



GUILLAUME HENRY

L'usage des mains

Belin:

L'usage des mains

Guillaume Henry

Retrouvez toutes nos nouveautés sur notre site www.editions-belin.com

Certains des éléments de cet ouvrage prennent appui sur des fiches techniques créées par Alain Francqueville. Qu'il trouve ici l'expression de toute ma gratitude pour sa collaboration.

© Couverture : Alain Laurioux

Crédits photographiques: L'ensemble des photographies de cet ouvrage sont d'Alain Laurioux exceptées les photographies de Thierry Segard (pp. 16 milieu, 35), DR (pp.23, 29, 31, 33 bas, 38), Madame de Padirac (p. 31 haut gauche), Michel Henriquet (p.50).

Dessins de Marine Oussedik.

Le code de la propriété intellectuelle n'autorise que «les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective» [article L. 122-5]; il autorise également les courtes citations effectuées dans un but d'exemple ou d'illustration. En revanche «toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite» [article L. 122-4]. La loi 95-4 du 3 janvier 1994 a confié au C.F.C. (Centre français de l'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75 006 Paris), l'exclusivité de la gestion du droit de reprographie. Toute photocopie d'œuvres protégées, exécutée sans son accord préalable, constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Sommaire

Avertissement	5	L'emploi des mains	43
Généralités	9	Généralités	43
		Contact, soutien et appui	48
L'action du mors sur la bouche	15	La « descente de main »	51
Qu'est-ce que la bouche ?	15	La mobilité de la mâchoire	51
L'action du mors	17		
De la qualité de la bouche	17	Les mains pour régir l'impulsion	53
Les qualités d'une bonne main	19	Les mains pour tourner	57
La fixité	19	Les effets simples	59
La légèreté	22	Les effets d'opposition	61
La douceur et la délicatesse	24		
La fermeté	24	Les mains pour régir l'équilibre	65
		Les mains pour orienter	
La place des mains	27	l'attitude du bout de devant	65
À l'arrêt	28	Le demi-arrêt	66
En mouvement	30	La vibration	67
Mains hautes ou mains basses ?	32		
		Les défauts les plus courants	69
La tenue des rênes	35	Les fautes de position	69
La tenue des rênes d'un filet simple	35	Les fautes de fonctionnement	71
La tenue des rênes de bride « à l'allemande » ..	36	Les fautes d'emploi	71
La tenue des rênes de bride « à la française » ..	37		
La tenue des rênes de bride « à l'anglaise »	40	Exercices pratiques	
La tenue des rênes « type polo »	40	pour améliorer sa main	73
Le filet accompagné d'un enrênement	40		
		Conclusion	77
		Bibliographie	78

“ Sème une pensée,
et tu moissonneras une action ;
Sème une action,
et tu récolteras une habitude ;
Sème une habitude,
et tu récolteras un caractère ;
Sème un caractère,
et tu récolteras un destin. ”

Thackeray





Avertissement

Cet ouvrage vous présente les principaux éléments à connaître concernant l'usage des mains. Il est essentiellement fondé sur les écrits des maîtres de l'œuvre équestre, notamment depuis le XVI^e siècle. Le seul écart permis est de colorer mon discours de ma propre expérience, afin de le rendre aussi pratique que possible, sans pour autant dénaturer notre « patrimoine ».

Les lignes qui suivent se veulent donc une base de réflexion, un aide-mémoire aux accents « classiques », pour vous permettre de travailler.

Pour reprendre une célèbre phrase du Bouddha :

« Je vous montre le chemin,
mais c'est à vous de le parcourir. »

Tout ce qui est écrit dans ces pages est une base, mais c'est à vous de faire votre expérience et de tirer vos propres conclusions ; c'est à vous de parcourir votre propre chemin, d'éprouver ce savoir pour mieux l'approuver et, éventuellement, de le transmettre à votre tour.

On peut décrire pendant des pages et des pages le bien-être que procure un verre d'eau quand on a soif, ce n'est que si vous en faites vous-même l'expérience que vous en prendrez toute la mesure.

L'équitation « est une science dans sa conception et un art dans sa réalisation »¹. Voici donc quelques

1. Né au VI^e siècle et mort aux environs de 470 avant Jésus-Christ : un très grand maître... mais dans un autre domaine.

2. Docteur André, vétérinaire, *Mécanique du cheval*, Imprimerie Lavaur, 1950.

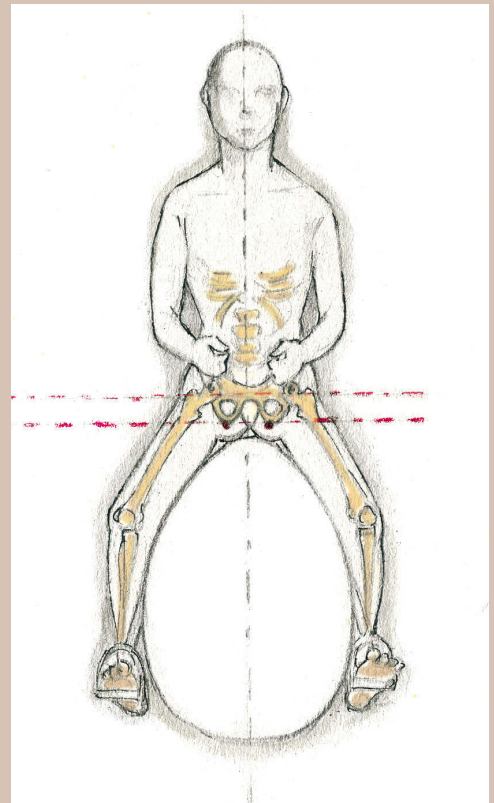
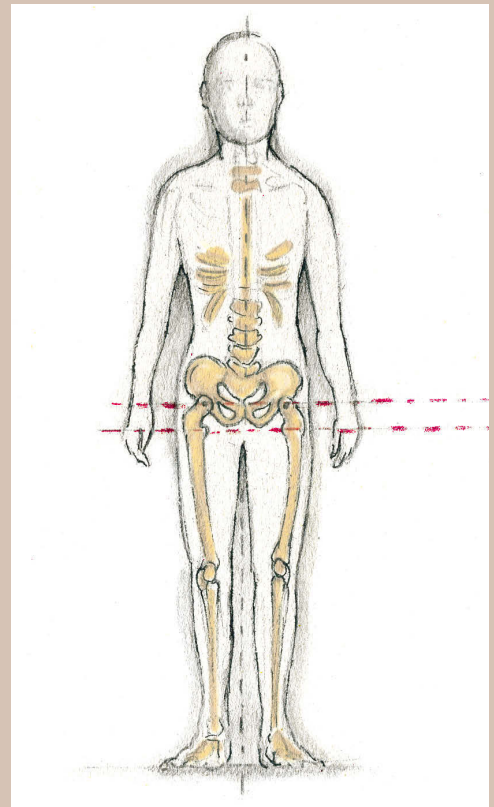
éléments de science, extraits de l'équitation dite «classique», sur lesquels vous pouvez vous reposer, sur lesquels vous pouvez prendre appui pour mieux vous réaliser, pour que vos heures à cheval deviennent aussi un art et, finalement, pour témoigner, préserver, enrichir, la longue chaîne dont vous êtes maintenant, aussi, un maillon.

Montez, montez encore, le plus souvent possible, le plus grand nombre de chevaux possible, de tous types, de tous profils, des petits, des grands, des jeunes, des vieux, des bons, des moins bons, en manège, en carrière, sous la pluie, dans la neige, dans la chaleur cuisante de l'été; entourez-vous d'enseignants, soyez curieux, regardez les autres, apprenez, toujours, tout le temps! Chaque seconde, quelle qu'elle soit, est la meilleure des occasions pour progresser. N'attendez pas – comme ceux qui ne progresseront jamais – qu'il fasse beau, que vous disposiez d'un meilleur cheval, d'un meilleur enseignant, que vous ayez mieux dormi, mieux mangé, que vous soyez en forme, que vous ayez une autre selle ou quoi que ce soit. Ne cherchez pas continuellement une excuse pour ne pas être, ici et maintenant, au maximum de votre expérience, au maximum de votre concentration, au maximum de votre travail, au maximum du plaisir.

Il y a toujours quelque chose qui pourrait être mieux, qui ne va pas ou que vous voudriez (ou pourriez) changer. Alors, pas d'excuses, c'est à vous, maintenant, d'être, au sens large du terme, c'est-à-dire d'exister, d'écouter, de voir, de sentir, de goûter, de humer, de profiter pleinement de ce moment qui vous est offert de partager la vie avec un cheval. Lisez ces pages, puis, quel que soit votre niveau, à cheval!

C'est maintenant à vous de faire un pas de plus vers votre monture, c'est maintenant à vous de faire un pas de plus sur votre propre chemin.

Le général L'Hotte³ écrivait que «l'équitation ne s'apprend pas dans les livres qui n'instruisent



Le cavalier à cheval

³ Général Alexis L'Hotte, 1825-1904.

- Force, Jean-Luc, *Enseigner l'équitation : manuel à l'usage des enseignants et de leurs cavaliers*, Paris, Lavauzelle, 2001.
- Franconi, Victor, *Le Cavalier et l'Écuyer*, Paris, Jean-Michel Place, 1991.
- Gérard, André, *Les Maîtres de l'équitation classique*, Verviers, Bibliothèque des arts, 1974.
- Henriquet, Michel,
L'œuvre des écuyers français, Paris, Belin, 2010.
Comportement et Dressage, Paris, Belin, 2009.
Gymnase et Dressage, Paris, Maloine, 1991.
30 ans de notes et de correspondances avec le Maître Nuno Oliveira, Strasbourg, Cavalcade, 1999.
Le Débourage du cheval, Strasbourg, Cavalcade, 1999.
Le travail à pied, Strasbourg, Cavalcade, 1999.
- Karl, Philippe,
Dérives du dressage moderne, recherche d'une alternative classique, Paris, Belin, 2006.
Une certaine idée du dressage, Paris, Belin, 2006.
L'Emploi des longues rênes, Paris, Belin, 2004.
Équitation : la gymnastique du cheval, Paris, Vigot, 1980.
- L'Hotte, Alexis (général), *Questions équestres*, Paris, Émile Hazan, 1960.
- Licart (commandant),
Comment apprendre à monter à cheval, Paris, Delmas, 1976.
Équitation raisonnée, Paris, Delmas, 1972.
Perfectionnement équestre, Paris, Delmas, 1972.
- Müseler, Wilhelm, *Équitation*, Nancy, Berger-Levrault, 1966.
- Oliveira, Nuno, *Œuvres complètes*, Paris, Belin, 2005.
- Podhajsky, Alois, *L'Équitation*, Paris, Odège, 1968.
- Racinet, Jean-Claude, *Baucher, cet incompris*, Loudun, PSR, 2002.
- Saurel Étienne, *Pratique de l'équitation d'après les maîtres français*, Paris, Flammarion, 1964.
- Sévy L. de,
Assiette, Allures et Réactions, Chapelot, Paris, 1920.
Les Allures, le Cavalier, Paris, Librairies Legoupy et Chapelot, 1919.
- Steinbrecht, Gustav, *Le Gymnase du cheval*, Paris, Epiac, 1963.
- Swift, Sally, *L'Équitation centrée*, Paris, Belin, 2011.
- Enfin, pour prolonger sur ce sujet en particulier :
Guillaume Henry, *Choisir son embouchure*, Paris, Belin, 2011.
Guillaume Henry, *Assiette et position*, Paris, Belin, 2011.
Guillaume Henry, *L'usage des jambes*, Paris, Belin, 2011.

Si ce livre vous a plu, si vous avez certaines remarques à formuler ou certains renseignements à demander, écrivez à : mailgh@free.fr

Également aux Éditions Belin

Dans la même collection

Placer son cheval, Guillaume Henry, 2011.

Le travail au pas et au trot, Guillaume Henry, 2012.

Travail au galop et changement de pied, Guillaume Henry, 2012.

Cadence et amplitude, Guillaume Henry, 2012.

S'initier au travail à pied et à la longe, Guillaume Henry, 2013.

Assiette et position, Guillaume Henry, 2015.

Les assouplissements du cheval, Guillaume Henry, 2016.

L'usage des jambes, Guillaume Henry, 2017.



Retrouvez toutes nos nouveautés sur notre site www.editions-belin.com

Si ce livre vous a plu, si vous avez certaines remarques à formuler ou certains renseignements à demander, écrivez à : gheditions@gmail.com