

Révision de la fameuse " assiette "... À l'intention des débutants comme des cavaliers confirmés!

Par **Audrey Miller**

Ah cette assiette! Elle est la base de tout! Peu importe le style d'équitation, ce qu'on appelle l'assiette est la position idéale à adopter et à conserver autant que possible lorsqu'on monte à cheval pour favoriser le contrôle et l'équilibre.

Sauriez-vous l'expliquer? En voici les grandes lignes, à relire souvent pour s'assurer qu'on met toutes les chances de son côté afin d'être le plus efficace possible en selle.

1. S'asseoir vers l'avant de la selle

Il faut s'asseoir plus vers l'avant de la selle que vers l'arrière. Les débutants ont souvent tendance à s'asseoir le plus en arrière, ce qui entraîne toutes sortes de problèmes d'équilibre. L'idéal est de s'asseoir sur les deux premiers tiers.

2. Arquer légèrement le bas du dos

Cette position permet d'arquer légèrement et tout naturellement le bas du dos, ce qui offre une meilleure souplesse et stabilité. Lorsqu'on s'assoit trop sur ses fesses, la colonne tend à s'affaisser et perd de la flexibilité.

3. Garder la tête bien droite

Il faut impérativement garder la tête bien droite, le regard parallèle au sol. Ce n'est pas en regardant la tête du cheval qu'on solutionnera tous les problèmes!

4. Laisser tomber les épaules naturellement

Les épaules doivent tomber naturellement. Elles ne doivent pas être voûtées vers l'avant, et il ne faut pas non plus les ramener en arrière en bombant le torse. Ceci dit, si les points précédemment mentionnés sont bien appliqués, les épaules ne devraient pas poser problème.

5. Éviter la jambe " vers l'avant "

La jambe... probablement ce qui est le plus difficile à acquérir et à maintenir. Les débutants tendent à les envoyer trop vers l'avant... ce qui fait que le dos va vers l'arrière et s'arrondit, les épaules se voûtent, le menton descend... bref tout s'enchaîne. Donc, si les points précédents sont bien compris, la jambe devrait tomber naturellement.

6. Garder le talon plus bas que les orteils dans l'étrier

Le poids de la jambe bien placée aidera le talon à descendre dans sa position optimale. En effet, il faut chausser l'étrier dans le premier tiers du pied, légèrement en angle vers l'extérieur (mais vraiment " très " légèrement, il faut à tout prix éviter les pieds en " canard "...), en ce sens que l'étrier est un peu plus enfoncé sous le gros orteil.

7. Prendre son équilibre en serrant les jambes

Si tout va bien, l'équilibre se prendra en serrant les jambes sur le cheval, et surtout pas les genoux. Avec les jambes bien placées, l'action est encore plus directe sur le cheval.

8. Imaginer une ligne verticale qui lie l'oreille au talon

C'est à ce point-ci qu'on parle d'une bonne assiette. On pourrait tracer une ligne verticale imaginaire qui part de l'oreille du cavalier et va jusqu'au talon, en passant par l'épaule et le centre des hanches. Bien entendu, ceci est approximatif, mais c'est une bonne façon de se figurer la position optimale.

En pratique, le cavalier ne doit surtout pas être rigide. Il faut être décontracté et souple. Bien entendu, cela vient avec la pratique. Ayez toujours ces quelques conseils en tête, pratiquez, et tout ira bien!