

■



II/ Mise en application de la légèreté

Dans cette deuxième partie, nous allons pour commencer, voir dans quels domaines la légèreté peut exercer son action puis le moyen d'expression de celle-ci, c'est à dire la mise en application de manière à être comprise. Ensuite nous aborderons les « outils de la légèreté » qui font que celle-ci est bien « l'essence même de l'équitation.»

A/ Domaines d'application et moyen d'expression de la légèreté :

Pour les domaines d'application, je dirais comme Watzlawick, la réponse est relativement simple, ce sont tous les domaines dans lesquels l'homme se trouve en relation avec le cheval, le manège, le box, le pré, le travail, les soins, l'élevage, la formation, la compétition, etc...

Le moyen d'expression de la légèreté est notre comportement vis à vis de notre compagnon équin.

« Dis-moi comment ton cheval sort de son box et je te dirai quel cavalier tu es ! »

Avez-vous besoin d'attacher votre cheval pour lui prodiguer ses soins quotidiens ?

Avez-vous besoin de tenir votre cheval, lorsque vous discutez à l'arrêt avec quelqu'un ?

Avez-vous besoin d'intervenir, dans l'abord d'un obstacle ou l'exécution d'une épaule en dedans ?

Avez-vous peur de laisser votre cheval s'exprimer ?

Les réponses affirmatives sont des symptômes d'un comportement inadapté de notre part puisque la réponse donnée par le cheval n'est pas celle attendue en finalité. Il y a traitement des symptômes mais non du fond du problème. Il y a des manques dans la communication. Ce qui va inévitablement amener des distorsions dans le dialogue, des incompréhensions dans les intentions de l'un et de l'autre. Que faut-il faire pour éviter cela ?

Il suffit d'avoir une cohérence de comportement de l'écurie au manège, du pré à la carrière !

Le cheval nous observe en permanence dans le but d'adapter son comportement. Si notre comportement est cohérent, c'est à dire, facile à lire et sans risque de surprise pour lui. Il va se rassurer, enregistrer nos petites habitudes et vous aurez le plaisir de le voir devancer vos désirs. Le lien le plus évident dans votre comportement à l'écurie avec celui qui est le vôtre dans le manège,

réside dans la façon de faire les choses et non dans les choses elles-mêmes. Et cette façon de faire, c'est la légèreté (ou non). C'est votre capacité à lire le comportement de votre compagnon et d'en tirer les réponses adéquates, résister ou céder, apaiser ou corriger, éduquer ou maîtriser, et ainsi de suite.

Bien évidemment, cela nécessite une connaissance de votre cheval. « *Le principe essentiel est, j'en suis persuadé : observer le cheval libre, réfléchir et tâcher de bien faire soi-même(...)* »

E. Beudant ; Extérieur et Haute-Ecole

Je ne parle pas d'éthologie qui n'est qu'une part des connaissances requises. Je parle de la connaissance générale du cheval anatomie, physiologie, fonctionnement, psychologie mais aussi de la connaissance individuelle, personnalité, sensibilité, préférences... Ce sont les outils qui vous permettront d'agir avec précision, avec un minimum de contrainte, donc en finesse, c'est à dire avec légèreté. Et cela aussi bien pour une demande de se soutenir lors du ferrage que celle de se soutenir lors du passage, l'essentiel du point de vue du cheval est la cohérence de comportement !

La cohérence de comportement est la base de l'application de la légèreté.

B/ Les outils de la légèreté :

Pour mettre en œuvre un comportement, il faut :

- Des connaissances
- Des aptitudes physiques
- Une capacité réflexive c'est à dire la construction d'une expérience

Les connaissances sont celles : du cheval (voir plus haut), du cavalier (position, fonctionnement...) des techniques (mors, enrênements...) des écoles (Versailles, Baucher...) des disciplines, de l'histoire, de l'élevage, etc... Quels sont l'utilité et le rôle de ces connaissances dans l'application de la légèreté ?

Le rôle est essentiel car elles offrent au cavalier un panel de réponses dans lequel il va pouvoir puiser et lui donner ainsi une possibilité de choix. L'utilité est évidente dans le cas d'une volonté d'aller vers la légèreté (le sens du cheval). Il s'agit de pouvoir connaître et donc de choisir et appliquer immédiatement la réponse la plus adéquate. Cela ne se limite pas à un choix entre les aides à appliquer mais cela concerne aussi le choix des exercices et de leurs enchaînements, celui du matériel et même celui du contexte, manège, carrière, lieu de concours... Il est à noter que l'acquisition de connaissances se fait aussi par l'intermédiaire de l'expérience.

Les aptitudes physiques. L'erreur habituelle dès que l'on entend le mot légèreté est de penser à la main, la légèreté concerne non seulement le fonctionnement de tout le corps humain mais également son positionnement sur le dos du cheval, voir par rapport au placement du cheval lui-même dans le cas du travail à pied. Les aptitudes physiques ne sont donc pas que kinesthésiques mais aussi spatiales. Le point commun entre les deux est la recherche par le cavalier de se faire

« oublier » par le cheval. Comment y arriver ? Par la cohérence de comportement, autrement dit par l'application d'une logique « équestre. » Prenons un exemple :

Vous demandez une épaule en dedans, vos aides sont placées et le cheval dans l'impulsion, le mouvement se déclenche. Il débute parfaitement puis le cheval perd sa ligne, bouge sa nuque, perd son incurvation bref il n'est pas stable. Pourtant vos aides sont en place et correctes, alors ? C'est simple : au départ quand vous avez demandé tout allait bien, c'est ensuite que le cheval a perdu sa bonne attitude ; Pourquoi ? Parce que vous avez continué à lui demander alors que le mouvement était bien parti. Donc il s'est dit : « ah ! Puisqu'il (elle) continue à me demander, c'est que ça ne doit pas être tout à fait bien... » Il va en conséquence modifier quelque chose (épaule, nuque...), ce sur quoi vous allez réagir et instaurer ainsi un cercle vicieux de mésententes ! Alors que si l'épaule en dedans obtenue, vous aviez cessé de demander (en vous faisant oublier), vous contentant d'entretenir le mouvement par un simple effet de poids, le cheval aurait continué son mouvement de lui-même jusqu'à ce que vous lui en demandiez un autre.

Souvenez-vous c'est l'effet de la métacommunication décrite dans la première partie. Le message c'est : nous allons faire une épaule en dedans ; le contenu c'est : je place mes aides (le code) et l'intention/relation : la mise en impulsion dans le mouvement.

« Il faut agir soi-même le moins possible et laisser le plus possible le cheval agir de lui-même »

E. Beudant ; Extérieur et Haute-Ecole_

« Céder, ce n'est pas lâcher, c'est ne plus agir »

N. Oliveira ; L'Art Equestre

Dans le travail aux longues rênes, il est encore plus facile de s'en rendre compte. Vous pouvez à tout instant visualiser l'exactitude de la position de votre cheval. Vous pouvez mettre votre cheval dans une position et un mouvement par l'emploi des longues rênes, céder sur leur emploi et le remplacer par l'utilisation de votre position (en guidage par l'arrière) et même là encore vous effacez petit à petit pour laisser le cheval agir.

Enfin pour en venir à l'aspect purement kinesthésique, le toucher, le contact, le tact, il faut avoir à l'esprit encore une fois qu'il concerne aussi bien les mains que les jambes que l'assiette, soit toutes les parties du corps du cavalier qui sont en contact avec le corps du cheval. Pourquoi le Colonel Carde ne s'est-il pas limité à cet aspect physique de la légèreté ? Parce que parfois, il faut savoir en faire abstraction momentanément et dans ce cas c'est l'idée du but auquel il faut parvenir qui doit prendre le relais. Il peut être nécessaire d'aider le cheval à se tenir dans son équilibre tant qu'il n'aura pas la musculature suffisante pour le faire. C'est par exemple l'effet de demi-parade où l'on répète au cheval : « tiens-toi, tiens-toi... ». C'est également, le test qui permet de trouver les limites physiques (et mentales) dans le travail : plus l'appui est prononcé, plus on approche de la limite physique du cheval.

« La bonne main renferme trois qualités, qui sont d'être légère, douce et ferme. (...) C'est un grand art que de savoir accorder ces différents mouvements. »

FR. de la Guérinière ; Ecole de Cavalerie ; T 1 ; chap. VII

Et c'est pourquoi P. Karl a précisé que :

« La légèreté est un but mais pas forcément un moyen »

Voyons maintenant comment se traduit la légèreté sur le plan des aptitudes physiques du cheval. C'est simple, le cheval léger, sera celui qui aura la capacité de se soutenir de lui-même, c'est à dire sans ressentir le besoin de s'appuyer sur les aides, et cela en portant son cavalier. Souvenez-vous Xénophon :

« Un coursier qui s'élève de lui-même paraît si beau, si surprenant, si admirable qu'il fixe les regards de tous ceux qui le voient... »

Comment y arriver ? En faisant découvrir au cheval, le nouvel équilibre de l'ensemble formé par lui **et** son cavalier, en lui donnant ensuite les moyens de le maîtriser par le travail de rassembler et enfin en diminuant progressivement les aides (comme vu plus haut). En différenciant bien le travail sur les forces propulsives de celui sur les forces de soutien et par une alternance graduée des deux, on donne au cheval la capacité de s'en servir quasi simultanément.

Une capacité réflexive, c'est-à-dire la construction d'une expérience. C'est la réunion des deux points que nous venons de voir. C'est l'expérimentation des connaissances et c'est la capacité de passer l'action sur le terrain au filtre des premières. C'est un cycle perpétuel...

Quel est son rôle dans l'application de la légèreté ? Celui-ci est double : apporter une référence cognitive et développer une aptitude à la « connaissance processive.» C'est-à-dire apprendre à apprendre et mémoriser physiquement des réflexes.

Cette étape est primordiale dans la mise en application de la légèreté. De celle-ci dépend la fixation définitive du choix d'une pratique de légèreté dans l'identité équestre du cavalier.

La capacité réflexive du cavalier dépend de sa capacité d'observation et d'écoute permanente de son compagnon, pas seulement au manège mais aussi en liberté au pré. Elle comprend également le fait de pouvoir s'auto observer grâce aux miroirs dans les manèges et de regarder les autres cavaliers s'exécutant dans les mêmes conditions. C'est à dire, d'acquérir un maximum d'informations pour alimenter le travail, conscient et inconscient de l'apprentissage équestre. Un élément est toutefois indispensable à ce travail, c'est **la volonté délibérée**, librement choisie et mise en action par l'individu cavalier. Sans cela, la concentration et le lâcher-prise nécessaires, ne pourront s'exercer correctement et atteindre en finalité la légèreté ne restera qu'une louable intention.

La concentration permet d'avoir le recul indispensable, vis à vis de soi-même et de ses actions, pour l'établissement d'un dialogue « honnête » avec sa monture. Le lâcher-prise permet la mémorisation mais aussi l'application juste des actions réflexes. Le lâcher-prise ne pouvant s'exercer que dans le cadre d'une pratique sans résistances de la part de l'homme comme du cheval, agissant ensemble en confiance et ainsi en harmonie.

La capacité réflexive chez le cheval dépend de deux facteurs : sa mémoire et ses connaissances processives. On sait que la première est prodigieuse et capable de s'exercer dans des domaines infinitésimaux. Un simple changement d'accessoire vestimentaire, casquette, gants, lui sera une indication sur le travail ou votre état d'esprit du jour, alors que dire d'un enchaînement d'exercices ! Nous avons tous remarqué la maîtrise de leur corps que possèdent nos compagnons et leur capacité à agir sur chaque partie précise de leur physique indépendamment des autres. C'est la base même du travail de M. Baucher ! Cela ne leur est possible que par le prolongement de leur mémoire consciente par une mémoire physique ou connaissances processives. Celle-ci existe également chez l'homme, c'est par exemple la conduite automatique d'un véhicule ou d'une machine pendant que vous pensez à autre chose. Sauf que chez l'animal, elle est en fonctionnement permanent. Elle est particulièrement développée chez le cheval, du fait de son statut de proie, il peut ainsi faire fonctionner sa masse musculaire tout en gardant un état de veille.

C'est la réunion des deux capacités réflexives complémentaires, plus « intellectualisée chez l'homme, plus processive chez le cheval, et la symbiose des deux qui nous amènent à l'idéal équestre, deux individus se fondant en un seul, le Centaure, l'un et l'autre, unissant leurs capacités en vue d'un objectif commun. Cela ne peut se réaliser que dans le strict respect du fonctionnement de l'un et de l'autre, et de l'un par l'autre, dans une écoute mutuelle et un désir unique. N'est-ce pas :

L'essence même de la légèreté !

