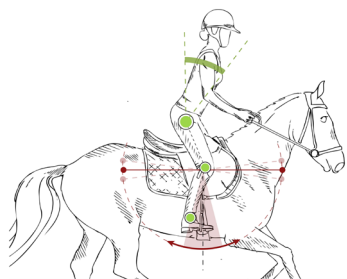


Repenser l'équitation

Gestes, postures & performances

Frédéric Brigaud
Joséphine Lyon

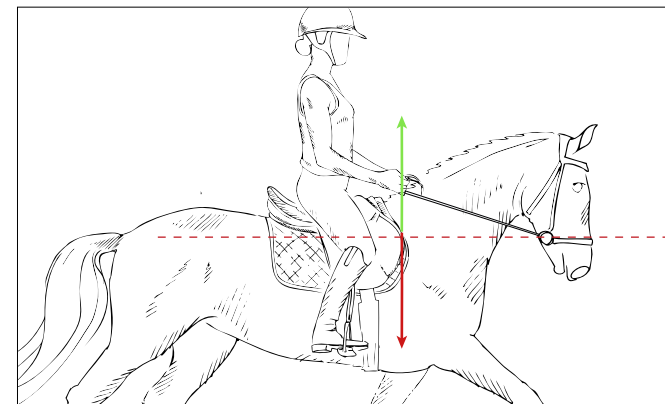


éditions désiris

Repenser l'équitation

Gestes, postures & performances

Parution	12 février 2021
Auteurs	Frédéric Brigaud & Joséphine Lyon
Prix	35 euros
Format	17 x 24
Pages	320
ISBN	978-2-36403-196-8
	Ouvrage en couleur illustré d'une centaine de dessins & schémas



Quel cavalier n'a pas rêvé d'une pratique de l'équitation fluide, efficace, sans heurt et sans douleurs ?

Un tel objectif demande une triple démarche :

- comprendre les tenants et aboutissants de l'équitation pour davantage de maîtrise et ne pas laisser un hasard chaotique dicter son apprentissage ;
- connaître les moyens d'interagir efficacement avec sa monture en toute situation ;
- comprendre la gestuelle à mettre en œuvre afin d'optimiser la relation cavalier/cheval mais aussi de préserver son corps et celui de sa monture, en connaissant ses limites.

L'équitation est loin d'être un sport ordinaire : être en harmonie avec son cheval et gagner en performance nécessitent de la finesse et de la subtilité. Cet ouvrage vous donne les clés pour analyser votre gestuelle, prendre conscience des gestes adaptés et inadaptés, et trouver des solutions pour corriger les erreurs.

La lecture de ce livre changera votre regard sur l'équitation et votre pratique, qui ne sera plus jamais la même.

Cet ouvrage comporte des codes QR donnant accès à des vidéos illustrant les descriptions & exercices donnés dans l'ouvrage.

Cet ouvrage a donc pour objectif de donner les moyens de :

- Corriger/neutraliser, stabiliser et renforcer la posture par le geste.
- Développer une dynamique corporelle en adéquation avec la pratique de l'équitation qui exploite au mieux l'ensemble des ressources biomécaniques du corps, le préserve et permet de gérer efficacement les contraintes.
- Équilibrer, stabiliser et affiner la gestuelle et la posture du cavalier.
- Améliorer l'équilibre et l'interaction du couple cavalier/cheval.
- Intégrer le confort du cheval à la discipline.

Repenser l'équitation

① Au moment où le postérieur gauche prend appui dans un galop à droite, le dos du cheval et la selle sont inclinés vers l'arrière

② Le dos du cheval pivote autour de la hanche gauche du cheval

③ Le dos du cheval s'horizontalise au fur et à mesure que les diagonales prennent appui. Le cheval continue d'amortir la force de réaction au sol tout en rennagaissant

④ La croupe s'élève propulsée par le postérieur droit

⑤ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

⑥ Le postérieur gauche entre en contact avec le sol

⑦ L'antérieur droit quitte le sol

⑧ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

⑨ L'antérieur droit s'élève propulsé par l'antérieur droit

⑩ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

⑪ Le postérieur gauche entre en contact avec le sol

⑫ L'antérieur droit quitte le sol

⑬ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

⑭ L'antérieur droit s'élève propulsé par l'antérieur droit

⑮ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

⑯ Le postérieur gauche entre en contact avec le sol

⑰ L'antérieur droit quitte le sol

⑱ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

⑲ L'antérieur droit s'élève propulsé par l'antérieur droit

⑳ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㉑ Le postérieur gauche entre en contact avec le sol

㉒ L'antérieur droit quitte le sol

㉓ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㉔ L'antérieur droit s'élève propulsé par l'antérieur droit

㉕ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㉖ Le postérieur gauche entre en contact avec le sol

㉗ L'antérieur droit quitte le sol

㉘ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㉙ L'antérieur droit s'élève propulsé par l'antérieur droit

㉚ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㉛ Le postérieur gauche entre en contact avec le sol

㉜ L'antérieur droit quitte le sol

㉝ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㉞ L'antérieur droit s'élève propulsé par l'antérieur droit

㉟ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㊱ Le postérieur gauche entre en contact avec le sol

㊲ L'antérieur droit quitte le sol

㊳ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㊴ L'antérieur droit s'élève propulsé par l'antérieur droit

㊵ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㊶ Le postérieur gauche entre en contact avec le sol

㊷ L'antérieur droit quitte le sol

㊸ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㊹ L'antérieur droit s'élève propulsé par l'antérieur droit

㊺ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㊻ Le postérieur gauche entre en contact avec le sol

㊼ L'antérieur droit quitte le sol

㊽ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

㊾ L'antérieur droit s'élève propulsé par l'antérieur droit

㊿ Le dos du cheval oscille autour de son épaulement droit

1 Postérieur gauche

2 Épaule du cheval

3 Hanche du cheval

4 Croupe

5 Épaule

6 Hanche

7 Croupe

8 Épaule

9 Hanche

10 Croupe

11 Épaule

12 Hanche

13 Croupe

14 Épaule

15 Hanche

16 Croupe

17 Épaule

18 Hanche

19 Croupe

20 Épaule

21 Hanche

22 Croupe

23 Épaule

24 Hanche

25 Croupe

26 Épaule

27 Hanche

28 Croupe

29 Épaule

30 Hanche

31 Croupe

32 Épaule

33 Hanche

34 Croupe

35 Épaule

36 Hanche

37 Croupe

38 Épaule

39 Hanche

40 Croupe

41 Épaule

42 Hanche

43 Croupe

44 Épaule

45 Hanche

46 Croupe

47 Épaule

48 Hanche

49 Croupe

50 Épaule

51 Hanche

52 Croupe

53 Épaule

54 Hanche

55 Croupe

56 Épaule

57 Hanche

58 Croupe

59 Épaule

60 Hanche

61 Croupe

62 Épaule

63 Hanche

64 Croupe

65 Épaule

66 Hanche

67 Croupe

68 Épaule

69 Hanche

70 Croupe

71 Épaule

72 Hanche

73 Croupe

74 Épaule

75 Hanche

76 Croupe

77 Épaule

78 Hanche

79 Croupe

80 Épaule

81 Hanche

82 Croupe

83 Épaule

84 Hanche

85 Croupe

86 Épaule

87 Hanche

88 Croupe

89 Épaule

90 Hanche

91 Croupe

92 Épaule

93 Hanche

94 Croupe

95 Épaule

96 Hanche

97 Croupe

98 Épaule

99 Hanche

100 Croupe

101 Épaule

102 Hanche

103 Croupe

104 Épaule

105 Hanche

106 Croupe

107 Épaule

108 Hanche

109 Croupe

110 Épaule

111 Hanche

112 Croupe

113 Épaule

114 Hanche

115 Croupe

116 Épaule

117 Hanche

118 Croupe

119 Épaule

120 Hanche

121 Croupe

122 Épaule

123 Hanche

124 Croupe

125 Épaule

126 Hanche

127 Croupe

128 Épaule

129 Hanche

130 Croupe

131 Épaule

132 Hanche

133 Croupe

134 Épaule

135 Hanche

136 Croupe

137 Épaule

138 Hanche

139 Croupe

140 Épaule

141 Hanche

142 Croupe

143 Épaule

144 Hanche

145 Croupe

146 Épaule

147 Hanche

148 Croupe

149 Épaule

150 Hanche

151 Croupe

152 Épaule

153 Hanche

154 Croupe

155 Épaule

156 Hanche

157 Croupe

158 Épaule

159 Hanche

160 Croupe

161 Épaule

162 Hanche

163 Croupe

164 Épaule

165 Hanche

166 Croupe

167 Épaule

168 Hanche

169

XX

D'un point de vue anatomique le bassin, élément central du corps, se compose de trois pièces osseuses (iliums et sacrum*, fig.16). Il s'articule d'une part avec les jambes par l'intermédiaire des hanches, et d'autre part avec la colonne vertébrale par l'intermédiaire de la jonction lombo-sacrée (vertèbre lombaire/sacrum*). Pour contrôler les mouvements et le positionnement du bassin, le cavalier doit apprendre à dissocier l'usage des jambes de celui de sa colonne vertébrale. La compréhension ainsi que la maîtrise de ces paramètres (positionnement et mouvement) permettent au cavalier d'être efficace et de préserver son corps.

D'un point de vue fonctionnel les mouvements du bassin se propagent en s'amortissant au sein de la colonne vertébrale. Plus le mouvement du bassin est ample, plus il remonte les différents étages vertébraux (lombaire, thoracique,...). Ainsi dans ce cadre, les iliums et la colonne vertébrale (sacrum inclus) forment un ensemble qui se mobilise de concert ; l'efficacité et la préservation dépendent de leur cohésion et de leur synchronisme. Nous approfondirons cette notion dans le chapitre consacré au tronc. Même si nous ne parlerons qu'exclusivement du bassin dans ce chapitre, gardez en tête cet ensemble fonctionnel.

Les mouvements du bassin et ce qu'ils induisent

À partir d'une position neutre dans laquelle le bassin exerce une pression homogène et symétrique dans la selle, il existe quatre types de mouvement qui s'effectuent tous essentiellement autour de l'articulation de la hanche (fig.13) : la bascule du bassin, les transferts de poids latéraux, les transferts de poids antéropostérieurs et les mouvements de flexion/extension de hanche en équilibre (mouvements des jambes par rapport au bassin).

1 Bascule du bassin autour des hanches dans le plan sagittal

2 Transferts de poids antéropostérieurs. Le cavalier pivote le bassin horizontalement

3 Transferts de poids latéraux. Le cavalier déporte son poids sur l'ischion droit ou gauche selon les besoins. Mouvement dans le plan frontal

4 Mouvements de flexion/extension de hanche en équilibre

Ischion droit reposant sur la selle

Hanche

*« sacrum »

1 Pour simplifier, nous associons le sacrum et le coccyx sous le même terme «sacrum»

45

en rotation ira à l'encontre de cette exigence. On parle souvent de chevaux *fait à une main*", mais les cavaliers présentent tout autant, si ce n'est plus, d'asymétries de souplesse, de force ou d'utilisation. Toute la difficulté est de déterminer quelle est la ou les articulations responsables de ce vice de fonctionnement (fig.23).

Fig. 23 - Paramètres influençant la tension dans les rênes

Articulations et mouvements associés qui modifient la tension dans les rênes

① Flex/ext du poignet et des autres doigts sur la rêne

② Flex/ext et abd/add du poignet

③ Flex/ext du coude

④ Flex/ext du bras (Géno-humérale)

⑤ Elevation/abaissement et abd/add de l'épaule (couple omoplate/clavicule)

⑥ Rotation et inclinaison latérale du buste

⑦ Flex/ext de la colonne vertébrale

⑧ Inclinaison ant ou post du tronc autour des hanches

Tension dans les rênes

Afin de discerner correctement les différents mouvements, réaliser l'exercice suivant : Assis sur un tabouret, le dos droit avec une posture symétrique, les bras devant soi maintenant dans chaque main un élastique préalablement attaché à la poignée d'une porte fermée et qui fera office de rênes. Au départ du mouvement la tension dans les rênes est symétrique. À partir de cette position, afin de générer une tension plus importante dans la rêne gauche, effectuer successivement et séparément les mouvements présentés dans le tableau avec le bras gauche en revenant à chaque fois à la position de départ. Une asymétrie de ce type amène le cavalier, *a priori* gaucher, à tracter davantage dans la rêne gauche.

Différentes possibilités pour tendre les rênes	
Termes courants	Termes techniques correspondant

8.4

5. Corriger ses déséquilibres

Au fil des mois, le corps du cavalier débutant s'adapte plus ou moins correctement à la pratique de l'équitation. Il comporte très certainement des déséquilibres et des déficits (posture, gainage, souplesse, proprioception, force...), s'il n'a pas l'empêchement pas de fonctionner, limitent l'éventail de ses possibilités, impactent son apprentissage, et sur-sollicitent sectoriellement son organisme. Pour lutter contre ce phénomène, le cavalier doit s'auto-évaluer régulièrement pour s'assurer de son équilibre corporel et de ses besoins, et combler ses lacunes physiques et techniques si nécessaire.

Planification hebdomadaire

Selon la régularité de sa pratique, occasionnelle ou régulière, le cavalier devra produire une activité physique complémentaire pour maintenir son corps à un niveau physique suffisant. Il devra alors s'interroger pour savoir si sa pratique se suffit à elle-même pour maintenir ses capacités physiques (force, souplesse, gainage, posture, ...) nécessaires à l'équitation.

Cavalier confirmé occasionnel

La pratique équestre du cavalier occasionnel qui monte une fois par semaine n'est pas suffisante pour développer et maintenir une musculature adaptée. Comme nous l'avons expliqué précédemment, certains muscles et groupes musculaires ont besoin de passer davantage de force, qu'une pratique occasionnelle seule ne permet pas d'obtenir. Une activité physique complémentaire et régulière est alors nécessaire pour maintenir les capacités physiques à un niveau suffisant. Les différents groupes musculaires à travailler en priorité pour davantage de confort, d'efficacité et de plaisir sont les suivants :

- Les quadriceps et les mollets pour maintenir la position en équilibre.
- Les adducteurs et les ischio-jambiers pour maintenir le contact en toutes circonstances.
- Le gainage du périnée et du transverse de l'abdomen pour protéger la région lombaire et faciliter le contrôle du bassin et de la colonne vertébrale.
- Les abdominaux, la partie basse des grands droits, pour l'accompagnement au trot assis.
- Les extenseurs du dos (lombaires, thoraciques, cervicales) pour maintenir la verticalité du tronc et pour la remise en équilibre.
- Les biceps, triceps et fixateurs de l'omoplate pour réguler la traction et la tension dans les rênes.
- Les grands dorsaux pour protéger les épaules et réguler les tractions brutes.
- Les pectoraux pour maintenir les mains au-dessus de la bouche du cheval.
- Les anté-/rétroverseurs du bassin pour l'accompagnement actif du bassin (poas, fessiers).

Le gainage de la tête et du cou (tête/cou), pour protéger cet ensemble et éviter les mouvements de flexion/extension de la tête au rythme des foulées. Un mouvement inutile sur un plan technique et préjudiciable sur le plan articulaire. La tête ne doit pasodeliner ni se positionner avec le menton trop en avant ou trop en arrière.

239

Qui sont les auteurs ?

Frédéric Brigaud, Ostéopathe DO, est consultant en biomécanique humaine, consultant auprès de sportifs de haut niveau, concepteur des principes posturo-dynamiques d'Empilement Articulaire Dynamique (concept EAD™) pour l'organisation et la gestion du corps et des stratégies biomécaniques dans le mouvement, dans un souci d'efficacité et de préservation.

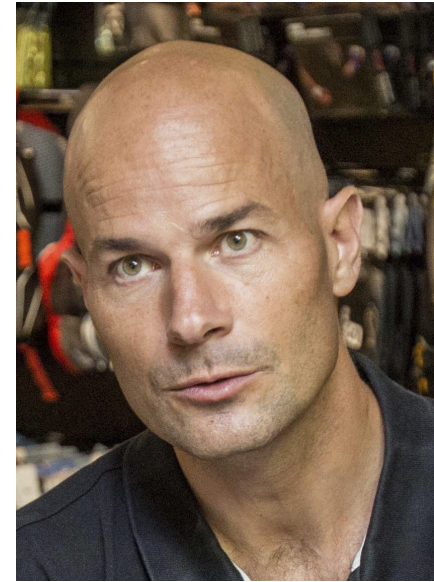
Consultant en biomécanique humaine, Ostéopathe DO auprès de sportifs de haut niveau depuis 1994 :

- Footballeurs (L1 France, L1 Portugal, L1 Maroc)
- Membres des équipes de France de ski alpin (vitesse), snow board, ski de fond, ski freestyle
- Sportifs de haut niveau golf, tennis, trail...

Consultant et formateur sport/santé pour UCPA Loisir et UCPA Formation depuis 2004

Auteur d'articles sportifs et biomécaniques

Site de l'auteur : <https://eadconcept.com>



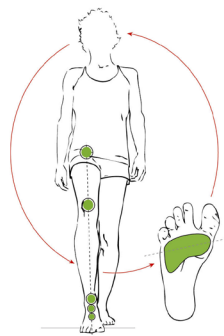
Joséphine Lyon, Ostéopathe DO exerçant à Paris depuis 2011, est passionnée d'équitation depuis l'enfance. Cavalière de compétition depuis 1999, niveau club puis amateur (nombreux podiums par équipe au championnat de France CSO et CCE), elle expérimente différentes disciplines : le hunter, l'obstacle, le dressage et surtout le concours complet qu'elle affectionne particulièrement.

Elle choisit de mêler son métier et sa passion en devenant ostéopathe du sport et en se formant en ostéopathie équine à l'IFOREC. Elle prend conscience des énormes lacunes dans la préparation physique des cavaliers en comparaison aux autres sports. Elle identifie les risques qu'ils encourent en pratiquant de la sorte et réalise l'impact d'une pratique inadaptée sur la performance du couple cavalier-cheval mais aussi sur leur santé respective. Elle s'interroge sur le moyen d'améliorer la condition physique du cavalier et comment intégrer le confort du cheval à cette discipline. Dans l'écriture comme dans sa pratique sportive, pourtant habituellement individuelle, elle privilégie le « travail » d'équipe. Elle contacte Frédéric Brigaud, spécialiste en biomécanique du sport dont les concepts ead, visant à donner des solutions pérennes au sportif plutôt que de le soigner périodiquement, lui semblent être la solution. Ainsi a été co-écrit l'ouvrage *Repenser l'équitation*, fruit de six années de réflexion, à travers ces différents points de vue. Des réponses simples à mettre en pratique sont proposées à tous les acteurs de la vie équestre, pour constituer de nouvelles bases, préserver son corps et permettre l'aisance gestuelle et la progression.



Corriger la posture et les instabilités articulaires

Frédéric Brigaud



éditions désiris

Corriger la posture

288 pages

978-2-36403-162-3

29,50 €

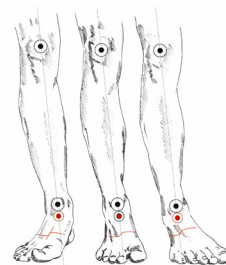
Le corps autorise mille et une gestuelles et postures pour mener une même action mais rien ne nous garantit d'en automatiser spontanément la plus adaptée et la plus efficace d'un point de vue physiologique et biomécanique. Pour une action plus performante, il suffit d'avoir une conceptualisation plus précise du fonctionnement du corps et de savoir où nous nous situons, vers quoi nous pouvons tendre et les moyens à notre disposition. En intervenant sur la part technique du geste, nous agissons sur la posture, corrigeons les instabilités articulaires, et rééquilibrons le corps pour prévenir les lésions non traumatiques de l'appareil ostéo-articulaire, pour plus de performance et d'aisance ou encore d'esthétique.

Corriger le pied

sans semelle

Frédéric Brigaud

Nouvelle
édition
augmentée



éditions désiris

Corriger le pied (nouvelle édition)

240 pages

978-2-36403-165-4

28,50 €

Un pied plat pronateur ou creux supinateur n'est pas une fatalité: il n'est essentiellement que le résultat d'un « défaut de posture », que l'on peut donc corriger. Cet ouvrage expose une nouvelle conception du fonctionnement du pied, afin de dépasser l'idée habituelle et erronée que le pied est un bloc et qu'un pied pronateur ou supinateur n'a d'autre solution que le port de semelles ou de chaussures correctrices. l'avant-pied en appui.

Cette nouvelle édition affine les protocoles d'analyses et de corrections de l'édition précédente, maintenant épuisée, intègre les compléments parus entre temps et développe des éléments qui concernent spécifiquement la biomécanique du pied.

LES OUVRAGES « GRAND PUBLIC »

Frédéric Brigaud GUIDE DE LA FOULÉE

avec prise d'appui avant-pied

Nouvelle
édition
revue et
augmentée



Le Guide de la foulée

256 pages

978-2-36403-144-9

8 €

Vous courez? Avec une prise d'appui talon? Il est temps de tester – et d'adopter – la prise d'appui avant-pied !

La foulée avec prise d'appui avant-pied, qu'on appelle aussi minimaliste, médio-pied ou naturelle, ne se résume pas uniquement à prendre appui au niveau de l'avant-pied: la localisation de la prise d'appui, le déroulé du pas vers l'arrière, la qualité de l'amortissement, la fréquence d'appui sont autant d'éléments qui nécessitent d'être compris et maîtrisés – et qui posent nécessairement de nombreuses questions: Quel est l'intérêt d'une prise d'appui avant-pied? Comment se préparer à cette pratique et comment l'acquiescer? Quelle gestuelle adopter? Quel programme suivre? À quelle allure courir?

Frédéric Brigaud

Améliorer sa posture

du quotidien
à la pratique sportive



éditions désiris

Améliorer sa posture

128 pages

978-2-36403-141-8

9,5 €

La posture constitue l'assise sur laquelle se construit chaque mouvement et dont dépend notre stabilité, notre réactivité, notre capacité à rattraper un déséquilibre, en somme, notre bien-être au quotidien et dans la pratique sportive. Toutefois, cette posture est l'expression de nos apprentissages et de nos gestes répétitifs, qui ont pour conséquence de modeler progressivement notre corps et de le stéréotyper.

Fort heureusement, ce stéréotype n'étant pas immuable, il est toujours possible de reprendre le contrôle de notre posture pour améliorer notre dynamique.

L'auteur explique ici pourquoi améliorer, entretenir et tonifier notre posture, comment connecter les différentes parties du corps et par quelle méthode, pour une meilleure santé physique.