

MàJ MA 5/12/2022

Saumur Action Formation

Déplacement des épaules

BPJEPS - UC 4 module 3 :

Epaule en dedans

Définition

Tout comme la cession à la jambe, l'épaule en dedans est un travail de plusieurs pistes qui apprend au cavalier à déplacer son cheval latéralement tout en contrôlant son allure, son attitude générale et le tracé. A la différence près qu'on **ajoute de l'incurvation**, donc une difficulté supplémentaire. Comme les aides du cavalier agissent de façon dissociée, l'exercice fait aussi travailler la coordination et l'indépendance des aides.

<https://equipedia.ifce.fr/enseignement-equestre/enseignement/techniques-equestres/lepaule-en-dedans.html>

Epaule en dedans

Sommaire

Progression du cavalier au fil du temps :

- 1.Déplacement du bloc des épaules (galop 4) + jeune cheval
- 2.Etre capable de définir l'incurvation et le pli (galop 4)
- 3.Déplacement latéral au pas (galop 5)
- 4.Incurvation et déplacement latéral au trot (galop 6)
- 5.Epaules en avant et épaules en dedans (galop 7)
- 6.Muscles de l'épaule
- 7.Situation Historique.

Epaule en dedans

Déplacement du bloc des épaules : 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.

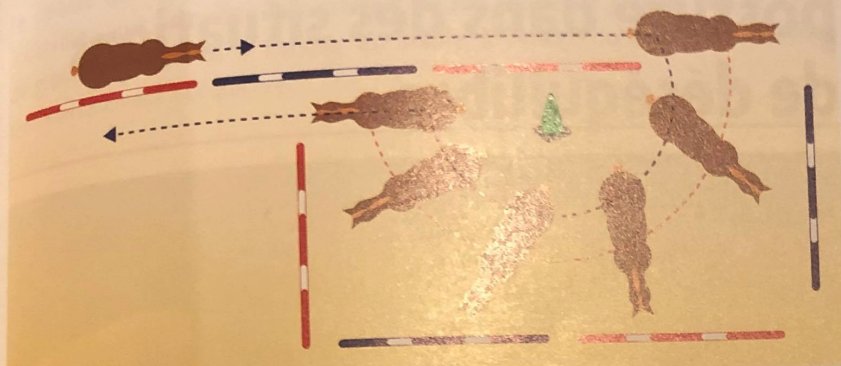
-L'antérieur gauche passe devant l'antérieur droit, les épaules tournent autour des hanches qui décrivent un demi cercle plus petit.

-Recul de la jambe isolée en rythme avec le pas pour tenir le bloc des hanches.

cf: guide fédéral galop 4, FFE, 2014.

Pratique équestre à cheval 5

► DÉPLACER LES ÉPAULES



Pour déplacer les épaules, on utilise l'action des mains par l'intermédiaire du couloir des rênes.

Effectuer un demi-tour à droite autour d'un plot en demandant au cheval de déplacer ses épaules. A la fin du demi-tour, repartir droit sur une piste intérieure, sans dépasser la ligne des barres au sol.

L'antérieur gauche passe devant l'antérieur droit, les épaules tournent autour des hanches qui décrivent un demi-cercle plus petit.

LA PRÉPARATION

Sur la piste à main droite, cheval disponible dans un pas actif et contrôlé, le cavalier est assis d'aplomb, le haut du corps se redresse pour ralentir le pas. Les deux jambes à la sangle maintiennent l'activité et l'attention du cheval.

LA DEMANDE

Le cavalier oriente ses épaules dans la direction souhaitée, les deux mains emmènent le couloir des rênes vers la droite pour entamer le demi-tour.

En arrivant sur le demi-tour :

- le cavalier ralentit légèrement le pas en conservant suffisamment d'activité,
- il emmène franchement les épaules avec le couloir des rênes vers la droite.

ENSUITE

Le cavalier replace ses aides de manière symétrique et marche droit en demandant au cheval d'être actif.

SOLUTIONS


Vérifier d'abord que le cheval est attentif et disponible. S'assurer que la demande a été correctement effectuée.

Le cheval accélère au lieu de déplacer ses épaules : freiner en se redressant et en tendant ses rênes. Si cela ne suffit pas, recommencer, à partir d'un pas plus contrôlé.

À retenir

- LE DÉPLACEMENT DES HANCHES SE FAIT EN EMMENANT LE COULOIR DES RÊNES VERS LE DEMI-TOUR, PUIS EN RALENTISSANT LÉGÈREMENT POUR EMMENER FRANCHEMENT LES ÉPAULES AVEC LE COULOIR DES RÊNES.
- LE DÉPLACEMENT DES ÉPAULES SE DEMANDE EN RALENTISSANT LÉGÈREMENT AVANT DE CONDUIRE LES ÉPAULES SUR LE DEMI-CERCLE AVEC LES MAINS EN REÇULANT LA JAMBE ISOLÉE GAUCHE EN RYTHME AVEC LE PAS.

PRÉSENTATION
CONNAISSANCES GÉNÉRALES
CONNAISSANCES DÉTAILLÉES



Epaule en dedans

Déplacement du bloc des épaules chez le jeune cheval

1. **Apprentissage de l'incurvation acquise**
2. Exemple d'exercice : Passage des coins : partir sur le grand côté comme si on allait lui demander une volte.
3. Légère ouverture de la rêne intérieure, encadrement par la rêne extérieure, jambe intérieure à la sangle, jambe extérieure un soupçon plus en arrière.
4. Au moment où le nez, la nuque, l'encolure puis les épaules commencent à venir à l'intérieur sur la volte, incitez délicatement le cheval à "glisser" sur le grand côté en amenant la main extérieure, et presque en même temps la main intérieure, vers l'extérieur (main intérieure vers l'épaule extérieure du cavalier).
5. La jambe intérieure à la sangle maintient l'impulsion, la jambe extérieure, légèrement plus en arrière, contrôle les hanches.
6. Demandez sur un cours instant, récompensez et recommencez.

Epaule en dedans

L'incurvation et le pli (galop 5)

Incurvation : Flexion latérale du rachis obtenue sous l'action des aides. Le cheval doit être ajusté à la courbe qu'il suit, s'inscrivant de la tête à la queue selon le tracé.

Pli : Légère inflexion latérale de la nuque ; l'encolure du cheval reste pratiquement rectiligne.

Epaule en dedans

Incurvation

TRAVAIL SUR LES COURBES

Passage des coins.

Aux allures rassemblées, le cheval doit passer dans les coins en décrivant un quart de cercle d'un rayon de 3 mètres environ.

Aux allures de travail, moyennes ou allongées, le rayon du cercle doit augmenter.

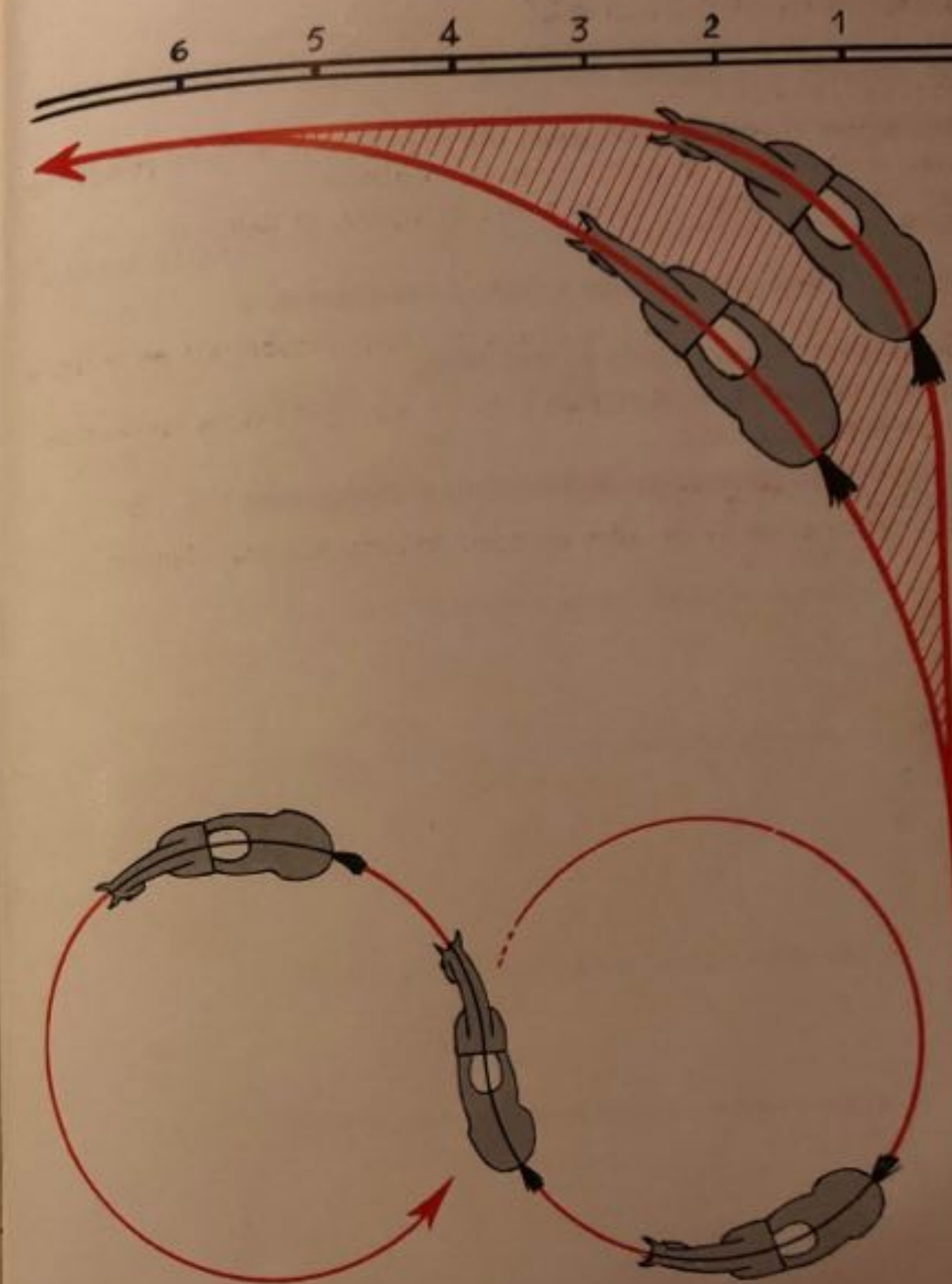
Cercles et voltes.

Le cheval doit être ajusté à la courbe qu'il suit, **s'inscrivant de la tête à la queue** selon le tracé.

Le plus petit cercle qu'il peut alors décrire est de 6 mètres de diamètre : c'est la volte (académique).

Cercles et voltes accolés.

Le cheval change d'incurvation au point de tangence (voir croquis).



Cercles et voltes accolées.
Passage de coins.

Epaule en dedans

Déplacement latéral au pas (galop 5)

- Travail de deux pistes (postérieurs suivent une piste décalée par rapport aux antérieurs).
- Dans un déplacement **latéral à droite (cession à la jambe gauche)**, les deux 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.

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



Epaule en dedans

Incurvation et déplacement latéral au trot (galop 6)

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.

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

Epaule en dedans

Epaules en avant et en dedans (galop 7)

Définitions :

- **Épaule en avant** : C'est le degré minimum de l'épaule en dedans : l'angle est très faible car l'épaule interne n'est que légèrement déplacée à l'intérieur jusqu'à être dans l'axe de la hanche interne. L'épaule en avant se réalise au trot, au pas, ainsi qu'au galop.

Obtenue à partir d'un cheval marchant droit, lorsque son cavalier déplace très légèrement les épaules de côtés.

Bonne préparation au travail de deux pistes.

- **Épaule en dedans**: Mouvement d'ensemble dans lequel le cheval se déplace de son côté convexe. (définition ultérieurement).

Il permet d'obtenir un début d'incurvation du cheval et de mobilité des épaules, une augmentation de flexion de détente du postérieur interne.

Epaule en dedans

Epaules en avant et en dedans (galop 7)

L'épaule en avant ou épaule devant.

Ce mouvement permet d'obtenir un début d'incurvation du cheval et de mobilité de ses épaules, une augmentation de flexion et de détente du postérieur interne.

L'épaule en avant est obtenue à partir d'un cheval marchant droit, quand son cavalier déplace les épaules **très légèrement** de côté. Quatre pistes sont décrites (voir schéma).

L'épaule en avant constitue une excellente préparation au travail de deux pistes. Elle n'est pas notée.

Epaule en dedans.

Le cheval légèrement et régulièrement incurvé se déplace dans la direction de son côté convexe engageant davantage son postérieur intérieur sous la masse.

Son obliquité par rapport à l'axe de marche sera d'environ 30°.

Le nombre de pistes décrites, fonction du degré d'assouplissement du cheval n'est pas déterminant pour l'attribution de la note.

DÉFAUTS

Epaule en dedans.

- Diminution du temps de suspension.
- Perte d'équilibre et de régularité.
- Incurvation insuffisante ou irrégulière.
- Tête basculée.
- Changement d'obliquité ou tracé non respecté (cheval s'en écarte).
- Encolure trop pliée, épaules insuffisamment sorties.

NOTE MAXIMA.

5

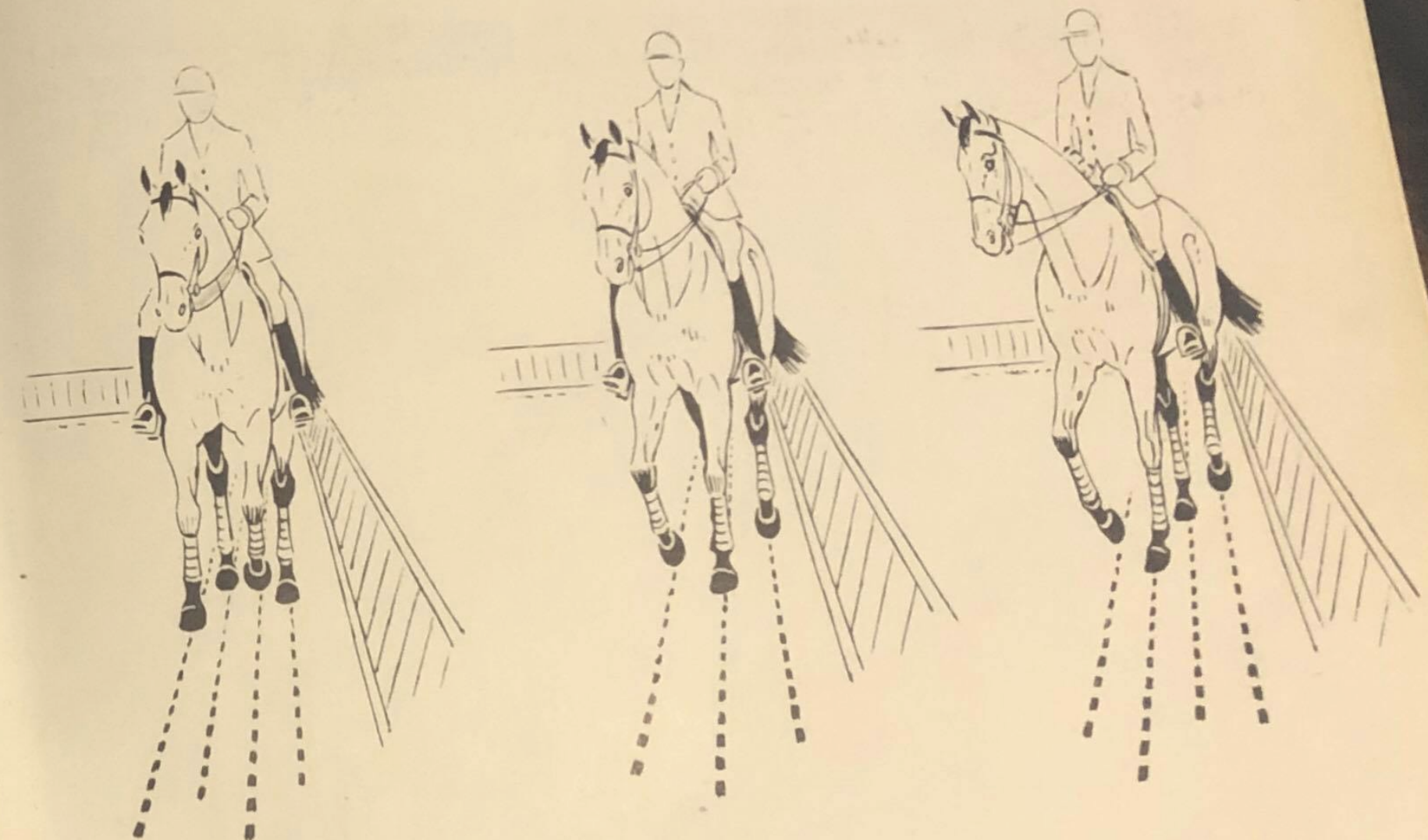
4

5

5

5

4



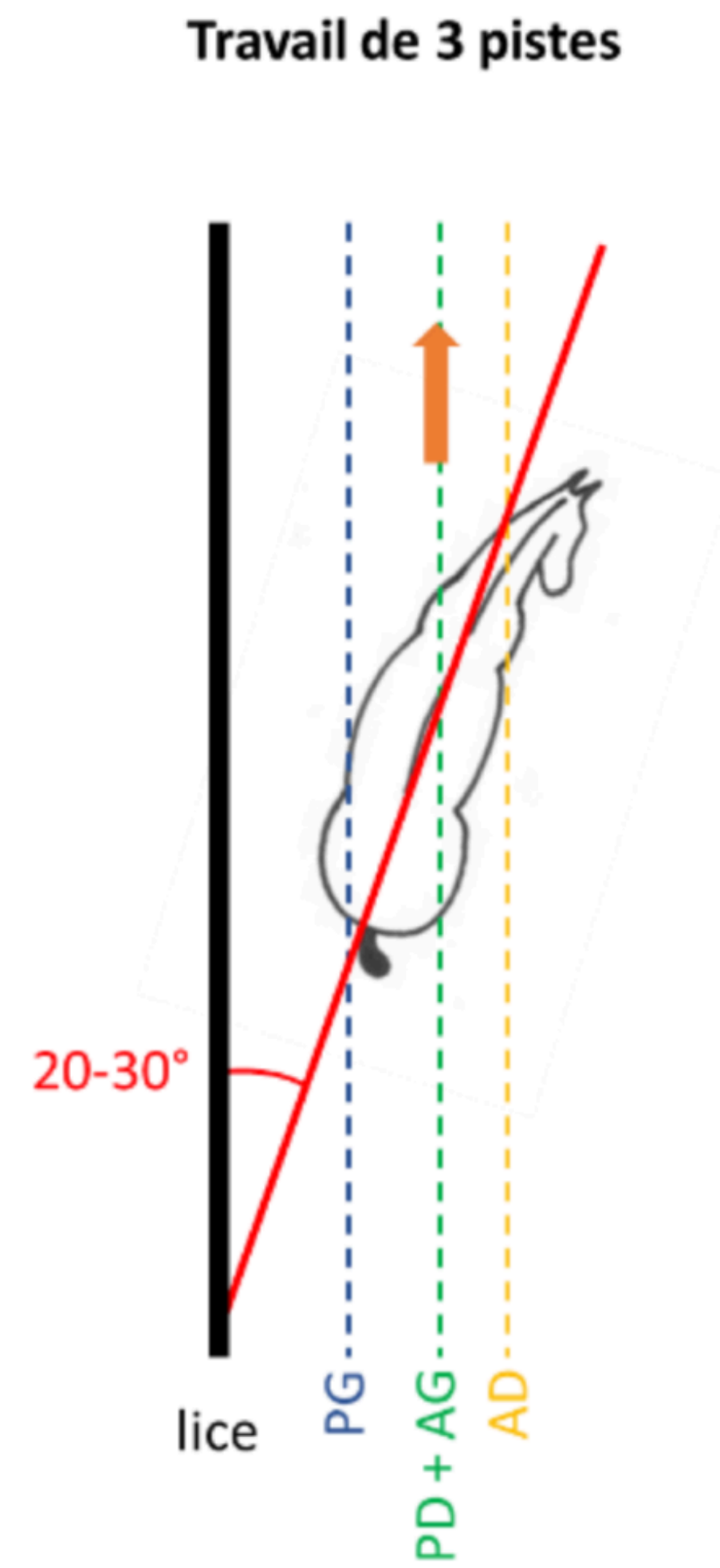
Epaule en avant.

Epaule en dedans minimum.

Epaule en dedans maximum.

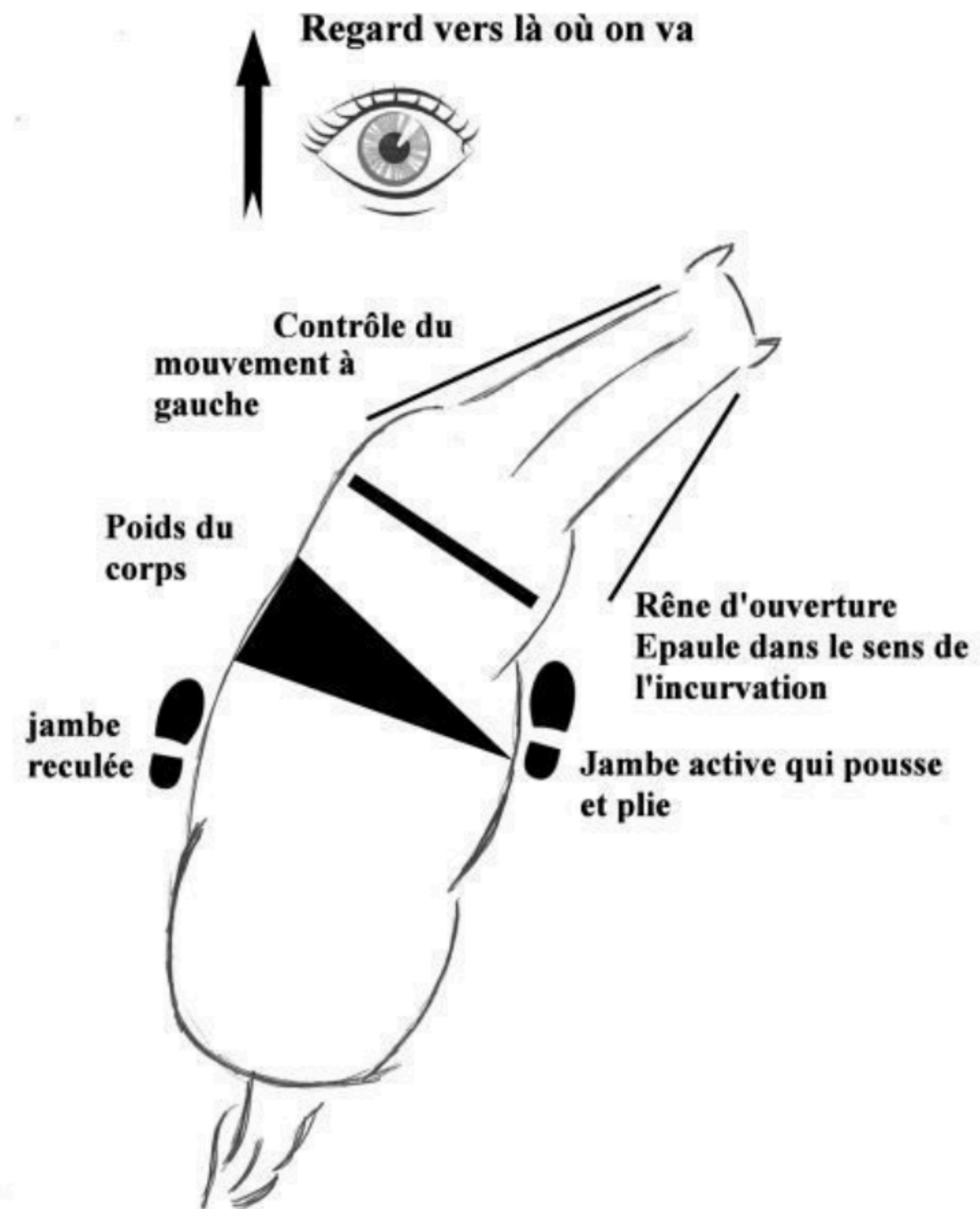
Epaule en dedans

Epaules en avant et en dedans (galop 7)



Epaule en dedans

Epaules en avant et en dedans (galop 7)



Epaule en dedans

Epaules en avant et en dedans (Galop 7)

Fondamentaux de l'épaule en dedans :

La qualité du trot rassemblé, le maintien de la cadence, du rythme et de l'impulsion ;

La constance de l'orientation d'environ 30° ;

L'absence de croisement des postérieurs ;

Un contact souple et stable ;

Le rassembler,

l'équilibre et la fluidité.

Cf: Echelle de progression, FFE, guide fédéral galop 5 à 9.

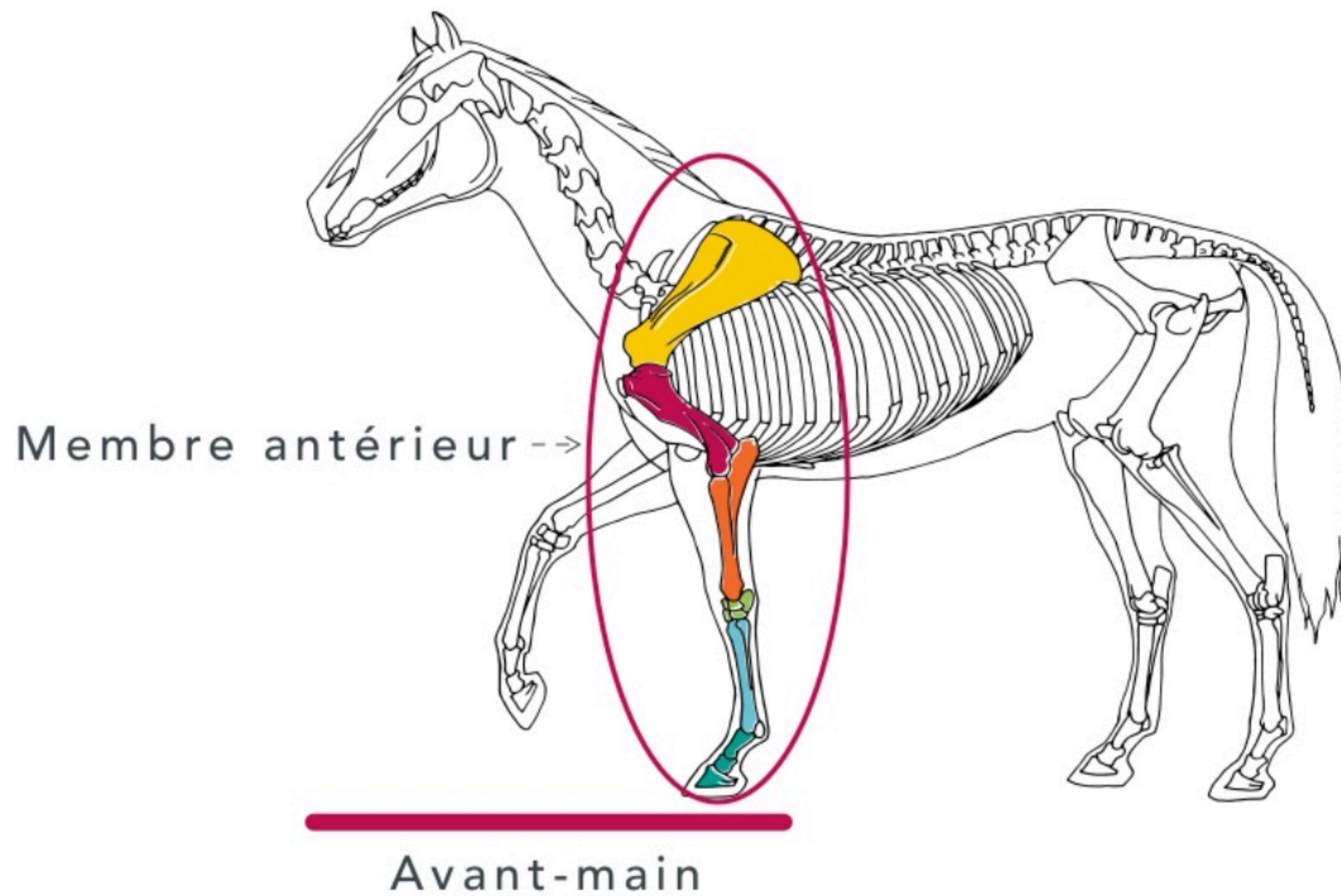
—> **CONCAVE-CONVEXE :**

-Est concave le côté du cheval interne à l'incurvation, côté court.

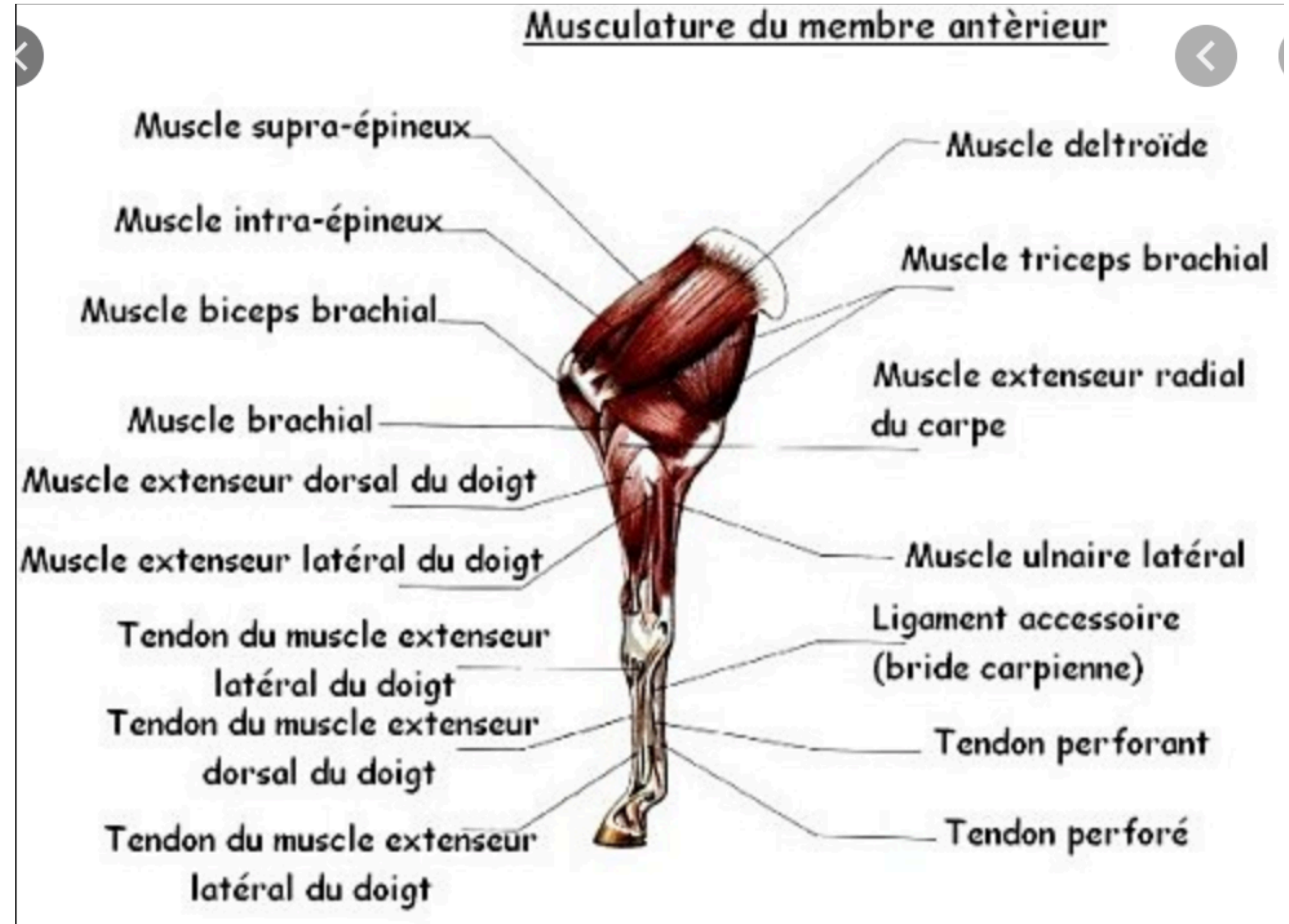
-Est convexe le côté externe à l'incurvation, côté long.

Epaule en dedans

Muscles de l'épaule



©Equisense



Epaule en dedans

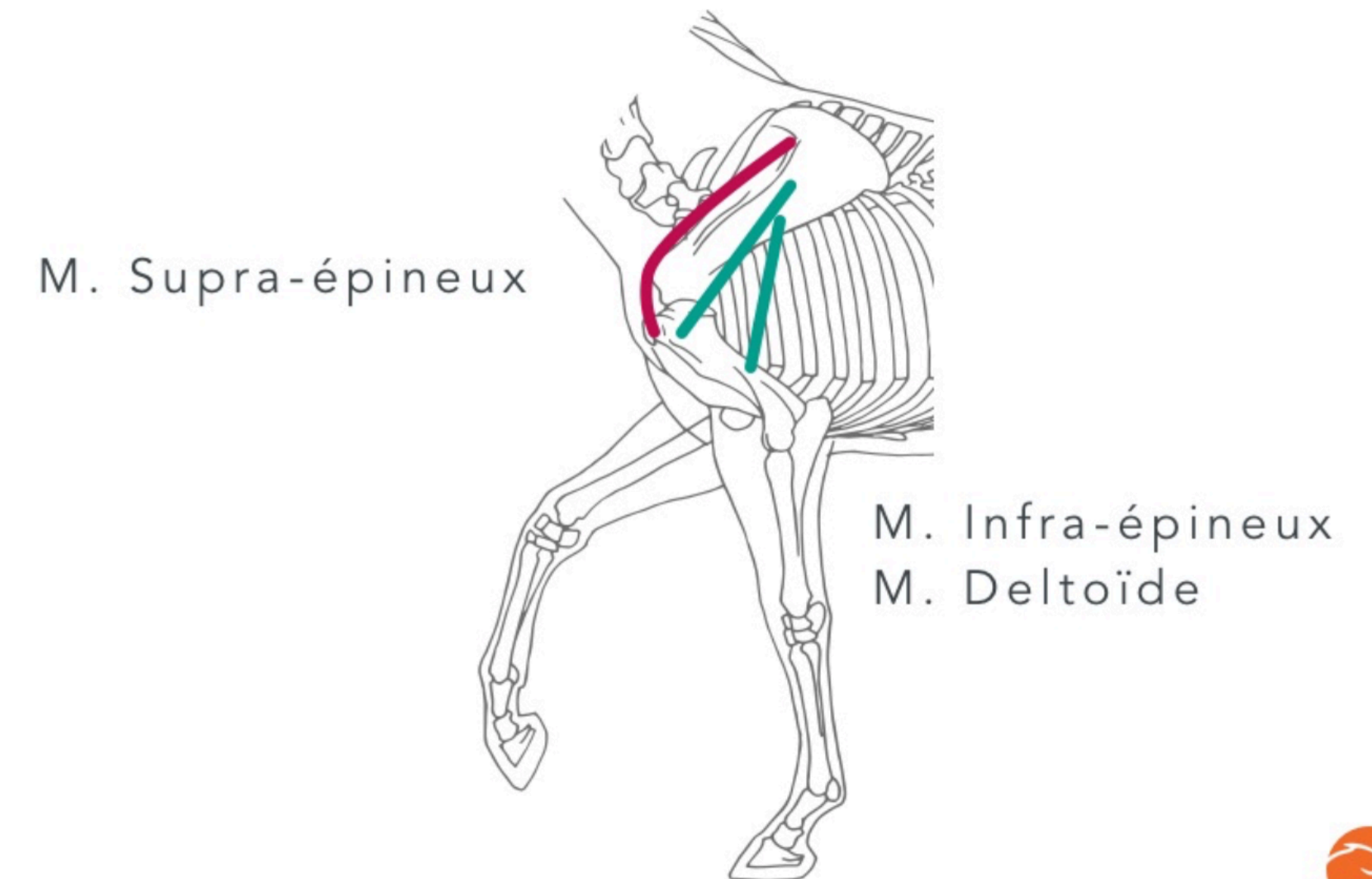
Muscles de l'épaule impliqués

Ce sont eux qui vont venir mettre l'articulation entre la scapula et l'humérus (l'épaule) en flexion et extension.

On en citera 3 :

- le muscle **supra épineux**, qui va participer à l'embrassée en mettant l'épaule en extension et qui va empêcher que l'articulation ne se fléchisse pendant la phase d'appui
- le muscle **infra épineux**
- le muscle **deltoïde** qui vont fléchir l'articulation notamment pendant la phase de suspension des allures.

Les muscles deltoïde et infra-épineux sont aussi des muscles abducteurs, c'est-à-dire qu'ils vont **écarter** le membre vers l'extérieur !



»Equisense

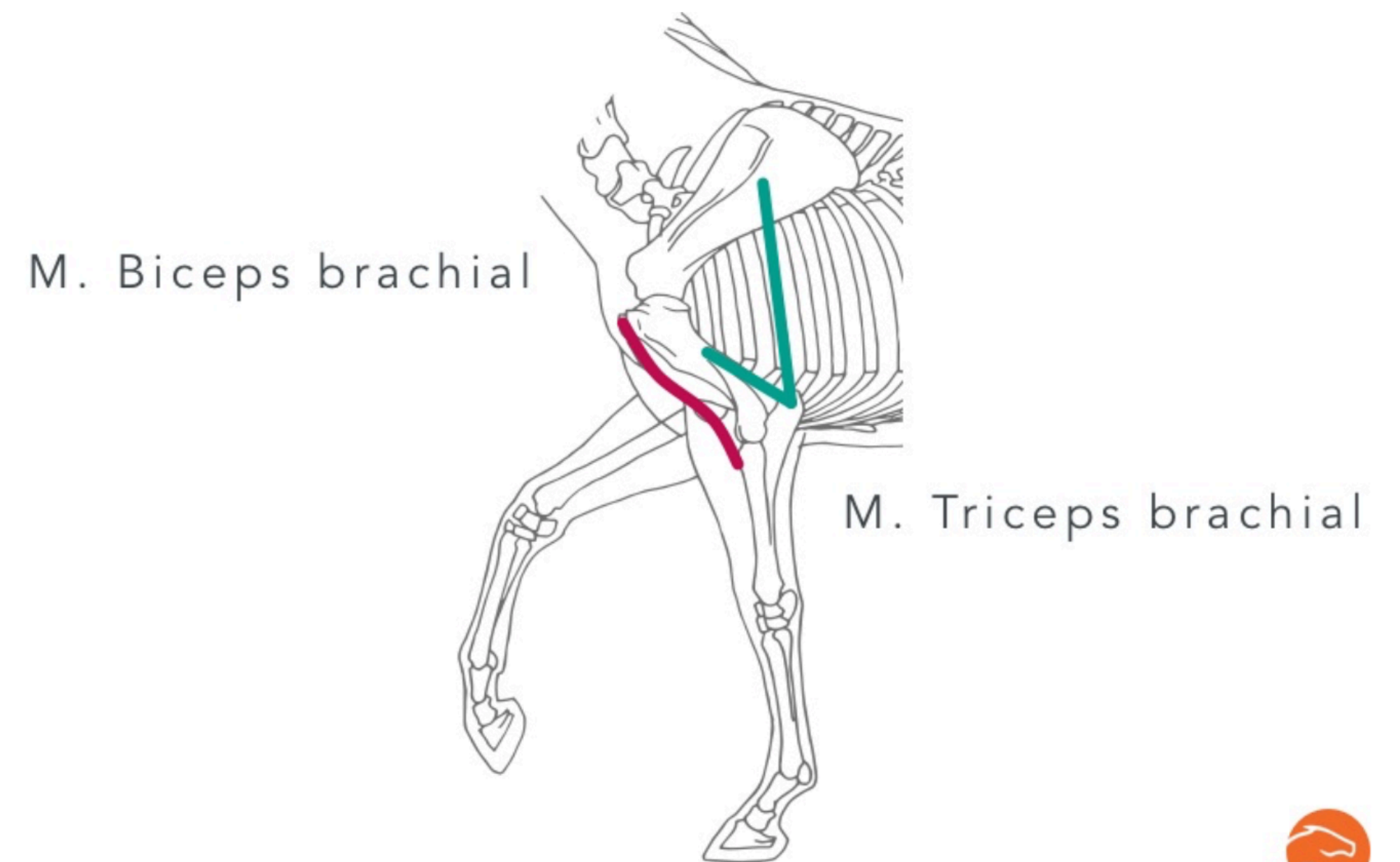


Epaule en dedans

Muscles du bras impliqués

Leur action va être d'ouvrir ou fermer le coude, donc de fléchir ou étendre l'avant-bras sur le bras.

On compte notamment le **triceps brachial** qui est le muscle très volumineux au-dessus du coude. Il a un rôle d'extenseur et va aider fortement au moment de la propulsion. Son antagoniste est, comme chez nous, le **biceps brachial** qui va fermer le coude.



©Equisense



Epaule en dedans

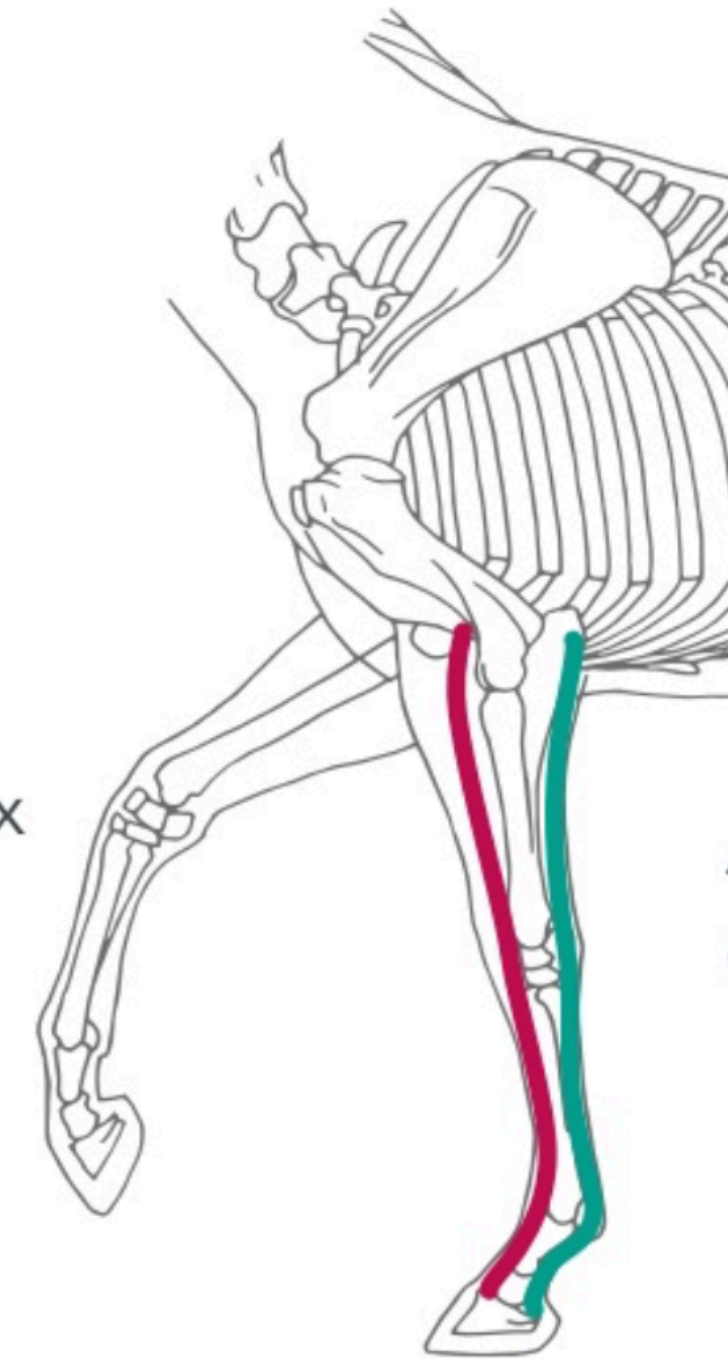
Muscles de l'avant bras impliqués

Ce sont eux qui vont **contrôler les mouvements jusqu'au bout du pied** grâce à leurs longs tendons qui se terminent sur le canon ou dans le pied.

- Les **antébrachiaux craniaux** sont extenseurs et vont donc participer à l'embrassée.
- Les **antébrachiaux caudaux**, eux, sont fléchisseurs et vont participer à la phase de suspension ou à la phase d'appui pour maintenir le boulet.

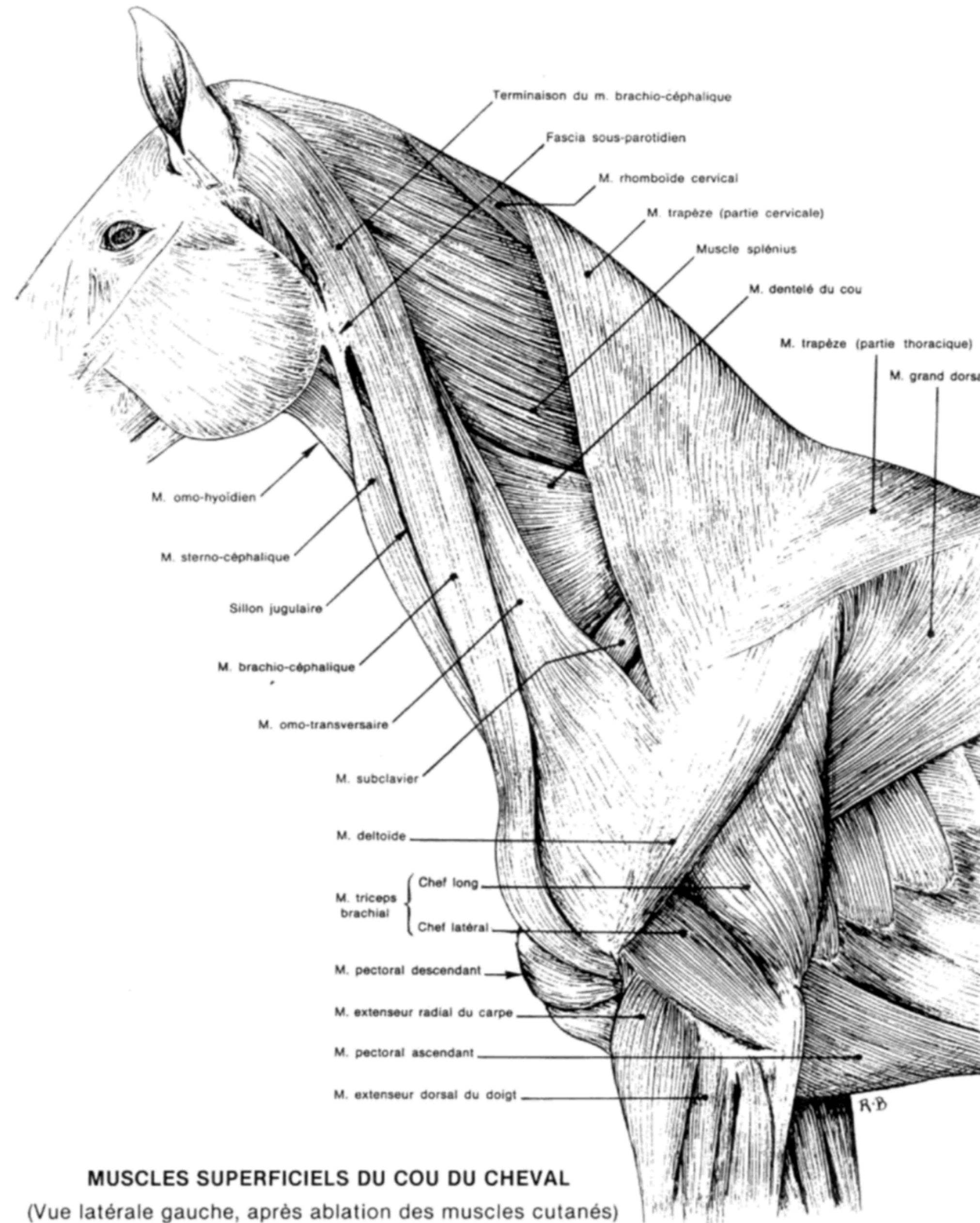
Antébrachiaux
craniaux

Antébrachiaux
caudaux



Epaules en dedans

Muscles du cou

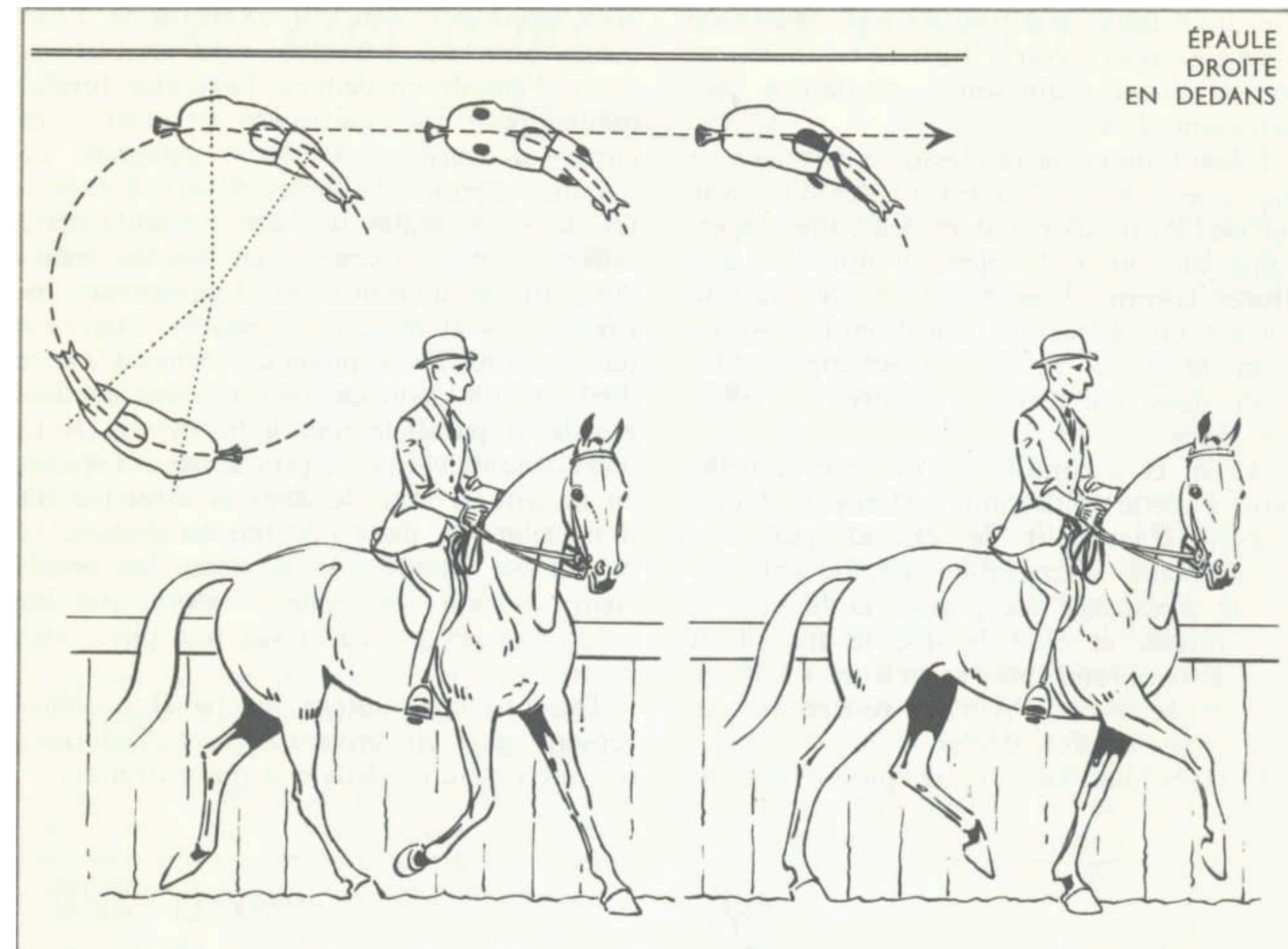


MUSCLES SUPERFICIELS DU COU DU CHEVAL
(Vue latérale gauche, après ablation des muscles cutanés)

Epaule en dedans

Muscles de l'avant main

Les déplacements latéraux sont parfaits pour faire travailler l'adduction (tirer le membre vers l'intérieur) et l'abduction (écarter le postérieur vers l'extérieur). Ils vont ainsi permettre de développer l'infra-épineux et le deltoïde qui vont jouer le rôle d'abducteurs.



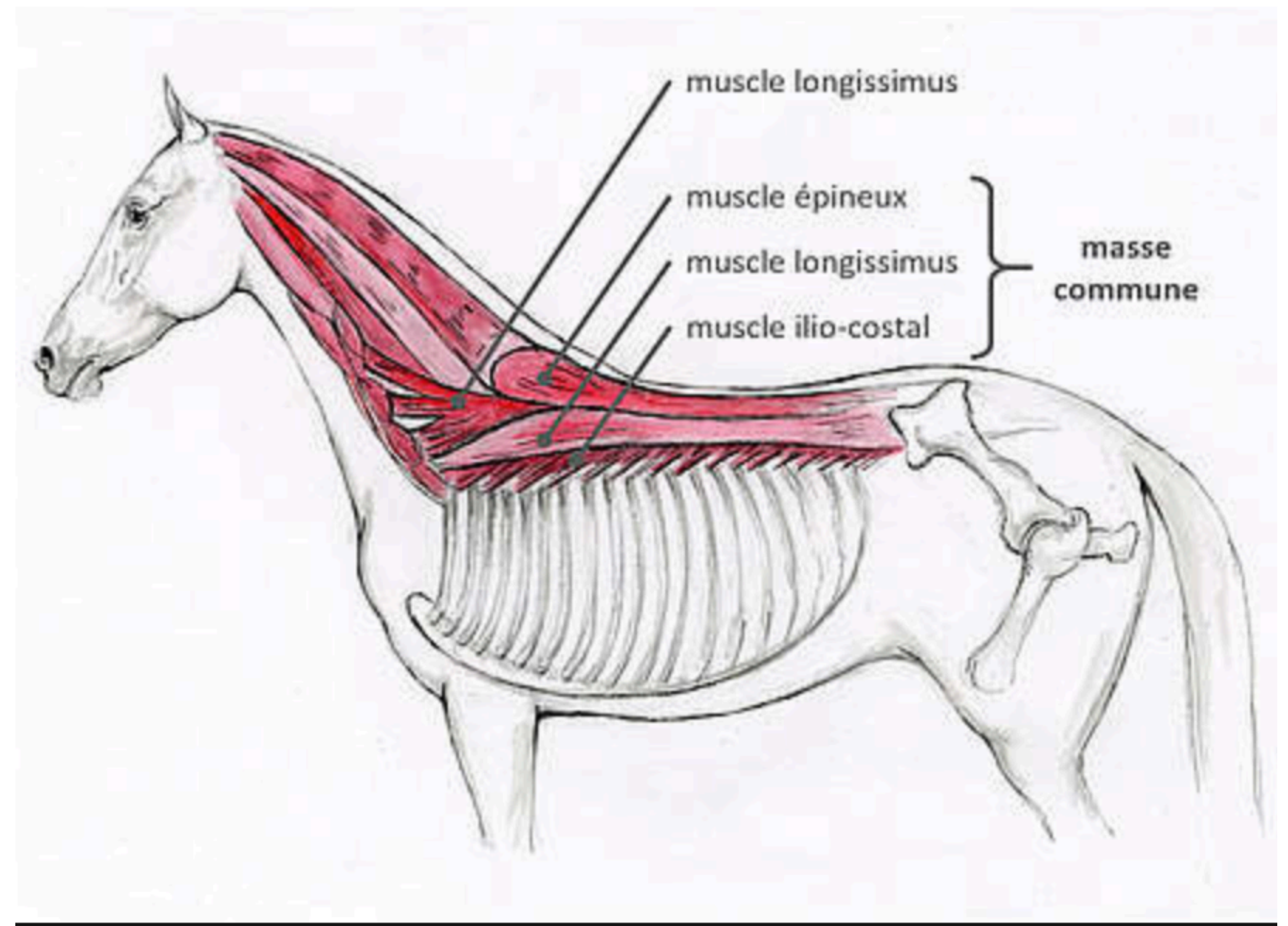
Epaule en dedans

Muscles du dos

Les muscles du dos sont employés dans tous les mouvements

Conditions :

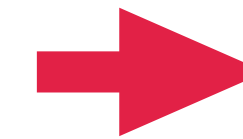
- impulsion
- tension



Epaule en dedans

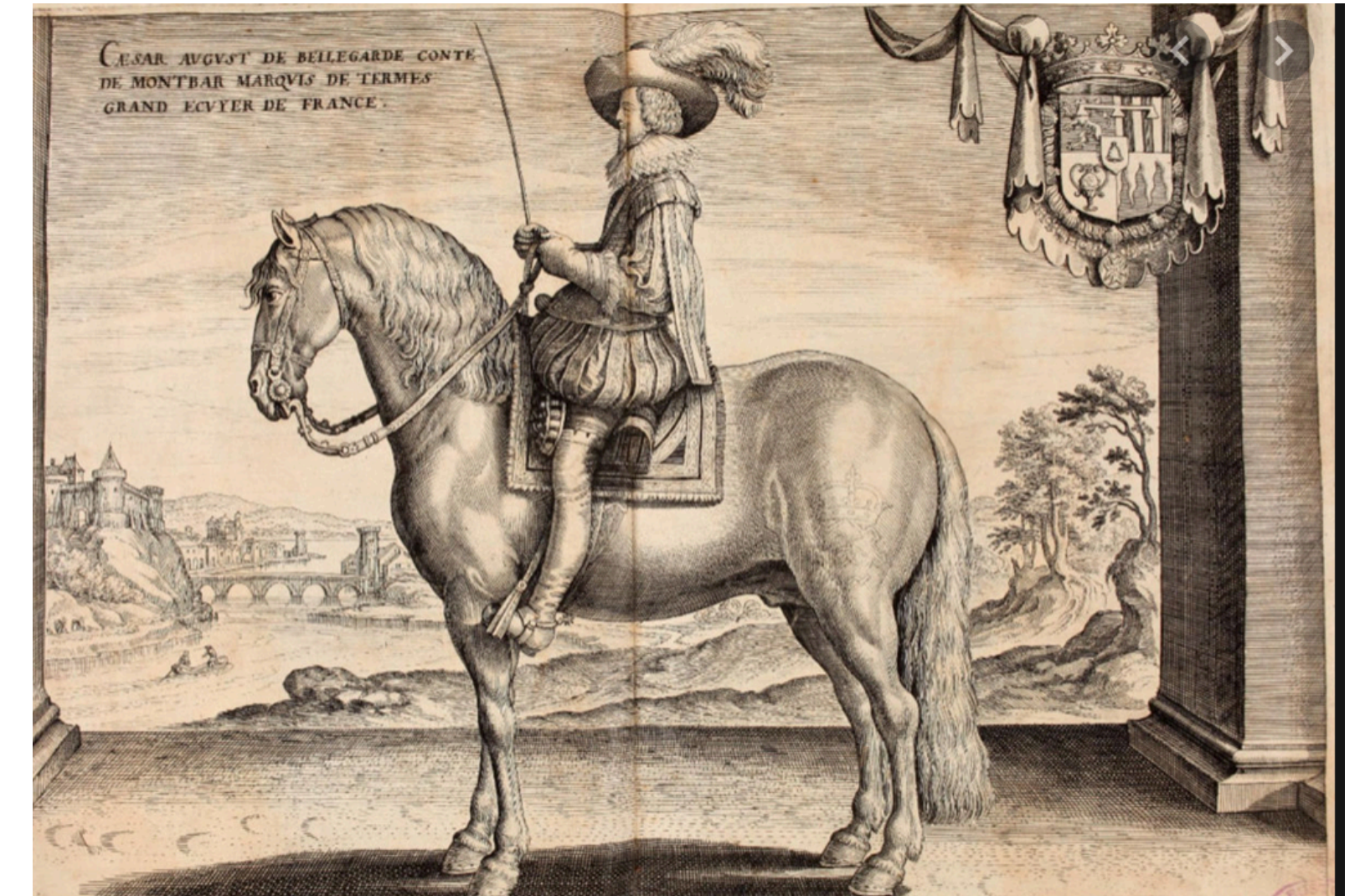
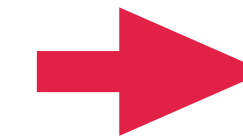
Contexte historique

—>L'amorce de l'épaule en dedans remontrait à **Pluvinel** (né en 15545 et mort en 1620) lorsqu'il devient écuyer à la cours d'Henri IV, il utilise largement les piliers doubles et les piliers unique pour faire marcher e cheval sur la volte en l'incurvant dans une attitude qui prédéfinit l'épaule en dedans.



—>Egalement selon **William Cavendish Duc de New Castle** (1592-1676) (Situation historique : sous les règnes d'Henri IV, Louis XIII et Louis XIV en France), Grand seigneur anglais, qui s'exila en France :

- « *L'art doit toujours suivre la nature et jamais s'y opposer* »
- Assouplissement des épaules le cheval doit être souple des deux côtés.
- Parle du travail de précision sur deux pistes: tête au mur, croupe en dedans, croupe en dehors, sur le cercle aux trois allures.
- Le cheval doit avoir un pli total du nez jusqu'à à la groupe.
- Remplacement du pilier unique
- Un exercice qu'on peut effectuer en extérieur sur des terrains variés.



Epaule en dedans

Contexte historique

—>NewCastle n'a jamais fait d'écrit complet sur l'épaules en dedans, pour avoir une vraie définition il faut attendre **François Robichon De la Guerinière** (Né probablement en 1688 et mort en 1751 : Sous Louis XV). Selon lui, même s'il a fait un travail sur l'équitation de manège, son travail est également consacré au cheval de guerre et de chasse : l'équitation d'extérieure lui était familière.

-Dans son livre « Ecole de cavalerie », 1731 : Il décrit les nécessité de l'assouplissement de l'ensemble du cheval par des inflexions, légère extreme et impulsion obtenue davantage par équilibre que par les contraintes : l'épaule en dedans est la clé de voute de cette école, qui **deviendra l'école de tradition française.**



Epaule en dedans

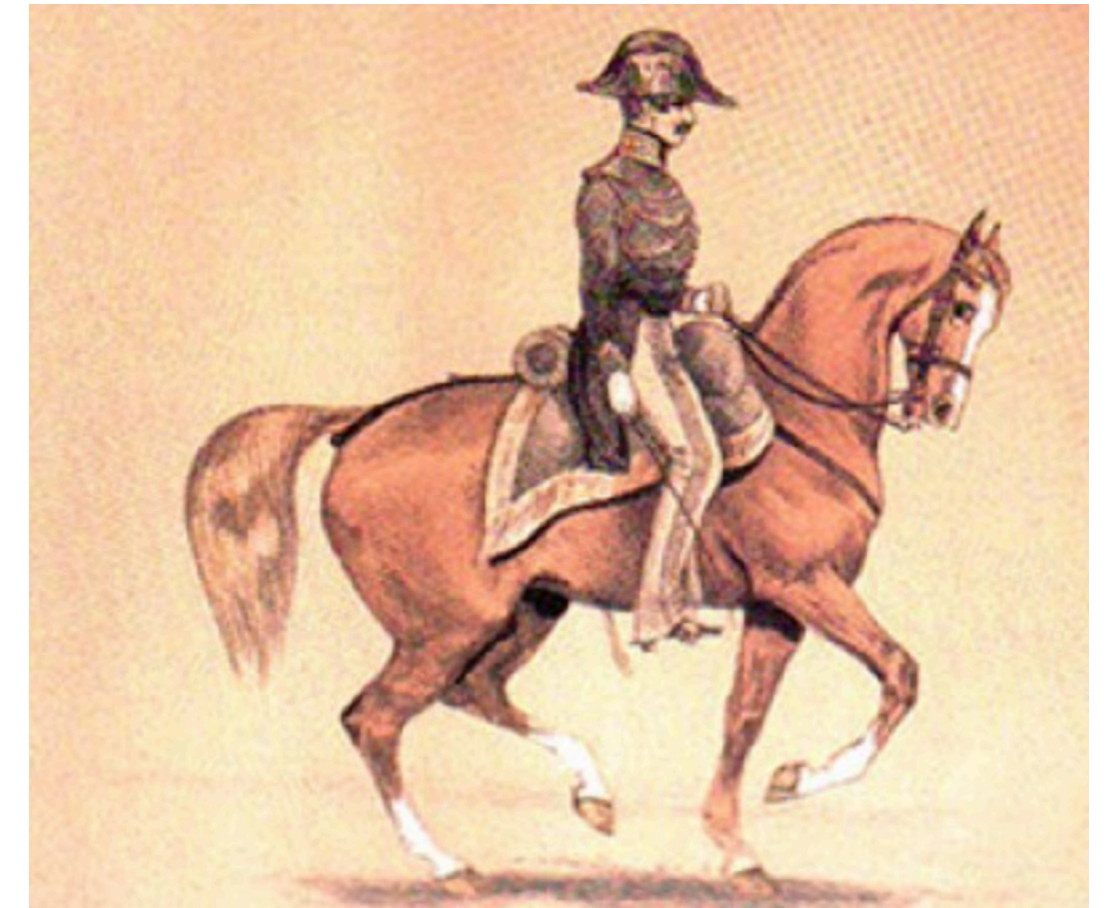
Contexte historique

—>**Baucher** à ignoré (les discours ne convergent pas tous dans le même sens), l'épaule en dedans.

—>**Nuno De Olivera** à réinvestit sa nécessité dans l'école de tradition.

“L'épaule en dedans c'est l'aspirine de l'équitation : elle guérit tout !”

—>Elle fait partit aujourd'hui de l'école du cavalier français.



Sources

cf: guide fédéral galop 4, FFE, 2014.

<http://www.cheval-haute-ecole.com/index306.html>

Nouveau programme officiel galops 5 et 6; VIGOT, 2001

Echelle de progression, FFE, guide fédéral galop 5 à 9.

Equisens