

La hanche en dedans / tête au mur / travers

Travail de 3 pistes de la famille des déplacements latéraux, la hanche en dedans - également appelée « tête au mur » ou encore « travers » - apprend au cavalier à diriger son cheval sur le plat tout en contrôlant l'allure pour le faire se déplacer latéralement.

Par **Natacha DUMONT** - **Nelly GENOUX** - | 24.02.2021 |



Niveau de technicité :



La hanche en dedans / tête au mur / travers : qu'est-ce que

c'est ?

Travail de 3 pistes

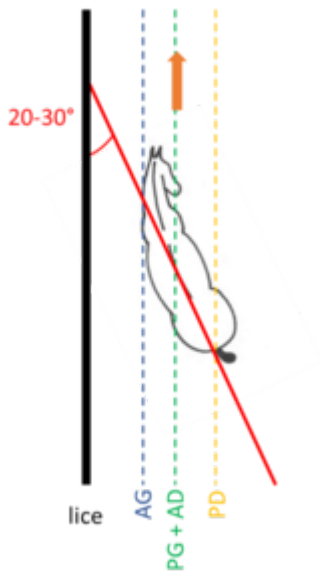


Schéma d'une hanche droite en dedans © N. Genoux

La hanche en dedans est un exercice dans lequel le cheval se déplace latéralement sur 3 pistes (cf. schéma ci-contre), en ligne droite, tout en étant incurvé de la nuque à la queue (comme sur un cercle) dans le sens de la marche. Le mouvement est caractérisé par l'engagement du postérieur externe au pli, qui vient se placer devant le postérieur interne, et le chevauchement de l'antérieur externe devant l'antérieur interne.

Un exemple pour mieux visualiser

Dans le cas d'une hanche droite en dedans, le cheval est incurvé à droite, comme sur un cercle à main droite, mais marche en ligne droite. Il se déplace vers son côté droit, en regardant dans la direction où il va. Ses membres dessinent alors trois traces : celle du postérieur droit (PD), celle du postérieur gauche (PG) et de l'antérieur droit (AD), celle de l'antérieur gauche (AG).



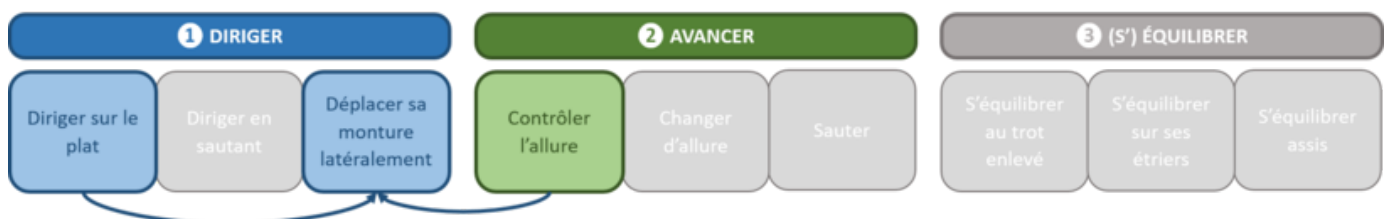
La hanche en dedans est aussi appelée « tête au mur » ou encore « travers ».

Objectifs

Pour le cavalier

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

DRESSAGE → Déplacer sa monture latéralement → Galops 4 à 7



Hanche en dedans - plan fédéral © N. Genoux

Pour le cheval

À la fois physique et éducative, la hanche en dedans est un exercice complet pour travailler la disponibilité physique et mentale du cheval (décontraction, équilibre, souplesse, coordination...). En apprenant au cheval à s'incurver autour de la jambe, elle a pour effet d'assouplir latéralement la partie la plus rigide de la colonne vertébrale (vertèbres dorsales du garrot à l'arrière du troussequin), mais aussi l'arrière-main et les épaules (par chevauchement). Le mouvement permet également d'assouplir et de renforcer les muscles de la ligne du dessus (surtout dans la région du rein) et des abdominaux (ligne du dessous). Il mobilise aussi les muscles abducteurs et adducteurs des membres, moins actifs dans le cas de la marche directe. La flexion demandée aux articulations, notamment coxo-fémorale (entre l'os du bassin et le fémur) et sacro-iliaque (hanches), favorise l'engagement des postérieurs et l'abaissement des hanches (mobilisation de l'arrière-main), se traduisant par un report de poids de l'avant- vers l'arrière-main (allègement des épaules). Au niveau de la locomotion, ceci mène à la prise d'équilibre et à l'élévation des gestes. C'est un excellent exercice pour développer la propulsion, la qualité du contact et la rectitude du cheval.

Variantes de l'exercice et échelle de progression

1^{er} niveau de difficulté : hanche en dedans le long de la lice, à partir d'un cercle

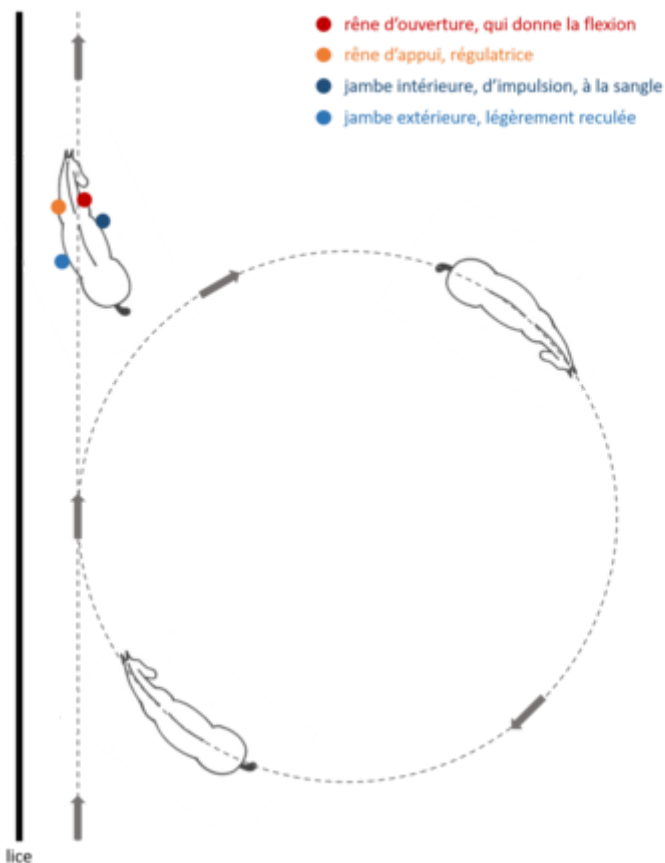


Schéma d'une hanche droite en dedans le long de la lice, à partir d'un cercle à main droite © N. Genoux

Au pas à main droite par exemple, sur l'un des grands côtés du manège/de la carrière, vous allez mettre votre cheval sur un cercle de 10-12m de diamètre à partir de la piste. Le cercle prépare l'incurvation en vue de la hanche en dedans. Au moment où vous rejoignez la piste au point de départ du cercle, demandez au cheval de partir en ligne droite le long de la lice tout en conservant la flexion. Pour cela, conservez l'incurvation et les aides du cercle, c'est-à-dire :

- Jambe extérieure (la gauche) légèrement reculée, en renforçant simplement l'action par rapport au cercle.
- Jambe intérieure (la droite) à la sangle, pour l'impulsion.
- Mains légèrement soutenues qui fonctionnent en parallèle, avec :
 - Une rêne d'ouverture à droite pour garder la flexion.
 - Et une rêne d'appui à gauche pour contrôler les épaules.

Dans ce premier niveau, le cercle prépare l'incurvation et la lice vous aide à contrôler les épaules de votre monture, ce qui vous facilite la tâche et permet au cheval de comprendre ce qu'on attend de lui. Ce sont bien les hanches du cheval (et uniquement les hanches) qui doivent dévier de la ligne droite, les épaules devant rester en permanence sur la piste. Le postérieur externe doit croiser devant le postérieur interne.

2^{ème} niveau de difficulté : alternance épaule en dedans / hanche en dedans sur le cercle



Prérequis : savoir maîtriser l'épaule en dedans

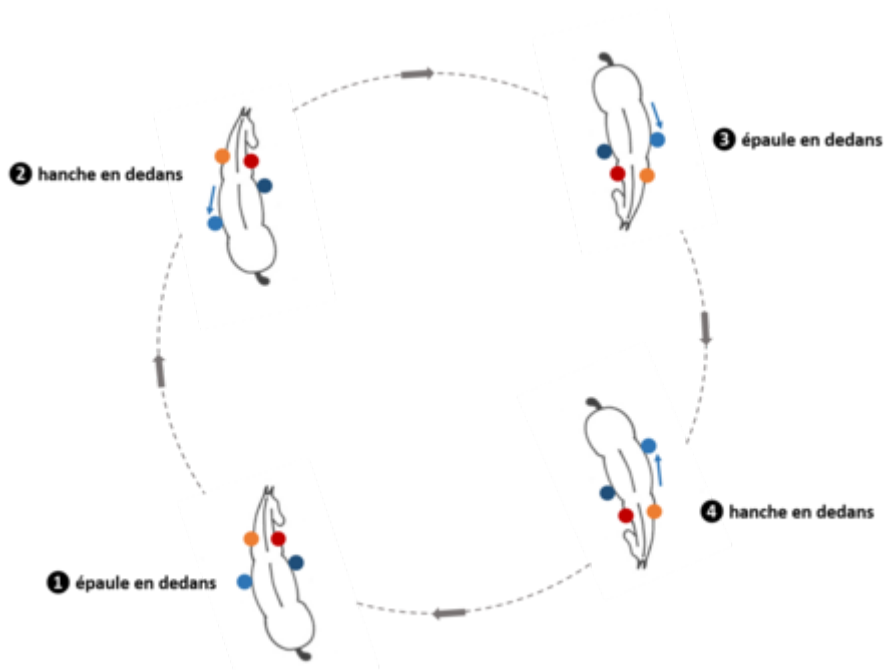


Schéma de l'exercice avec alternance épaule en dedans / hanche en dedans sur un cercle © N. Genoux

Au pas, sur un grand cercle de 20m de diamètre à main droite par exemple, cherchez à mobiliser les hanches en demandant alternativement :

- Une épaule en dedans sur une dizaine de foulées.
- Puis une hanche en dedans sur une dizaine de foulées, avec exactement les mêmes aides que dans l'exercice de hanche en dedans à partir d'un cercle.
- Et ainsi de suite...

Là encore, c'est le simple fait de renforcer l'action de la jambe extérieure qui va vous permettre de rentrer les hanches à l'intérieur du cercle. Veillez à garder un cheval actif car l'exercice prend vite sur l'impulsion, d'où l'utilité de redresser régulièrement le cheval pour le remettre dans le mouvement en avant. Les mains servent uniquement à contrôler les épaules ; ce sont bien les hanches du cheval (et uniquement les hanches) qui doivent dévier de la trajectoire du cercle, les épaules devant rester en permanence sur le cercle.



Une fois l'exercice réussi sur un cercle de 20m, vous pouvez augmenter la difficulté en réduisant progressivement le diamètre.

3^{ème} niveau de difficulté : alternance épaule en dedans / hanche en dedans sur un H avec cercles

Quand les deux exercices précédents sont maîtrisés, vous pouvez passer à l'étape 3 qui consiste à demander une alternance d'épaule en dedans et de hanche en dedans sur un « grand H » de la façon suivante :

- Entre A et F : petit cercle à main gauche de 10-12m de diamètre maximum.
- De la sortie du cercle jusqu'à P : épaule gauche en dedans.
- Entre P et B : redresser le cheval.

- En B : doubler dans la largeur.
- Entre X, E et S : petit cercle à main droite de 10-12m de diamètre maximum.
- De la sortie du cercle jusqu'à H : hanche droite en dedans.
- Après H : redresser le cheval avant le coin.
- Trotter à main droite avec un cheval droit jusqu'en C.
- Entre C et M : petit cercle à main droite de 10-12m de diamètre maximum.
- De la sortie du cercle à R : épaule droite en dedans.
- Entre R et B : redresser le cheval.
- En B : doubler dans la largeur.
- Entre X, E et V : petit cercle à main gauche de 10-12m de diamètre maximum.
- De la sortie du cercle à K : hanche gauche en dedans.
- Après K : redresser le cheval le cheval avant le coin.
- Marcher large.

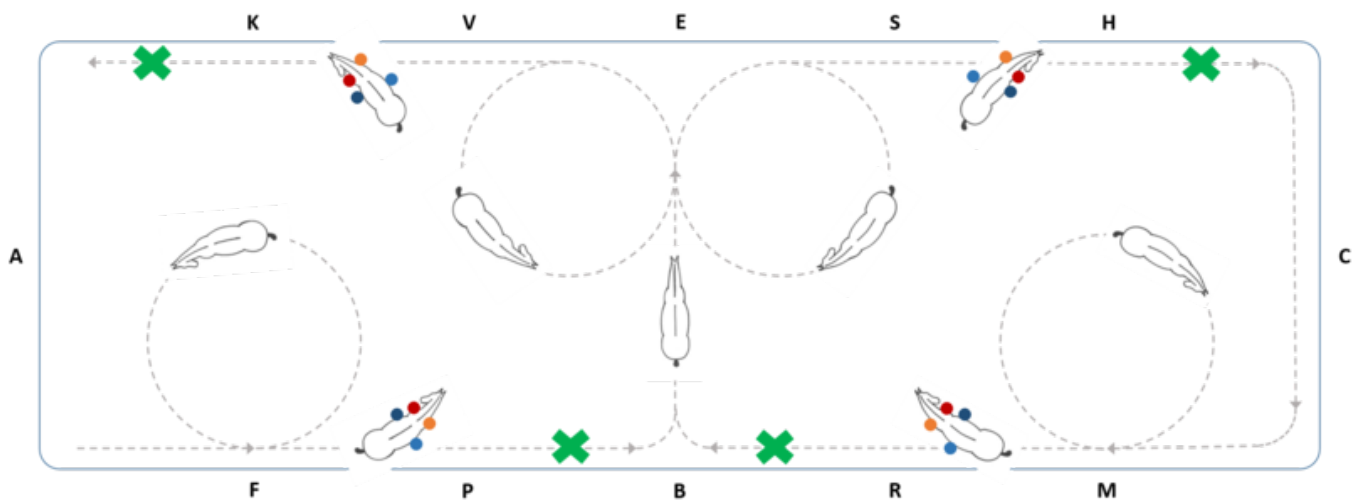


Schéma de l'exercice avec alternance épaule en dedans / hanche en dedans sur un grand H avec cercles © N. Genoux

Il est très important de toujours bien redresser le cheval après l'épaule en dedans ou la hanche en dedans, avant de tourner. Cet exercice est très complet car il permet de mobiliser à la fois les épaules et les hanches du cheval, de façon symétrique (aux deux mains) sur un même enchaînement.

À chaque étape :

► Si c'est l'action de la jambe extérieure qui permet de rentrer les hanches, c'est bien l'action de la jambe intérieure au pli (jambe d'impulsion, à la sangle) qui demande le déplacement latéral. Penser à orienter votre regard dans la direction du déplacement.

► Ne pas exagérer les mouvements et conserver une obliquité de maximum 30°.

► Toujours commencer du côté facile pour le cheval. Cela permet de lui expliquer ce qu'on attend de lui sans le mettre en difficulté (pas de problème physique) et d'éviter d'éventuelles tensions liées à une incompréhension. Penser à laisser régulièrement des temps de pause, rênes longues, au cheval, pour lui permettre de se relâcher.

► Dans les deux premiers exercices, penser à travailler votre cheval de façon symétrique, aux deux mains.





► Ne passer à l'allure supérieure que lorsque l'exercice est parfaitement maîtrisé à l'allure inférieure, avec un cheval calme et décontracté. Ne réaliser ces exercices au galop qu'avec des chevaux déjà avancés dans le travail et/ou des cavaliers expérimentés.

► Ne pas chercher à faire les trois exercices aux trois allures dans une seule et même séance. Respecter l'échelle de progression, en travaillant un seul exercice à la fois. Avec de jeunes chevaux ou des cavaliers manquant d'expérience, bien prendre le temps de décomposer le travail en privilégiant l'allure du pas.

Critères de réussite et observables de l'enseignant

Orientation et attitude du cheval

- Conservation de l'obliquité et régularité de l'incurvation tout au long du mouvement
- Cheval stable sur la main (qualité du contact)
- Attitude juste : cheval léger, encolure ronde mais soutenue, chanfrein légèrement en avant de la verticale

Locomotion et qualité du mouvement

- Impulsion : cheval actif et constant dans son allure
- Cheval en équilibre, qui se soutient, allègement des épaules
- Allure cadencée, c'est-à-dire régulière, et élastique
- Engagement du postérieur externe venant se placer en avant du postérieur interne (le cheval soulève sa masse grâce à la poussée du postérieur externe)

Obéissance aux aides du cavalier

- Réactivité de réponse aux aides du cavalier (échelle de progression)
- Conservation de l'obliquité et régularité de l'incurvation tout au long du mouvement

Problèmes rencontrés et solutions

Mauvaise orientation et irrégularités d'incurvation

- Incurvation inexistante ou irrégulière
- Obliquité variable
- Encolure trop pliée
- Hanches trop sorties (trop de jambe extérieure)

La réussite de l'exercice commence par une incurvation juste, mobilisant l'ensemble du corps du cheval de la tête à la queue. Le cheval ne doit pas « coller » à la lice. Pour conserver l'obliquité et une incurvation régulière, votre cheval doit être parfaitement à l'écoute de vos aides. Si le cheval ne répond pas aux jambes, vous risquez en effet de tout faire par les mains.

Problèmes d'impulsion et d'équilibre

- Perte d'équilibre et de régularité dans l'allure
- Perte d'impulsion, cadence trop ralentie ou pas constante
- Tête basculée

L'exercice n'est envisageable qu'avec un cheval devant la jambe et disponible. Si le cheval perd de l'impulsion et « colle » à la jambe, il s'agit d'un manque de réactivité aux aides du cavalier. Revenez aux exercices préparatoires et à un travail de transitions rapprochées en cherchant à obtenir une réponse réactive à la jambe d'impulsion.

Cheval qui fait face au pare-botte

C'est le signe que le cavalier utilise trop sa jambe extérieure. L'obliquité devient trop importante, le cheval perd l'incurvation et se retrouve dans l'impossibilité d'aller dans le mouvement en avant. Essayez de mieux doser vos aides en dissociant bien vos actions de mains et jambes, comme détaillé dans la première partie, pour gagner en précision. Prenez le temps de bien décomposer le mouvement au pas et soyez progressif dans vos demandes, surtout avec un jeune cheval.

En savoir plus sur nos auteurs

- **Natacha DUMONT** Cavalière-formatrice en dressage et responsable de la formation Groom IFCE
- **Nelly GENOUX** Ingénieur agronome - ingénieur de développement IFCE



Pour retrouver ce document: www.equipedia.ifce.fr
Date d'édition :30 01 2022