



## Les six principes fondamentaux du système d'entraînement allemand

Depuis des années, les allemands ont reposé leur système d'entraînement sur six concepts, qu'ils suivent tout au long de l'entraînement du cheval de dressage ou d'obstacles. Ces six étapes fondamentales, qui sont interconnectées consistent en : le rythme, la souplesse, le contact, l'impulsion, la rectitude et le rassembler. L'atteinte de tous ces préceptes a pour but ultime la " Durchlässigkeit ", qui se traduit par la parfaite acceptation des aides, tout en maintenant le plus grand niveau de souplesse du cheval.

### Le rythme

Le rythme demeure la première préoccupation dans l'entraînement de base du cheval. En effet, le pas, allure à quatre temps, ne doit en aucun temps être altéré par une main trop dure ou un rassembler précoce. Allure délicate par le peu d'impulsion qu'elle comprend, le cavalier doit en tout temps suivre la motion naturelle du cheval, avec des coudes, poignets et épaules détendues et souples. Souvent noté avec un double coefficient dans les reprises, un bon pas actif et détendu peut en général contribuer à une bonne note finale. Dans le trot, allure à deux temps de suspension, le cheval doit aller franchement de l'avant, de façon détendue, tout en se portant de lui-même. Le rythme du trot ne doit pas changer que ce soit dans les lignes droites, transitions, lignes courbes. Un trot au dessus ou au dessous du rythme naturel du cheval peut causer des tensions ou un cheval en arrière des jambes. Dans le galop, allure à trois temps suivi d'un temps de suspension, le cheval doit également être maintenu dans son rythme, afin d'éviter des fautes telle le galop à quatre temps (tempo trop lent par rapport à l'activité dégagée par les postérieurs). Un bon galop est agréable à regarder et on ne doit pas avoir l'impression que le cheval peut, d'un instant à l'autre, " casser " au trot.

### La souplesse

Souvent remplacé par le terme " Losgelassenheit " qui est plus complet, on sous-entend dans ce principe la souplesse, la relaxation et la détente du cheval. La relaxation mentale et physique du cheval demeurent, de l'entraînement du jeune cheval jusqu'au niveau Grand Prix, une qualité primordiale. Même en faisant exécuter un mouvement plus difficile à un cheval, il doit être en tout temps possible de détendre, physiquement et mentalement le cheval. Le rythme et la souplesse sont tout deux interconnectés, car on ne peut obtenir un rythme adéquat si le dos est creux et que les muscles du dos et de l'encolure ne sont pas détendus. Il existe plusieurs exercices pour détendre le cheval, mais faire le réchauffement en étirant l'encolure vers le bas (long and low), reste un exercice très profitable. Sans jamais laisser le cheval tomber sur l'avant-main, le cavalier doit laisser le cheval graduellement étirer son encolure vers le bas, le nez un peu en avant de la verticale, tout en maintenant un léger contact.



### **Le contact**

Le contact peut se résumer par la connexion établie entre la main du cavalier et la bouche du cheval, au moyen des rênes. Le cavalier doit toujours donner sa main vers la bouche du cheval, sans jamais cependant perdre le contact. On oublie souvent cependant que le contact s'établit également à l'aide de la jambe et de l'assiette, ce qui devrait dominer sur l'utilisation des rênes. En effet, un cheval placé seulement avec la main ne démontrera pas le degré d'engagement voulu des postérieurs, ce qui est contraire aux objectifs du dressage. Un bon contact permet au cheval de conserver son équilibre naturel et ainsi de se déplacer de façon équilibrée au trois allures. Le contact résulte en montant le cheval en avant des aides, dans un bon rythme et de façon détendue.

### **L'impulsion**

L'impulsion provient de l'énergie dégagée par l'activité des postérieurs. Cette énergie doit pouvoir passer par un dos souple, l'encolure, la nuque et la bouche pour ainsi être reçue dans la main. On ne peut développer et atteindre de belles allures élastiques et expressives si le cheval n'a pas d'impulsion. Les postérieurs peuvent être activés en faisant plusieurs variations de tempo et de transitions. Un cheval avec de l'impulsion permet au cavalier de s'asseoir confortablement, il le porte avec son dos. Un cheval peut avoir de l'impulsion sans être rassemblé mais ne peut jamais être rassemblé sans avoir d'impulsion.

### **La rectitude**

Tout comme nous, les chevaux sont plus à l'aise soit à gauche soit à droite. Il est donc important pour le cavalier d'entraîner le cheval afin d'atténuer cette faiblesse. Un cheval qui n'est pas droit dans son corps ne pourra jamais se déplacer de façon équilibrée et l'énergie ne pourra pas circuler pleinement des postérieurs jusqu'à la main du cavalier. En effet, en déviant ses postérieurs vers l'intérieur, que ce soit sur une ligne droite ou courbe, il ne peut pas porter correctement et également de poids sur ses postérieurs. L'épaule en dedans est un très bon exercice afin d'améliorer la rectitude du cheval car elle l'incite à maintenir activement ses postérieurs sous lui.

### **Le rassembler**

Ce n'est qu'après avoir confirmé les cinq étapes précédentes, mais surtout l'impulsion et la rectitude, qu'il est possible pour le cheval de porter davantage de poids sur ses postérieurs. En dégageant plus d'énergie, il augmente l'action de ses postérieurs, ce qui donne comme résultat l'abaissement de sa croupe et l'élévation de son avant-main. Le rassembler se produit de concert avec les demi-arrêts, qui agissent sans bloquer ou diminuer l'énergie. Un rassembler exigé trop tôt dans l'entraînement ne fait que causer des tensions, de la raideur ou des boiteries.