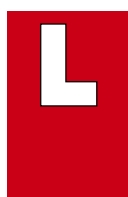


Séminaire pour une bonne assiette par le pédagogue du mouvement Eckart Meyners

« Pour moi, l'équitation est le sport le plus difficile de tous »



Le perfectionnement concrètement lié à la pratique : dans le cadre d'un cours de formation continue de l'OrTra métiers liés au cheval, 70 cavalières et cavaliers professionnels ont saisi l'occasion d'avoir un aperçu de la science du mouvement et de la pédagogie de l'équitation donné au CEN de Berne par le « pape de la formation de l'assiette » Eckart Meyners. A cette occasion, ils ont été les témoins de résultats quelquefois époustouflants.

« Notre culture du perfectionnement ne se fait pas seulement sur le papier. » Ce principe de l'OrTra métiers liés au cheval, l'organisation faitière de la formation professionnelle de base, s'applique également à la formation continue et au perfectionnement : le point culminant du programme attractif de formation continue de l'OrTra, à savoir un séminaire d'une journée destiné à l'enseignement d'une bonne assiette par l'entraîneur du mouvement et pédagogue d'équitation allemand Eckart Meyners, a proposé des références directes à la pratique et a attiré de nombreux professionnels, en partie grâce à la grande renommée de l'orateur. « Nous attendions environ 30 participants et ils ont été 70 à s'annoncer », se réjouit le président de l'OrTra Patrick Rüegg.

L'équitation est un acte hautement mobile

Eckart Meyners, auteur de nombreux ouvrages, qui a enseigné durant presque 40 ans la théorie du mouvement et de la santé ainsi que la pédagogie de l'équitation à l'Université de Lüneburg, a captivé l'attention des par-

ticipants dès le premier moment. « Es-tu encore simplement assis ou montes-tu déjà ? Ou bien : Montes-tu déjà bien que tu ne sois pas encore assis ? » – C'est avec ces questions provocantes que ce personnage charismatique de la Basse-Saxe a présenté à ses auditeurs le lien complexe entre le corps du cavalier et celui du cheval. « Restez tranquille en selle ! » – cette consigne que l'on entend très souvent dans les manèges suisses ne pourrait pas être plus contreproductive selon Meyners : « Que se passe-t-il lorsqu'on essaie de monter sans bouger ? Le cavalier tend ses muscles et son assiette est alors vraiment mauvaise ! » La position du cavalier, selon Meyners, est un acte hautement mobile qui ne réussit que si le cavalier est en mesure d'adapter ses propres mouvements aux mouvements tridimensionnels du cheval. Pour ce pédagogue du sport, qui a également travaillé avec des athlètes, des joueurs de badminton et d'autres sportifs, l'équitation est le sport le plus difficile de tous car le corps est constamment soumis à une multitude de tâches. « Pourtant ce n'est qu'avec une assiette équilibrée et souple que le cavalier

peut agir efficacement et avec ménagement sur son cheval. » L'équitation est un délicat dialogue entre le cavalier et le cheval et si le cavalier utilise la force, cela se fait au détriment du mouvement attentif et sensible. « Pour une bonne assiette, la souplesse des muscles, la mobilité des articulations, des aptitudes d'équilibre et de rythme, la transmission des mouvements dans le corps et des conditions optimales pour le cerveau et le psychisme ont un rôle élémentaire », selon Meyners.

Vivre le mouvement

Or, ce système hautement complexe est facilement perturbé. Du fait d'une vie pauvre en mouvements dans notre monde moderne, la plupart des cavalières et des cavaliers ont des faiblesses physiques telles que des blocages et des tensions, des « positions tordues » ou d'autres défauts qui les empêchent d'avoir une assiette correcte. Et si, lors de la monte, il en résulte des problèmes qui se répercutent directement sur le cheval, il n'est alors pratiquement plus possible d'y remédier avec des cours d'équitation traditionnels. En effet, alors que d'autres sports utilisent depuis longtemps les enseignements de la science du mouvement, cette dernière est le plus souvent négligée dans le sport équestre. Et c'est là qu'intervient Eckart Meyners avec son concept du mouvement intégratif et des exercices ciblés pour l'équitation.

En salle de théorie déjà, les participants ont pu constater et sentir sur leur propre corps l'effet de ces exercices. Meyners leur a fait rouler des yeux, tendre et détendre leurs muscles masticateurs, masser leur cuir chevelu et leur boîte crânienne, etc. car il sait par expérience que beaucoup de cavaliers présentent des tensions au niveau de la nuque. Et ses exercices tendent à assouplir l'articulation occipitale, donc la région entre le crâne et la première vertèbre du cou, car si cette articulation est bloquée, la liberté de toutes les autres articulations est entravée. Donc si la tête est tendue ou bloquée, les mouvements ne traversent pas le corps lors de la monte mais ils reviennent de façon négative sur le bassin.

Mise en pratique

L'effet concret de ces exercices à cheval a été présenté aux participants dans le manège. Eckart Meyners a travaillé tour à tour avec quatre cavalières et cavaliers de dressage, de



Avec quelques gestes, Eckart Meyners est parvenu à débloquer et assouplir les tensions du « cavalier-cobaye » Roger Balz.

saut et de concours complet ainsi qu'à la longe. La première à se lancer dans l'aventure fut la directrice de la FSSE Sandra Wiedmer montant sa jument alezane bavaroise Ruby Kaiaals. Meyners a tout d'abord demandé à cette cavalière de dressage passionnée d'effectuer quelques tours de manège à toutes les allures, permettant ainsi aux participants de se faire une image de l'assiette et des aides. Il a ensuite demandé à la cavalière de raccourcir ses étriers d'un trou et de ne plus mettre la pointe du pied dans l'étrier mais la partie la plus large du pied afin de ne pas bloquer l'articulation des orteils. Alors que dans un premier temps cette mesure a semblé « inhabituelle » à la cavalière, les spectateurs ont immédiatement constaté que la position de ses pieds/de ses jambes était stabilisée et que les jambes étaient plus près du corps du cheval. Après quelques tours au galop, Eckart Meyners a fait descendre la cavalière de cheval et l'a fait s'asseoir sur la chaise Balimo développée par ses soins, qui permet de bouger le bassin dans tous les sens grâce à sa surface d'assise tridimensionnelle mobile. L'expert en mouvement qui avait en effet constaté chez la cavalière un léger blocage lorsqu'elle redressait le bassin, lui a fait faire des exercices ciblés. Et là également l'effet a été époustouflant pour les spectateurs: non seulement la cavalière était assise plus profondément en selle mais elle est également parvenue à faire passer sa jument du pas au galop par un simple mouvement de roulement des hanches. C'est beaucoup plus facile, a constaté Sandra Wiedmer devant un Meyners rayonnant: « L'équitation n'est pas un sport de force! Tout ce qui est plus facile est bon à prendre! » Meyners a également eu beaucoup de satisfaction avec le « cobaye » suivant, le cavalier de saut bernois Roger Balz, auquel il a attribué une bonne note au niveau de la sensa-

De nombreux exercices ont été préparés par Eckart Meyners de façon à ce qu'ils puissent être pratiqués également à cheval.



tion du mouvement après l'avoir vu quelques minutes en selle. « Son expression du visage décontractée et assurée me plaît », a constaté Meyners, qui ne se concentre pas uniquement sur les aspects physiques de l'équitation mais qui y intègre toujours le domaine psychique et émotionnel. Et sur son « échelle de la formation du cavalier » le fait de ne pas avoir peur, la confiance et une relation d'émotion positive avec le cheval sont des bases incontournables.

Quant aux participants à ce séminaire avec parmi eux de nombreux moniteurs d'équitation renommés de toute la Suisse, ils n'ont trouvé que très peu à redire à l'assiette de Roger Balz montant le hongre gris de 10 ans Askan L CH. Pourtant, ils sont nombreux à avoir constaté l'assiette légèrement oblique

tout comme la position un peu nonchalante du buste. Eckart Meyners a estimé que la raison de la position légèrement oblique du cavalier se trouvait dans son articulation sacro-iliaque, c'est pourquoi il lui fit effectuer des exercices de gymnastique sur une couverture étalée par terre. Et lorsque Balz remonta à cheval, l'effet des exercices creva les yeux des spectateurs: le cavalier était installé plus profondément en selle mais il était également plus droit.

Le pédagogue de l'équitation a également obtenu dans un temps particulièrement court un effet impressionnant avec la cavalière de concours complet Tiziana Realini et une apprenante qui s'étaient mises à disposition pour un exercice à la longe grâce à des exercices adaptés spécialement aux problèmes d'assiette des cavaliers. Ses démonstrations toujours accompagnées d'explications très claires ont impressionnés les professionnels présents qui ont ainsi bénéficié d'un enseignement précieux pour leurs propres cours. Quelques-uns ont signalé leur intérêt pour une formation approfondie dans le domaine de la science du mouvement telle qu'elle est déjà proposée aux moniteurs d'équitation allemands. A ce jour, plus de 60 professionnels de l'équitation ont été initiés par Eckart Meyners à la science du mouvement pour les cavaliers à l'école allemande de Warendorf et après avoir passé l'examen ils ont reçu la qualification professionnelle complémentaire d'« entraîneur du mouvement EM ». Selon Patrick Rüegg on veut examiner au sein de l'OrTra si et sous quelle forme une telle formation complémentaire en science du mouvement pour les cavaliers peut être proposée à l'avenir aux professionnels suisses.



L'effet Eureka: Eckart Meyners a toujours intégré les participants au séminaire dans les exercices afin qu'ils puissent également en ressentir les effets.

Angelika Nido Wälty