

Parce qu'apprivoiser la plus noble conquête de l'homme passe d'abord par des gestes simples.

Cinq règles d'or pour monter à cheval

STÉPHANE COMBE
stephane.combe
@lematindimanche.ch
PHOTOS: CHRIS BLASER

Avant d'espérer un jour, pourquoi pas, disputer le CHI de Genève (du 6 au 9 décembre), il convient à tous les cavaliers en herbe d'apprendre et de répéter une foule de gestes clés que nous dévoilent ici Jérôme Messalti et Sandrine Gerber (25 ans). Un b.a.-ba qu'il n'est jamais trop tôt ni trop tard de découvrir. Au Manège du Mont-sur-Lausanne, le plus jeune «élève», qui se balade à poulain, a... 18 mois. Pour les plus grands, voici les cinq règles de base pour monter à cheval, du déplacement à la descente de la monture, en passant par la balade proprement dite.

Le coach



Jérôme Messalti (25 ans) est moniteur d'équitation au Manège du Mont-sur-Lausanne. Il y donne des cours pour petits et grands. Géré par André Gerber, père de la jeune championne Sandrine et ancien agriculteur et cavalier, l'endroit accueille une soixantaine de chevaux et s'étend sur un vaste territoire. Jérôme Messalti vit de sa passion pour les chevaux, née quand il était «tout petit». Son principe élémentaire: «En équitation, tout doit toujours être fait dans le respect du cheval.»



1. À gauche

C'est l'un des principes fondamentaux de l'équitation: tout se passe du côté **gauche** du cheval. Il s'agit d'une tradition née au Moyen Âge. À cette époque, les chevaliers portaient leur épée sur la gauche de leur ceinture pour dégainer plus facilement avec la main droite. Ils devaient donc éviter que leur lame, même rangée dans son fourreau, ne blesse leur monture. On veillera donc à marcher à gauche du cheval, puis à monter sur son flanc gauche. Une fois la balade terminée, c'est encore du côté gauche que l'on descendra. Il faut s'assurer de toujours avvertir le cheval de sa présence, le toucher, lui parler, et ne surtout pas arriver par derrière.



2. Gare à la croupe

On commence par resserrer les sangles de la selle. Puis, une fois les deux rênes dans la main gauche et la main droite solidement ancrées à la selle, on insère le pied gauche dans l'étrier. Un tabouret peut aider. On passe alors la jambe droite par-dessus le cheval, mouvement délicat mais capital à maîtriser. «Il faut faire très attention à ne pas donner un coup de pied au cheval, sous peine de le voir déguerpir», insiste Jérôme Messalti. Le poids du corps est mis sur l'étrier gauche avant de basculer vers l'équilibre une fois assis sur la selle. La fluidité est importante. Il ne reste plus qu'à saisir les rênes à deux mains et à répartir le poids du corps sur les étriers.



3. De la droiture

Une fois assis sur la selle, il est essentiel de maintenir le dos aussi droit que possible. Trop en avant, le cavalier risquerait de tomber. Deux aides subtiles pour un équilibre optimal: il faut imaginer une verticale passant par l'oreille, l'épaule, la hanche et l'arrière du talon. Et pour connaître la position des bras: le coude, la main et la bouche du cheval forment un axe. Le cavalier doit être aussi détendu que possible. Le démarrage se fait par une pression des mollets (ou un petit coup des talons) sur les flancs du cheval. Pour diriger, le principe est simple: il faut placer la tête du cheval dans la direction qu'on veut lui donner, à l'aide des rênes. Le plus délicatement possible.



4. Savoir s'arrêter

Vous avez atteint votre destination finale ou vous souhaitez interrompre la promenade? Il suffit de vous pencher légèrement en arrière et de ramener les deux rênes en même temps vers les hanches (un peu vers le bas). De cette façon, le cheval s'arrêtera quasi instantanément. Attention à ne pas sous-estimer

le geste: comme les chevaux sont au moins cinq à six fois plus lourds, et donc plus forts, que le cavalier, ce dernier doit puiser sa force dans tout le buste, et non seulement dans les bras. Le cavalier peut également s'aider de ses jambes dans cette opération, en les étirant vers l'avant.



5. Déchausser

Pour éviter de rester accroché au cheval en cas de départ fortuit, il est important de déchausser les deux étriers, y compris celui du côté où l'on descend. On place les rênes dans la main gauche, puis on prend appui de la main gauche sur l'encolure et de la main droite sur la selle. Le cavalier penche alors le haut du corps

vers l'avant et lance sa jambe droite en arrière. Toujours aussi important: ne surtout pas toucher la croupe du cheval. Puis on se laisse tomber d'aplomb vers le sol ou le tabouret. Même en descendant de sa monture, la main gauche maintient toujours les rênes ajustées sur l'encolure pour garder le contrôle. Et le tour est joué!

