FEDERATION INTERREGIONALE
DES SPORTS EQUESTRES
FRANCOPHONE ASBL

PARTIE 1

MANUEL DE PREPARATION

F.R.B.S.E.

F.I.S.E.F.

AU BREVET

F.I.S.E.F. F.R.B.S.E

ETRIER DE BRONZE

EDITION 4/1998

La F.I.S.E.F. est reconnue par la Fédération Royale Belge des Sports Equestres (F.R.B.S.E.)
membre du Comité Olympique Interfédéral Belge (C.O.I.B.) et de la Fédération Equestre Internationale (F.E.I)

ETRIERS DE BRONZE (âge minimum conseillé : 9 ans)

CONNAISSANCES THEORIQUES (voir manuel F.I.S.E.F.) :

- Les parties essentielles du cheval
- Les principales robes et quelques particularités (marques blanches)
- Actions élémentaires des mains et des jambes
- Les principales parties du harnachement.

CONNAISSANCES PRATIQUES :

- Aborder un cheval
- Mettre un licol, attacher le cheval avec le noeud d'attache
- Etriller, bouchonner, curer les pieds
- Brider, seller, débrider
- Conduire un cheval en main, en licol ou en bridon.

COMMENT ORGANISER L'EXAMEN « ETRIERS DE BRONZE » ?

Jury

La présence d'un « *Initiateur* » A.D.E.P.S. est obligatoire, il peut être membre du cercle équestre / manège.

Epreuve théorique

Questions orales sur la matière :

⇨ sur 40 points

Epreuves pratiques

EN REPRISE : Derrière un chef de reprise, avec étrier, par groupe de 5 maximum, dans des mouvements simples d'emploi des aides et notamment monter, descendre de cheval, chausser et déchausser les étriers, tenir les rênes, être stable au pas et au trot, s'arrêter, partir au pas, prendre le trot (enlevé), changer de direction au pas, au trot, tenir ses distances, ressangler en étant à cheval :

⇨ sur 60 points ➡ **TOTAL sur 100 POINTS**

TOUTE COTE INFERIEURE A 50 % DANS UNE DES EPREUVES ENTRAINE L'AJOURNEMENT DU CANDIDAT

* TABLE DES MATIERES *

CHAPITRE I **HIPPOLOGIE :**

A - *MORPHOLOGIE* 3
B - *SIGNALEMENT DU CHEVAL* 4

CHAPITRE II **HARNACHEMENT :**

A - *DESCRIPTION DE LA SELLE* 5
B - *DESCRIPTION DU BRIDON* 5

CHAPITRE III **CONNAISSANCES PRATIQUES :**

A - *ATTITUDE A ADOPTER POUR ENTRER DANS LE BOX OU LA STALLE* 6
B - *PLACEMENT DU LICOL (OU LICOU) D'ECURIE* 6
C - *NOTIONS DE PANSAGE* 8
D - *ATTITUDES A ADOPTER POUR SORTIR DU BOX* 8
E - *BRIDER ET SELLER* 8
F - *MONTER A CHEVAL* 13
G - *DESCENDRE DE CHEVAL* 14

CHAPITRE IV **SCIENCE EQUESTRE :**

A - *INTRODUCTION* 15
B - *ASSOUPLISSEMENTS - BUTS ET MOUVEMENTS PRINCIPAUX* 16
C - *LA POSITION DU CAVALIER* 18
D - *TENUE DES RENES* 19
E - *RENE D'OUVERTURE* 20

CHAPITRE V **LE MANEGE :**

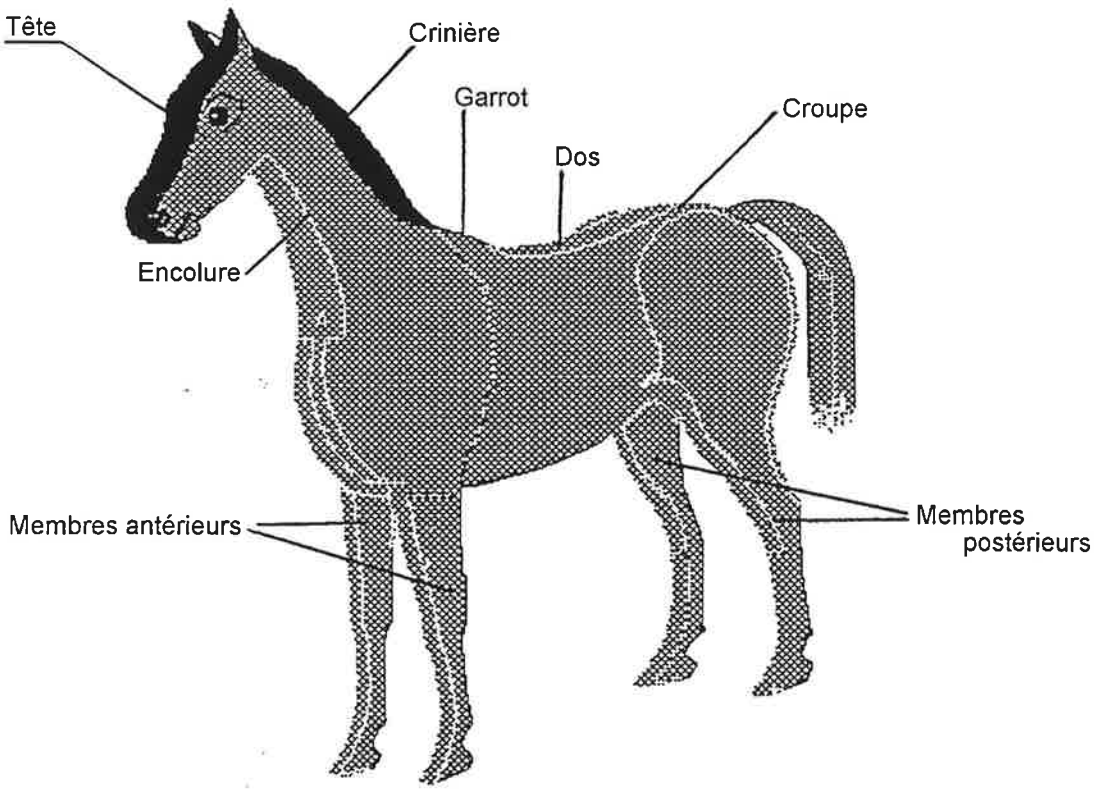
A - *DIMENSIONS ET LETTRES* 21
B - *LES PRINCIPALES FIGURES DE MANEGE* 22
C - *COMMANDEMENTS ET EXPRESSIONS COURANTES* 23

CHAPITRE I

HIPPOLOGIE

A - MORPHOLOGIE

Au niveau de l'ETRIER DE BRONZE, nous nous limiterons à des notions très élémentaires.
Au fur et à mesure de votre formation, nous développerons insensiblement la matière relative à l'extérieur du cheval.
Sachez que le cheval est un quadrupède, qu'il se déplace donc au moyen de quatre membres ou jambes (de grâce, ne dites jamais quatre pattes!).
Ces membres sont appelés respectivement "antérieurs" et "postérieurs".
Le cheval est doté d'une tête souvent très expressive qui reflète son tempérament (énergique ou lymphatique).
L'encolure est le cou du cheval et porte la crinière.
Le dos sur lequel vous serez assis est large et robuste; il en est de même de la croupe.
Le garrot est situé à la base de l'encolure. Attachez-y une attention toute particulière chaque fois que vous sellerez votre cheval. Une selle mal adaptée risque de le blesser.



B - SIGNALEMENT DU CHEVAL

C'est l'ensemble des caractéristiques extérieures permettant de le distinguer des autres.
Il peut être comparé à une carte d'identité. On y décrit notamment les parties ci-après.

I. LES ROBES PRINCIPALES

On distingue :

a) Les robes simples (une seule couleur). Parmi celles-ci la plus fréquente est l'alezan : de couleur rousse ou fauve avec crins de même ton.
Il existe des alezans foncés et des alezans clairs.

b) Les robes composées (de plusieurs couleurs). Exemples :
Le bai : de couleur brune avec crinière, queue et extrémités des membres noires.
Le gris : un mélange de poils blancs et noirs.
Le rouan : un mélange de poils blancs, roux et noirs.

2. QUELQUES PARTICULARITES

La balzane : est une tache blanche plus ou moins grande dans le bas des membres - retenez sa grandeur et à quel membre elle appartient (antérieur gauche ou droit, postérieur gauche ou droit).
La marque en-tête : est une tache blanche sur le front.
La liste : est une tache blanche sur le chanfrein. (partie de la tête qui correspond à notre nez).

Exemples de balzanes

En-tête en losange

Liste ordinaire

3. LE SEXE

La femelle s'appelle JUMENT. Le mâle s'appelle ETALON (cheval entier utilisé pour la reproduction).
Dans les centres équestres qui n'ont pas l'élevage comme vocation, on utilise surtout le HONGRE (cheval castré).

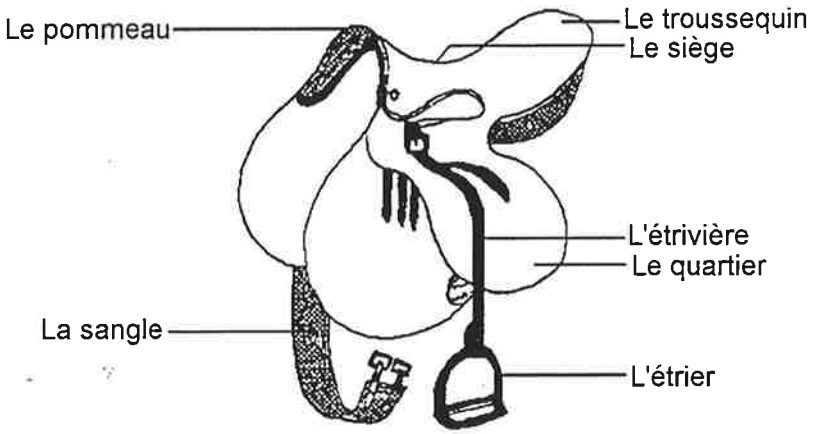
4. LA TAILLE

C'est la hauteur du garrot par rapport au sol.

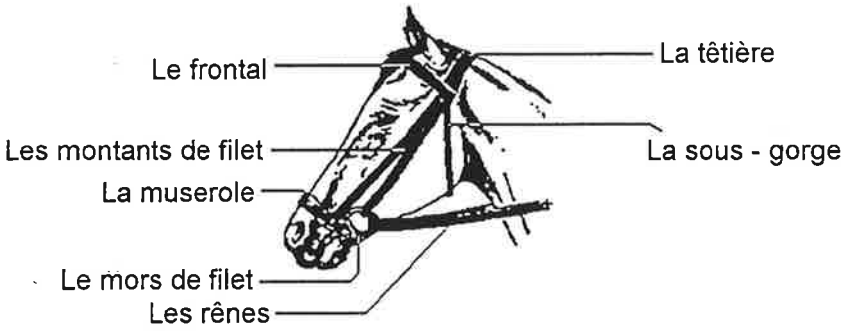
CHAPITRE II

HARNACHEMENT

A - DESCRIPTION DE LA SELLE



B - DESCRIPTION DU BRIDON



Le mors de filet

CHAPITRE III

CONNAISSANCES PRATIQUES

A - ATTITUDES A ADOPTER POUR ENTRER DANS LE BOXE OU LA STALLE

Ayant préalablement observé l'attitude du cheval et après l'avoir averti de votre présence par quelques paroles prononcées d'une voie modérée et qui se veut rassurante, entrez dans son box avec calme et franchise.

Portez-vous calmement vers l'épaule gauche, sans trop vous en écarter; caressez le cheval franchement sur l'encolure, évitez de toucher les parties sensibles que sont les flancs, les oreilles ou les yeux.

Les gestes brusques, les cris sont aussi négatifs que des attitudes méfiantes ou hésitantes.

B - PLACEMENT DU LICOL (OU LICOU) D'ECURIE

Le licol pourvu d'une longe (ou corde) est un moyen d'attache. Il s'utilise pour faire le pansage du cheval ou le conduire à la main (voir paragraphe D ci-après).
Le noeud d'attache du licol vous sera expliqué par votre enseignant.

Pour mettre le licol :

Placez-vous parallèlement au cheval, le regard dans la même direction et à la hauteur de sa tête:

Introduisez le bout du nez du cheval dans la "muserolle" et rabattez de la main droite le "dessus de tête" par dessus la nuque du cheval;

Bouclez le " dessus de tête " en laissant une petite main d'aisance entre la gorge et la "sous-gorge"; attention, une muserolle trop ajustée ou trop serrée peut blesser le cheval.

Dessin de *" Yves Benoits Gironière "*

N'abordez pas un cheval sans l'avoir prévenu, surtout s'il baisse les oreilles.

C - NOTIONS DE PANSAGE

Avant de monter votre cheval, vous devez vous assurer qu'il est propre.

COMMENT PROCEDER POUR FAIRE UN BON PANSAGE ?

Curez les pieds avec le cure-pied.
Passez l'étrille sur les parties charnues du cheval en commençant par le côté gauche.
Enlevez le plus gros de la poussière avec la brosse en chiendent, en la maniant à rebrousse-poil, l'étrille tenue dans l'autre main pour nettoyer la brosse.
Lustrez le poil avec une brosse douce, l'étrille tenue également dans l'autre main pour nettoyer la brosse.
A l'aide de l'éponge, nettoyez les yeux, les naseaux et les organes génitaux.

N.B. Le pansage sera développé plus amplement dans l'ETRIER D'ARGENT.

D - ATTITUDES A ADOPTER POUR SORTIR DU BOX

Si votre cheval a un licol et une longe:

Tenez la longe de la main droite à +/- 15 cm de la muserolle et son extrémité de la main gauche en ayant soin de ne pas l'enrouler autour de la main.

Si votre cheval est déjà bridé:

Tenez les rênes de la main droite à +/- 15 cm de la bouche du cheval, l'index entre les deux rênes et de la main gauche tenez-en l'extrémité.

Sortez toujours le premier du box pour éviter de vous faire coincer contre le chambranle de la porte ou de vous faire emporter par un cheval trop fougueux.

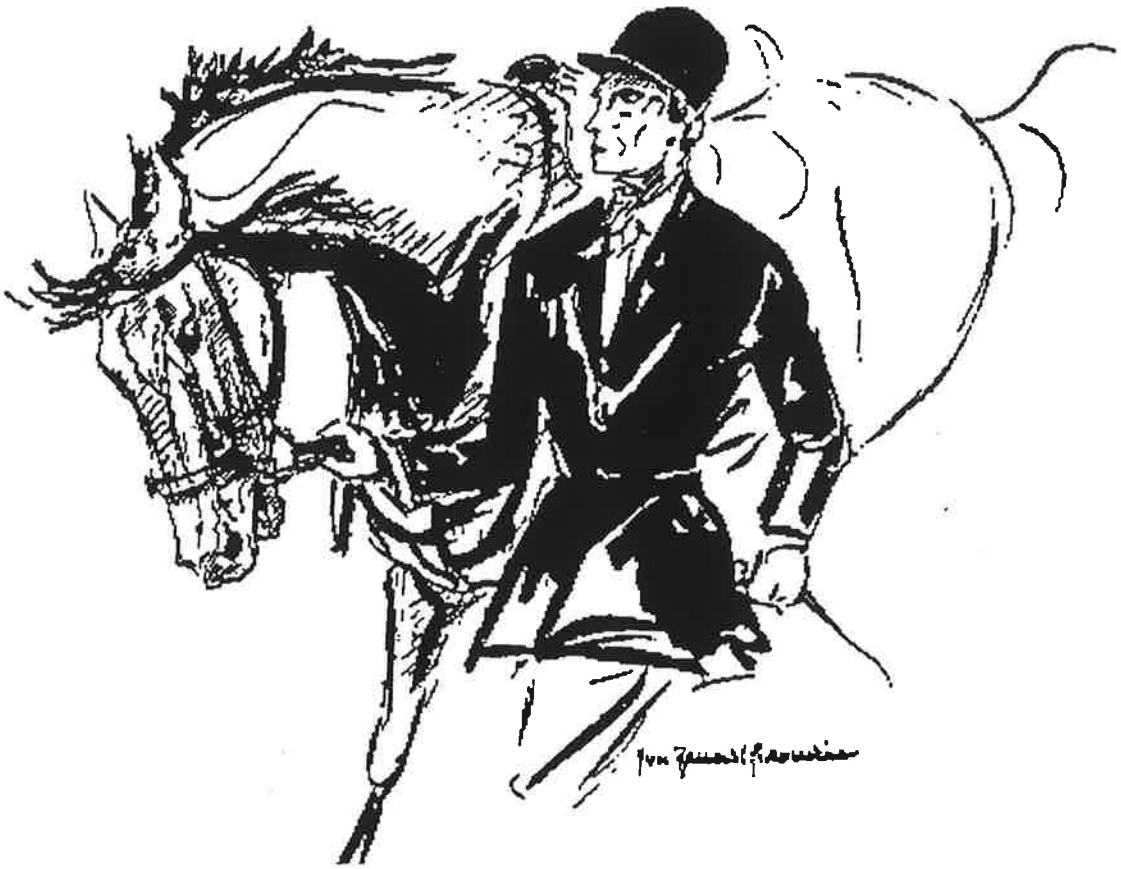
En sortant du box, évitez de tourner trop court. Vous risquez d'occasionner des blessures aux hanches du cheval.

Marchez franchement en avant, en vous tenant à la hauteur de la tête du cheval.
Ne le regardez pas et marchez droit devant vous pour éviter qu'il ne vous marche sur les pieds.

E - BRIDER ET SELLER

Comment brider votre cheval ?

Si le cheval est attaché au licol, débouclez le " dessus de tête ", enlevez le licol et placez le autour de l'encolure.
Passez les rênes du bridon par dessus l'encolure; passez ensuite l'avant-bras droit du côté droit de la tête (fig. l); enserrez les deux montants du bridon devant le chanfrein (fig. 2).
Le filet posé sur la paume de la main gauche est présenté à la bouche du cheval qui, normalement, ouvre la bouche; s'il ne l'ouvre pas, passez le pouce gauche dans la bouche à hauteur de la commissure des lèvres et appuyez légèrement sur la barre (espace sans dents situé entre les incisives et les molaires).



Marchez droit devant, en vous tenant à la hauteur de la tête du cheval.

Comment brider votre cheval ?

Fig. 1

Fig. 2

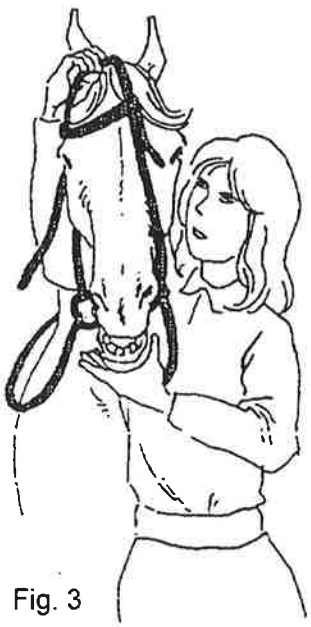


Fig. 3

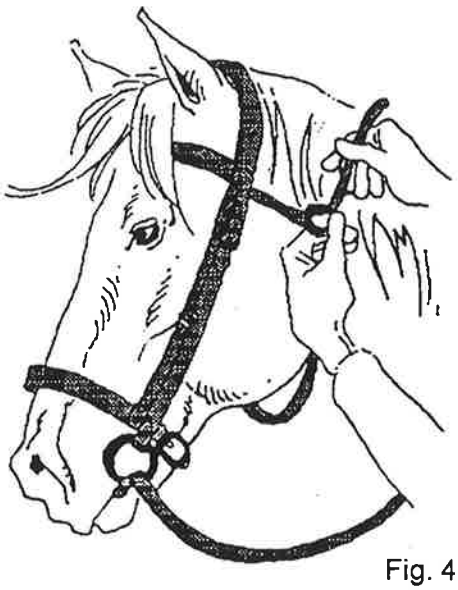


Fig. 4

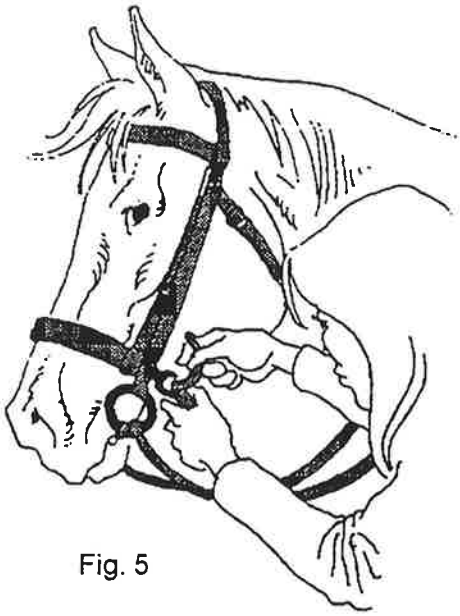
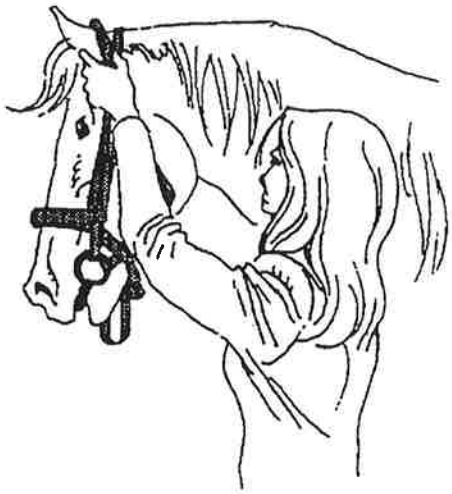


Fig. 5

Comment débrider votre cheval ?



En levant la main droite, introduisez le mors dans la bouche avec douceur.
Toute action brutale rendrait à l'avenir le cheval récalcitrant (fig. 3).
Placez la têtière en introduisant une oreille puis l'autre. Centrez le dessus de tête et le frontal, dégagez le toupet et placez-le au dessus du frontal.
Bouclez la sous-gorge en laissant ± 4 doigts d'aisance (fig. 4).
Bouclez et ajustez la muserolle (fig. 5).
Veillez à ce que le filet vienne en contact avec la commissure des lèvres sans pour autant la retrousser.
Faites vérifier l'ajustage du bridon par votre enseignant.

Comment débrider votre cheval ?

- Mettez le licol autour de l'encolure.
- Débouclez la sous-gorge et la muserolle.
- Engagez l'épaule droite sous la tête du cheval.
- Placez les rênes sur la têtière et, à l'aide des deux mains, faites passer la têtière et les rênes en avant des oreilles.
- Dès que le cheval ouvre la bouche, laissez glisser délicatement le mors hors de la bouche en évitant de cogner les dents.
- Enfin, replacez correctement le licol.

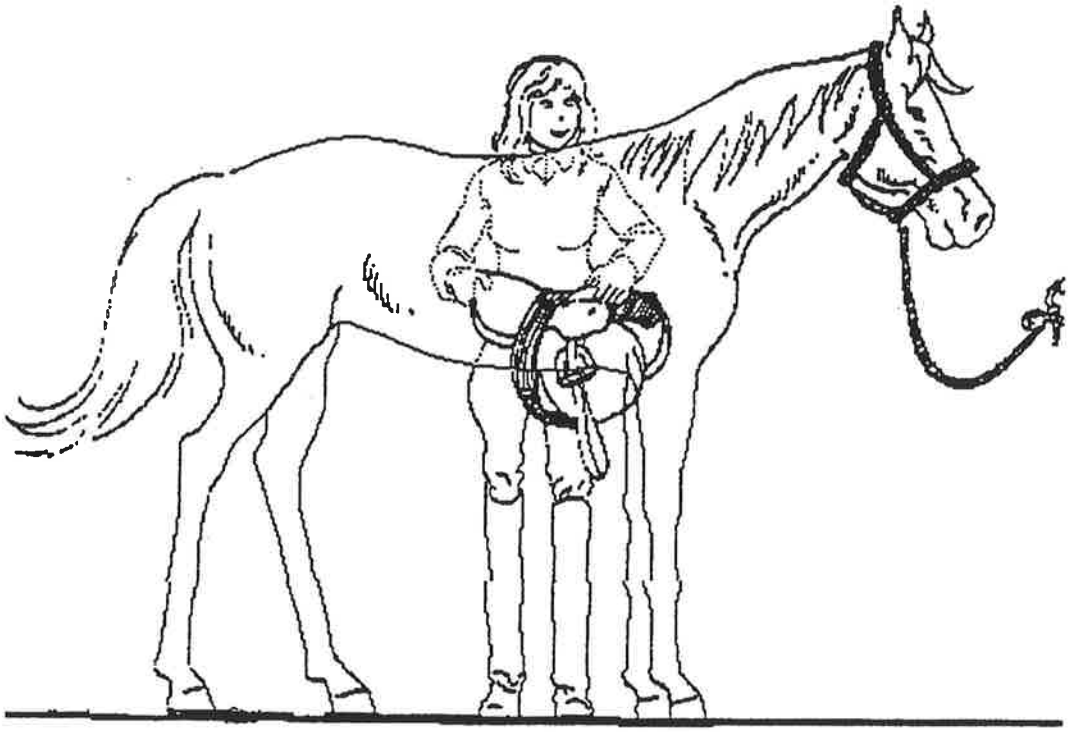
Comment seller votre cheval ?

- Le cheval étant attaché au moyen de la longe du licol, placez le tapis de selle du côté montoir (gauche).
- Mettez le bord antérieur du tapis sur le garrot et faites glisser d'avant en arrière afin de lisser le poil.
- Vérifier ensuite si les deux versants du tapis de selle sont d'égale longueur.
- La selle étant préparée, étriers relevés et la sangle rabattue sur le siège, déposez la doucement sur le dos du cheval (fig. 1).
- Passez côté hors montoir (à droite du cheval) pour vérifier le placement du tapis de selle, des quartiers et faux quartiers; laissez tomber doucement la sangle (fig. 2).
- Revenez du côté montoir, saisissez la sangle et sanglez en commençant par le contre contre-sanglon antérieur; ne sanglez ni trop fort ni trop brutalement (fig. 3).

- En conclusion, vérifiez si :

a) le tapis de selle ne fait pas de plis;
b) le tapis de selle est légèrement soulevé à hauteur du garrot pour éviter les brûlures de la zone par frottements lors du travail;
c) on peut passer un doigt minimum entre le pommeau de la selle et le garrot du cheval (on dit alors qu'il est bien dégarroté) ;
d) la selle est bien placée ni trop en avant ni trop en arrière ;
e) le bord antérieur de la sangle est bien à une largeur de main de la pointe du coude du cheval (pour éviter les blessures).
f) les pièces de harnachement sont en bon état, (coutures d'étrivières, rênes, étriers, sangles, boucles d'ajustage, etc...) signalez sur le champ toute anomalie à votre enseignant.

Comment seller votre cheval ?



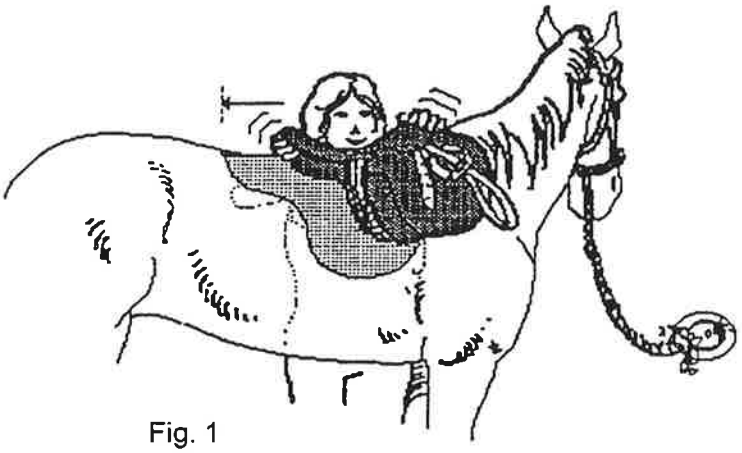


Fig. 1

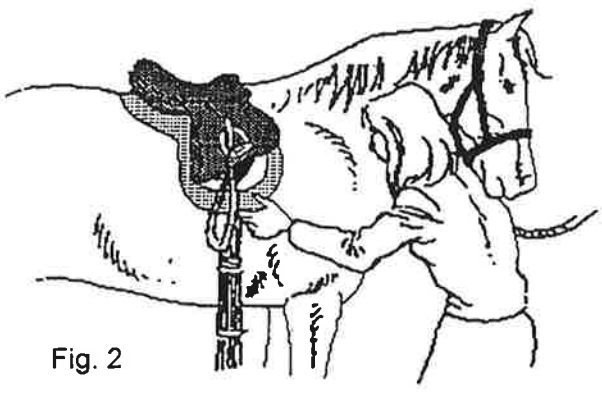


Fig. 2

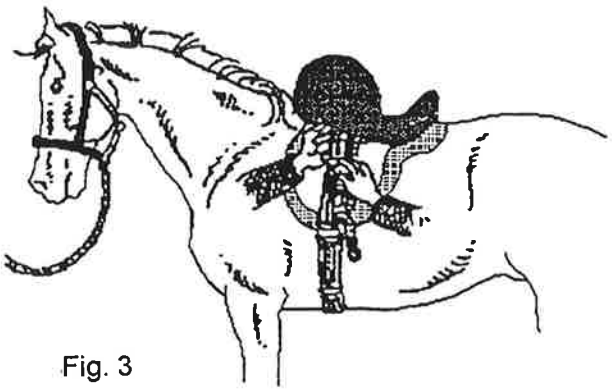
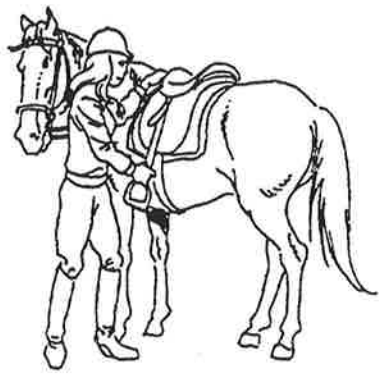


Fig. 3

Comment desseller votre cheval ?

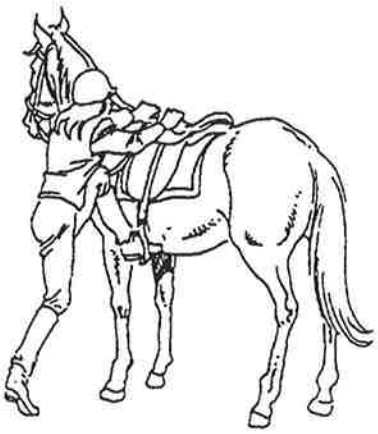


Le cavalier remonte les étriers, dessangle à gauche et passe à droite pour relever la sangle. Il fait glisser la selle en arrière pour dégager le garrot; ensuite, des deux mains, il l'enlève en la basculant sur le côté et la place sur l'avant-bras gauche pour la porter plus facilement.

Comment vérifier la longueur des étriers ?

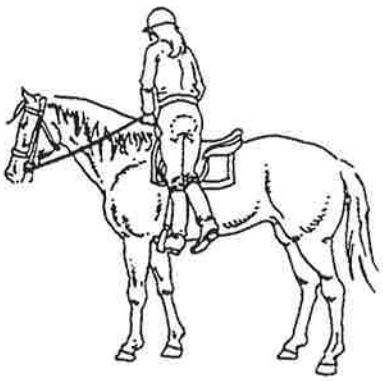
a) lorsqu'on est à terre :
placez le bout des doigts sur la boucle de l'étrivière et étendez le bras de façon à ce que la semelle de l'étrier vienne toucher l'aisselle.

b) lorsqu'on est à cheval :
laissez tomber les jambes naturellement, la partie arrière de la semelle de l'étrier doit toucher l'os de la cheville ou légèrement au-dessous.

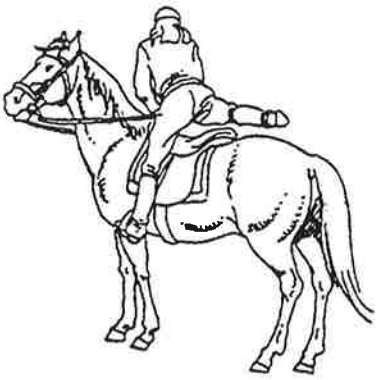


F - MONTER A CHEVAL

Vous êtes prêt à monter à cheval, vous l'emmenez à la carrière ou au manège en le conduisant comme prescrit pour sortir du box.
Placez votre cheval bien droit et d'aplomb au centre du terrain (s'il y a plusieurs chevaux, placez-le parallèlement aux autres).
Vérifiez ensuite la tension de la sangle, descendez les étriers et ajustez-les à votre mesure.
Le cheval doit rester immobile au montoir; pour cela, saisissez dans la main gauche les rênes de filet, la rêne droite légèrement plus courte que la gauche; posez la main gauche avec les rênes ajustées sur le bord supérieur de l'encolure en avant du garrot.

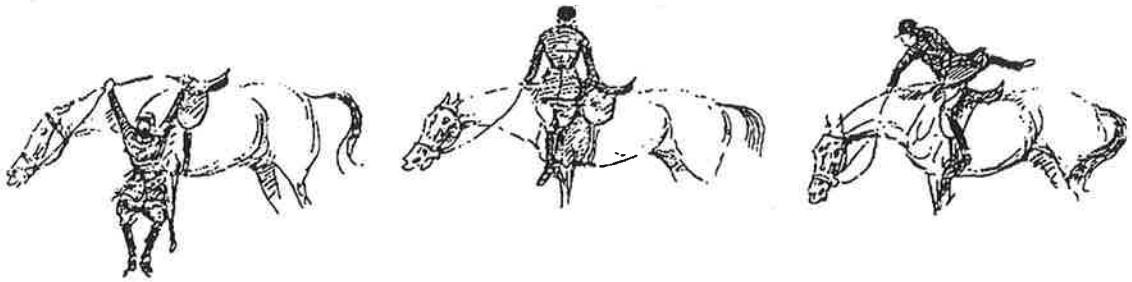


Saisissez la branche arrière de l'étrier gauche avec la main droite, engagez le pied gauche à fond dans l'étrier, la pointe du pied contre la sangle pour éviter une défense (jument chatouilleuse, par exemple).
Rapprochez-vous du cheval, le genou plié et appuyé contre la selle et placez la main droite sur le pommeau (et non sur le troussequin car toute action sur le troussequin déplace la selle).
Prenez une battue sur le pied droit et enlevez-vous sur l'étrier gauche en vous aidant d'une légère traction des deux mains.
Inclinez légèrement le haut du corps vers l'avant pour empêcher le selle de tourner; ramenez le pied droit à côté du gauche.



Penchez le haut du corps en avant pour passer la jambe droite par dessus la croupe sans la toucher.; mettez-vous légèrement en selle.
Ajustez les rênes et chaussez l'étrier droit; la branche avant de l'étrier tournée vers l'extérieur pour que l'étrivière se trouve sur son plat. Placez correctement le pied gauche dans l'étrier gauche.

Autre méthode : sauter à cheval (voir dessin) .



G - DESCENDRE DE CHEVAL

Pour descendre de cheval, le cavalier a le choix entre deux méthodes :

1° méthode - mettre pied à terre :

- Le cavalier ajuste ses rênes.
- Il déchausse l'étrier droit, l'étrier gauche restant chaussé.
- Il passe la jambe droite par dessus la croupe.
- Lorsque le pied droit a rejoint le pied gauche, le cavalier déchausse l'étrier gauche et se laisse glisser au sol sur la pointe des pieds.

N.B.: Descendre de cheval par l'opération inverse de "monter à cheval " présente certains risques et est déconseillé avec des chevaux nerveux.

2° méthode - sauter à terre :

- Le cavalier ajuste ses rênes dans la main gauche.
- Il déchausse les deux étriers.
- Il prend appui de la main gauche sur l'encolure, la main droite sur la selle à hauteur du pommeau. Il penche le haut du corps vers l'avant et lance la jambe droite en arrière en veillant à ne pas toucher la croupe du cheval.
- Il retombe d'aplomb au sol à la hauteur de l'antérieur gauche du cheval, la main gauche toujours à l'encolure garde les rênes ajustées.

> Remarque : Le cavalier ne doit jamais descendre de cheval en passant la jambe droite par-dessus l'encolure, car le cheval pourrait lever la tête ou faire un mouvement intempestif... et c'est la chute.

CHAPITRE IV

SCIENCE EQUESTRE

A - INTRODUCTION

Les premières leçons d'équitation portent sur l'amélioration de la position du cavalier. Ce travail de base ne peut être contourné sous peine de voir se développer des attitudes fausses et néfastes pour l'évolution du couple cavalier-cheval.

Il faut savoir que tout cavalier monte, à des degrés divers, sous l'emprise de deux appréhensions : celle de se faire mal et celle de mal faire.

Il faut donc s'attacher dès le début à les combattre car elles sont génératrices de crispations musculaires.
La décontraction physique, pierre de touche de l'équitation, ira toujours de pair avec la décontraction psychologique.

C'est le but des exercices d'assouplissement qui forment une des composantes de ce que l'on appelle "la mise en selle".

On recherche ainsi à approfondir les objectifs suivants :

1. La recherche d'une stabilité à toute épreuve et l'obtention d'un équilibre imperturbable par du travail sans rênes et sans étriers.

2. L'apprentissage gestuel pour mobiliser le bas du corps, le bassin, le haut du corps en travaillant séparément chaque partie pour finir par les coordonner et (ou) les dissocier.

3. Le développement du contact juste, tant avec les jambes qu'avec les mains via les rênes.
4. Le développement du liant : un cavalier reste toujours en place sur un cheval actif.

C'est à la longe que le débutant commencera donc cet apprentissage.
L'enseignant, par une méthodologie appropriée à chaque cas, aura comme objectifs de faire acquérir à son élève :

- un bon équilibre
- de l'aisance
- de la souplesse

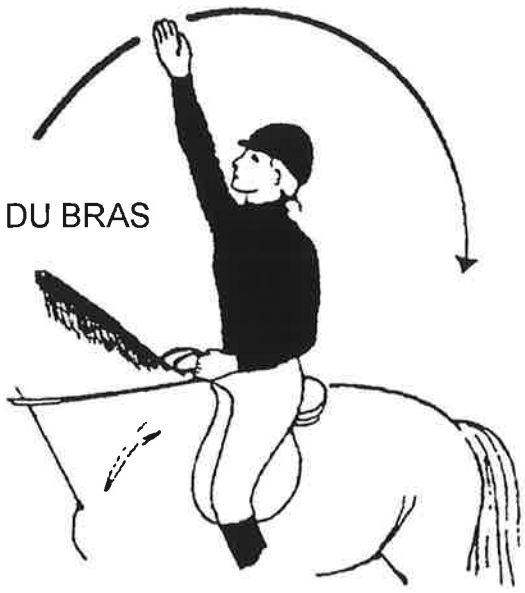
B - ASSOUPLISSEMENTS - BUTS ET MOUVEMENTS PRINCIPAUX

1. But des assouplissements :

Obtenir la décontraction générale, distraire et détendre le cavalier.
Combattre les défauts de position résultant d'un manque de souplesse.
Obtenir une complète indépendance des différentes parties du corps.

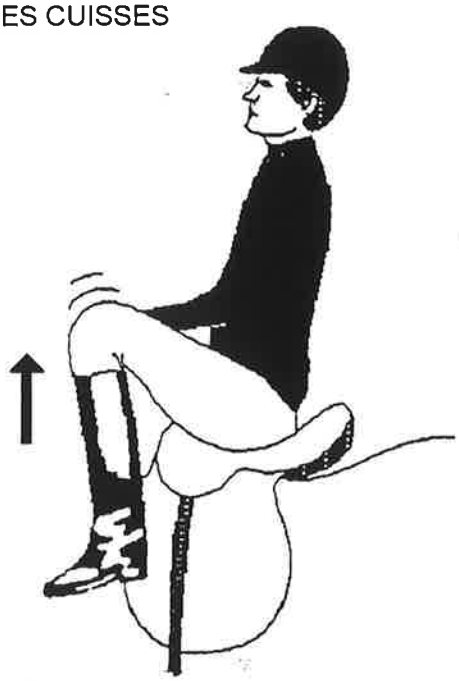
2. Mouvements principaux :

a. Pour la mise en place du haut du corps.

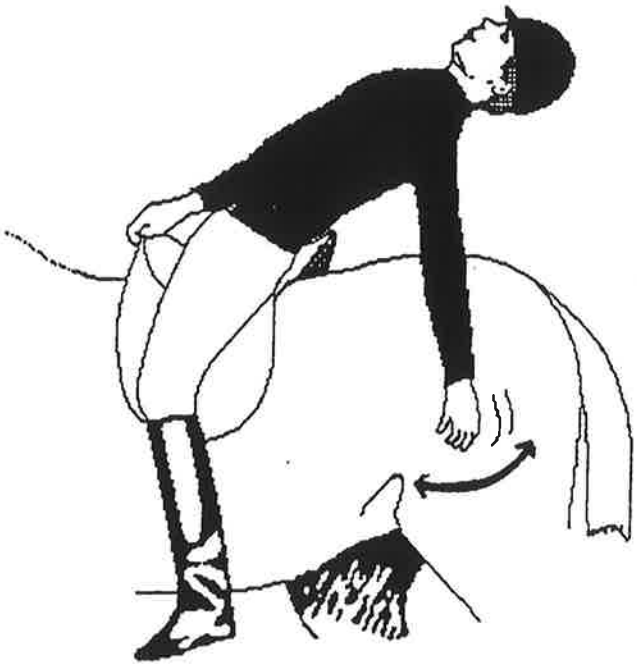


b. Pour la mise en place de l'assiette, des jambes et des pieds.

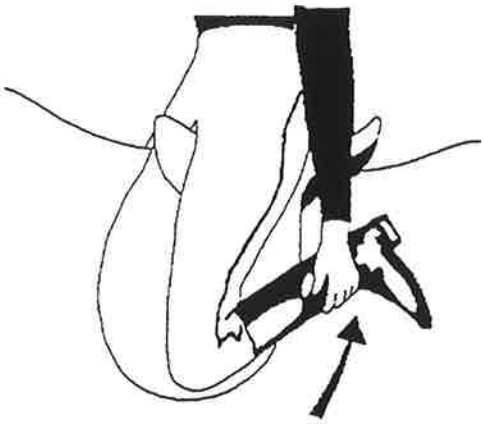
ELEVATION ALTERNATIVE DES CUISSES



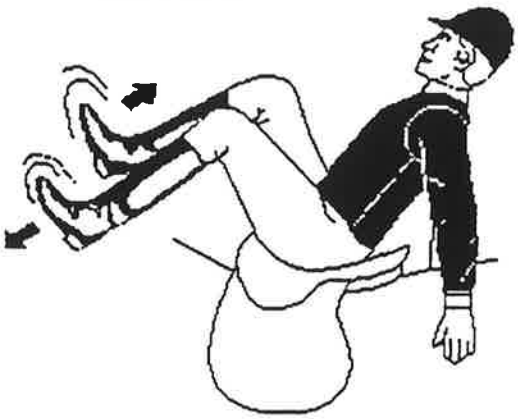
CARESSER LA CUISSE



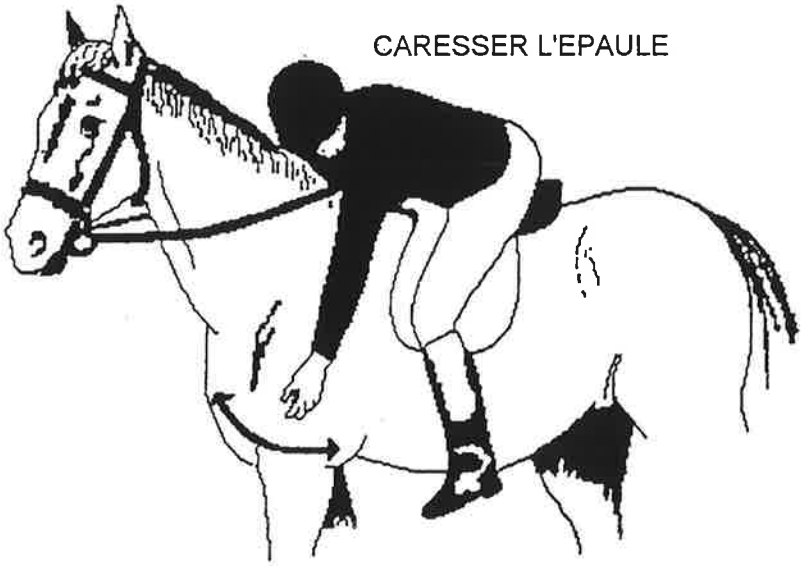
RELEVER LE PIED



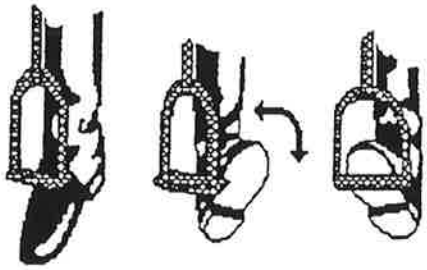
PEDALAGE



CARESSER L'EPAULE



CHAUSSER LES ETRIERS



C - LA POSITION DU CAVALIER

Comme cela a été évoqué dans l' " Introduction " , une bonne position nécessite trois qualités que le cavalier doit acquérir et ensuite entretenir au cours des nombreuses heures qu'il consacrera à l'équitation :

à savoir :

- souplesse
- fixité
- aisance

Sans ces qualités, l'emploi qu'il fera de ses aides (jambes, assiettes, mains) restera incertain.

La souplesse :

La souplesse est caractérisée par la flexibilité des articulations.
(cou - épaule - coude - rein - genou - cheville...)

La fixité:

La fixité n'est pas synonyme de rigidité mais est l'absence de tout mouvement involontaire ou inutile (au niveau des mains et des jambes notamment).

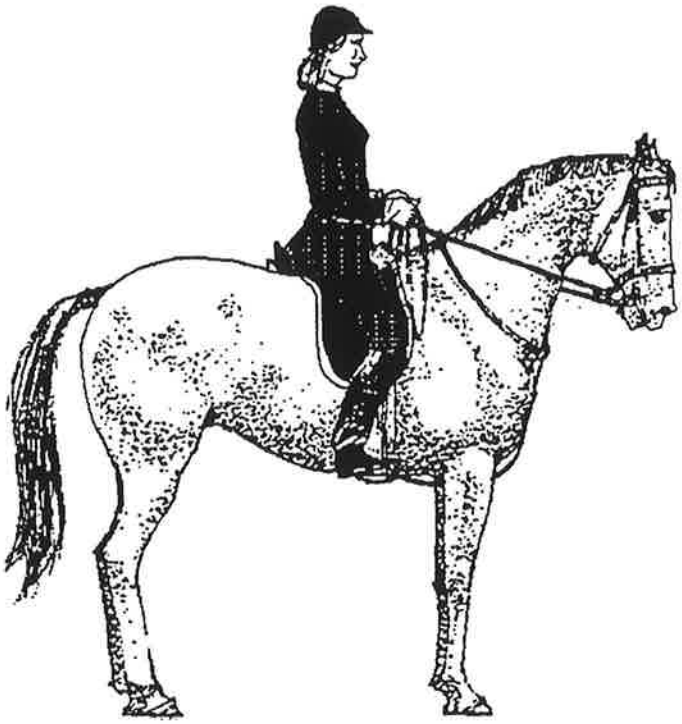
L'aisance :

L'aisance est la liberté de corps et d'esprit qui permettra au cavalier, non seulement de garder un bon équilibre, mais par après, de se servir de ses aides avec justesse, mesure et à propos.

Les caractéristiques d'une position correcte sont résumées comme suit : (voir figure ci-après).

- la tête haute et dégagée des épaules,
- l'aplomb du buste,
- l'engagement des fesses sous soi et près du pommeau,
- la descente des cuisses.

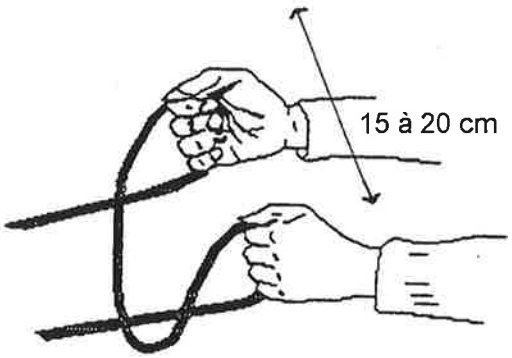
POSITION DU CAVALIER A L'ARRET



D - TENUE DES RENES

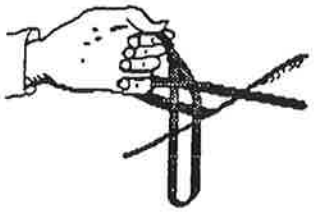
Les rênes sont un moyen de conduite et d'indication.
C'est par leur intermédiaire que vous communiquez à votre cheval les changements de direction et d'allures. Il faut donc *éviter de tirer sur les rênes et de s'y accrocher !*

1. Une rêne dans chaque main :
L'extrémité supérieure sort entre le pouce et l'index.
Les poignets sont dans le prolongement des avant-bras écartés l'un de l'autre d'environ 15 à 20 cm.
Les paumes des mains se font face et les bras sont à demi-ployés.
Le pouce et l'index sont serrés sur la rêne pour la maintenir avec fermeté.
Les autres doigts restent à demi-fermés, souples et capables de s'ouvrir ou de se serrer davantage.



Ainsi on conservera en permanence le contact avec la bouche du cheval par l'intermédiaire de la rêne légèrement tendue.
Les rênes sont ajustées en contact constant et moelleux avec la bouche du cheval.
Le flot des rênes tombe librement entre l'encolure et la rêne droite.

2. Rênes dans une seule main :
Séparées par le petit doigt, l'extrémité des rênes sort entre le pouce et l'index :
Tenues par la main gauche.....
(Idem pour main droite)



E - RENE D'OUVERTURE

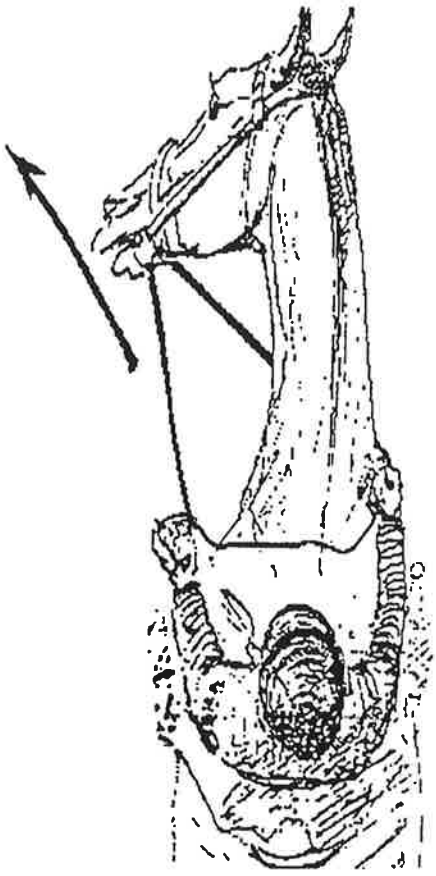
La rêne d'ouverture indique au cheval en mouvement la direction à prendre. Pour l'empêcher de ralentir, pour garder la même allure, il est important de ne pas oublier l'action simultanée des jambes à la sangle.

Pour tourner à droite (par exemple)

- Entretenez le mouvement en avant avec les deux jambes.
- Déplacez l'avant-bras droit vers la droite avec une rotation du poignet, les ongles vers le haut et en gardant les coudes au corps.
- La main gauche cède en fonction du déplacement de l'encolure.

Pour tourner à gauche

- Inversez les gestes indiqués ci-dessus.



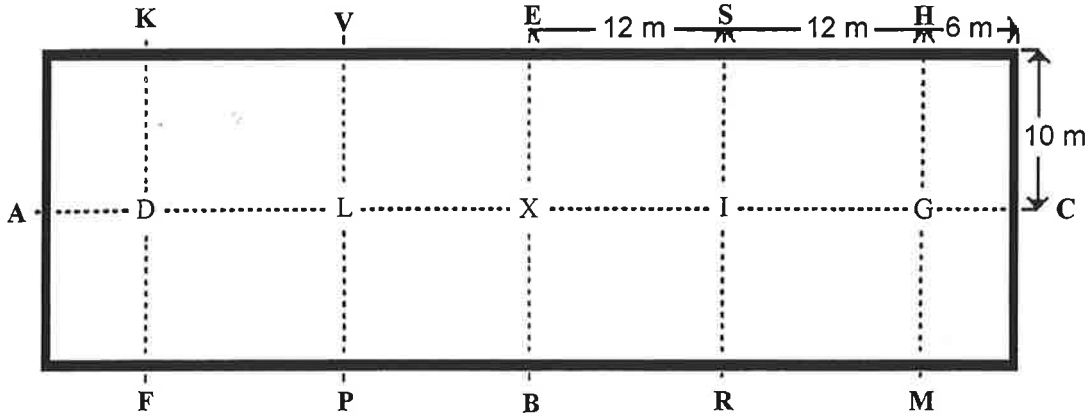
La rêne d'ouverture

CHAPITRE V

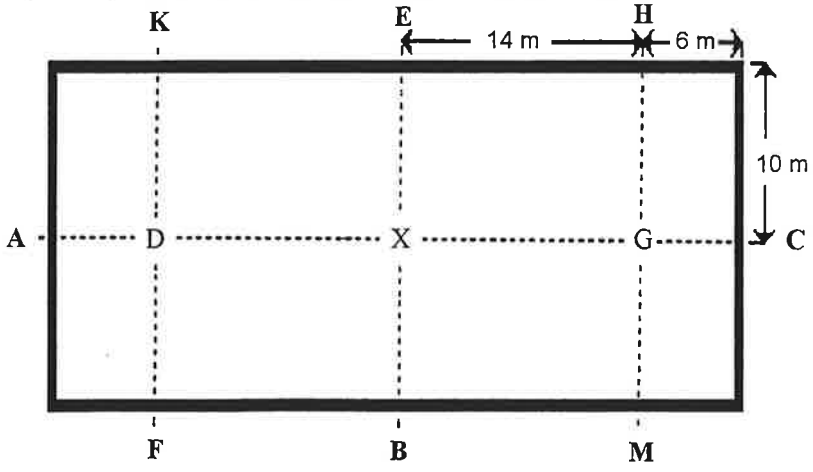
LE MANEGE

A - DIMENSIONS ET LETTRES

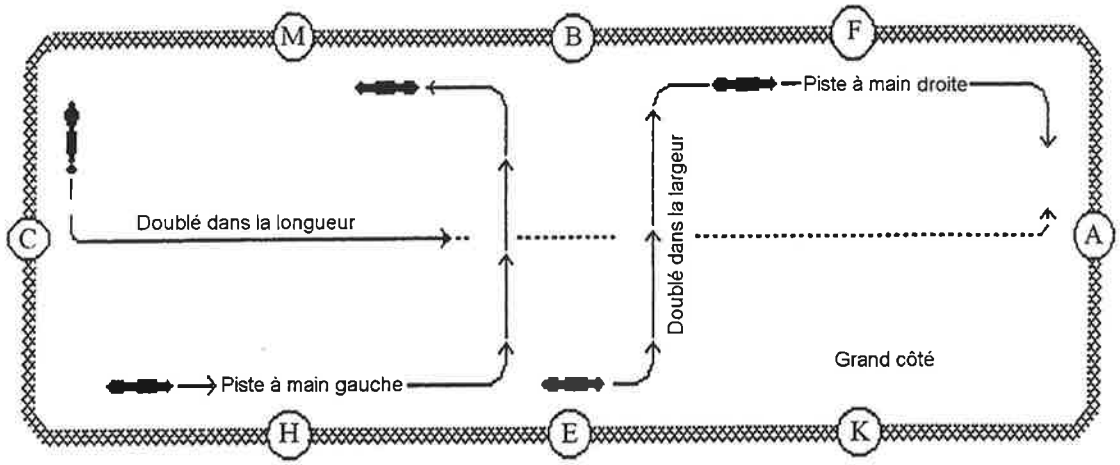
CARRIERE DE 60 x 20 m

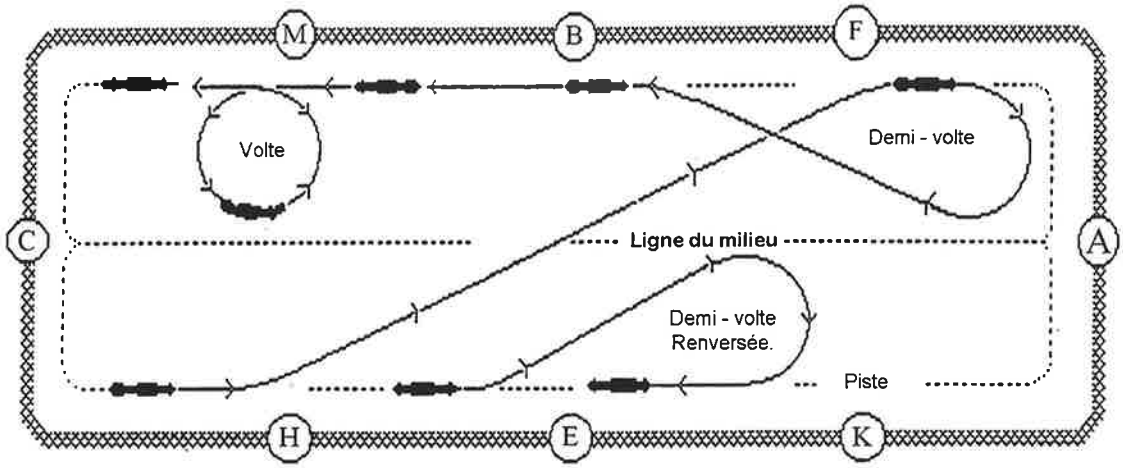


CARRIERE DE 40 x 20 m.



B - LES PRINCIPALES FIGURES DE MANEGE





Le manège est une surface d'évolution rectangulaire, couverte en général; non couverte, on l'appelle "carrière". On appelle "pare-bottes", les côtés intérieurs du manège.
La piste est marquée par le piétinement des sabots. Le manège est divisé en plusieurs sections, indiquées par des lettres qui servent de repères pour effectuer les diverses figures.

C - COMMANDEMENTS ET EXPRESSIONS COURANTES

Lorsque l'enseignant commande :
- pour marcher au pas.....marchez au pas,
- pour arrêter.....arrêtez,
- pour le trot.....au trot, etc...

En réalité, ce n'est pas une répétition. Il annonce le commandement (pour marcher au pas...) afin de vous préparer à exécuter le mouvement sans surprendre ni brusquer votre monture. Il sollicite ainsi votre attention et l'attention de votre cheval.

Donner des jambes : c'est, pour le débutant, agir des mollets et des talons pour donner plus d'impulsion.

Rendre la main : c'est mollir les doigts, assouplir les poignets pour laisser plus libre la tête du cheval.

Tenir son cheval : c'est maintenir fermement les rênes ajustées.

Résister : c'est tenir fermement les rênes en fermant les doigts; on ne tire jamais sur les rênes, on respecte la bouche du cheval.

Côté montoir : on aborde le cheval à gauche et on monte à cheval (comme on en descend) à gauche. Le côté droit est appelé " hors montoir" .

Garder les distances : marchant l'un derrière l'autre, on ne laisse pas son cheval coller au cheval qui le précède; c'est dangereux tant pour le cavalier que pour le cheval. Il convient de garder entre les chevaux, montés ou non, une distance de 1 m 50 à 2 m.

On marche à main gauche, lorsque le centre du manège est à votre gauche; à main droite dans le cas contraire.

Marcher large : ayant travaillé " sur le cercle" , c' est reprendre la marche en avant à la piste.

On appelle reprise soit un ensemble de cavaliers qui travaillent en même temps, soit le temps consacré à une séance de travail, soit une combinaison de figures imposées lors d'une épreuve de dressage.

N.B.

Pourquoi aborde-t-on le cheval par la gauche pour monter à cheval ?

A l'époque de la cavalerie militaire, les cavaliers portaient sabre et épée à gauche afin de pouvoir dégainer plus facilement de la main droite. En montant à cheval côté droit, le militaire, en passant la jambe gauche par dessus la croupe, se serait pris la jambe dans le pommeau du sabre ou bien l'aurait attrapé dans la figure!
Actuellement, il est recommandé d'apprendre aux cavaliers à monter et à descendre de cheval côté montoir et hors montoir.