Le cheval commence à prendre du poids sur ces hanches

Dans la dynamique la flexion du bassin se traduit par l'avancée des postérieurs

= *diminution du polygone de sustentation et augmentation du rassemblé*

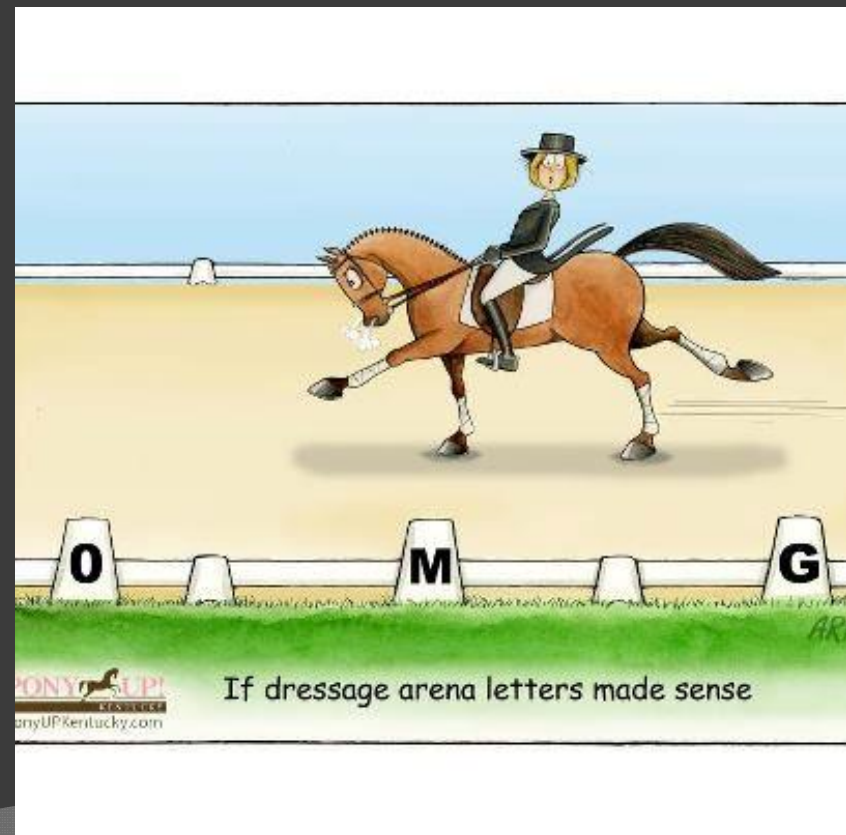






# Le Rythme!!!

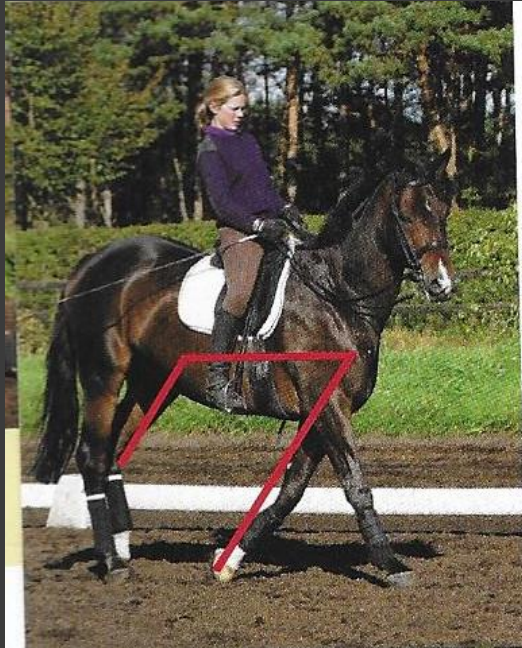
« Correction de l'allure »





# Le pas !

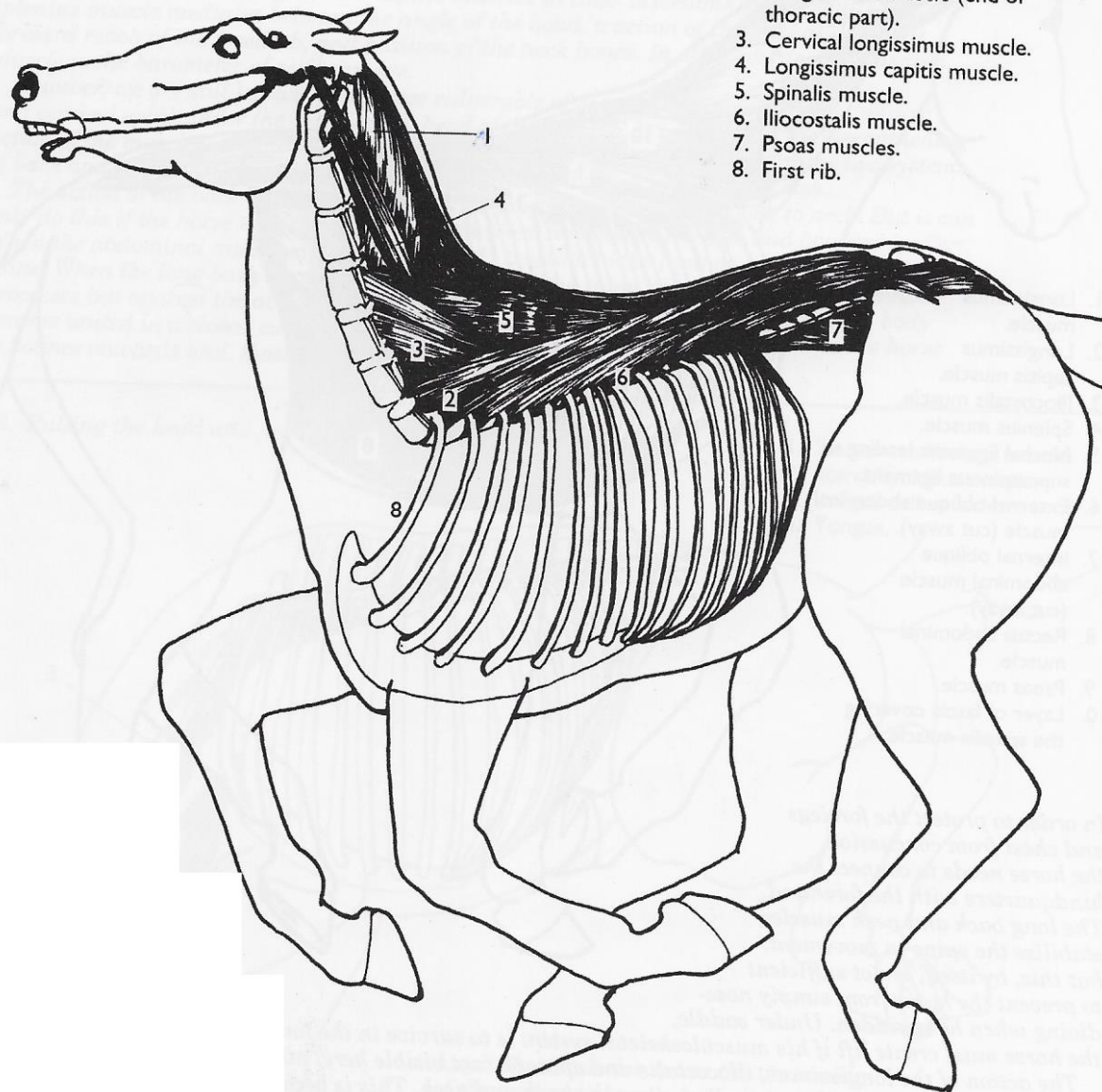
*Défini comme l'allure des maîtres, elle est malheureusement l'allure la plus facilement altérable*



En cas d'altération du rythme d'une allure, on doit considérer en premier lieu la problématique du **dos**

Dès que le dos se contracte un peu sous le poids du cavalier le pas se détériore aussitôt





1. Semispinalis capitis muscle.
2. Longissimus muscle (end of thoracic part).
3. Cervical longissimus muscle.
4. Longissimus capitis muscle.
5. Spinalis muscle.
6. Iliocostalis muscle.
7. Psoas muscles.
8. First rib.

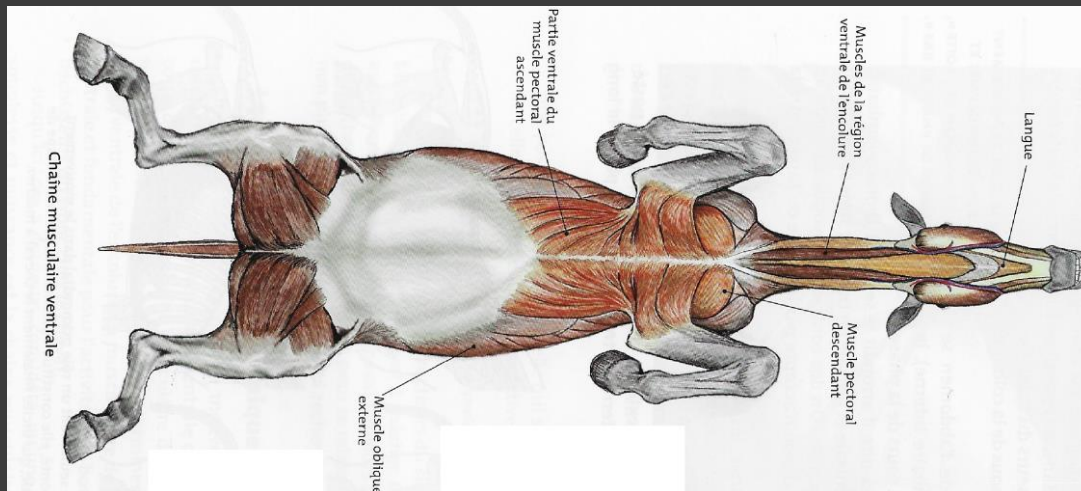


## Les indissociables:

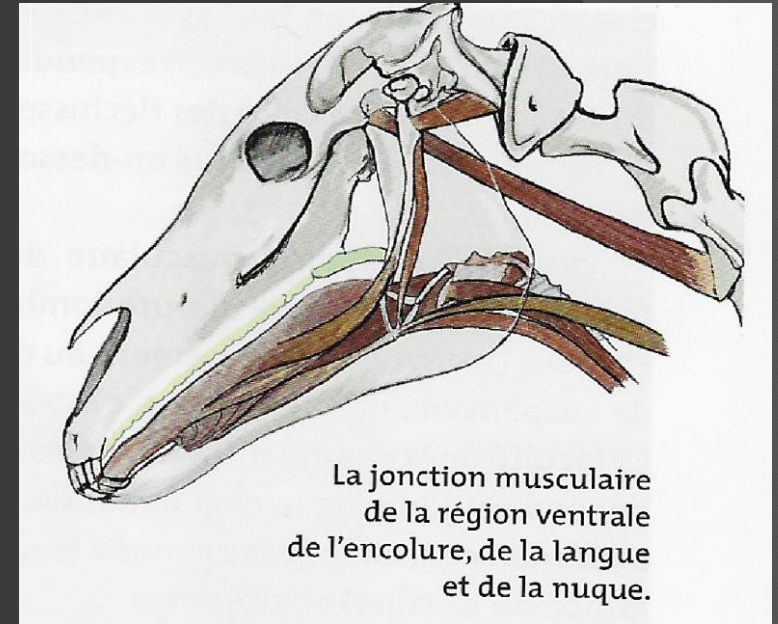
« souplesse, décontraction »  
et  
« contact »

# Le contact:

La véritable décontraction de la bouche, est le résultat d'un mouvement de la langue lors de la déglutition. Cela influe sur la chaîne musculaire ventrale qui conduira cette décontraction tous le long du corps du cheval.



*Enfin, ne dit-on pas d'un cheval qu'il est « décontracté » et qu'il « cède dans sa mâchoire » lorsqu'il « déglutit » son mors?*



*L'action de mâcher produit un effet calmant sur le mental, qui décontracte également les m. de la nuque, à travers les attaches musculaires de la langue et des m. de la région ventrale de l'encolure.*

# Décontraction puis souplesse:

Un contact correct, lors duquel le cheval cherche et mâche son mors n'est possible qu'avec une nuque « cédée »

La nuque souple permet la stabilité de l'encolure par ces muscles, le cheval donne sa base d'encolure et élève son garrot.

Un bon indicateur de la souplesse et la décontraction est la perméabilité aux plis. Le pli se situant exclusivement au niveau de la nuque.

Un chanfrein ramené à la verticale ou en dedans par l'action de la main crée une résistance de la nuque qui n'autorisera plus de pli mais uniquement de la rotation (bascule)

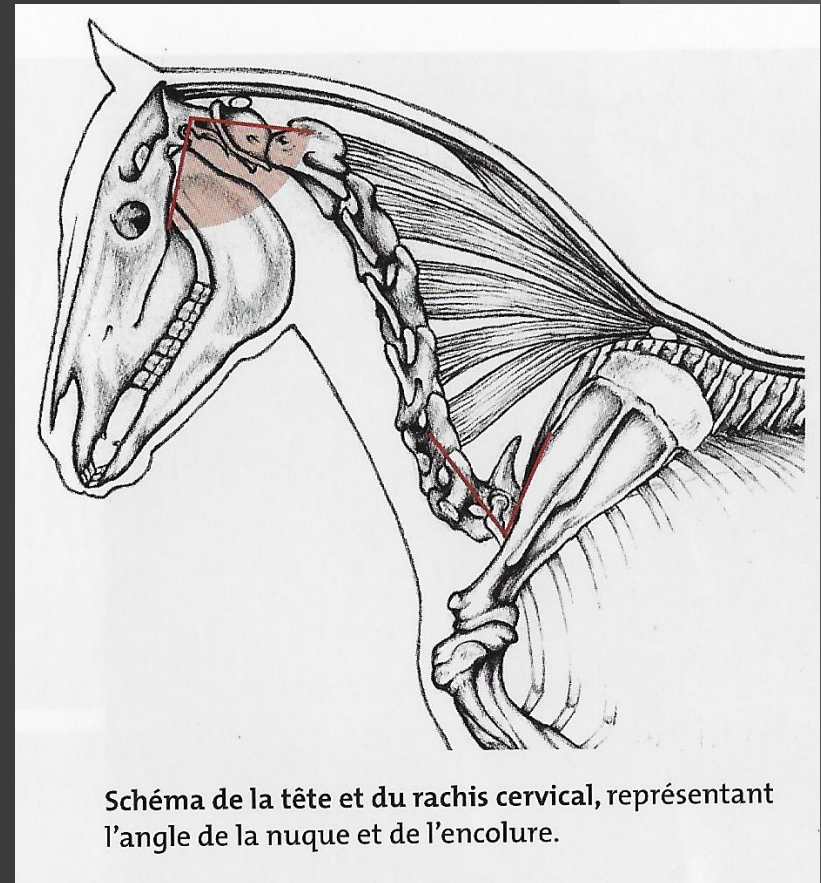


Schéma de la tête et du rachis cervical, représentant l'angle de la nuque et de l'encolure.

*Le ramener et l'élévation ne sont pas les objectifs essentiels du dressage, mais plutôt le résultat et les symptômes d'un travail approprié*

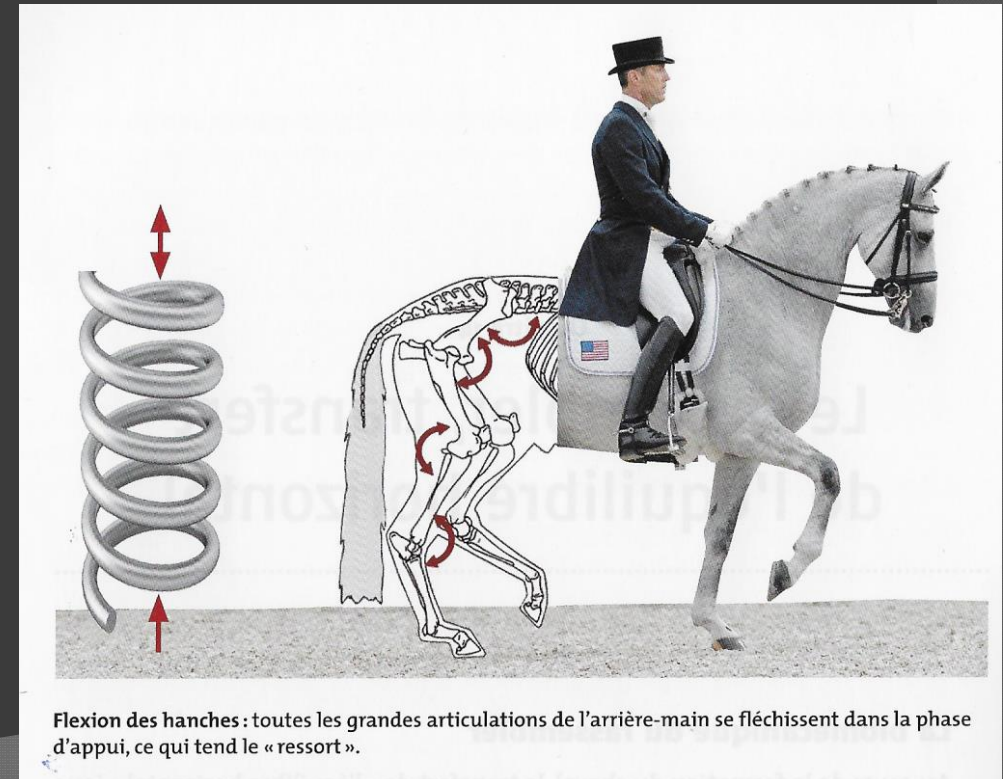
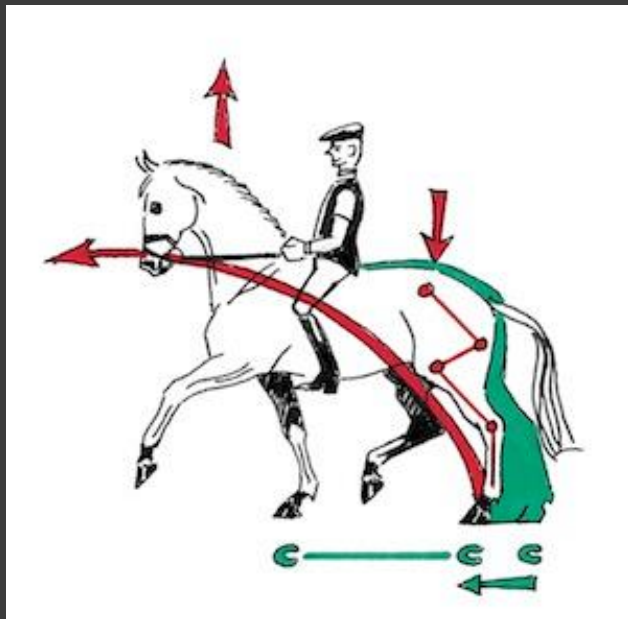


# Propulsion:

Chez un cheval décontracté les articulations de la hanche, du grasset ainsi que du jarret sont les articulations qui fléchissent passivement dans la phase d'appui.

Les articulation phalangiennes ont toujours une fonction de ressort

C'est en augmentant le désir de se porter en avant que le cheval agrandit l'engagement de ses postérieurs



Flexion des hanches : toutes les grandes articulations de l'arrière-main se fléchissent dans la phase d'appui, ce qui tend le « ressort ».

# Rectitude:



La rectitude est la symétrie dans l'incurvation et le contact. Un cheval est droit lorsqu'il peut s'incurver et se déplacer d'une égale manière des deux côtés, dans les 3 allures et que les postérieurs suivent la trace des antérieurs, tant en ligne droite que sur les courbes.

Cela dépend donc d'un bon équilibre latéral, mais aussi de la maîtrise de l'équilibre horizontal qui permet au cheval de conserver un contact moelleux égal sur ses deux rênes

En résumé :

Le cheval se tient de manière parfaitement égal sur ses 4 jambes avec la même prise en charge de celles-ci

Elle est le savant mélange de la symétrie, du gainage d'où découle une augmentation de la tonicité



# Rassemblé:

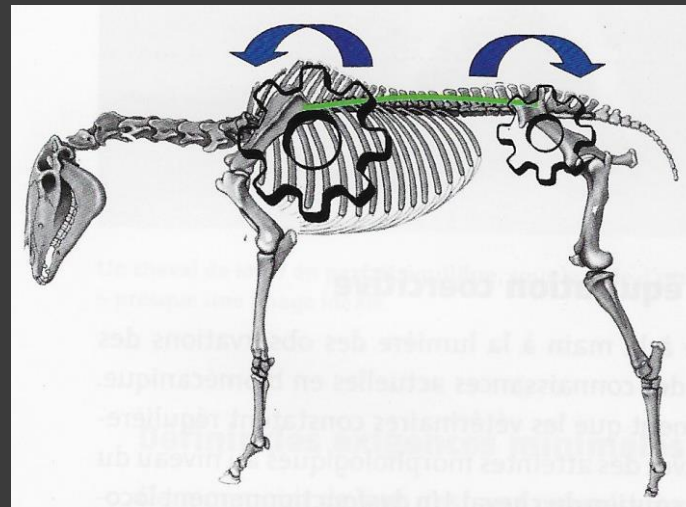


Pour le rassembler, il est nécessaire que le dos connaisse un fort étirement de ses masses musculaires.

Cette forte tension élastique est due au fait de la compression des angles articulaires par la prise d'appuis des postérieurs. Les muscles de ceux-ci vont donc exercer une traction plus importante sur la bascule du bassin.

De l'autre côté, suite au travail préalable d'extension d'encolure, (lig. Nuchal) une traction est exercée sur les muscles du dos en sens opposé.

Le tout maintenu par le fonctionnement des m. abdominaux qui maintiennent le tronc fléchi

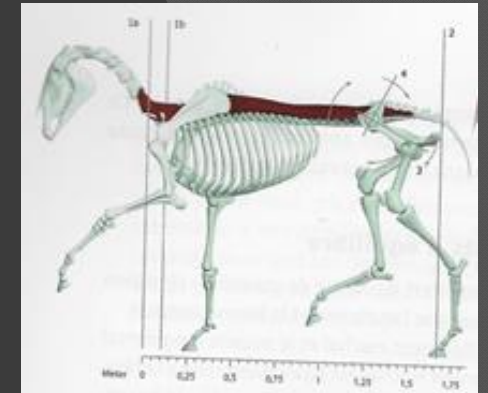


La flexion des hanches, du grasset et du jarret dépend de la capacité d'extension de la musculature du dos et de l'arrière main.



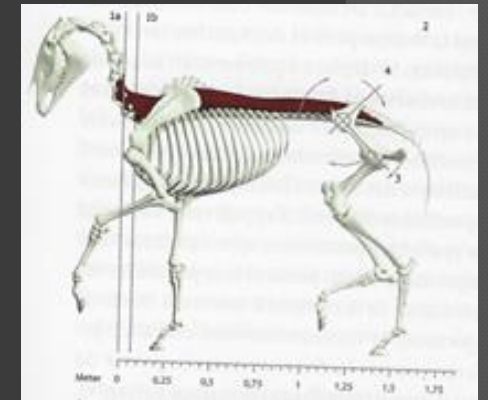
Trot moyen:

Légère extension de l'ALS, les hanches sont un peu plus basses, les membres postérieurs poussés légèrement vers l'arrière. Les muscles extenseurs ont essentiellement un rôle dans la poussée



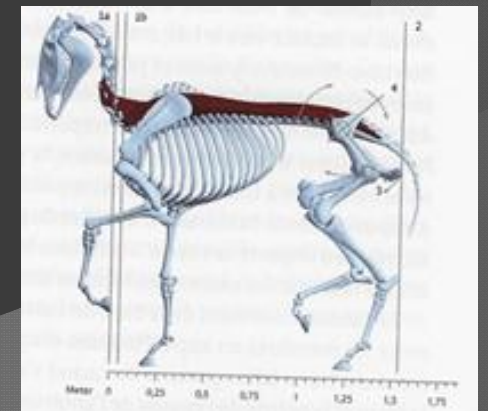
Trot rassemblé:

L'ALS est fléchie, l'art. de la hanche se déplace vers l'avant et vers le bas, ce qui provoque une flexion du grasset et du jarret. L'encolure s'élève en fonction de l'inclinaison du bassin. Les m. abdominaux sont plus sollicités, le rachis commence à s'élever.



Dans le piaffer:

L'ALS s'incline davantage. Les membres postérieurs s'engagent si loin sous le centre de gravité que le canon postérieur s'incline obliquement. L'augmentation de la charge des postérieurs fléchissent davantage ses articulations ce qui donne une élévation relative par effet « ressort »



## - Schéma des forces au sol -

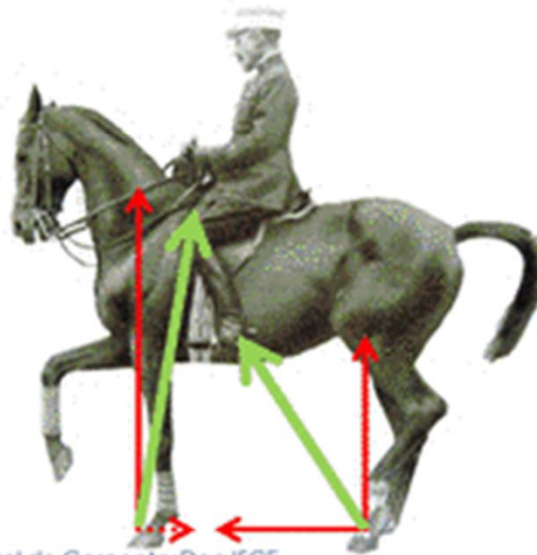
### Trot rassemblé



CH. Dujardin Doc IFCE

- La force de poussée des antérieurs vers le haut > à celle des postérieurs
- Les postérieurs poussent
- Les antérieurs freinent

### Passage



Général de Carpentry Doc IFCE

- La force de poussée des antérieurs vers le haut >>>
- Les postérieurs poussent
- Les antérieurs freinent

### Piaffer



© Alain Laurieux

- Très peu d'activité
- Les postérieurs freinent
- Les antérieurs poussent

≠

**PROGRESSION ET DÉVELOPPEMENT DU CHEVAL DEPUIS SON DÉBOURRAGE JUSQU'AU RASSEMBLER ULTIME**

3 ANS				4 ANS				5 ANS				6 ANS				7 ANS																	
J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	
<b>DÉBUT DU TRAVAIL</b>																																	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• LE CHEVAL A ACCEPTÉ LE CONTACT • LES CADENCES AU PAS ET AU TROT SONT INSTALLÉES</li> <li>• LE CHEVAL «PORTE» SON CAVALIER • LE CONTACT EST STABLE • LE CHEVAL A COMPRIS LA JAMBE ISOLÉE AU PAS.</li> </ul>																																	
<b>PROGRESSION DU RASSEMBLER « DE BASSE ÉCOLE » EN TROIS POINTS CLÉS</b>	<b>1. EXTENSION D'ENCOLURE</b>				<b>EXTENSION D'ENCOLURE AU PAS ET AU TROT</b>																<b>EXTENSION D'ENCOLURE AU GALOP</b>												
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• LE PAS EST ACTIF, AMPLÉ, LE CHEVAL SUIV LA MAIN • LA RÉPONSE À LA JAMBE ISOLÉE EST BONNE</li> <li>• LA MISE EN EXTENSION D'ENCOLURE PAROXYSTIQUE ET PERMANENTE EST PRATIQUEMENT RÉALISÉE.</li> </ul>																												
	<b>2. DEUX PISTES AU PAS</b>				<b>CESSION À LA JAMBE AU PAS</b>																<b>ÉPAULE EN DEDANS AU PAS</b>												
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• LE CHEVAL AMORCE RÉGULIÈREMENT UNE EXTENSION D'ENCOLURE DANS LA CESSION À LA JAMBE.</li> </ul>																												
					<b>HANCHE EN DEDANS AU PAS</b>																<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'ÉPAULE EN DEDANS AU PAS EST DEVENU UNE ALLURE.</li> </ul>												
	<b>3. DEUX PISTES AU TROT</b>				<b>CESSION À LA JAMBE AU TROT</b>																<b>ÉPAULE EN DEDANS AU TROT</b>												
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• LE CHEVAL AMORCE RÉGULIÈREMENT UNE EXTENSION D'ENCOLURE DANS LA CESSION À LA JAMBE</li> </ul>																												
					<b>HANCHE EN DEDANS AU TROT</b>																<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'ÉPAULE EN DEDANS AU TROT EST DEVENU UNE ALLURE.</li> </ul>												
	<b>RASSEMBLER ULTIME ET ALLURES STYLISÉES</b>	<b>DEUX PISTES AU TROT SUR LES CERCLES ET DANS LES COINS</b>																															
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• LE TRAVAIL DES DEUX PISTES EN LIGNE DROITE EST FACILE.</li> </ul>																															
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• LES CERCLES HANCHES EN DEDANS AU TROT • LES BALANGERS D'APPUYER</li> <li>• LES TRANSITIONS RECULER-TROT</li> <li>• PIAFFER • PASSAGE</li> </ul>																															
		<b>TERRAIN VARIÉ (AVEC PRUDENCE)</b>																															
<b>RECULER</b>																																	
<b>PIROUETTE AU GALOP</b>																																	
<b>CHANGEMENTS DE PIED ISOLÉ SUR LA DIAGONALE</b>																																	
<b>CHANGEMENTS DE PIED RAPPROCHÉS</b>																																	
<b>REMONTÉE DU VENTRE</b>																																	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMÉLIORATION DE LA MUSCULATURE DU DOS, DE LA GROUPE ET DES CUISSÉS</li> <li>• ALLONGEMENT ENCOLURE ET TENDANCE À L'HORIZONTALITÉ</li> <li>• AUGMENTATION DE L'AMPLITUDE AU DÉTRIMENT DU RELEVÉ</li> </ul>																																	
<b>LÉGENDES</b>																<ul style="list-style-type: none"> <li>• MISE EN PLACE DE L'ENCOLURE • LE COUP DE HACHE SE COMBLE • LE CHEVAL «S'ÉCLATE»</li> </ul>																	
<ul style="list-style-type: none"> <li>PROGRESSION DES EXERCICES POUR L'ÉLABORATION DU RASSEMBLER</li> </ul>																<ul style="list-style-type: none"> <li>CHANGEMENTS DE PIED</li> </ul>																<ul style="list-style-type: none"> <li>MUSCULATURE DE DANSEUSE</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>AUTRES EXERCICES</li> </ul>																<ul style="list-style-type: none"> <li>MODIFICATIONS PHYSIQUES (OBSERVABLES)</li> </ul>																	

Ce tableau conçu par le colonel Patrick Teisserenc, fait la synthèse des principes développés par le docteur Pradier. La progression est valable pour toutes les disciplines. Pour les chevaux de C.S.O. et de C.C.E., la progression est ralentie par le temps passé aux exercices spécifiques. L'âge indiqué sur ce tableau est indicatif. Seul le niveau de rassembler est contraignant.

## Bibliographie:

- *Mécanique équestre et équitation:* Dr Pradier
- *Dressage. Echelle de progression :* Britta Schoffmann
- *Les assouplissements du cheval:* Guillaume Henry
- *Dressage moderne, un jeu de massacre:* Gerd Heuschmann
- *Dressage moderne, à la recherche de l'équilibre:* Gerd Heuschmann
- *The anatomy of riding:* Sara Wyche
- *Dérives du dressage moderne:* Philippe Karl
- *Mécanique équestre:* Dr André
- *Kinésithérapie thérapie du cheval:* JM Denoix et JP Bailloux
- *Biomécanique du cheval, ostéopathie et rééducation équestre:* Dr Pradier et Dr Sautel
- *Anatomie comparé des mammifères domestiques:* Dr Barone

L'ÉQUITATION  
FAÏT MAL AU DOS!?

NONNNN!

TSSS  
TSSS

