

Trouver la position parfaite, c'est le rêve de tous les cavaliers à tous les niveaux et dans toutes les disciplines. Grâce à la méthode Alexander, Véronique Bartin fait travailler le cavalier sur son équilibre. Pour une plus grande harmonie avec son cheval !



La méthode Alexander

1 A la découverte du dos

Il commence de la base du crâne à partir des premières cervicales jusqu'en bas de la colonne vertébrale, au niveau du coccyx. La tête doit être en équilibre sur la colonne. L'équilibre de la tête conditionne celui du reste du corps. La tête guide et le corps suit. **De l'axe tête-cou-dos dépend l'usage de la respiration, la circulation, le fonctionnement des bras et des jambes.** La difficulté : trouver la juste tonicité. "Il ne faut pas chercher à être droit car on devient rigide, mais avoir la sensation d'être comme une pile d'assiettes : chaque vertèbre a sa place, l'une au-dessus de l'autre. Équilibre que l'on contrôle dans toutes les situations (à cheval, en voiture, à la maison...)." 

2 Le scan corporel

Pour résoudre les problèmes à cheval, il faut commencer à pied et apprendre à connaître son fonctionnement corporel. "Les yeux fermés, prenez conscience de votre pied gauche, puis de toute votre jambe gauche, détendez-la. Poursuivez avec la hanche, le ventre, toute la longueur de votre dos, l'épaule gauche, la place de votre tête... Faites de même à droite. Cet exercice peut se faire à cheval, au pas les yeux fermés, au trot et au galop, les yeux ouverts. Ce travail vous aide à affiner vos perceptions et à découvrir si vous êtes tordu, crispé... Ensuite, il faudra apprendre à changer cette habitude de tension." 

Pour travailler la position du cavalier à pied, il faut bien coordonner l'axe tête-cou-dos et rechercher le point d'équilibre de tout notre corps, de la tête au pied. "Montez tout en trouvant votre équilibre. Puis descendez. Cherchez votre axe dans la bonne tonicité." Pour mieux sentir l'axe juste, Véronique propose d'aller aux extrêmes et de faire le pantin. "Vous pensez tout mou et vous allez vers le bas. Vous pensez dur et vous vous tenez droit, rigide." L'idéal est le juste milieu. 

3 Sur le ballon

Il s'agit de s'asseoir sur un gros ballon pour trouver et développer son équilibre dans le mouvement. "On recherche la notion de verticalité dans la dynamique du ballon, explique-t-elle. Bougez sur le ballon tout en gardant reliés la tête, le cou, le dos." Véronique Bartin fait prendre conscience des ischiens. "Quand on est assis sur nos ischiens, on est tout de suite dans la verticalité", explique-t-elle. A contrario, si l'on s'assoit sur le coccyx, le dos et la tête partent en arrière, les jambes en avant. 

Le juste milieu



"Véronique Martin a cerné mes défauts : j'ai les épaules crispées et je regarde trop souvent mon cheval. Le fait de se concentrer uniquement sur mon axe et sur mon regard permet d'y remédier. A pied, j'ai ressenti exactement ce qu'il fallait faire. Si le dos est bien en place, le regard large, les épaules ne partent plus en avant !"

► Texte :
Antoinette Delylle,
photos :
Isabelle Arnon



Bon



Mauvais

4 Le regard

Le regard est primordial à cheval. "Lorsque le regard plonge, le buste part vers l'avant, les jambes reculent", explique Véronique Martin. A pied, Véronique demande aux élèves d'alterner regard figé et regard large (le fameux regard panoramique de Michel Robert). Le regard figé engendre une nuque raide, une respiration bloquée, un champ de vision restreint. **Le regard large rend le corps souple, la respiration plus libre, le champ de vision étendu.** Le cavalier est plus disponible. Ses aides plus douces. "Exercez-vous à utiliser votre regard large dans la vie quotidienne. Marchez droit, ramassez un livre, posez-le, asseyez-vous, passez une barre au sol..."



6 La position à cheval

Après le travail à pied, tout semble plus facile à cheval. **Le corps du cavalier est délié et le cheval vient naturellement se poser sur son mors.** On peut alterner la position assise, en équilibre assis allégé, en équilibre allégé. "Plus le dos est fort et plus les jambes sont efficaces", dit-elle. Une fois en équilibre, il ne reste plus qu'à avancer et à tourner.



5 La détente

Un temps de repos avant de monter à cheval permet de bien poser son dos. "Allongez-vous, mettez un livre sous la tête et détendez-vous. **Laissez votre dos se déployer sur le sol, la tête dans l'axe de la colonne, les genoux pliés. Puis, étirez les bras à la verticale, puis derrière.**"

Qui était Alexander ?

Né en 1869, Frédéric Matthias Alexander était un acteur qui avait des problèmes de voix. Dès qu'il entra en scène, il devenait aphone. Aucun traitement ne marchait. En se regardant dans une glace, il a pris conscience qu'il jetait la tête en arrière, crispait son dos, bloquait sa respiration et créait une tension sur ses cordes vocales. Il a découvert que le port de la tête conditionnait le fonctionnement du reste du corps. Il a ainsi mis au point une méthode qui est enseignée dans le monde entier notamment aux musiciens, chanteurs et cavaliers.



Trop cambré

Trop poussé



7 En équilibre pour aller sauter

Il s'agit de se centrer sur les moyens et non sur le but. "Ne pensez pas à l'obstacle mais à votre équilibre, votre galop, votre tracé. Utilisez votre regard large (ou panoramique). **Regardez l'obstacle mais aussi autour, derrière.** Grâce à ce regard, vous aurez le bon abord. Bien au-dessus de vos pieds, vous laissez le cheval sauter et à la réception, vous êtes à votre place." Si un saut n'est pas parfait, il faut l'oublier ! "A cheval, ajustez votre tonicité et votre action à ce qui se passe maintenant, pas à ce qui s'est passé ni à ce qui va se passer !"