

## Monter à cheval, se mettre en selle et adopter la bonne position

Lorsque le cavalier débutant a passé les premières étapes de son initiation pour monter à cheval, il peut alors aborder celle de la mise en selle.

### • Les derniers pas avant la mise en selle



Un cheval bai au pas monté pendant une reprise par une cavalière peu expérimentée



La position des pieds dans les étriers à adopter lors de la monte



Un cheval monté au pas avec un mors de bride



Vue de près d'un cheval monté par un cavalier



Le pied d'un cavalier dans un étrier



Un cheval avec un harnachement western çà côté d'un homme



L'ajustement des étriers avant la mise en selle

Une fois arriver dans le lieu où va se dérouler la première monte, le cavalier doit, tout d'abord, arrêter sa monture en donnant une légère résistance sur les rênes avec sa main droite, de tel façon que les quatre membres, la tête, l'encolure et le corps du cheval soit sur une seule ligne, c'est à dire en position d'aplomb.

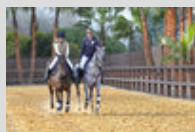
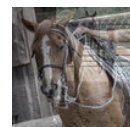
Ensuite le cavalier passe les rênes autour de son bras gauche pour qu'elle ne tombe pas par terre. Le cavalier fait descendre l'étrier gauche et l'ajuste à la longueur de son bras. Pour y parvenir, il pose son poing fermé sur le porte étrivière et amène l'étrier jusqu'au creux de son aisselle, car cette mesure correspond généralement à celle de sa jambe. Il doit ensuite passer devant son cheval pour de régler de la même façon l'étrier de droite.

Quand il a vérifié le sanglage, et si besoin qu'il l'a ajusté, il revient du côté gauche en repassant devant sa monture. Sans lâcher les rênes et en s'assurant d'avoir bien prévenu son cheval, en lui parlant par exemple, il glisse avec délicatesse les rênes le long du chanfrein, puis les passent par dessus les oreilles afin de les poser sur l'encolure au niveau du garrot. Quand il a franchit ces étapes, le cavalier est fin prêt à se mettre en selle selon plusieurs méthodes, à l'aide des étriers, en sautant ou sans l'aide des étriers, s'il est assez souple et également selon la taille de son cheval.

### • La mise en selle

Pour se mettre en selle avec les étriers, il faut que le cavalier se place au niveau de l'épaule gauche de son cheval, et ensuite, en tenant les rênes légèrement tendues et à plat sur l'encolure, en s'assurant que les extrémités tombe du côté droit, il pose la main gauche sur la crinière en avant du garrot, en attrapant, si besoin, une poignée de crins, et se tourne ensuite vers la croupe de sa monture.

Le cavalier attrape de la main droite la branche située à l'arrière de l'étrier pour le faire tourner et, de cette manière, présenter l'ouverture de celui-ci à la pointe de son pied qu'il chausse à fond puis saisi le trousséquin.



Deux chevaux montés au pas dans une carrière

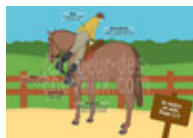
Il se soulève à l'aide de ses deux bras, grâce à sa main gauche qui se situe au niveau de la crinière et sa main droite située au niveau du troussequin, en gardant la jambe droite tendue.

Ensuite, sa main droite lâche le troussequin attrape le pommeau en même temps que sa jambe droite passe au dessus de la croupe de son cheval en s'assurant de ne pas la toucher.

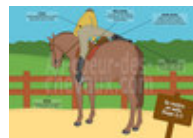
Pour finir, le cavalier se laisse délicatement descendre dans la selle et met son pied dans l'étrier droit en l'insérant par l'extérieur.



La première étape pour se mettre en selle



La deuxième étape pour se mettre en selle



La troisième étape pour se mettre en selle

Quand il devra descendre de son cheval, il reproduira les mêmes mouvement dans le sens inverse.

Il est très important de prendre quelques précautions quand on se met en selle. En aucun cas le cheval ne doit recevoir de stimulations, qui pourraient le pousser à se mettre en marche, ou qui déclencherait une défense provoquée par une douleur lors de la mise en selle. Il ne faut pas que la pointe du pied gauche s'enfonce dans les côtes de sa monture ou dans son coude, l'appui doit donc impérativement se faire avec la pointe du pied sur le plancher de l'étrier.

Alors que le corps du cavalier pivote au dessus de celui du cheval, il faut garder le genou gauche contre le quartier de la selle et ne pas toucher avec la jambe (ou le genou) la croupe du cheval.

Lorsque le cavalier se soulève de terre, il ne doit pas non plus exercer une traction sur les rênes, le cas échéant, il vaut mieux attraper une poignée de crins avec la main gauche pour garder les mains fixes. Dans tous les cas, il ne faut pas se tenir au pommeau de la selle, car cela pourrait provoquer le pivotement de celle-ci, en effet, il faut garder à l'esprit que le cheval n'est pas encore tout à fait sanglé.

## • L'ajustement des étriers

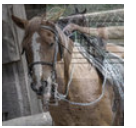


L'étrier doit être à la hauteur de la cheville quand le pied est déchaussé

Une fois que le cavalier est monté sur sa monture, il doit, après avoir chaussé ses étriers, lâcher la crinière et le pommeau pour ensuite saisir une rêne dans chaque main. Pour rééquilibrer la selle sur le dos de son cheval, il doit peser sur les deux étriers en même temps.

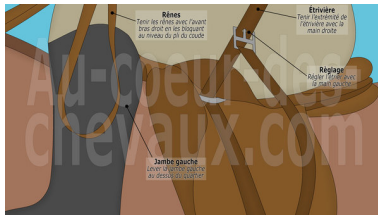
Pour vérifier la longueur des étriers, il faut se mettre debout un court instant et si les étriers sont ajustés, la semelle se trouvera légèrement au dessus du talon de la chaussure, les jambes doivent naturellement tomber naturellement et le cavalier doit être bien assis dans sa selle.

Si le cavalier confirmé n'a pas besoin de retirer ses étriers pour les régler, il est fortement recommandé de les déchausser si l'on est débutant. Une fois les étriers enlevés, le cavalier garde ses rênes sur l'avant-bras droit et la main tient la boucle, après avoir dégagé le l'étrivière du porte étrivière, on l'a fait glisser jusqu'au cran désiré.



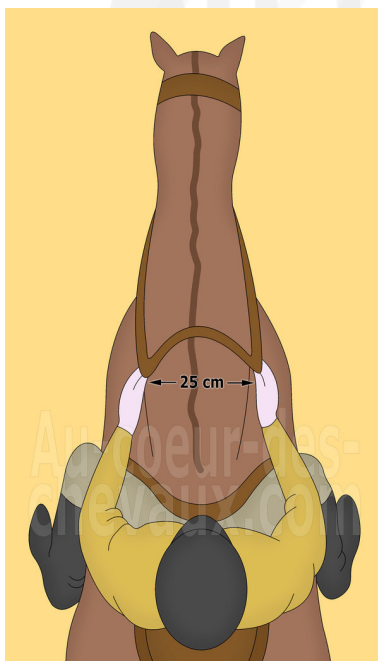
Seul le poids de la jambe doit porter sur l'étrier qui est chaussé au tiers du pied, avec le talon toujours un peu plus bas que la pointe du pied et la cheville souple. D'ailleurs s'il est bien chaussé, la branche antérieure de l'étrier, qui est en dehors de sa semelle (ou le plancher) doit être légèrement oblique, plus enfoncée sous le gros orteil que sous le petit doigt et l'étrivière doit rester bien à plat.

Il est primordial, pour le cavalier qui débute, de s'habituer, quand il est arrêté, de déchausser ses étriers puis de les rechausser, sans se servir de ses mains et sans les regarder. Il doit être capable de trouver son étrier, en le tâtant simplement avec la pointe de son pied. Cette manœuvre doit obligatoirement devenir un automatisme.



Le réglage de l'étrier gauche en selle

### • La tenue des rênes

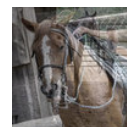


La tenue des rênes avec les deux mains vue de haut

En ce qui concerne la tenue des rênes, l'exigence est de mise.

Quand un cavalier est débutant, il tient les rênes avec ses deux mains, chaque rêne passant sous le petit doigt et ressortant au dessus de la main, serrée entre le pouce et l'index.

Le fouet des rênes, c'est à dire l'anse qui dépasse et les relie, tourne au dessus de l'index et se rabat vers l'avant, entre l'encolure et la rêne droite.



C'est le pouce et l'index qui maintiennent fermement chacune des rênes, alors que les autres doigts restent à demi fermés, souples et capables, à tout moment, de s'ouvrir ou de se serrer dans le but de pouvoir continuellement garder le contact avec la bouche de sa monture.

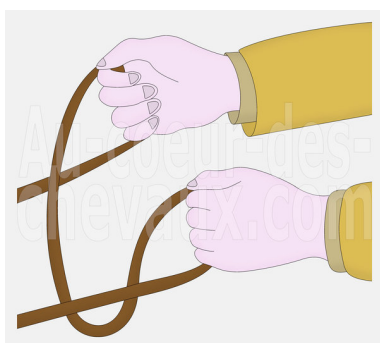
Les poings demeurent fermés et se positionnent dans le prolongement de l'avant-bras, qui, quant à eux restent ouverts en angle droit avec les bras à l'appui du corps.

Il faut garder un écart au moins de 25 centimètres entre les mains et les ongles doivent être face à face avec le pouce au dessus.

Quand le cavalier désire allonger les rênes, il lui faut entrouvrir le pouce et l'index de ses mains et laisser les rênes glisser entre les doigts.

A l'inverse, pour raccourcir une rêne, le cavalier doit la prendre au dessus du pouce avec la main opposée, qui ne doit en aucun cas lâcher sa propre rêne.

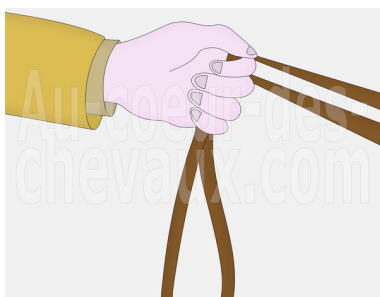
Ensuite, il desserre légèrement le pouce et l'index jusqu'à ce qu'il le contact avec la bouche de son cheval soit obtenu.



La tenue des rênes avec les deux mains

Le cavalier peut également tenir les rênes dans une seule main, en général, dans la main gauche. Pour y parvenir, il lui faut séparer les deux rênes par le petit doigt en gardant la rêne gauche à l'extérieur de celui-ci. L'extrémité supérieur des deux rênes repose à plat sur le champ de l'index, serrée par le pouce.

Il est impératif de faire l'acquisition d'une position correcte des rênes dans les mains, car le plus infime mouvement de celles-ci est immédiatement transmise à la bouche de son cheval et à des conséquences sur la conduite de sa monture. Il faut, dans tous les cas éviter, de brutaliser la bouche de son cheval, et cela demeure une difficile affaire quand on est débutant. C'est pour cela que le néophyte doit apprendre à être délicat et à avoir du doigté, c'est une qualité première dont font preuve tous les cavaliers confirmés.



La tenue des rênes avec la main gauche



### • La position à cheval



La position qu'un cavalier doit adopter sur le dos du cheval

La position à tenir sur un cheval pour être en équilibre est une étape impérative, mais difficile à obtenir car elle est contre nature.

Le bonne posture à cheval, est dans l'équilibre dynamique avec sa monture durant la marche. C'est une position qui permet de lier le cavalier aux mouvements de sa monture et aussi de s'adapter aux perturbations produite lors de la marche par de simples réflexes de souplesse élastique.

La position change selon les allonges ou les ralentissements du cheval, mais, dans tous les cas, elle reste identique dans toutes les situations, et permet au cavalier d'être en parfaite harmonie avec son cheval.

Quand un cavalier débutant est à l'arrêt sur le dos de son cheval, il a immédiatement le réflexe de rétablir les équilibres de façon statique, c'est à dire comme si il était au sol, ce qui le pousse à prendre de mauvaises positions qu'il doit absolument corriger :

- Alors qu'il devrait s'enfoncer le plus en avant possible dans la selle, il s'assoit trop en arrière.
- Alors qu'il devrait plier les genoux pour ramener ses talons sous ses fesses, il met ses jambes en avant et prend appuie sur les étriers.
- Alors qu'il devrait garder son buste bien d'aplomb, il met ses épaules en avant et cela implique qu'il baisse la tête alors qu'il devrait garder son regard parallèle au sol.
- Alors qu'il devrait s'appuyer sur les talons, et ensuite sur les branches externes, en basculant les semelles des étriers vers l'extérieur, les pieds légèrement ouverts et les genoux souples et non fixe en contact avec la selle, il garde la pointe de ses pieds bas et rentre dans les étriers les talons hauts et les genoux serrés et remontés.

Il va sans dire que toutes ces attitudes sont des réflexes de fausse sécurité que le cavalier doit assimiler rapidement afin qu'il comprenne que seule la bonne position est compatible avec la seule vraie sécurité durant la marche.

Il y a un exercice qui permet au cavalier de vérifier qu'il a une bonne position sur sa monture. Il doit alors déplacer son centre de gravité par rapport à la verticale de l'étrivière en se mettre debout sur ses étriers. Il doit redescendre en avant dans la selle, sans retomber en arrière. Il n'est pas possible de faire ce mouvement si toutes les parties de son corps ne sont pas à leur bonne place. Cette posture debout sur les étriers est la base de la position optimale d'équilibre qu'il pourra ensuite effectuer sur toutes les allures.



La position qu'un cavalier doit adopter sur le dos du cheval vue de face

Auteur : Claudie Quénéhen Ouadah (2021) Tous droits réservés.