



Prévenir les blessures

Ce que vous pouvez faire pour garder votre cheval en bonne santé!

Dr. Vet. DVM Karin Leibbrandt
et
Dr. Tessa Roos



Table des matières

Intro : Comprendre les blessures ; ce que vous pouvez faire pour maintenir votre cheval en bonne santé	1
1) Qu'est-ce qu'une posture incorrecte et quelles en sont les conséquences pour le corps du cheval ?	2
2) Les fascias	5
3) Comment reconnaître les signes avant-coureurs d'une lésion ?	8
4) Comment une posture incorrecte se crée chez le cheval ?	14
5) Qu'est-ce qu'une posture correcte et saine ?	21
6) Qui sommes nous et que faisons nous ?	23
7) Notre réseau d'entraîneurs	25
Annexe : Comment reconnaître le «<syndrome de la ligne du dessus >>?	29

Traduction par des professionnels du cheval qui ont en commun l'envie de partager des connaissances liées à la prévention de la santé du cheval.

Suzanne Maibach : Fasciathérapeute

Solveig Pletscher : Etudiante aux compétences équestres vastes et complètes

Annette Rancurel : Mesure de pression sous la selle

Simone Ravenel : Mesure de pression sous la selle/analyse de la locomotion du cheval/impact des déséquilibres

© 2020 Self-published by 4DimensionDressage and Rijkunst in Beweging.

Tous les droits sont réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans une base de données automatisée et/ou rendue publique sous quelque forme, de quelque manière que ce soit électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou par tout moyen, sinon avec l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.



Prévenir les blessures

Ce que vous pouvez faire pour garder votre cheval en bonne santé!

Chaque propriétaire d'équidé doit y faire face tôt ou tard : les blessures. De la petite égratignure superficielle à la boiterie sévère, un syndrome naviculaire, une tendinite ou une sésamoïdite, des lésions dorsales allant du conflit des processus épineux à de l'arthrose des cervicales en passant par des problèmes sacro iliaques, parmi d'autres.

Certaines blessures sont des suites d'accident ou parce que votre cheval a fait un faux mouvement. Mais saviez-vous que la plupart des blessures sont causées par une surcharge chronique ? Et que cette surcharge chronique résulte très souvent d'un entraînement dans une posture incorrecte ?

La prise de conscience n'est pas très agréable CEPENDANT la bonne nouvelle est que vous pouvez y faire quelque chose.

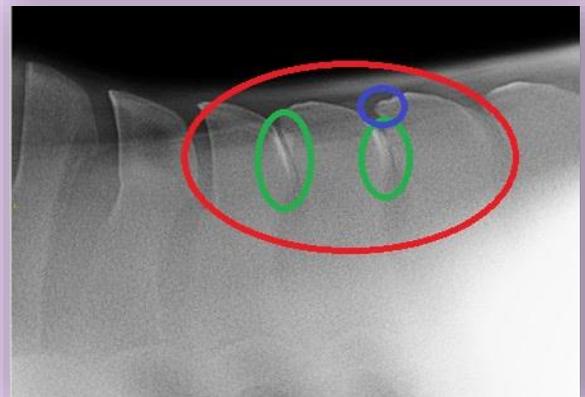
En étudiant le corps de votre cheval et en approfondissant ce qu'est une posture correcte, vous lui permettrez de retrouver une performance optimale, en lui rendant un schéma locomoteur à la fois efficace et symétrique. Vous saurez aussi reconnaître la charge de travail maximale que votre cheval peut supporter. Voilà les clés pour prévenir la plupart des blessures.

Par exemple, les blessures aux tendons apparaissent souvent comme aiguës, alors qu'elles se construisent généralement au cours du temps lors d'une longue période de contrainte déjà trop élevée sur le tendon. Un simple faux pas peut soudainement faire basculer la situation et générer une blessure sévère.

En fait, on pourrait dire que le cheval se blesse si les contraintes qu'il subit sont supérieures à sa capacité d'y faire face a un moment donné. L'organisme du cheval dans une telle situation est en surcharge. Il pourra compenser pendant un certain temps, mais à terme des lésions apparaîtront.

Dans ce livre électronique, nous discuterons de la surcharge créée par une posture incorrecte: en quoi elle consiste, comment la reconnaître et ce qui la provoque.

Avertissement: cet e-book ne remplace pas l'avis d'un vétérinaire. Si votre cheval est blessé, en réhabilitation, ou si vous avez un doute pour d'autres raisons sur sa santé et / ou sa capacité d'entraînement, commencez toujours par consulter votre vétérinaire en premier.



1. Qu'est-ce qu'une mauvaise posture et quelles en sont les conséquences pour le corps du cheval?

Si un cheval est entraîné dans une posture incorrecte, que ce soit parce que le cheval n'est pas suffisamment fort pour porter le cavalier, soit parce que le cavalier le maintient ainsi, le garrot va descendre entre les omoplates donc la première partie du dos va se creuser. Le cheval voudrait relever sa tête et son encolure, mais l'action de la main du cavalier l'empêchant, il n'a pas d'autre choix que d'enrouler la partie supérieure de son encolure et donc de raccourcir sa partie inférieure.

La ligne du dessous s'allonge de plus en plus tandis que la ligne du dessus raccourcit. Les antérieurs restent plus longtemps au sol sous la masse et les postérieurs allongent leur phase de rétraction. Contrairement à la croyance populaire, le bassin s'ouvre au lieu de s'engager.

Une posture correcte est techniquement compliquée à obtenir et demande beaucoup d'énergie au début puisque les structures du cheval doivent d'abord développer de la force pour maintenir celle-ci avec fluidité. Plus tard dans ce livre électronique, nous décrivons précisément ce qu'est une bonne posture et ce que cela implique de la part du cavalier.

Voyons plus en détail ce qui va se passer dans son corps quand le cheval est travaillé dans une posture incorrecte.

1) L'encolure se casse en hyperflexion entre les 2^{èmes} et 3^{èmes} vertèbres cervicales, ce qui met de la pression sur le ligament nuchal et la bourse synoviale, située entre le ligament et la deuxième vertèbre cervicale.

2) La courbe en S de l'encolure est accentuée, ce qui comprime les 2 dernières vertèbres cervicales et la première vertèbre thoracique, C6 et C7 et T1. La pression dans cette zone augmente. Rien d'étonnant que l'on trouve fréquemment de l'arthrose, ou d'autres problèmes, à cet endroit.

3) Le garrot s'effondre et la portion du dos qui suit se creuse. Les dernières vertèbres du garrot et les vertèbres thoraciques juste derrière se rapprochent, ce qui peut conduire à des conflits de processus épineux



4) Le rein s'oriente vers le haut, de façon à compenser l'abaissement des vertèbres thoraciques, ce qui rapproche les processus épineux des dernières vertèbres thoraciques et premières lombaires. Ceci est à l'origine de conflits de processus épineux dans cette région

5) La cage thoracique ne fait pas seulement que s'effondrer entre les omoplates. En raison de sa dissymétrie naturelle, le cheval se propulse plus avec postérieur que l'autre. Par exemple, le postérieur droit qui pousse en direction de l'antérieur en diagonal, donc l'antérieur gauche. Cela entraîne une torsion du bassin donc des contraintes asymétriques sur les ligaments sacro iliaques. Ce phénomène est à l'origine de l'arthrose de l'articulation sacro iliaque, pathologie diagnostiquée de plus en plus couramment.

6) La dissymétrie naturelle du cheval fait qu'il transfère plus de poids sur un antérieur que sur l'autre. Si nous travaillons notre cheval depuis des années avec plus de poids sur l'antérieur gauche que sur l'antérieur droit, le gauche aura plus de risques de blessures et souvent ce sabot devient plus plat et plus large pour supporter la différence de poids.

7) La descente de la cage thoracique du cheval entre ses épaules entraîne plus de poids sur les antérieurs. La longueur de la phase au sol des antérieurs devient de plus en plus longue. Le membre au sol est ainsi plus dessous qu'en avant du corps.

Cela augmente la durée, la charge et l'angle du membre au moment de la rétraction., résultat : les structures du bas du membre sont mises fortement à contribution.

8) Le boulet est suspendu comme dans un hamac, nommé : appareil suspenseur du boulet. Il est composé du ligament suspenseur, des os sésamoïdes et de ses ligaments ainsi que des tendons superficiel et profond du doigt. Si l'antérieur n'est pas chargé correctement, ce système est fortement sollicité, en particulier le ligament suspenseur.

C'est pourquoi la majorité des blessures se retrouvent sur ce ligament. Il s'agit souvent d'ailleurs des lésions chroniques.

9) Le fait que le cheval charge trop les antérieurs a un impact sur les tendons superficiels et profonds. Or le tendon fléchisseur profond fait partie de l'appareil naviculaire. Avec l'arrivée de différents systèmes d'imageries permettant de visualiser les structures internes du pied, nous relevons régulièrement des problèmes au niveau de l'insertion du tendon fléchisseur profond sur la troisième phalange. La zone naviculaire elle-même peut se trouver surchargée.

10) En observant l'arrière-main, on reconnaît la posture incorrecte d'un cheval à ses postérieurs qui restent au sol trop loin derrière la masse. Comme ils doivent pousser alors que le cheval est sur les épaules, leurs articulations doivent s'ouvrir considérablement.

Le grasset et le jarret sont spécialement sollicités. Leur extension produit des contraintes sur les tendons et leurs insertions. On y trouve fréquemment des lésions au niveau des insertions du ligament suspenseur.



Photocredit; HV Photography





Tous les points mentionnés dans ce livre ne sont qu'une liste non exhaustive de ce qui peut arriver si la posture du cheval est incorrecte. Il s'agit de ceux qui sont le plus fréquemment diagnostiqués par les vétérinaires et on les retrouve souvent en combinaison avec d'autres lésions.

Un cheval avec des conflits de processus épineux présentera souvent de surcroît des problèmes dans les cervicales, dans l'articulation sacro iliaque, ainsi que des lésions de l'insertion d'un ou plusieurs tendons/ligaments. Dans ces cas, on parle de syndrome de la ligne du dessus. Le syndrome signifie que plusieurs anomalies sont combinées.

Si un cheval a été travaillé longtemps dans une mauvaise posture, son corps peut se déformer pour s'adapter à cette répartition des charges.

Les muscles et les fascias se contractent à certains endroits au point de devenir douloureux et tendus. D'autres parties du système (myo) fascial sont moins utilisées et se détendent. Cela provoque d'autres compensations dans le corps

Les images ci-dessus montrent qu'une posture incorrecte pendant l'entraînement se reflète également dans la posture du cheval à l'arrêt. Une fois que vous entraînez votre œil, ce sera facile à reconnaître

Il est très important de savoir avant qu'une blessure se développe, il y a généralement des signes avant-coureurs que le cheval a des problèmes.

En d'autres termes, il va commencer à compenser cette surcharge corporelle et (légère) avant d'être boiteux ou présenter de sérieux problèmes de dos.

En prenant ces signes en compte rapidement, vous pourrez éviter que le cheval ne se blesse au point que vous n'ayez à entrer dans un long processus de réhabilitation. Ou pire.



2. Les fascias

Avant d'entrer dans les observables qu'un cheval montre lorsqu'il commence à avoir des problèmes, je veux expliquer d'abord quelque chose sur le système des fascias.

L'étude des fascias prend de plus en plus d'ampleur, que cela soit en médecine humaine ou équine.

Que sont les fascias exactement?

Les fascias sont constitués de tissu conjonctif et forment un réseau tridimensionnel de membranes partout dans le corps. Certaines parties sont très fines, d'autres s'épaississent en ligaments et tendons. Le réseau relie le corps entier des oreilles à la queue, de la peau aux muscles et aux organes.

Si nous mettons un cheval dans un récipient avec un liquide qui dissoudrait tout en ne laissant que les tissus conjonctifs, nous verrions simplement la forme du cheval. Nous verrions également la forme de groupes de cellules spécialisées comme les cellules musculaires ou les cellules hépatiques.

Les structures du tissu conjonctif enveloppent ainsi le corps entier, notamment les muscles et les organes, (inter)connectant chacune des régions de l'organisme.

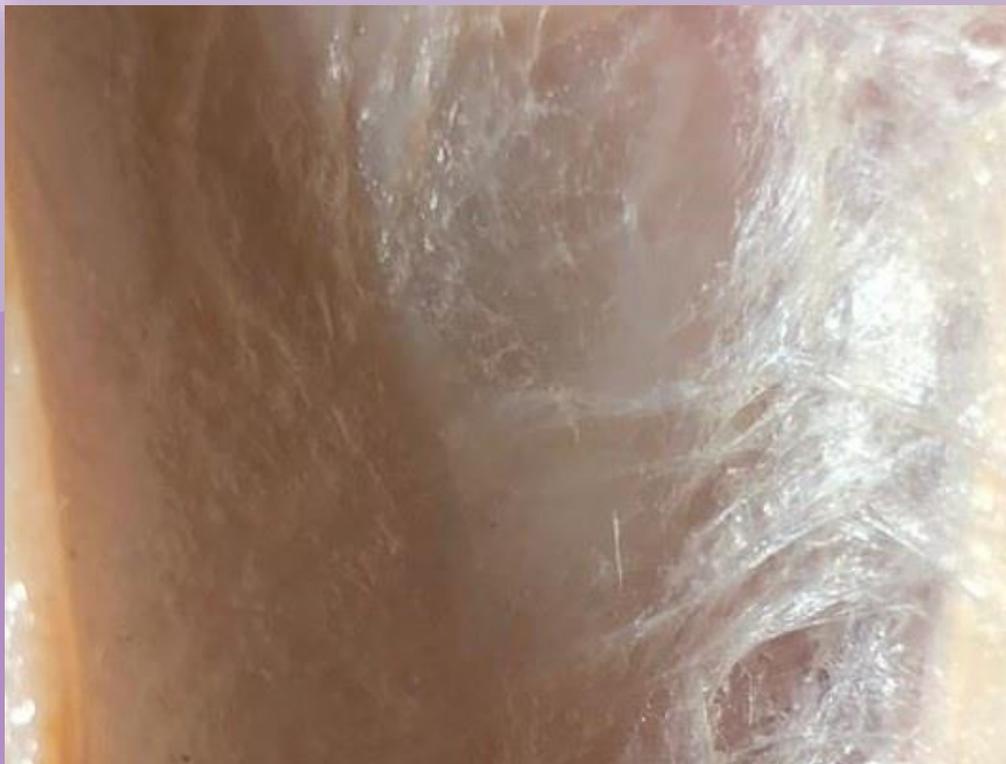
Les cellules du tissu conjonctif renforcent les muscles et les cellules des organes. Elles libèrent les substances de signalisation qui contrôlent les cellules musculaires et des organes.

Maintenant que nous avons pris conscience de cela, il est impossible de voir un corps comme un système de pièces indépendantes. Le tissu conjonctif relie l'entier du corps avec, à certains endroits, des grappes de cellules qui forment des organes, des muscles, etc.

Cela signifie également qu'une perturbation à un endroit dans le système fascial peut avoir un effet sur tout le corps ou à distance sur un tout autre endroit de l'organisme.

Fascias

Photo avec l'aimable autorisation de Zefanja Vermeulen; Equine studies



Les fascias se composent seulement de 4 composants :

- De cellules du tissu conjonctif
- De protéine (réseaux)
- Une matrice extracellulaire
- De l'eau

Les protéines sont structurées de telle sorte qu'elles créent un filet dans lequel la matrice extracellulaire est localisée.

La matrice extracellulaire est une substance qui, comme les protéines, est produite à partir de tissu conjonctif et sert de remplissage.

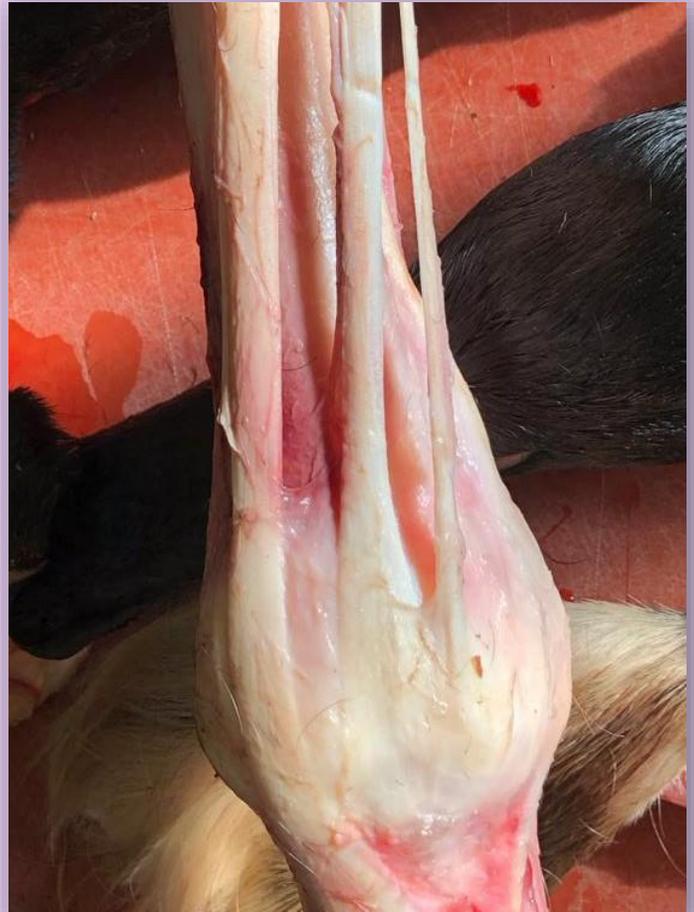
A l'aide de ces composants, l'organisme crée une multitude de variations, si bien que la composition du tissu conjonctif peut être très différente en fonction des contraintes. Les tendons, les ligaments, les cartilages et les os sont toutes des formes de tissus conjonctifs ou de fascias.

L'os est très dur à cause de la matrice extracellulaire qui se compose principalement de cristaux de calcium. Le cartilage présente plus de potentiel élastique mais est très résistant.

Les fascias sculptent le corps. Imaginez une balle qui rebondit. Si je la jette par terre, alors la balle rebondira. Lors de l'impact de la sphère au sol, celle-ci se déforme légèrement. L'énergie est stockée dans cette déformation (énergie potentielle élastique) puis est restituée, ce qui fait rebondir la balle. En quittant le sol, elle retrouve sa forme d'origine. C'est le principe de la tensegrité.

C'est pareil avec le corps du cheval : ses tissus dynamiques, comme les tendons, présentent également ce potentiel élastique : au moment de l'impact, les structures de membres se compriment comme des ressorts sous la masse. Puis l'énergie potentielle élastique est restituée lors du rebond. Cela ne nécessite quasiment aucune énergie musculaire, à condition que le système fascial soit utilisé correctement. Pour être optimal, les structures doivent être alignées en un équilibre dynamique et la suspension ne doit pas être gênée par des restrictions dans les fascias. (cicatrices...)

Ainsi au moment de l'impact, le corps du cheval se déforme comme le fait la balle qui atterrit. La déformation est limitée grâce aux fascias. Ces derniers permettent de maintenir l'ensemble afin d'en assurer un retour à la forme originale après l'impact.



Fascias

Photo avec l'aimable autorisation de Zefanja Vermeulen; Equine studies

Les fascias assurent aussi le glissement des différentes parties du corps, spécialement les muscles qui pourront ainsi travailler indépendamment les uns par rapport aux autres, mais également ensemble, d'où l'idée de la chaîne myofasciale.

Ainsi, lorsqu'on entraîne un cheval, on n'entraîne pas seulement ses muscles et son endurance mais aussi ses fascias. Les fascias s'adaptent à la charge. Ils le font en s'épaississant, en rajoutant des couches ou adaptant leurs caractéristiques. Par exemple, en devenant plus ou moins élastique, ce qui démontre qu'ils ont leur propre intelligence.

Au début de l'entraînement, habituer le cheval à un schéma corporel juste exigera de sa part beaucoup de force musculaire, ce jusqu'à ce que les fascias se soient ajustés et qu'ils puissent prendre en charge une (grande) partie de la force musculaire. Chaque fois qu'un cheval se met en mouvement, il se crée un signal électrique passant à travers les fascias. Ce signal provoque la contraction du tissu conjonctif, lui indiquant comment s'adapter à la charge.



Les premiers signes de fatigue dans le corps du cheval se retrouvent dans le système myofascial. Myo se rapporte aux muscles. Comme les muscles sont complètement entrelacés de fascias, nous ne pouvons voir les muscles ou les fascias séparément.

En médecine vétérinaire, nous pouvons constater des lésions tissulaires des os, des tendons, des ligaments et des muscles ; cependant les examens des fascias, très fins, sont beaucoup plus compliqués. Par ailleurs, en raison de leur riche innervation caractérisant les fascias, ceux-ci peuvent être très douloureux à la suite de simples tensions, sans pour autant présenter de réelles lésions.

Grâce à l'étude de ce qu'on appelle la séquence physiologique, nous savons que les tissus mous et conjonctifs sont les premiers tissus à être impactés par un changement de posture. Les compensations aboutissent ensuite à des changements de structures des tissus dynamiques et finalement les tissus osseux, tels que les os, se déforment

Pour détecter la genèse de problèmes, nous devons donc observer de près les muscles et les fascias, via la posture et la silhouette du cheval. En palpant et les structures, nous pouvons établir si ces zones sont douloureuses, contractées ou au contraire exagérément insensibles.



3. Comment reconnaître les signes avant-coureurs d'une blessure?

A la lueur de ces nouvelles connaissances, apprenons maintenant à reconnaître les signes avant-coureurs d'un problème dans le fonctionnement du corps équin. On recherchera d'abord ces signes au niveau système (myo) fascial et à reconnaître comment le cheval les manifeste.

Le cheval s'exprime via son comportement, sa posture, ses mouvements et ses expressions faciales.

Comportement et communication ; comme cela a été expliqué précédemment, des restrictions et des surcharges dans les fascias peuvent être très douloureux.

Si un cheval est mal à l'aise lors d'une séance d'entraînement, spécialement sous la selle, il montre généralement des signes tels que des fouaillements de queue, des grincements de dents, des oppositions aux aides, fuit, refuse de se porter en avant, résiste lors des transitions etc.

Certains de ces comportements sont très clairs, d'autres peuvent être très subtils, notamment les expressions faciales : des lèvres tendues ou plissées, des rides autour de l'œil, des tensions sur le côté de la tête, un œil exorbité et fixe, une bouche ouverte qui mousse ou salive de manière excessive.

Physiquement ; le cheval peut être raide au début de la séance, puis les foulées seront raccourcies au fil du temps, sans qu'il n'y ait de boiterie. Il pourra être sensible du dos, en particulier dans la région lombaire. Les premières tensions musculaires observables se situent généralement au niveau des muscles brachiocéphaliques (au niveau de la base de l'encolure), des lombaires, juste derrière le crâne, dans l'encolure et le poitrail.

La zone du passage de sangle devient également rapidement sensible, pas nécessairement à cause de la sangle elle-même, mais à cause des contractures dans les fascias qui sont connectés avec l'entiereté du corps.

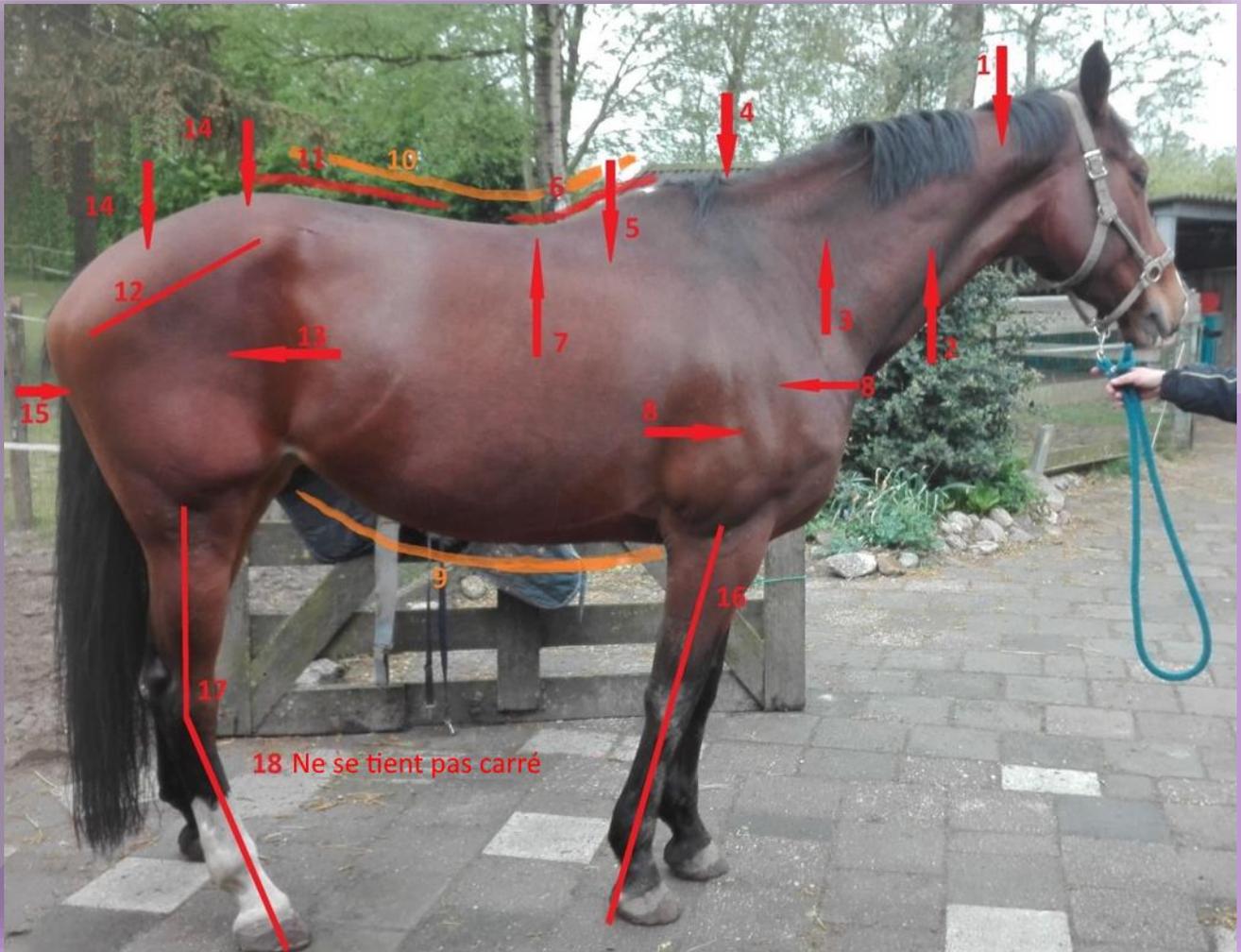
Comme expliqué dans le chapitre 2, les tendons font partie du système fascial. Les muscles sont composés d'un réseau de fascias qui constituent les tendons.



Parce que le tissu conjonctif connecte l'organisme dans son entier, la présence de contractions dans le réseau fascial induit un excès de tension dans les tendons, résultant en une sensibilité accrue, tout spécialement sur les tendons intermédiaires, sans pour autant qu'il y ait des lésions visibles dans les tissus.

Un cheval atteint de douleurs au niveau de son système myofascial ne peut pas développer harmonieusement ses muscles voire présenter une musculature sous développée. La douleur est une importante source de stress, pouvant induire des difficultés à maintenir les chevaux en état.





Silhouette de profil

Les contractures et les douleurs dans le système myofascial provoquent une reconstruction posturale, qui crée à son tour des changements caractéristiques dans le corps du cheval.

Silhouette; un cheval avec un début de tension dans sa ligne de dos présente ce qui suit dans sa silhouette **vue de profil:**

1. Des lignes dans les muscles de l'encolure
2. Des raideurs dans les muscles du dessous de l'encolure
3. Peu de muscles en avant de l'omoplate
4. Une dépression devant le garrot
5. Des creux marqués derrière les épaules
6. Un changement brusque de pente dans la ligne de garrot
7. Des muscles dorsaux peu développés
8. Des lignes dans les muscles autour de l'omoplate et dans le triceps
9. La ligne du dessous relâchée
10. La ligne de dessus raccourcie
11. La zone lombaire bombée
12. Le bassin trop incliné vers l'arrière
13. Les muscles sous la pointe de la hanche peu développés

14. La partie crâniale du muscle fessier développée, la caudale moins développée
15. Des lignes apparentes entre les muscles des ischio-jambier
16. Un cheval qui se tient sous lui du devant
17. Un cheval qui se tient sous lui du derrière
18. Un cheval qui ne se tient pas au carré
19. La présence de la "bosse du sauteur"
20. Les sabots asymétriques et/ ou talons fuyants

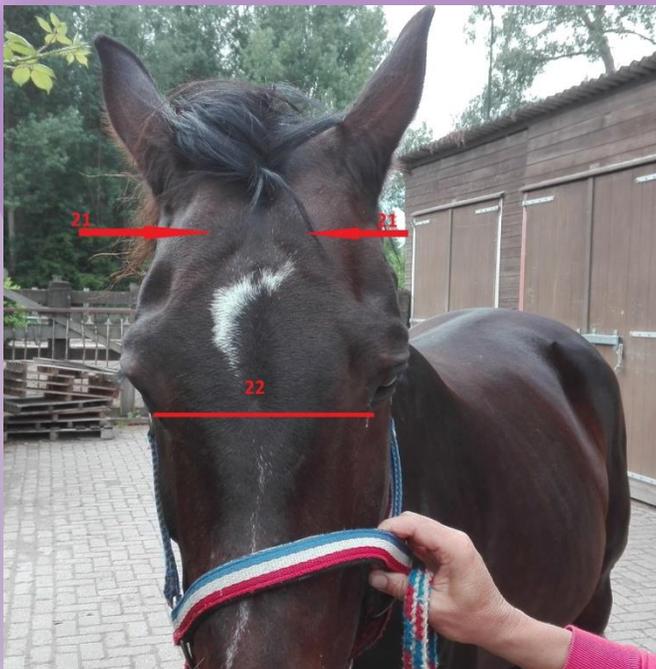




20 Sabots inégaux

Silhouette vue de face

21. Une asymétrie des muscles temporaux (front)
22. Des yeux asymétriques
23. Des antérieurs qui ne suivent pas une ligne droite, les articulations à partir de l'épaule s'orientent en direction du centre du corps. La ligne rouge devrait suivre la verte
24. Les coudes tournés vers l'extérieur ou vers l'intérieur
25. Panard : compensation de la faible base de sustentation du poitrail du cheval par une position décalée des sabots



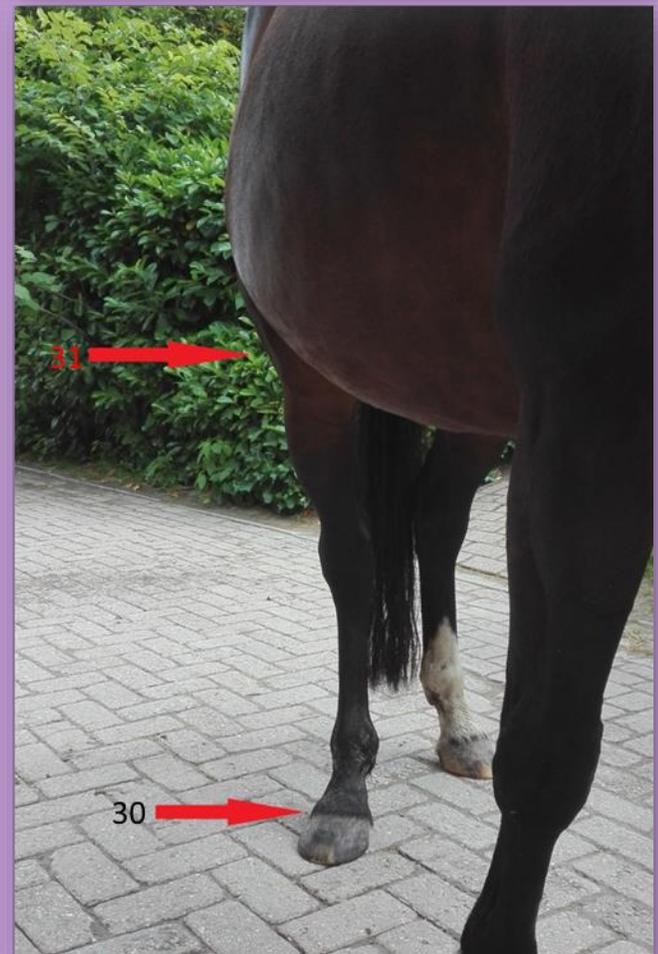
Silhouette vue de face



Silhouette vue de derrière:

- 26. Le bassin en forme de toit
- 27. Des lignes de tension nettes dans les muscles ischio-jambiers
- 28. Une hauteur de bassin différente entre la gauche et la droite (voir page 12)

- 29. Des jarrets "de vache"
- 30. Des sabots présentant une pince déviée vers l'extérieur, le membre entier peut être dévié.
- 31. Les grassets qui tournent légèrement vers l'extérieur



Il va sans dire que tous les observables ne sont pas toujours présents. Ils peuvent être très visibles ou à l'inverse très discrets. Le plus tôt vous les reconnaîtrez et les travaillerez, plus le corps de votre cheval pourra se redresser facilement et rapidement.

La plupart des boiteries proviennent de douleurs subcliniques installées depuis longtemps à quelque part dans le système fascial. Subclinique signifie que nous les avons pas clairement perçus et le cheval ne montre pas encore de signes clairs.

Ils seront seulement remarqués quand le cheval deviendra boiteux ou qu'il montrera des symptômes graves. Souvent, les problèmes peuvent être résolus, à condition que le cheval soit observé en entier et non uniquement à l'endroit de LA douleur comme par exemple en cas de boiterie. Ça peut un long processus.

En tant que vétérinaire, je me suis interrogée pendant près de 20 ans sur l'origine des très nombreuses boiteries que j'avais à traiter : pourquoi celles-ci récidivaient si souvent ? Pourquoi devons-nous euthanasier tant de chevaux encore jeunes ?

Il y a plusieurs raisons à cela, mais de loin la cause principale est l'entraînement!! En particulier l'influence d'une mauvaise posture du corps et l'impact du mouvement asymétrique sur le schéma locomoteur par le système fascial.

Une séance d'entraînement qui est efficace pour le cheval lui permet des mouvements sans efforts, élastiques et rythmés. Les mouvements rythmiques parcourent l'ensemble du corps. La tête, au pas, va faire un mouvement pendulaire. Au trot, elle a un léger mouvement de rotation et au galop la tête monte et descend. La queue devrait être portée détendue et spécialement au trot se balancer de gauche à droite en rythme avec le mouvement.

Si un cheval commence à développer des problèmes par la suite d'un entraînement incorrect ou d'autres facteurs, vous les reconnaîtrez tout d'abord à la perte de ce mouvement élastique et rythmique qui parcourt tout le corps. En pratique, j'entends souvent que les problèmes sont apparus abruptement mais en posant d'autres questions, le propriétaire indique généralement que le cheval a d'abord commencé par se déplacer de manière plus raide en début de séance ou qu'il avait changé de comportement..



Bassin décalé

Les déviations dans la ligne du dessus, telles que nous les avons décrites ou une réduction de la fluidité du mouvement, indiquent des tiraillements et des douleurs (modérées) dans les fascias.

Si un cheval maintient une posture incorrecte pendant longtemps, les fascias s'y adaptent. Il est même possible que les fascias soient tellement contractés qu'une bonne posture ne soit même plus possible.

Avec l'aide de thérapies libérant les fascias, nous pouvons aider le cheval à retrouver une posture correcte. Or cela ne sera pas forcément suffisant. Pour que le cheval puisse garder ce schéma corporel optimal, il faudra prévoir de le travailler de manière spécifique.

Grâce à cet entraînement raisonné, les fascias se contracteront, s'adapteront et se renforceront dans la bonne posture, ce qui facilitera le maintien du schéma corporel. Au départ, il sera important de s'assurer que le garrot monte, puis comme les fascias deviendront plus forts, les muscles auront moins à faire. Après une longue durée d'entraînement dans le bon sens, le cheval va présenter une meilleure posture, même lorsqu'il sera au parc.





Avant le traitement et l'entraînement

Avec des fascias sains et un entraînement correct, le cheval pourra facilement se construire et conserver une posture correcte sur le long terme. Si les restrictions dans les fascias ne sont pas traitées avec un thérapeute et avec un entraînement spécifique, le cheval développera des blessures avec le temps. En effet, les restrictions et les contractures des fascias provoquent une charge inégale sur le dos et les membres : certaines parties sont chroniquement sous-chargées alors que d'autres sont chroniquement surchargées.

Au fil du temps, des blessures (microtraumatismes répétés) surviennent dans les zones de manière chronique. Mais ce n'est pas tout. Lorsque les fascias de la partie supérieure et du tronc se sont contractés par suite d'une mauvaise posture, cela se transmet aux fascias des muscles des membres. Or, ces derniers sont liés aux tendons. Cela signifie que les tendons sont sous tension, diminuant ainsi leur capacité de charge et augmentant le risque de développer une blessure dormante chronique ou une blessure aiguë grave au moindre petit faux mouvement.. Outre les blessures (aiguës) dans les tendons, des blessures peuvent également se produire dans le dos.

Les personnes souffrant de graves problèmes de dos rapportent souvent qu'elles souffraient d'un peu de raideur et / ou de gênes dans le dos depuis des semaines jusqu'à ce qu'un mouvement soudain attise la douleur.



Après le traitement et l'entraînement, environ 3 mois plus tard

C'est exactement la même chose pour un cheval. C'est pourquoi il est important d'observer les premiers signes de raideurs ou d'inconfort, afin d'intervenir avant que de plus gros problèmes surviennent.

Un cheval qui a une contracture dans son système fascial ne peut pas utiliser de manière optimale l'énergie élastique qui se crée avec la flexion des membres afin de pouvoir rebondir comme un ressort.

Si le système fascial ne peut pas être développé efficacement pour favoriser le mouvement ou porter le cavalier, il lui faut plus d'effort, d'énergie et de force. Le cheval est moins en mesure de trouver son rythme, étant donné que ce dernier dépend de la capacité d'étirement et de retour des fascias.

Par conséquent, il est extrêmement important de construire et de maintenir le système (myo) fascial de votre cheval en bonne santé.

A la lumière des informations ci-dessus, vous êtes en mesure de reconnaître les premiers signes de l'altération du fonctionnement dans ce système. Cette connaissance permet de réagir de manière adéquate : assurez-vous que le système myofascial soit traité en parallèle avec une rééducation spécifique, dans une position optimisant le fonctionnement du corps, afin de (ré) activer le système fascial.



4. Comment les mauvaises postures se développent chez le cheval?

A Le poids du cavalier et l'encolure raccourcie

Porter un cavalier est un challenge le cheval. Saviez-vous que le poids du cavalier surcharge principalement les antérieurs, y compris pour les chevaux de dressage? 1

Un cheval n'a pas de clavicule, ce qui signifie que la cage thoracique est suspendue par une ceinture de muscles et de fascias (la sangle thoracique) entre les membres antérieurs, tandis que l'arrière-main est fermement relié aux postérieurs par les os de l'articulation de la hanche. La cage thoracique du cheval peut donc descendre et avancer (entre les épaules) plus facilement que l'arrière-main. Le poids du cavalier sur la cage thoracique du cheval crée une force vers le bas, mais aussi vers l'avant entre les épaules du cheval.

Si le cheval ne se stabilise pas sous l'effet de cette charge supplémentaire, sa cage thoracique s'affaisse distalement et vers l'avant entre ses antérieurs. Dans chaque volte elle va en plus subir une rotation (généralement en direction de l'intérieur) et faire tomber le cheval sur son épaule intérieure.

De plus, la dissymétrie naturelle du cheval peut l'amener à tomber sur son épaule externe. Dans les deux cas, dès que la masse n'est pas répartie correctement entre les deux épaules, le cheval est déséquilibré verticalement et ne peut plus élever sa cage thoracique ni son garrot.

Pour s'assurer que le cheval soit à même d'endurer les forces induites par le poids de son cavalier sur ses tissus et son système fascial, il est important de l'entraîner de manière qu'il puisse neutraliser ces forces, maintenir sa cage thoracique élevée, symétriquement entre ses épaules. Ce travail se fait graduellement, d'abord au sol, puis monté avec une selle bien adaptée !

1. Clayton HM, Lanovaz JL, Schamhardt HC, van Wessum R. (1999) Rider mass effects on ground reaction forces and cinématique du boulet au trot. *Journal vétérinaire équin Supplément 30*, 218-221



Cage thoracique équilibrée et déséquilibrée



La cage thoracique du cheval se déplace vers le bas et vers l'avant sous le poids du cavalier



Ici la cage thoracique fait des mouvements ascendants et descendants sous le poids du cavalier



La longueur de l'encolure est cruciale. Lorsqu'elle est raccourcie par la main du cavalier qui fige l'attitude tête-encolure – qu'importe la douceur de la demande –, la courbe en S des vertèbres cervicales est comprimée et exagérée, la base de l'encolure descend.

La combinaison de l'encolure raccourcie et du poids du cavalier situé sur l'avant de la cage thoracique empêche le cheval de relever son garrot. Si bien que l'animal n'a pas la possibilité de se stabiliser sous la masse du cavalier et laissera donc sa cage thoracique pendre dans les muscles et les fascias de la sangle thoracique.

En raison du raccourcissement de l'encolure, la colonne du cheval va se tordre dans différents sens, la cage thoracique va s'affaisser et empêcher les postérieurs de s'engager optimalement et ainsi reporter plus de poids sur les antérieurs qui auront ainsi encore plus de masse à gérer.

B. Impact du cavalier déséquilibré

Lorsque vous êtes en selle, vous êtes assis sur vos ischions, sur la cage thoracique du cheval. A chaque foulée, le cheval se soulève sous vos ischions, vers le haut et vers l'avant. Votre buste doit rester stable pour suivre ce mouvement. Si votre bassin, votre cage thoracique et votre tête ne sont pas alignés, votre poids vous entraînera vers l'avant à chaque pas, en direction du garrot de votre cheval.

Cela met votre cheval en difficulté pour élever son garrot : plutôt que de vous soulever, il vous propulsera vers l'avant. Vous serez pour sûr encore plus déséquilibré ! Vous entrez alors dans un cercle vicieux où le cheval et le cavalier se déséquilibrent mutuellement.

Vous tenterez - involontairement - de vous stabiliser en mettant de la tension dans vos jambes, vos bras et vos mains.

Votre cheval devra s'équilibrer en contractant son dos et en s'accrochant à ses épaules au lieu d'élever son garrot et de ramasser sa masse avec des postérieurs. Parfois, le cheval va même peser dans vos mains, vous obligeant à tirer en retour, ce qui a pour effet de raccourcir encore plus l'encolure...



Le cheval est trop raccourci dans l'encolure et le cavalier n'est pas équilibré. La cage thoracique du cheval va en direction du bas et en avant sous le poids du cavalier. Notez la hauteur du garrot par rapport à la croupe.



Même cheval que la photo ci-dessus, mais avec la bonne longueur d'encolure et un cavalier équilibré. La cage thoracique du cheval va en direction du haut et en arrière, soutenant le poids du cavalier. Notez la différence dans l'expression faciale du cheval.



Cheval trop raccourci dans son encolure : l'animal se pend dans les mains de son cavalier, lequel se pend dans la bouche de son cheval.



Vous avez donc compris qu'il faut éviter que votre poids ne se déplace trop avant sur le dos de votre cheval. S'asseoir complètement immobile n'est pas non plus une solution, car votre cheval doit pouvoir remonter son dos et avancer à chaque foulée. Vous devez autoriser ce mouvement dans votre corps, mais vous pouvez jouer avec la quantité de mouvement que vous souhaitez autoriser et dans quelle direction vous voulez le laisser aller. Vous le faites principalement dans vos articulations de la hanche.

Avec vos pieds dans les étriers, vos articulations de la hanche ainsi que vos genoux et vos chevilles fonctionnent comme des amortisseurs. Dans une posture correcte, votre poids sera réparti sous vos ischiens, vos cuisses et vos pieds.

Un buste stable, des chevilles, des genoux et des hanches souples assurent le contrôle de votre corps, que vous pourrez maintenir loin du garrot et de l'encolure du cheval. Même s'il abaisse sa cage thoracique et/ou propulse fort avec ses postérieurs, vous devez être si stable que votre centre de gravité ne se déplacera pas en avant pour surcharger les antérieurs de votre cheval.

Pour la grande majorité des cavaliers, il est plus facile d'adopter une position en demi suspension, en particulier sur un cheval qui lui-même n'est pas stable dans sa posture. Dans la littérature classique, cette position du cavalier est également décrite comme la position de remonte. «Remonte» est un terme allemand désignant un jeune cheval au début de sa formation. Ceci est également valable pour un cheval dont le dos et le garrot ne sont pas encore stables, qu'importe son âge ou son entraînement préalable.



Cavalier en demi-suspension avec un buste stable, amortissant les chocs grâce aux articulation des chevilles, des genoux et des hanches.



Le cheval a encore remonté sa ligne du dessous et cela permet au cavalier de s'asseoir encore plus droit, d'ouvrir l'angle entre son torse et ses cuisses. Sa cheville peut se plier un peu plus.



Le cheval est stable, il gaine sa ligne du dessous en gardant une bonne longueur dans son encolure. . Cela permet au cavalier de s'asseoir droit.. Notez la position du garrot par rapport a la croupe



Oops! Le cheval perd l'équilibre, relâche sa ligne du dessous et tombe sur les épaules. Grâce à la position en demi-suspension, le cavalier peut se stabiliser et garder son centre de gravité en arrière.



C. Intensité de l'entraînement et temps de récupération

Bien qu'un cheval semble très fort et que son corps soit capable d'accélération très puissantes, son organisme n'est adapté qu'à une activité spécifique.

Par nature, un cheval se déplace à une vitesse lente, généralement au pas, pendant la majeure partie de la journée. Il parcourt ainsi 30 à 50 km par jour. Les explosions de puissance qu'il utilise uniquement lorsqu'il doit fuir un danger immédiat ne sont que d'une courte durée de temps.

En comparaison, la plupart des chevaux (de sport) sont généralement immobiles, même s'ils sortent dans un paddock. En parallèle, ils sont travaillés de manière plutôt intensive, environ une heure (presque) quotidiennement. L'entraînement est donc physiquement difficile.

La recherche a montré que le temps de récupération d'un cheval après un entraînement dur est plus long que celui d'un humain. Si nous entraînons un cheval sans lui donner suffisamment de temps de récupération, il deviendra surentraîné. Cela signifie que pendant une heure d'entraînement, un cheval est physiologiquement capable de périodes assez courtes (en minutes) de travail intense et doit ensuite récupérer. Si nous ne lui donnons pas le temps de récupérer, le cheval sera trop fatigué, ce qui lui fera perdre sa coordination et le risque de blessures augmentera. Un cheval fatigué perdra également plus facilement son schéma corporel correct. Combiné au poids du cavalier, cela entraînera un affaissement de la cage thoracique entre les épaules et un dos qui se creuse plus qu'il ne le devrait, donc une augmentation significative des causes de blessures.

En plus du temps de récupération suffisant pendant le travail, nous devons également penser au temps de récupération entre les entraînements. Si nous entraînons un cheval aujourd'hui et que nous touchons aux limites de sa capacité physique, il aura besoin de 36 à 48 heures de récupération. Ce qui ne signifie pas que le cheval doit rester immobile, bien au contraire. Le mouvement favorise la récupération grâce à une augmentation du flux sanguin, mais il doit se faire sans stimulus d'entraînement.

Lors du travail, nous cherchons à connaître les limites de la force et de l'endurance d'un cheval. Le corps reçoit tous les stimuli pour devenir plus fort. Ce qui va lui permettre de mieux gérer ce type d'entraînement à l'avenir.

Ainsi, si nous entraînons un cheval aujourd'hui, il va se créer des petites lésions dans le corps (stimulus d'entraînement) qui nécessitent un temps de récupération. À mesure que l'organisme récupère, il se fortifie (supercompensation). Cela prend cependant de 36 à 48 heures. Si nous entraînons à nouveau le cheval avant qu'il n'ait fini de récupérer, nous ajoutons une nouvelle couche de dégâts et amplifions ceux de la séance précédente. Cela s'appelle du surentraînement. Les fascias y répondent en se resserrant et deviennent douloureux empêchant ainsi le cheval d'adopter une posture de travail (ou même au repos) correcte.

Ainsi, lorsque nous entraînons un cheval, nous devons l'écouter très attentivement. Un cheval fatigué doit ralentir ou s'arrêter. Un cheval qui, le lendemain, montre des signes de fatigue, des muscles tendus ou qui est, par exemple, très morose aura besoin de mouvement mais ne devrait pas suivre un véritable entraînement.



D. Âge

Il est actuellement de coutume de commencer à monter un cheval vers l'âge de 3 ans, souvent sans une efficace préparation à pied. Cette pratique mériterait d'être revue : à cet âge, le cheval n'est pas complètement développé. Sa croissance n'est pas terminée, il grandit en hauteur, mais surtout il s'étoffe et s'élargit, ce qui le rend plus stable. Vers 7 ou 8 ans, la plupart des chevaux deviennent plus lourds.

Ca ne veut pas dire que nous devrions attendre 7-8 ans pour les monter, mais simplement 3 ans est encore très jeune. A cet âge, ils se développent encore beaucoup, une multitude de changements surviennent dans leur corps et leurs tissus conjonctifs sont encore très élastiques. Nous voyons la même chose chez les jeunes enfants. Ils sont également plus élastiques, ce qui est un avantage lorsqu'ils chutent, puisqu'ils ne se font pas trop mal. A mesure qu'ils mûrissent, les chutes sont moins nombreuses, ce qui est favorable à un tissu conjonctif moins élastique, conduisant à une meilleure stabilité.

Il en va de même pour un cheval. Un poulain de 3 ans a toujours un tissu conjonctif très élastique, ce qui rend beaucoup plus difficile la stabilisation de son corps et sa stabilité en mouvement. Par conséquent, porter un cavalier à cet âge est très difficile. Si le poids du cavalier est supérieur à ce que le cheval peut stabiliser, son dos devient creux, son poids se reporte sur les épaules et son corps devra trouver des compensations.

Faut-il éviter d'entraîner les poulains dès 3 ans ? La réponse est : non, bien sûr on peut, mais commençons plutôt avec un entraînement sans cavalier sur le dos. En éduquant au sol le cheval à trouver et à maintenir une posture correcte, il n'en sera que plus fonctionnel une fois son cavalier sur le dos. Cela permet également de renforcer ses structures, ce qui ne peut être que bénéfique.

De 4 à 4,5 ans, selon le cheval, la selle et le cavalier peuvent être introduits. Les entraînements d'un jeune cheval sous la selle sont de courtes séances où nous devons à nouveau écouter attentivement le cheval pour observer quand il est fatigué. C'est pourquoi il est important que le cheval soit calme et confiant lors de l'entraînement. Un cheval stressé ne montre pas sa fatigue et donc se surentraîne facilement.

E. Hypermobilité

Parce que nous avons commencé à élever des chevaux de plus en plus grands, rectangulaires, à longues jambes et aux mouvements amples, nous avons inconsciemment commencé à sélectionner l'hypermobilité. L'hypermobilité signifie que le tissu conjonctif est plus élastique que la normale. Cela peut se produire à différents degrés. Un peu plus de mobilité a un effet bénéfique pour les possibilités de mouvement alors qu'une trop grande hypermobilité va entraîner un cheval qui ne peut pas stabiliser son propre corps, encore moins porter un cavalier.

Un cheval hypermobile en combinaison avec une grande taille et une construction fine (cheval étroit), a beaucoup plus de difficulté à trouver et à garder son équilibre. Le tissu conjonctif et les muscles peuvent s'adapter et se renforcer, ce qui s'applique également au tissu conjonctif hypermobile, mais il restera toujours trop élastique. Dans les cas extrêmes, les chevaux souffrent précocement de blessures chroniques, notamment des tendons et des articulations

Un cheval hypermobile est donc surchargé beaucoup plus rapidement qu'un cheval non hypermobile et une position correcte du corps est encore plus essentielle pour ce type de cheval.



L'hypermobilité est une élasticité accrue du tissu conjonctif. Les articulations sont moins bien stabilisées et ont une amplitude de mouvement accrue. Nous pouvons l'observer lorsque la descente du paturon est extrême aux postérieures voire aux quatre membres. Sur la jument ci-dessus, le boulet vient toucher le sol, impactant les jarrets, les grassetts et le bassin.





Le cheval sur la photo ci-dessus a un certain degré d'hypermobilité. Les articulations du boulet des postérieurs descendent trop bas. En observant l'articulation du boulet de l'antérieur gauche, nous pouvons relever qu'elle s'abaisse moins.

Un cheval dont les articulations s'abaissent aussi loin mettra plus de temps à rebondir. Le ligament suspenseur, impliqué dans le soutien de l'articulation du boulet, sera mis à contribution. Les chevaux hyperlaxes présentent un risque accru de développer des blessures au ligament suspenseur.



Sur la radiographie de gauche, nous voyons entouré en rouge l'articulation d'un cheval avec un tissu conjonctif normal. Sur la photo de droite, nous voyons la cavité articulaire du paturon d'un cheval hypermobile. L'os du paturon et l'os de la couronne ne sont pas alignés l'un avec l'autre. Ceci est un indice que le tissu conjonctif ne stabilise pas l'articulation comme il le devrait

Ainsi, l'articulation peut effectuer des mouvements en dehors des limites normales. Cela accélère l'usure des cartilages. Ce type d'image est rarement isolé : généralement plusieurs voire toutes les articulations sont touchées. Parmi elles, celles du dos. Il existe des facettes articulaires entre les vertèbres. L'hypermobilité de ces dernières induit un dos hypermobile, qui est moins adapté à la charge additionnelle d'un cavalier..



Conclusion

Maintenant que vous avez lu tout cela, vous pouvez comprendre que le raccourcissement de l'encolure est la cause la plus importante d'une mauvaise posture corporelle du cheval. Le cavalier peut raccourcir consciemment ou inconsciemment l'encolure ou certains chevaux doivent raccourcir leur encolure parce qu'ils n'ont pas l'équilibre et la force pour l'étendre.

Les facteurs dont nous avons discuté ici qui font que le cheval raccourcit son encolure sont:

- Impact du poids du cavalier sur son dos
- Dissymétrie naturelle
- Main contreproductive du cavalier
- Cavalier déséquilibré
- Entraînement trop intense
- Entraînement trop jeune sous la selle
- Hypermobilité

Chacun de ces facteurs représente un risque de surcharge de la capacité du cheval. Plus il y a de facteurs qui s'appliquent, plus nous devons être prudents et adéquats dans notre formation.

Il y a bien sûr aussi des conditions préalables importantes pour obtenir et maintenir une posture correcte, comme une selle, filet et mors adaptés. Sabots, dents sains et équilibrés. Alimentation et logement adaptés à ses besoins, liberté de mouvement adéquate. Ces sujets sont trop vastes pour en discuter dans ce livre électronique, mais ils seront certainement abordés dans les prochaines formations en ligne!



Photos: Il est souvent difficile pour les chevaux hypermobiles d'avoir de la longueur dans l'encolure, surtout sous la selle. Ils fléchissent leur encolure d'eux-mêmes (photo du haut). En effet, ils sont instables et manquent d'équilibre et de force pour maintenir suffisamment leur ligne du dessous. Avec ces chevaux, la première étape de l'entraînement est d'arrêter de s'encapuchonner (photo du milieu), puis vient la longueur dans l'encolure (photo du bas, même cheval plus loin dans son entraînement).



Qu'est-ce qu'une posture correcte et saine?

Jusqu'à présent, nous avons parlé des blessures dues à une mauvaise posture corporelle du cheval et de la façon dont cette posture se produit. Voyons maintenant quelle est la bonne posture.

Avec une posture corporelle correcte, le poids de la cage thoracique est, entre autres, réparti également entre les deux membres antérieurs. Le cheval est alors en équilibre vertical. Si nous combinons l'équilibre vertical avec une énergie suffisante, la ceinture scapulaire est renforcée, le garrot monte et l'encolure ainsi que la tête prennent une position vers l'avant et vers le bas.

Vers l'avant signifie "vers l'avant avec le nez" donc le chanfrein devant la verticale. Vers le bas signifie que le cheval décontracte l'encolure. Parce que le cheval soulève sa cage thoracique, la base de l'encolure monte d'abord depuis le garrot et descend ensuite en arche. Le nez avance et la distance entre le menton et le sternum du cheval augmente, aplatissant la courbe en S dans les vertèbres cervicales.

Avec un cheval fort et stable dans son équilibre vertical, le chanfrein est approximativement parallèle à l'omoplate. Cela demande cependant un peu de force et la plupart des chevaux ne peuvent gérer cela qu'après une certaine période d'entraînement, surtout s'ils sont hypermobiles et / ou se réhabilitent à partir d'un schéma locomoteur incorrect.

Grâce à une ceinture scapulaire active, les membres antérieurs s'élèvent facilement du sol et ont le temps d'avancer librement depuis l'épaule et de s'étirer avant le poser. Les sabots des antérieurs se posent sur le sol sans d'abord faire un mouvement grotesque de haut en bas et se retirent juste avant l'appui. L'antérieur est peu de temps à l'appui, ce qui permet également au postérieur de s'engager facilement vers l'avant. Grâce à la montée du garrot, les antérieurs et les postérieurs se libèrent et ont plus de protraction. La ligne du dessous se renforce et soulève le dos, le faisant s'horizontaliser.



Position en avant, bas et ouverte. Le dos monte, le nez est devant la perpendiculaire mais pas trop bas.



Avec une position vers l'avant, bas et ouverte correcte, le nez ne doit pas être trop bas. Si nous laissons le nez trop bas, le dos remontera, mais le poids viendra trop sur l'avant main. C'est ce que nous appelons «extension complète de l'encolure», qui peut également être une bonne posture dans certaines situations, mais pas une posture qui ne doit pas être tenue trop longtemps en raison du report de poids excessif sur les antérieurs.

La position en avant, ouverte et vers le bas est la base à partir de laquelle vous pouvez continuer à vous entraîner vers le rassembler. Le rassembler est la transition du poids de l'avant main vers l'arrière-main. Le cheval ferme sa ligne du dessous et étend encore plus sa ligne du dessus. Les postérieurs sont plus engagés sous le corps, restent au sol plus longtemps et fléchissent davantage dans toutes les articulations. Cela donne ce joli mouvement souple et élastique. Les antérieurs auront plus de liberté de mouvement.

Une erreur courante consiste à raccourcir l'encolure pendant le rassembler. En raccourcissant l'encolure, le garrot s'effondre, la pression au niveau de la base de l'encolure augmente, la ligne du dessous s'allonge et le dos se creuse. Le mouvement de l'antérieur est bloqué en même temps que celui de l'engagement du postérieur.

En maintenant la longueur de l'encolure à toutes les étapes de l'entraînement, nous préservons également le mouvement de la tête et du cou. Cela permet à l'ensemble du mouvement de bien circuler d'arrière en avant à travers le corps, le système fascial peut faire son travail et votre cheval reste en bonne santé.

Alors ne vous laissez pas bernier. Le véritable rassembler vient du corps et non pas du raccourcissement de l'encolure. Le vrai rassembler donne au cheval plus de contrôle sur son corps lui permettant de répondre aux aides les plus fines. Il semble même qu'il peut lire dans votre esprit. Il est confiant et aime trouver les bonnes réponses.

Il grandit mentalement et physiquement, il a plus de liberté de mouvement, il peut être confiant et devenir fort... et fondamentalement BEAU.



*Sur la droite Equilibré Sur la gauche
Cheval en déséquilibre latéral*



«extension complète du cou»: le dos monte mais son poids vient sur les épaules.



Début de rassembler correct. La ligne du dessous se ferme tandis que la longueur de l'encolure reste. Le garrot monte plus haut et l'arrière-main s'abaisse.



6. Qui sommes nous et que faisons nous?



Nous (Tessa et Karin) avons découvert il y a 5 ans que nous avons le même but dans notre travail avec les chevaux et les cavaliers. Nous voulons entraîner le cheval de manière que son corps soit plus fort et plus sain, qu'il prenne plaisir à travailler avec son entraîneur et qu'il puisse gérer la charge demandée de manière durable. Nous voulons apprendre au cavalier à percevoir et à comprendre le plus rapidement possible ce qui se passe avec le cheval. De plus, nous voulons lui apprendre à influencer cela de manière indépendante afin qu'il soit compétent en tant qu'entraîneur et protecteur du bien-être de son cheval.

Tessa est à l'origine biologiste, a mené des recherches sur le comportement des chevaux domestiques et des chevaux sauvages. Elle a étudié pendant des années l'interaction entre l'équilibre du cavalier et l'équilibre du cheval ainsi que le rôle de la selle. Elle a commencé sa carrière équestre en tant qu'institutrice de posture et s'est mise progressivement à enseigner les bases du dressage. Elle est aussi praticienne Feldenkrais pour les cavaliers et entraîneur de chevaux spécialisée en réhabilitation.

Elle a maintenant plus de 20 ans d'expérience dans l'enseignement de l'équitation, elle travaille comme enseignante au sein de la formation Equicare Plus et propose des stages et des cours privés aux Pays-Bas et à l'étranger. Ses leçons sont axées sur la sensibilisation des cavaliers à l'équilibre entre l'entraînement du cavalier et du cheval afin de créer un entraînement sain, durable et motivant pour les deux.

www.facebook.com/rijkunstinbeweging

Karin est vétérinaire spécialisée en réhabilitation des chevaux. Au cours des 20 dernières années, elle a acquis une mine de connaissances, d'expériences et de compétences en matière de rééducation (physique et mentale) des chevaux.

En collaboration avec Hans Arendse, elle a créé Equicare-Plus où, entre autres, une formation de rééducation et d'entraînement sportif est dispensée. Karin est aussi l'auteur du livre "Entraîner avec compassion le cheval de sport d'aujourd'hui; les 4 dimensions de la Biomécanique; Les clés pour améliorer Posture, Equilibre et Force"

Actuellement, Karin donne principalement des stages, des ateliers et des conférences pour les propriétaires, les formateurs, les praticiens et les vétérinaires aux Pays-Bas et à l'étranger.

www.4dimensiondressage.nl

Karin et Tessa donnent souvent des stages conjoints tels que les "basic balance days", les 4D bootcamp et des cours internationaux personnalisés. Récemment, elles ont lancé la plateforme d'apprentissage en ligne "4D équitation Online" ou elles proposent ce livre électronique et une formation en ligne.



Notre méthode d'entraînement et rééducation des chevaux et des cavaliers est guidée à la fois par la science et une expérience professionnelle cumulée de 40 ans, ainsi qu'un grand sentiment de compassion. La compassion signifie que nous observons le cheval afin de comprendre ce qui fonctionne pour lui. Ce dont il a besoin pour construire et garder son corps et son esprit en bonne santé. Cela signifie nous avons basé notre travail sur l'observation de son comportement, ses expressions faciales et de ses évolutions physiques.

Cela ne signifie pas que nous laissons le cheval faire ce qu'il veut. Pour préserver la motivation de notre cheval malgré l'effort qu'il va devoir fournir pour construire cette bonne posture, nous allons lui demander un vrai travail, mais (et c'est la notre différence) sans jamais dépasser ses capacités physiques ou mentales.

Pour se construire, il faut relever des défis, cela s'applique aux gens, mais aussi aux chevaux. Nous aidons donc les chevaux (et les cavaliers) à se développer en leur donnant confiance pour essayer de nouvelles choses.

Les chevaux ont besoin d'un environnement d'apprentissage bienveillant pour oser apprendre et expérimenter de cette façon que leur travail est agréable. Pour les cavaliers, ce n'est pas différent.

Nous voulons donner aux cavaliers autant de connaissances et de compétences que possible pour nous assurer qu'ils obtiennent des résultats positifs dans les plus brefs délais et qu'ils peuvent prendre des décisions concernant le bien-être de leur cheval de manière autonome en ayant en main les observables des limites de leur cheval. Cela rend l'apprentissage efficace et motivant!

Vous êtes intéressé par notre formation pour développer et maintenir le corps et l'esprit de votre cheval plus fort et plus sain? Voulez-vous apprendre dans un environnement stimulant et positif avec des explications, des exemples clairs et efficaces?

Alors, notre cours en ligne sur les fondamentaux de l'entraînement durable d'un cheval devrait vous intéresser!

La première partie sera bientôt disponible sur le site Web: <https://training.4Dequitation.online>

Les 4 dimensions de l'entraînement : activez le système fascial.

Partie 1 : Commencez avec les 4D

Partie 2 : Établissez l'Équilibre et la Confiance:

Partie 3 : Gagnez en mobilité grâce à plus de stabilité

Partie 4 : Développez Force et Souplesse

Partie 5 : Atteignez sans effort plus de complexité

Partie 6 : Défis et solutions



7. Nous présentons notre équipe

Nous travaillons avec un groupe de dresseurs bien formés qui travaillent avec cœur et âme pour les chevaux. Des entraîneurs qui savent plus que simplement entraîner ou réhabiliter un cheval. Ils savent ce qu'il faut pour obtenir et garder un cheval en bonne santé. Nous vous présentons fièrement:



*Emma Jansen – trainer voor paard en ruiter
Driemond (NH) trainervoorpaardenruiter@gmail.com*



*Laura Bonnes – Hippodura
Veldhoven (NB) www.hippodura.com*



*Perrine Coolsaet – Victor-y-horses
Tremelo (B) www.victor-y-horses.be*



*Madelijn van Tiel – M van Tiel Paardenrevalidatie
Den Haag (ZH) www.mvantielpaardenrevalidatie.nl*



*Carmen Keja – Fauna Vitaal
Purmerend (NH) www.faunavitaal.nl*



*Charlotte Vanlerberghe – Stal Argendael
Bellegem (B) info@stalargendael.be*



Nous présentons notre équipe



Alexandra van der Hout - EquiPurus Paarden
revalidatie Amerongen (UT) www.equipurus.nl



Fleur Jonkers - Right in Balance
Doorn (UT) rightinbalance@outlook.com



Manfred van Nieuwkastele
Rotterdam (ZH) mvnieuwkastele@gmail.com



Femke Vink - Samen Stabiël Paardentraining
Noordwijk (ZH) euphemia.vink@gmail.com



Wietske van der Heide - Allure Equus
Eestrum (FR) www.allure-equus.nl



Jennifer Vermaas
Barendrecht (ZH) jennifervermaas@hotmail.com



Nous présentons notre équipe



*Debbie van der Aar – Van der Aar Paarden- revalidatie
Heemstede (NH) debbievanderaar@gmail.com*



*Stefke Kroone
Lutjewinkel (NH) s.kroone@icloud.com*



*Natalie van der Meide – Healthy Dressage
Noordwolde (FR) www.healthydressage.eu*



*Marjolijn van Ravenzwaaij – MvR Connecting Riders
Schagerbrug (NH) marjolijnvanravenzwaaij@gmail.com*



*Dietske Dijkman – Dierenwerkplaats
Abcoude (UT) www.dierenwerkplaats.nl*



*Bianca van der Kort – BK Instructie & training
Den Helder (NH) bk instructie@hotmail.com*



Nous présentons notre équipe



Maxime Bakker
Nieuw Vennep (NH) maxime-bakker@hotmail.com



Gary Stals - Rechtrichten van top tot teen
Moerbeke-Waas (B) info@garystals.be



Kell Reyserhove Dressage & Rehab
Eernegem (B) kell@dressageandrehab.be



Sandra Oostdam Revalidatietraining
Meijel (LB) www.sandra-oostdam.com



Mariëtte Bakker - Hoeve Romantico
Maarsbergen (UT) www.hoeveromantico.nl



Amber Maliepaard - AM Healthy and Happy Athlete
Rotterdam (ZH) ambermaliepaard@hotmail.com



Annexe

Comment reconnaissez-vous le syndrome de la ligne du dessus?

Silhouette vue de côté:

1. Des lignes dans les muscles de l'encolure
2. Des raideurs dans les muscles du dessous de l'encolure
3. Peu de muscles en avant de l'omoplate
4. Une dépression devant le garrot
5. Des creux marqués derrière les épaules
6. Un changement brusque de pente dans la ligne de garrot
7. Des muscles dorsaux peu développés
8. Des lignes dans les muscles autour de l'omoplate et dans le triceps
9. La ligne du dessous relâchée
10. La ligne de dessus raccourcie
11. La zone lombaire bombée
12. Le bassin trop incliné vers l'arrière
13. Les muscles sous la pointe de la hanche peu développés
14. La partie crâniale du muscle fessier développée, la caudale moins développée
15. Des lignes apparentes entre les muscles des ischio-jambier
16. Un cheval qui se tient sous lui du devant
17. Un cheval qui se tient sous lui du derrière
18. Un cheval qui ne se tient pas au carré
19. La présence de la "bosse du sauteur"
20. Les sabots asymétriques et/ ou talons fuyants

Silhouette vue de face:

21. Une asymétrie des muscles temporaux (front)
22. Des yeux asymétriques
23. Des antérieurs qui ne suivent pas une ligne droite, les articulations à partir de l'épaule s'orientent en direction du centre du corps. La ligne rouge devrait suivre la verte
24. Les coudes tournés vers l'extérieur ou vers l'intérieur
25. Panard : compensation de la faible base de sustentation du poitrail du cheval par une position décalée des sabots

Silhouette vue de derrière:

26. Le bassin en forme de toit
27. Des lignes de tension marquées dans les muscles ischio-jambiers
28. Une hauteur de bassin différente entre la gauche et la droite (voir page 12)
29. Des jarrets "de vache"
30. Des sabots présentant une pince déviée vers l'extérieur, le membre entier peut être dévié.
31. Les grassets qui tournent légèrement vers l'extérieur

