



MàJ MA 5/12/2022

Saumur Action Formation

Cession à la jambe

BPJEPS Maj MA 25/03/2020

Cession à la jambe

Sommaire

Progression du cavalier au fil du temps :

- 1.Déplacement du bloc des hanches par l'usage de la jambe isolée (galop 4)
- 2.Déplacement des épaules par effets de main : couloir des rênes (galop 4)
- 3.Déplacement latéral au pas (galop 5)
- 4.Déplacement latéral au trot (galop 6)
- 5.Muscles impliqués

Cession à la jambe

Déplacement du bloc des hanches par l'usage de la jambe isolée (galop 4)

-Action de la jambe isolée en action statique ou discontinue en rythme avec le pas, selon le niveau d'exigences, pour déplacer le bloc des hanches du côté opposé.

-Quand les hanches se déplacent à droite, le postérieur gauche passe devant le postérieur droit.

cf: guide fédéral galop 4, FFE

Déplacer le bloc des hanches :

LA JAMBE ISOLEE

I DEFINITION

C'est une jambe qui agit isolément en arrière de sa place habituelle ; elle se stabilise que d'un côté à la fois.

II BUT

Dévier les hanches tout en incitant au mouvement en avant.

III UTILITE

Contrôle de la disposition des hanches (incurvation , engagement, croisement) ; travail de deux pistes départ au galop.

IV PROCEDE D 'EXECUTION

Pour le cavalier : les deux rênes étant égales.

- 1° Couler la jambe de la hanche au talon en arrière de sa place habituelle, ↗
- 2° Exercer une pression perpendiculaire au corps du cheval avec le gras de mollet,
- 3° Cette pression discontinue donne tout son effet lorsqu'elle est exercée en cadence avec l'allure, ↗ selon le niveau (progressivement, discontinue).
- 4° L'autre jambe à sa place assure l'impulsion d'où l'expression. « La jambe isolée ne s'emploie jamais seule ».

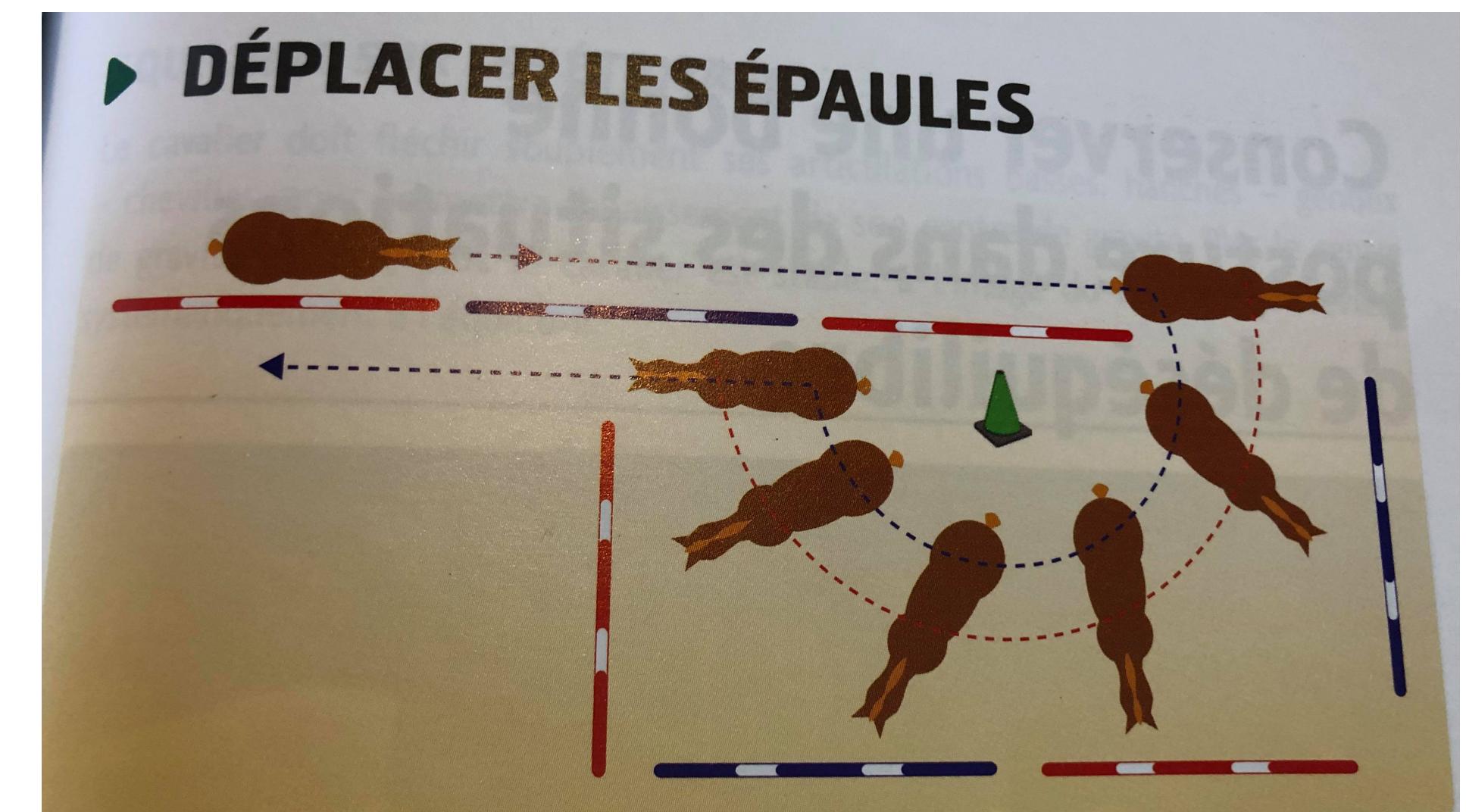
IMPORTANT :

L'intensité de la pression varie avec l'obéissance du cheval et le rôle de l'action (déplacer, contrôler, agir, résister).
Elle ne doit altérer ni la cadence ni l'allure.
Il est possible de continuer l'action de la jambe isolée avec les rênes simples et dans certains cas avec les rênes d'opposition.

Cession à la jambe

Déplacement des épaules par effets de main : couloir des rênes (galop 4)

- Demi-tour à droite autour d'un plot par exemple : orientation des épaules du cavalier dans la direction souhaitée, les deux mains emmènent le couloir des rênes vers la droite.
- L'antérieur gauche passe devant l'antérieur droit, les épaules tournent autour des hanches qui décrivent un demi cercle plus petit.
- Recul de la jambe isolée en rythme avec le pas.
cf: guide fédéral galop 4, FFE, 2014.



Cession à la jambe

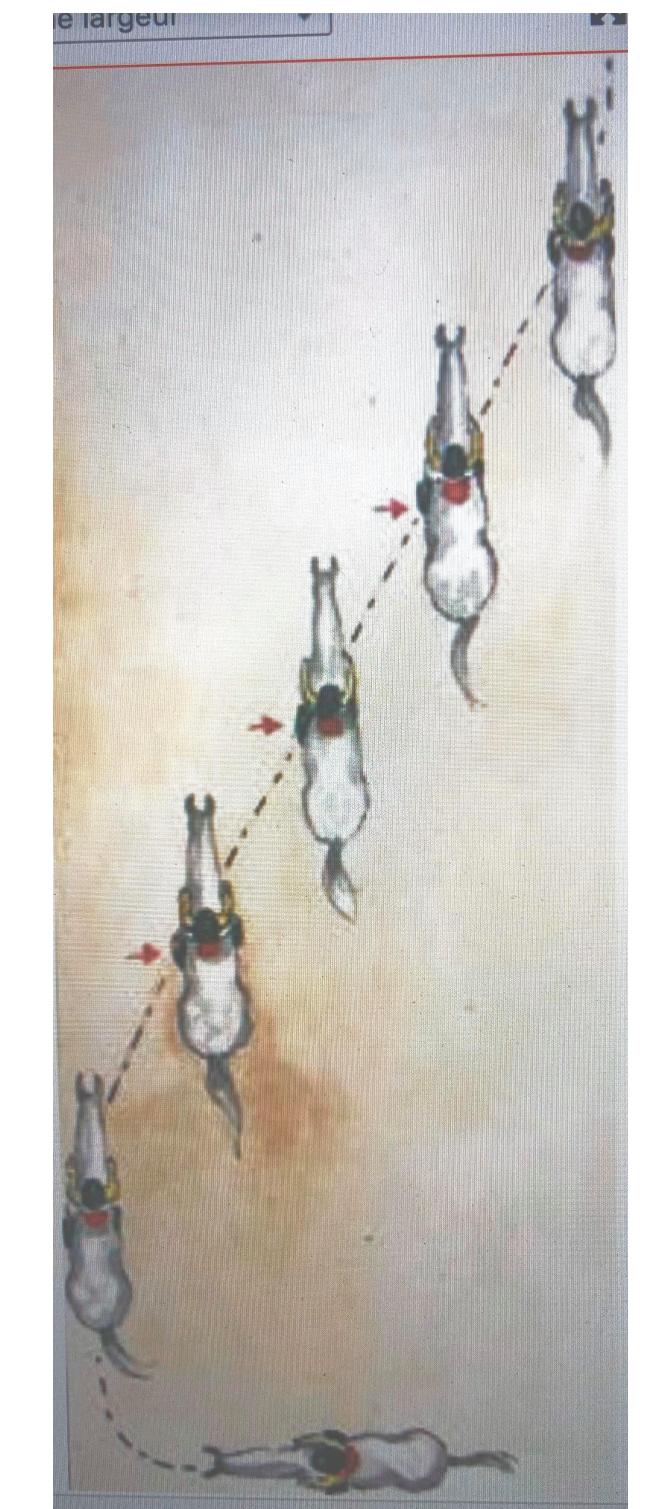
Déplacement latéral au pas (galop 5)

- Travail de deux pistes (postérieurs suivent une piste décalée par rapport aux postérieurs).
- Dans un déplacement **latéral à droite (cession à la jambe gauche)**, les pieds du latéral gauche se portent vers la droite et croisent par devant, ceux du latéral droit qui à leur tour s'écartent vers la droite etc..
- Le cheval se déplace à droite, léger pli au niveau de la nuque, tête légèrement tournée vers la gauche.

Les aides:

- Conserver la jambe droite à la sangle (impulsion et pour éviter la fuite des épaules).
- Recul de la jambe isolée gauche, agir de façon intermittente.
- Déplacement des épaules du cheval avec un effet de rêne d'appui gauche. (couloir des rênes).
- Accompagnement avec l'assiette.

Cf: Nouveau programme officiel galops 5 et 6; VIGOT, 2001



Cession à la jambe

Déplacement latéral au trot (galop 6)

Exemple → Cession à la jambe gauche :

- Conserver l'activité
- Jambe gauche (isolée) légèrement reculée déplace les hanches vers la droite.
- Les épaules sont poussées vers la droite avec un effet d'appui gauche.
- Dosage des aides pour conserver un angle de 30 degrés par rapport à la direction d'origine.
- Poids du corps dans le sens du déplacement.
- Pli du cheval, légèrement vers la gauche au niveau de sa nuque.

Illustration vidéo →



CESSION À LA JAMBE

Cession à la jambe

Définitions

Définition cession à la jambe : Assouplissement dans lequel le cheval se déplace de deux pistes en restant droit. Cet exercice permet de vérifier l'obéissance à la jambe isolée dans le maintien de la rectitude. Exercice éducatif pour le cavalier qui permet aussi de vérifier sa capacité à déplacer son cheval de côté, latéralement, sans « tordre » l'encolure.

Pour le cheval

L'exercice est à la fois éducatif, car il favorise la synchronisation des mouvements, et physique, car il assouplit le cheval et améliore l'engagement des postérieurs sous la masse, la rectitude, l'équilibre et la cadence.

Cession à la jambe

Définitions

LES PAS DE CÔTÉ

Cession à la jambe.

La cession à la jambe est généralement exécutée sur une oblique. Le cheval est presque droit sauf un léger pli à la nuque. Les membres du côté intérieur chevauchent ceux du côté extérieur. Le cheval regarde dans la direction opposée au sens du déplacement. Il doit rester aussi parallèle que possible aux grands côtés du rectangle, l'avant-main devant cependant précéder légèrement l'arrière-main. L'angle qu'il fait avec la direction du mouvement ne doit pas dépasser 30 degrés.

Demi-volte renversée hanches en dehors.

Destiné à vérifier la soumission de l'arrière-main aux jambes, ce mouvement doit être exécuté sans altération de la régularité du pas, mais avec un léger ralentissement de l'allure. Les épaules décrivent un demi-cercle de 4 mètres de diamètre environ et les hanches un demi-cercle plus grand.

Le postérieur interne avançant sous la masse chevauche le postérieur externe. Le mouvement peut se réaliser avec un placer intérieur, extérieur ou direct selon le texte de la reprise.

Il n'y a pas de pli dans le placer direct.

DÉFAUTS

1. Cheval ployé.
2. Tête basculée.
3. Irrégularité.
4. Cheval entablé.
5. Hanches paresseuses.

NOTE MAXIMA.

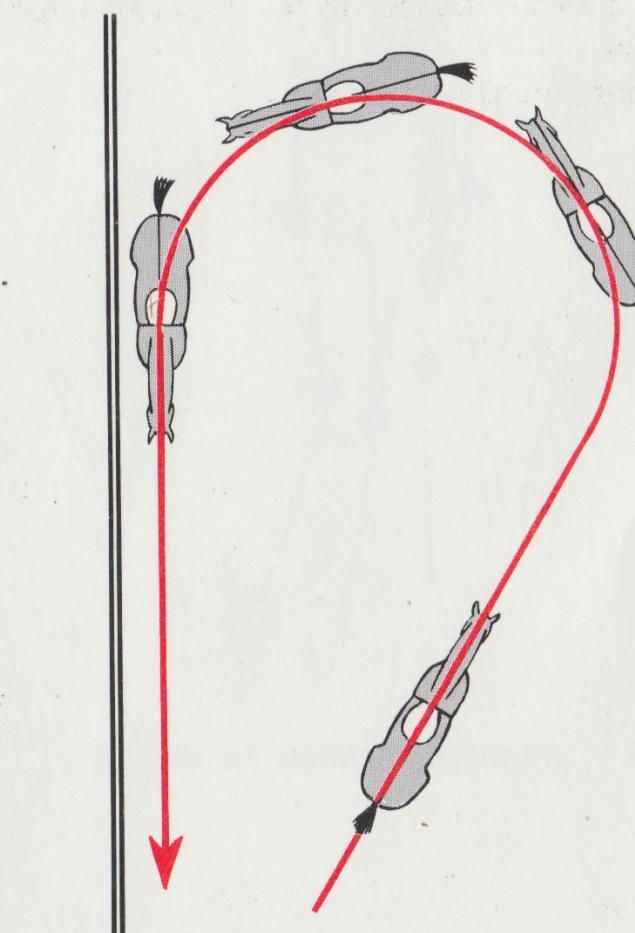
- | |
|---|
| 5 |
| 5 |
| 4 |
| 4 |
| 5 |

DÉFAUTS

1. Placer inexact.
2. Tête basculée.
3. Croisement insuffisant ou écartement exagéré.
4. Précipitation, irrégularité, changement de cadence.

NOTE MAXIMA.

- | |
|---|
| 5 |
| 5 |
| 4 |
| 4 |



Demi-volte renversée hanches en dehors
placer direct.

Cession à la jambe

Rôles pour le cheval

- Engager latéralement le postérieur extérieur sous le corps du cheval
 - Augmenter l'amplitude des épaules du cheval
 - Synchronisation des mouvements
 - Augmenter la décontraction
- Améliorer la cadence, la rectitude et l'équilibre
 - Assouplir toute la ligne du dessus

Cession à la jambe

Muscles

Les principaux muscles sollicités sont alternativement **les abducteurs** (qui écarte un segment de l'axe du corps), et **les adducteurs** (qui ramène un segment vers l'axe du corps) à la fois au niveau des postérieurs que des antérieurs.

Légende des muscles :

jaune = muscles abducteurs

vert = muscles adducteurs

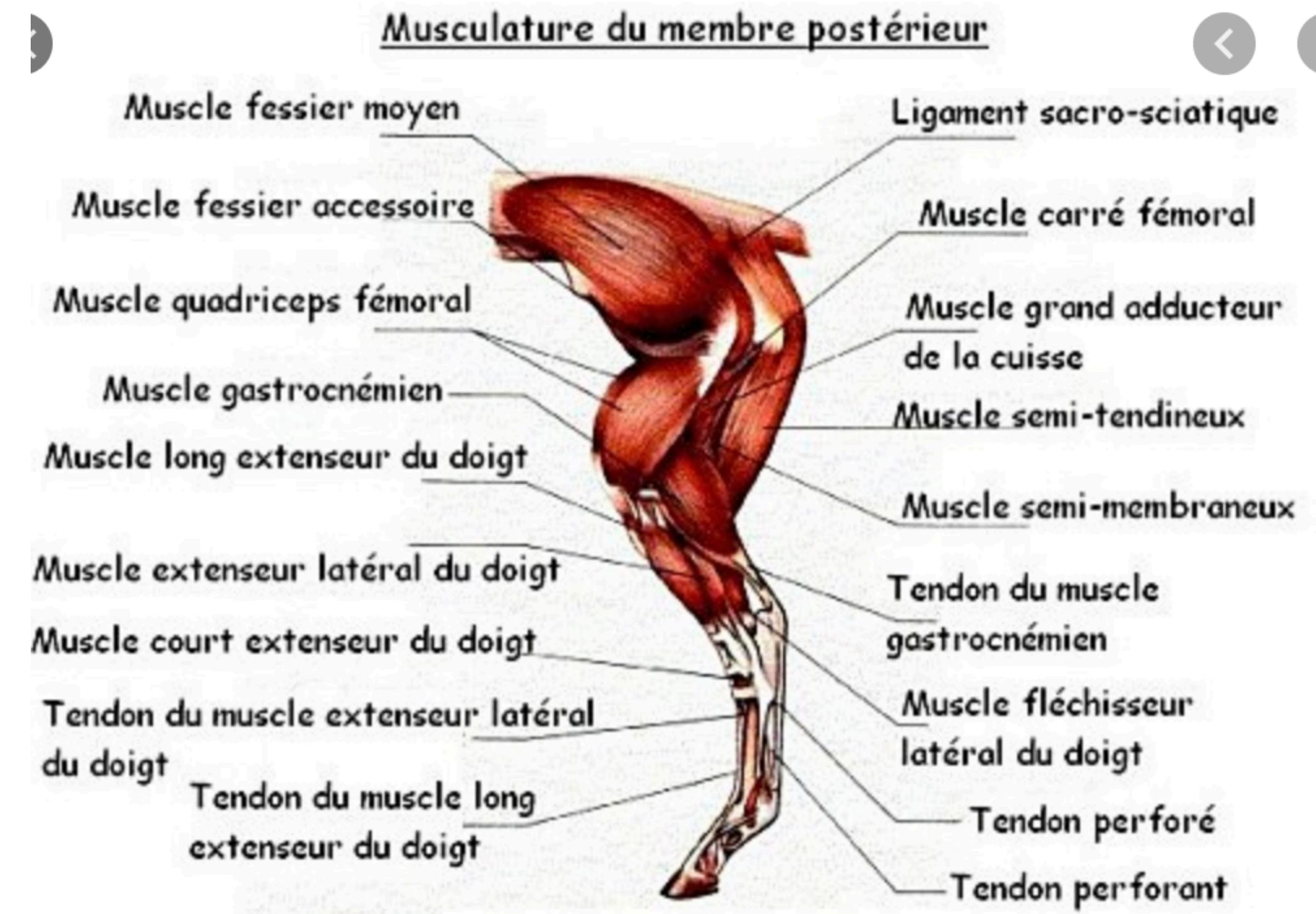
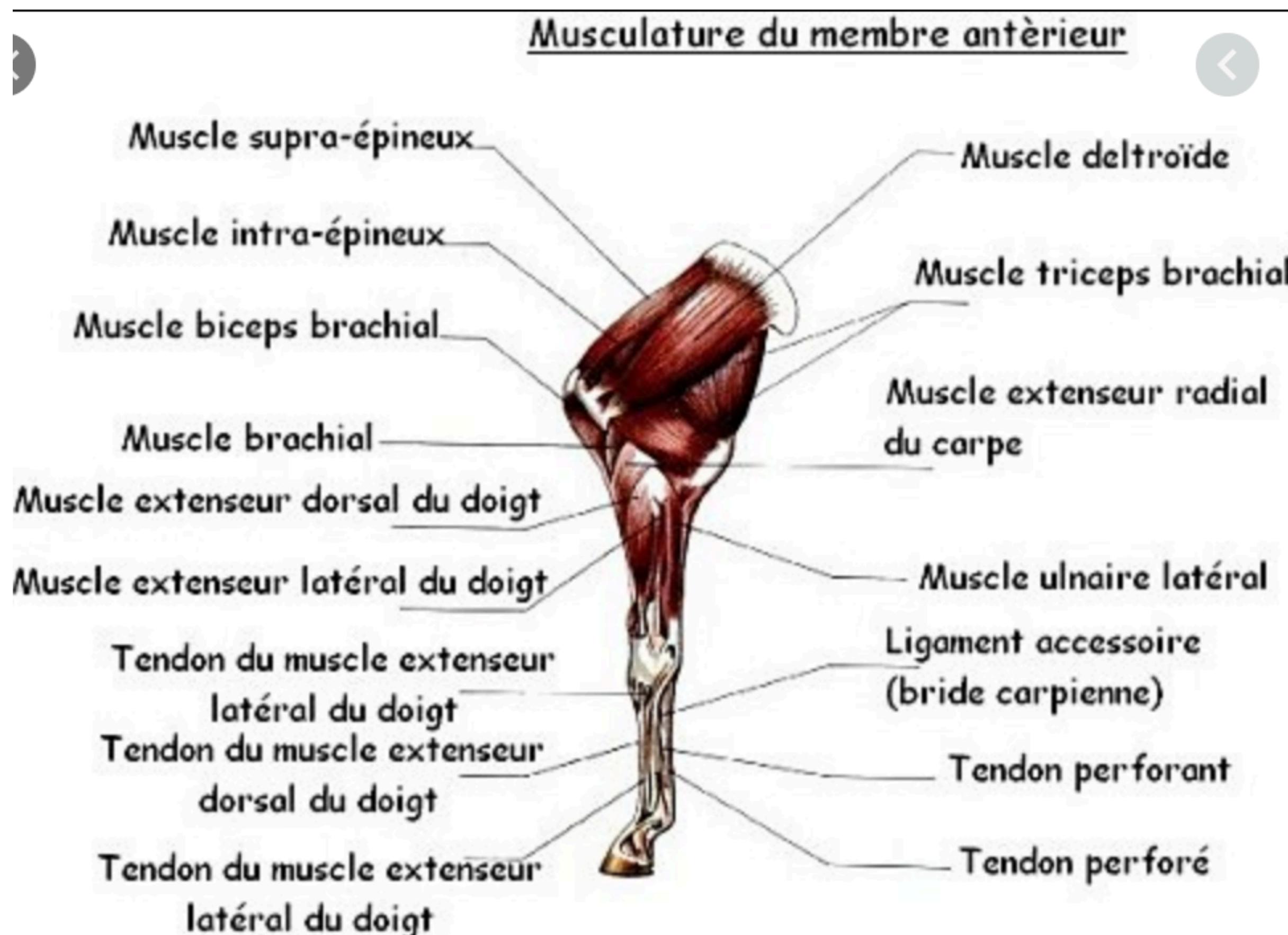
bleu = muscles extenseurs

rouge = muscles fléchisseurs



Cession à la jambe

Muscles

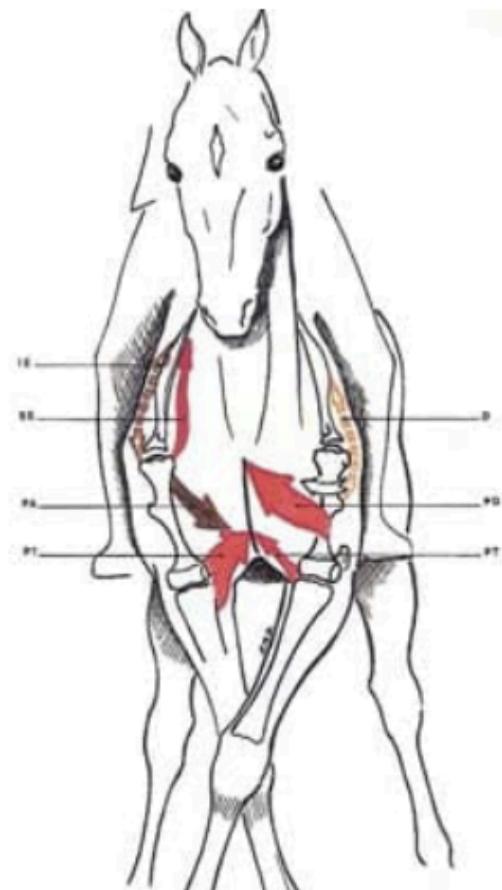


Cession à la jambe

Décomposition du mouvement : avant main

1. Phase d'abduction

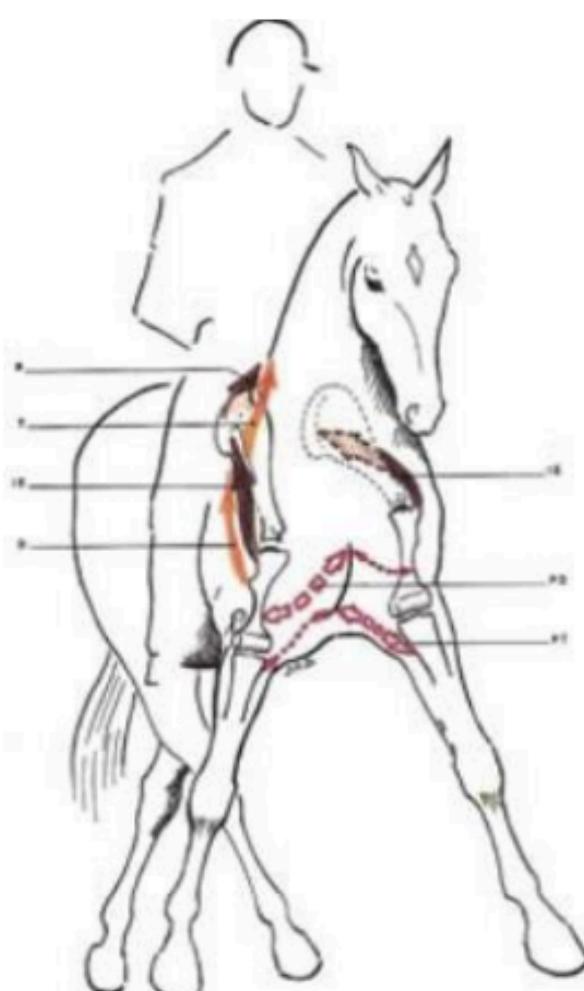
- Au soutien, le membre situé du côté déplacement s'écarte, le membre opposé pousse le cheval vers la direction.
- Contraction concentrique (muscle se raccourci) des muscles de l'abduction : rotation externe de l'humérus
- Etirement des muscles pectoraux lors de l'allongement des muscles d'adduction.



Contraction des muscles du poitrail lors de la phase d'abduction des antérieurs

2. Phase d'adduction

- A l'appui, le membre côté déplacement attire le corps
- Le membre à l'opposé vient croiser en avant de l'autre
- Contraction concentrique des muscles : rotation interne de l'humérus
- Etirement des muscles pectoraux lors de l'allongement des muscles d'abduction



Sur les schémas → contraction et d'étirement des muscles au niveau du poitrail lors d'un déplacement latéral. Il en est de même pour les muscles de l'arrière-main ainsi que ceux du garrot, de l'épaule et du dos qui rendent possible le glissement de l'omoplate.

Étirement des muscles du poitrail lors de la phase d'adduction des antérieurs

Cession à la jambe

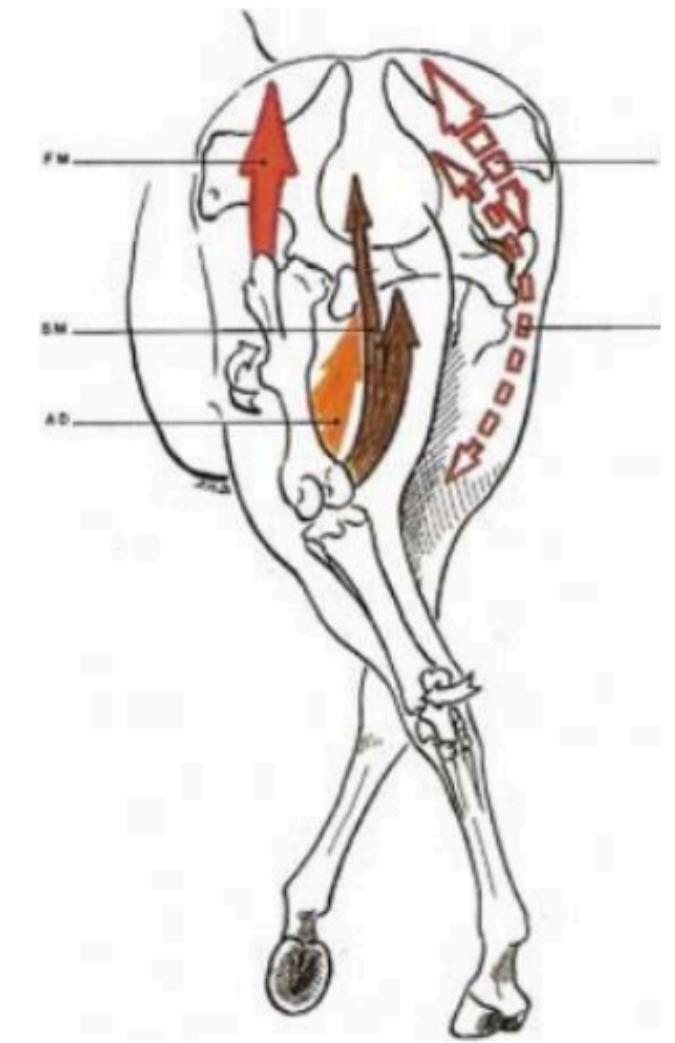
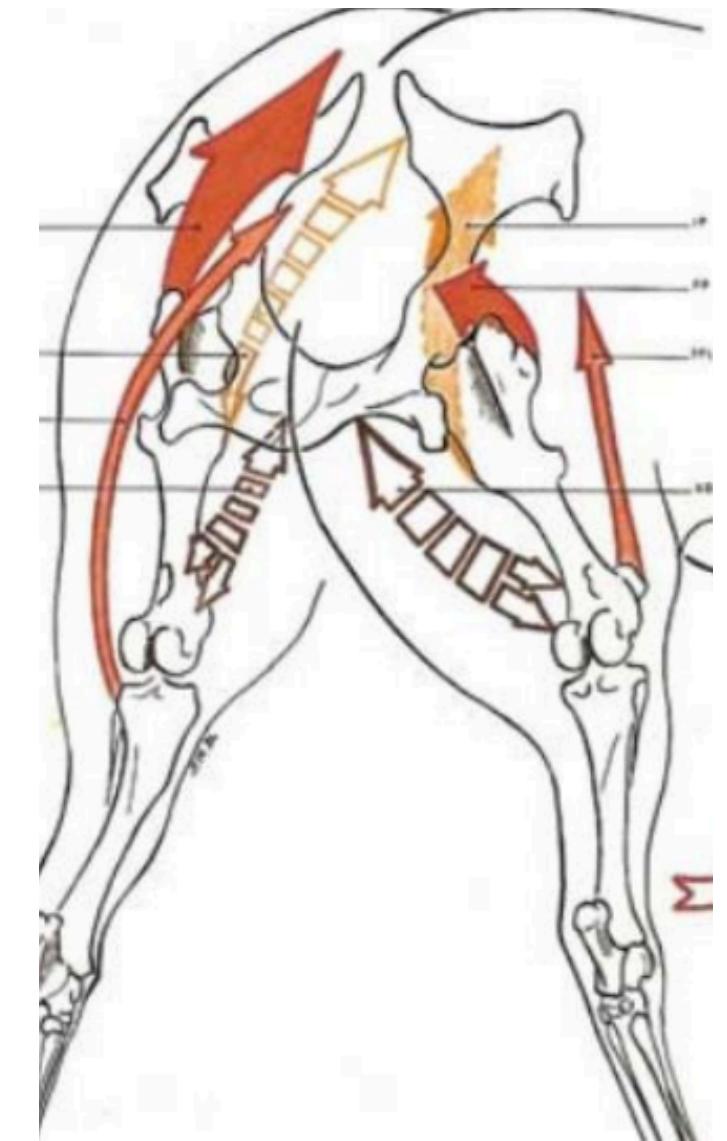
Décomposition du mouvement: arrière-main

1. Phase d'abduction

- Membre dans le sens du déplacement lors du soutien : contraction concentrique de muscles de l'abduction (muscles tenseur du fascia lata et fessier profond) et des muscles de l'engagement (muscle ilio-psoas) et allongement des muscles de l'adduction.
- Lors de l'appui : contraction concentrique des muscles de l'abduction : fessier moyen, et allongement de muscles de l'adduction (muscles adducteurs et ilio-psoas).

2. Phase d'adduction :

- Membre dans le sens du déplacement à l'appui génère une contraction concentrique majeur des muscles adducteurs. Le moyen fessier est engagé. Et allongement des muscles abducteurs : fessier profond, tenseur et fascia lata



Sources

<https://eduquer-son-cheval.com/assouplir-et-muscler-son-cheval-dans-les-deplacements-lateraux/>

cf: *guide fédéral galop 4*, FFE, 2014

Nouveau programme officiel galops 5 et 6; VIGOT, 2001

<https://equipedia.ifce.fr/enseignement-equestre/enseignement/techniques-equestres/la-cession-a-la-jambe.html>