



N°4 | AVRIL 2024



## CSO salle polyvalente

Nous organisons comme tous les ans, un concours de saut d'obstacle à la salle polyvalente de Drumettaz.

Ce sera le 26 mai.

Nous sommes à la recherche de lots pour les cavaliers.

N'hésitez pas à nous aider pour trouver des sponsors !

Si vous souhaitez être bénévole pour cette manifestation, adressez vous aux moniteurs.



## VIE DU CENTRE

### Investissements :

Après la rénovation du manège et des parties communes (financés pour partie par la Région), voici les investissements prévus :

- Remplacement du camion (arrivée début d'été),
- Achat de matériels pour le cross,
- Achat de matériels pour les chevaux (selles, tapis, ...),
- Panneau fixé à l'entrée du club.



### Cavalerie :

Une partie des chevaux ont vu le dentiste.

La société Lambey est passé pour sa visite annuelle : pesée de tous les chevaux pour contrôle du poids et validation de leur ration en grain,

Flash a reçu un traitement spécifique pour les problématiques d'arthrose,

Vous avez vu certains chevaux passer au club ces derniers temps. Ils ont été à l'essai et ne correspondent pas à ce que nous recherchons : harlem et illogique.

Nous venons d'acheter une jument de 3 ans, lorelei, qui va être déboutrée par une professionnelle puis durant 1 an en apprentissage.



Nous accueillons 2 nouveaux poneys :

Komete

Krocrou





## « Pas d'abdominaux pas de dos »

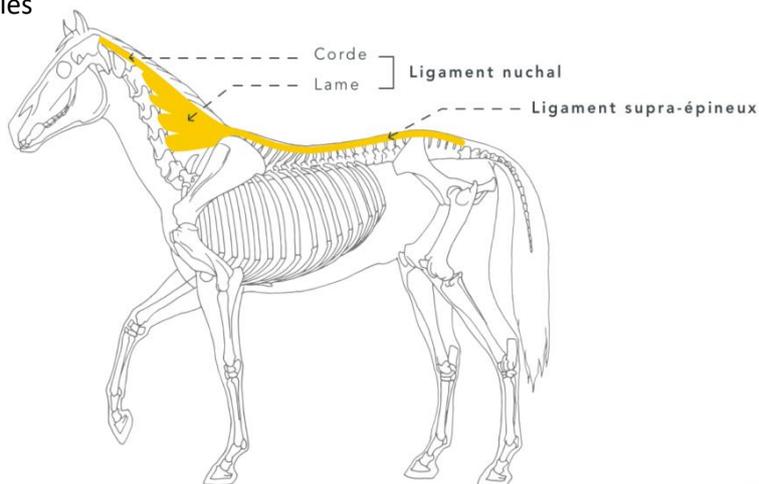


### Mais alors quel est le rôle des muscles du dos ?

Bien que le système ligamentaire supporte le poids du cavalier, ce sont les muscles du dos qui interviennent dans l'incurvation et les allures. Ils doivent alors être souples et décontractés pour favoriser une locomotion harmonieuse.

On distingue deux grandes catégories de muscles : ceux de la **chaîne dorsale** et ceux de la **chaîne ventrale**. Les premiers, prédominent chez le cheval. Ce sont les muscles extenseurs du tronc et de la hanche. Leur contraction permet de relever l'encolure et de reculer les postérieurs, creusant alors le dos. Ainsi, on en déduit que ce sont eux qui pré pondère chez les chevaux mal travaillés.

Les muscles de la chaîne ventrale quant à eux, sont les muscles fléchisseurs de l'encolure, du tronc et de la hanche. Leur contraction abaisse l'encolure, ramène les postérieurs et ainsi remonte le dos. Cette chaîne est donc prépondérante chez les chevaux bien travaillés.



©Equisense

### Qu'est-ce qu'un dos harmonieux ?

Un dos harmonieux est un dos qui n'est pas creux, mais plutôt musclé avec des muscles toniques et souples.

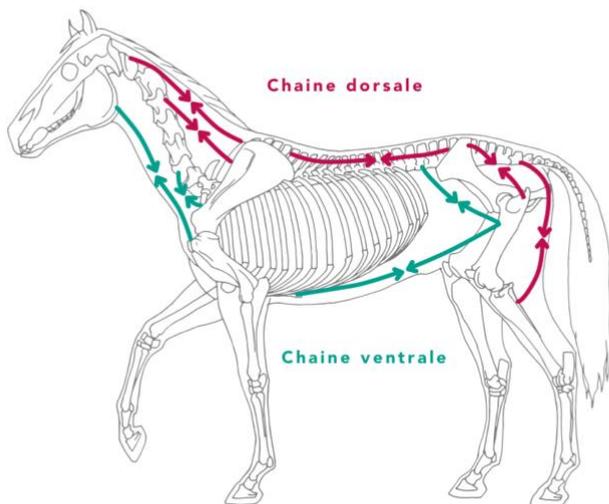
Ainsi, la notion essentielle à retenir ici est la position de la « **ligne du dos** ».

### Qu'est-ce que la ligne du dos chez le cheval ?

Anatomiquement, le dos se compose de 18 vertèbres thoraciques, prolongées en avant par 7 vertèbres cervicales et en arrière, par 6 vertèbres lombaires et 6 sacrées. Ces éléments forment la colonne vertébrale, soutenue par un empilement de muscles qui la recouvre ainsi qu'un **système ligamentaire**.

Contrairement à ce qu'on imagine, c'est le **système ligamentaire** qui influence sur la position de la ligne du dos.

Composé du **ligament nuchal** et du **ligament supra-épineux**, ces structures relient le sommet des vertèbres entre eux. Ils remontent mécaniquement et passivement le dos lorsque le cheval baisse la tête. Ainsi, ce sont ces ligaments qui supportent le poids du cavalier et permettent aux muscles du dos de travailler librement.



Ainsi, la phrase « **pas d'abdominaux pas de dos** » prend tout son sens ! La musculature du dos du cheval passe par le travail des abdominaux.

En résumé, lorsque les abdominaux se contractent, cela entraîne un fléchissement de la hanche, ramenant les postérieurs sous la masse et mettant sous tension le système ligamentaire formant un pont qui porte le cavalier, ce qui permet aux muscles de la chaîne dorsale de travailler librement sans tension.

En revanche, lorsque les abdominaux ne sont pas sollicités, le bassin et les postérieurs ne fléchissent pas. Le pont ligamentaire n'est pas mis en place, ce qui sollicite alors les muscles de la chaîne dorsale du dos sous le poids du cavalier. Ils se figent et altèrent alors la locomotion.



## « Les muscles du dos ne sont pas faits pour porter le cavalier »

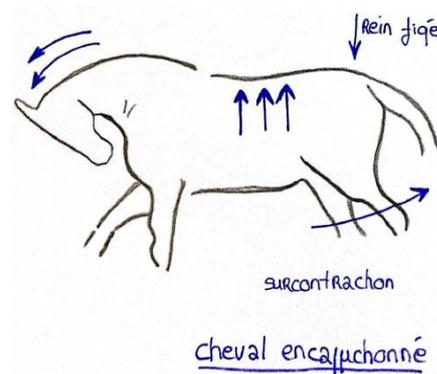
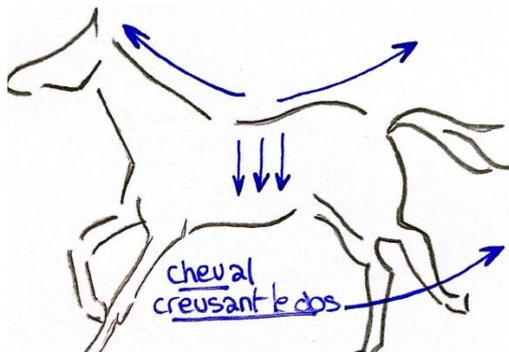
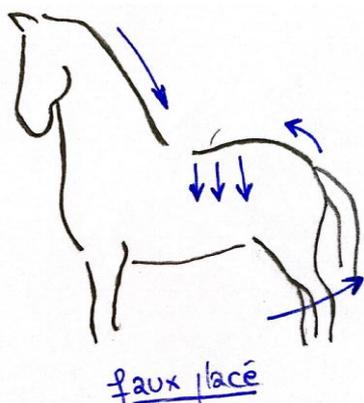


### Pourquoi faut-il muscler le dos ?

Il est crucial de travailler le dos du cheval pour que celui-ci puisse nous porter de manière prolongée. Un cheval qui travaille avec le dos creusé est plus susceptible de se blesser et de raccourcir sa carrière.

### Quelles sont les attitudes à bannir ?

Il est indispensable de proscrire certaines attitudes néfastes pour le cheval. La principale est celle où le cheval a la tête haute, creusant ainsi son dos avec des postérieurs qui ne s'engagent pas sous la masse. D'autres attitudes, telles que le faux placé ou le cheval encapuchonné sont à éviter.



### Quelles sont les attitudes à rechercher ?

Il est donc primordial de rechercher à avoir un cheval avec une encolure étendue, basse, ainsi qu'une colonne vertébrale allongée. Cela va permettre aux postérieurs du cheval de s'engager sous la masse et de soutenir son poids. Visuellement, on aura l'impression d'observer un cheval avec le dos parallèle au sol, voire légèrement bombé.

