

MEMOIRE DE FORMATION EN GYMNASTIQUE HOLISTIQUE METHODE EHRENFRIED

THEME D'ETUDE

LES APPORTS DE LA GYMNASIQUE HOLISTIQUE METHODE ERHENFRIED POUR LA CONSTRUCTION DE L' EQUILIBRE DYNAMIQUE DU CAVALIER

Annyck Vanpoperynghe

Mai 2014

PREAMBULE

Ce mémoire présente une étude sur les apports de la GHE dans l'apprentissage d'une activité qui m'est familière : l'équitation .

Mon activité professionnelle d'enseignement de l'EPS est marquée depuis longtemps par le souci de d'offrir a l'élève de vivre un rapport à son corps épanouissant. Je souhaite lui permettre d'acquérir cette disponibilité et cette facilité à bouger, source de plaisir dans le mouvement, favorable au développement des capacités d'apprentissage.

Mes pratiques personnelles autour de la danse contemporaine notamment ou de l'équitation m'ont fait d'accéder à des manières d'être en mouvement autres que sportives et compétitives et m'ont incitée à me pencher sur les conditions favorisant le mouvement lui même (qualité des appuis placement du dos des ceintures, gestion du tonus , construction du schéma corporel , énergie et trajet du mouvement...) .

La facilité du mouvement va avec sa justesse suivant le principe du moindre effort. Le dynamisme naît de l'élan ou de l'impulsion.

J'ai constaté souvent au cours de ma carrière que les élèves qui réussissent le mieux en EPS sont aussi ceux qui pratiquent une activité régulière dans leurs loisirs. Ceux là disposent d'un bagage moteur largement plus riche pour aborder les activités sportives qui servent de contenus d'enseignement à l'école. Les autres n'éprouvent pas de plaisir à bouger. Ils n'ont souvent pas les qualités physiques et les repères pour être efficaces. Ils sont vite en souffrance physique quand l'activité exige plus qu'il ne peuvent donner en terme de souplesse, d'endurance, de vitesse. Alors avec la douleur ou la difficulté s'installe la démobilité. Si l'enseignant ne tient pas compte de cette difficulté, l'élève se désinvestit des activités corporelles.

C'est pourquoi je me suis intéressée aux moyens de les guider vers une meilleure connaissance de leurs potentialités et l'enrichissement de leur motricité afin qu'ils redécouvrent un « plaisir fonctionnel »

Dans ce contexte, j'ai découvert la Gymnastique Holistique il y a quelques années alors que participais à des ateliers de pratique corporelle de la méthode GDS.

La pédagogie utilisée, très largement inspirée de la méthode Ehrenfried, s'est révélée très attrayante et ludique et permettait à chacun de se découvrir par la pratique et de se mobiliser dans le sens premier du terme. Par la suite, je me suis rapprochée de cette méthode personnellement et j'ai commencé à en éprouver les effets positifs auprès du public scolaire.

Je pense aujourd'hui qu'il serait très bénéfique pour les jeunes de pratiquer régulièrement la Gymnastique Holistique à l'école, soit en accompagnement d'activités sportives, soit pour elle-même comme outil d'éducation somatique, tant ses vertus sont nombreuses.

L'équitation est l'objet d'étude que j'ai choisi pour illustrer les nombreux apports de cette pratique en montrant en quoi elle est un formidable outil d'apprentissage, de connaissance de soi, de prévention et d'équilibre psychologique.

INTRODUCTION

Comme toute activité physique, la pratique de l'équitation soumet le corps à des contraintes. Celles ci sont tout à la fois différentes et proches, dans les grands principes, de la motricité quotidienne, par la nécessité d'organiser son équilibre autour des forces d'attraction terrestre.

Pour obtenir un maximum d'efficacité et d'harmonie dans les mouvements et les déplacements, le cavalier à cheval doit résoudre conjointement plusieurs problèmes:

- assurer son propre équilibre
- canaliser et optimiser différents aspects de la motricité du cheval (gestion des allures, rectitude, équilibre, tonicité).

La nécessité de s'adapter aux mouvements du cheval, mais aussi de les conditionner en vue des objectifs poursuivis, exige du cavalier de développer des qualités de sensibilité proprioceptive, de souplesse, de tonicité, de coordination, de calme et d'endurance .

Il s'agit d'une communication dynamique, réciproque et interactive entre les deux partenaires dans laquelle, à partir d'un certain niveau, le cavalier doit devenir un entraîneur qui conduit finement la gymnastique de son cheval .

La gymnastique holistique du Docteur Ehrenfried trouve dans cette activité un champ d'application tout à fait pertinent du fait de problématiques communes aux deux pratiques. C'est ce que je vais développer en mettant en parallèle les qualités à développer chez le cavalier et les réponses spécifiques et originales offertes par cette méthode passionnante.

1RE PARTIE

DEFINITION , PRINCIPES ET ORIGINALITE DE LA METHODE ERHENFRIED

D'abord, qu'est ce que la méthode Ehrenfried ou ME ?

C'est avant tout un état d'esprit qui s'exprime à travers une pédagogie. Celle-ci propose « des mouvements spontanément inter-actifs visant à libérer le corps de contraintes acquises et à retrouver l'équilibre propre à chacun » (C.Casini extrait des cahiers de l'AEDE n° 9).

Cette pédagogie se caractérise par des procédures d'intervention qui laissent une grande **liberté** à l'élève . Le mouvement est **proposé** de façon précise techniquement afin de respecter le juste placement ostéo-articulaire, mais, ne contraint pas et n'est pas imposé dans sa forme. Les limitations du sujet sont respectées ainsi que son rythme d'évolution. Le travail doit se faire sans douleur. Ainsi le pratiquant apprend petit à petit à travailler en **autonomie** car il devient capable de s'appuyer sur des ressentis fiables et identifiés.

La notion de **ressenti** est un support majeur de la méthode dont une des grandes originalités est qu'elle s'appuie sur des techniques qui jouent à la fois sur des informations proprioceptives conscientes et inconscientes pour enrichir le contenu cognitif du cortex cérébral.

L'alignement postural est une préoccupation centrale. Il se construit autour du rétablissement du jeu musculo-articulaire permettant le retour de la congruence articulaire et de l'équilibre des tensions musculaires . De là, doit naître un mouvement aisé , harmonieux et confortable.

Mme Ehrenfried a maintes fois observé que, je cite « le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice qui collabore à remettre instantanément tout à sa place dès qu'on lui en donne la moindre possibilité ».

Cette phrase introduit un autre principe original qu'elle avait relevé, à savoir, la notion « d'interactivité ». Un mouvement appliqué sur une région du corps agit également à distance sur une autre région.

Ce phénomène est la conséquence des informations circulant le long des tissus conjonctifs, musculaires et fascias et met en évidence le caractère global (holistique) de ce travail.

Après avoir mis en correspondance les problématiques du cavalier et les axes de travail en GHE, je développerai ces thèmes à partir de la description des attitudes défectueuses en proposant des exemples pratiques d'amélioration pour chacun .

2EME PARTIE

PROBLEMATIQUES DU CAVALIER ET AXES DE TRAVAIL DE LA METHODE EHRENFRIED UN LANGAGE COMMUN

« L'aplomb du cavalier, le sentiment des mouvements du cheval, la justesse dans l'emploi des aides constituent presque toute l'équitation » (Rousselet cité par le Général Lotte, dans « un officier de cavalerie », 1905).

Les préoccupations du cavalier : 3 problématiques, la ME: 3 axes de travail

- **Assurer son propre équilibre :**

-
- L'équilibre du cavalier est un équilibre dynamique qui doit s'adapter en permanence aux déplacements du cheval, chez lequel on observe principalement des mouvements d'abaissement et d'élévation du dos, verticaux au trot et obliques verticaux au galop et en saut . Lors d'un écart, le cheval déplace aussi son centre de gravité sur les côtés . A l'occasion d'un arrêt brutal, le cavalier mal placé coure le risque d' être projeté en avant .
-
- Dans le prolongement de la problématique de l'équilibration, c'est la propre intégrité physique du cavalier qui est concernée puisque une mauvaise posture aura des conséquences sur la colonne vertébrale.
- **L'équilibre constitue un des 3 axes du travail en ME. On sait que la position physiologique du sujet debout comporte de nombreux points communs avec celle du cavalier à cheval . La verticalité (dont on verra qu'elle est relative à cheval suivant les allures) et l'aplomb participent de cet équilibre.**

- **L'indépendance des aides :**

- Les aides sont les moyens dont dispose le cavalier pour communiquer des informations au cheval. En dehors des aides artificielles (ex : la cravache) , il utilise :
-
- - Le poids de son corps par le biais de son « assiette » (c'est à dire la qualité des surfaces d'appui dans la selle, fesses, intérieur des cuisses qui constituent la

base de sustentation et lui permettent de rester lié au cheval en toutes circonstances), qu'il peut alléger ou alourdir, et répartir autour de la ligne axiale du cheval.

- -Les jambes : elles servent à engager et entretenir le mouvement du cheval et interviennent sur son équilibre par action sur les membres postérieurs qui s'engagent alors davantage sous la masse du cheval, alignant ainsi son centre de gravité avec celui du cavalier . Elles agissent aussi subtilement sur la direction du déplacement en orientant les épaules et les hanches du cheval .
-
- - Les mains : elles interviennent sur la bouche par l'intermédiaire des rênes et du mors . Elles agissent , résistent et cèdent . Leur action est très importante et se doit d'être « juste » . Beaucoup de problèmes sont la conséquence d'actions des mains inadaptées .

L'équilibre est conditionné également par une bonne coordination segmentaire. Celle-ci se traduit à cheval par cette capacité à faire intervenir les aides de façon juste, adaptée, dissociée et coordonnée.

- **La gestion du tonus :**

- En dehors des raideurs individuelles, les excès de tension musculaire s'observent principalement dans la recherche d'équilibre et sont souvent associés à un blocage respiratoire. L'équilibre est constamment remis en cause dans les déplacements du cheval . Toute tension excessive crée une série de réactions en chaîne car le cheval y répond systématiquement en modifiant son propre tonus et son comportement. De la même façon, un manque de tonus aura un effet négatif.

*L'exploitation du principe de **détente active**, 2^{ème} axe de travail de la ME doit permettre au cavalier de doser ses actions avec davantage de finesse mais également de réagir rapidement avec un tonus très important quand c'est nécessaire. Il intervient également dans la gestion du stress en faisant de celui-ci un outil d'activation de l'action et non plus un inhibiteur. Ce tonus est en lien avec la **respiration (3^{ème} axe)**. Le principe est de la « laisser faire » et non pas de « faire ». Des mouvements spécifiques permettent de « réinitialiser » ce mouvement nature .*

Ainsi, la capacité du cavalier à coordonner ces 3 « aides » de manière indépendante et complémentaire avec un tonus adapté, est un aspect essentiel d'un bon fonctionnement du couple cavalier / cheval . Il est important que le cavalier ne donne pas d'ordres contradictoires entre ses jambes et ses mains. Cette indépendance

des actions est directement en lien avec la capacité du cavalier à **ressentir** sa situation et à y apporter les bonnes réponses motrices adaptatives.

On admet dès lors l'importance d'un fonctionnement postural qui permette de préserver la stabilité et la sécurité du cavalier afin de lui offrir la possibilité d'agir avec discrétion, tact, sans actions parasites, et d'obtenir cette disponibilité, cette souplesse et cette légèreté qui donnent mobilité et brillant dans les allures d'un cheval lui même en équilibre.

L'activité posturale du cavalier

La posture de référence est une posture assise ou demi assise (trot en levé ou galop en équilibre). L'équilibre postural est assuré en partie par l'assiette (assis) ou par les pieds (en équilibre). Je vais m'intéresser principalement à la situation du cavalier assis pour mettre en évidence le caractère dynamique de cette assise.

La position assise conduit à une flexion de l'articulation coxo fémorale amenant une détente du psoas, une rétroversion naturelle du bassin, un raccourcissement des ischio-jambiers, un étirement des muscles extenseurs spinaux d'autant plus important que le thorax est fléchis ou penché en avant. Cette situation n'est pas à priori favorable à l'équilibre du cavalier comme nous allons le développer.

La référence de position classiquement utilisée dans l'enseignement de l'équitation précise les points suivants :

- le cavalier doit être assis **d'aplomb**
- les cuisses tournées sans effort sur leur plat, ne s'allongeant que par leur propre poids et celui des jambes, le pli du genou liant. les mollets en contact avec le cheval sans le serrer,
- **les reins et les hanches souples,**
- **le haut du corps aisé libre et droit,**
- **les épaules effacées et également tombantes.**
- **les bras libres et à demi ployés, les coudes tombant naturellement,** le poignet à hauteur du coude et dans le prolongement de l'avant bras, le pouce en dessus,
- **la tête droit, aisée et dégagée des épaules, le regard haut.**

« Cette position n'exige aucune contraction musculaire et peut être conservée longtemps sans fatigue. »

Ainsi, le premier souci du cavalier sera d'organiser **son aplomb** puis de le préserver par une utilisation juste de son tonus, associée à des ajustements posturaux

d'adaptation aux mouvements du cheval.

L'organisation de l'aplomb

Le centre de gravité du cavalier, du fait de sa position assise, remonte au niveau de l'appendice xiphoïde du sternum. Mais sa position varie en fonction des déplacements des différentes parties de son corps et en particulier la plus lourde : le tronc. Celui-ci doit être disposé à la verticale de la zone d'appui, quelque- soient les situations, mais est susceptible de se déplacer très discrètement à l'intérieur du polygone de sustentation en fonction des allures .

Si dans la station debout, le point d'appui est podal; assis à cheval, c'est la ceinture pelvienne qui est la base et ce, même si on reconnaît une influence de la position du pied dans l'étrier, sur l'ensemble de la posture.

Le bassin est donc une base d'appui solide et mobile puisque dans l'idéal, le cavalier est assis en équilibre sur les lames des ischions et laisse son bassin basculer d'avant en arrière au rythme des contractions et extensions des muscles dorsaux du cheval.

A partir de cet appui sur les ischions, complété par une très discrète flexion antérieure de la tête autour de l'atlas, le rachis peut se déplier.

Cet auto-grandissement du dos va solliciter les muscles de soutien de l'axe rachidien (extenseurs).

A partir de l'appui de la base et de l'érection vertébrale réflexe engagée par une légère ouverture de l'espace sous occipital (intervention des muscles pré vertébraux longs du cou , petits et grands droits antérieurs), l'allongement se poursuit par la mise en tension des transversaires épineux qui longent la colonne.

L'action de ces différents groupes musculaires sur les vertèbres C1 et C2 va contribuer à la rectitude cervicale .

A partir de D12, les agonistes antagonistes diaphragme /psoas et transverse de l'abdomen complètent cette action en contrôlant la lordose lombaire. Se met en place un équilibre entre l'action des muscles postérieurs (extenseurs spinaux lordosants) et celle des abdominaux qui, en augmentant la pression intra abdominale, font reculer la colonne vertébrale en réduisant les contraintes en compression. Il s'agit, de fait, d'une véritable posture d'épargne des disques lombaires au service de la lutte contre la pesanteur.

Cette attitude devra être maintenue au cours des différentes formes de déplacement du cheval.

La préservation de l'aplomb

Une fois le cavalier assis d'aplomb sur son cheval, le plus difficile commence, c'est-à-dire, préserver cet édifice sans contractions parasites et lui donner les moyens de s'adapter avec liant aux différentes allures.

Je me réfère dans cette présentation à la formalisation de Pétérís Klavíns qui caractérise le fonctionnement du cavalier par le concept de « balancier global » tout à fait intéressant dans la recherche de stabilité.

Dans cette approche, l'articulation coxo fémorale joue un rôle primordial dans l'accompagnement du mouvement du cheval et dans la préservation de l'adhérence des surfaces de contact à condition, toutefois, que les jambes, les épaules et les bras restent souples.

C'est cette articulation qui amortit les mouvements de la selle par les variations de son angle d'ouverture, contribuant à préserver la solidité du complexe bassin /buste quand le balancement est important comme au galop.

Au trot, elle s'ouvre dans la phase de suspension (le dos du cheval monte) et se referme en phase d'appui (le dos du cheval descend).

A l'autre extrémité de cet axe, l'absence d'ondulations dorso lombaires réduit presque totalement les mouvements automatiques de flexion/ extension de la colonne cervicale, en outre peu esthétiques, surtout au trot allongé.

Au galop, on retrouve cette même alternance de flexion/ extension avec une amplitude majorée.

La nuque du cavalier doit rester constamment en arrière de la ligne verticale passant par ses hanches.

La respiration doit pouvoir fonctionner à partir de cette vigilance rachidienne en respectant sa rythmique naturelle. Je pense qu'une respiration costale et dorsale est bénéfique au maintien de l'attitude en soutenant le travail des abdominaux. La perception du jeu subtil entre le sternum et D1 devrait aider au maintien souple de l'attitude érigée recherchée.

La mobilité antéro postérieure du bassin est également favorisée par une détente des muscles concernés (ischio jambiers, droit antérieur, pelvi trochantériens et carré crural). Des adducteurs souples favorisent une bonne ouverture de la hanche permettant « d'envelopper » le cheval avec ses jambes, alors que leur raideur entraîne le fémur en rotation interne et le bassin en rétroversion.

3 EME PARTIE

EXPOSE DU TRAVAIL PRATIQUE

Les attitudes qui perturbent le fonctionnement du cavalier peuvent avoir une origine particulière mais celle ci se répercute aussitôt aux différents étages de l'édifice postural. C'est ce que je vais détailler à présent en visitant les différents points sensibles que j'ai pu observer lors de ma pratique et de mon enseignement avec un public d'adolescents. Les mouvements proposés s'adressent en particulier à ce public et ont un caractère volontairement dynamique et ludique.

A partir de l'analyse du fonctionnement du cavalier détaillée précédemment , on peut mettre en avant plusieurs thèmes d'exploration et de travail qui sont communs avec la ME:

- les ischions comme point d'appui de référence
 - la mobilité du bassin
 - l'axe de la CV et sa mobilité autour des courbures de la CV
 - la mobilité de la hanche et la souplesse des adducteurs et des pelvi-trochantériens
 - la souplesse des muscles de la cuisse et de la jambe
 - la ceinture abdominale
 - la détente de la ceinture scapulaires et des bras
 - le port de tête
 - la sensation de l'appui du pied,
- et un thème à la fois transversal et spécifique : la respiration
-

L'assise

On l'a vu, le cavalier est assis sur la pointe de ses ischions. Les défauts principaux sont de 3 ordres:

- Cavalier assis vers le coccyx, bassin en rétroversion, la courbure lombaire naturelle disparaît, voire s'inverse, les jambes s'avancent entraînant une perte d'aplomb et des risques de pincements discaux antérieurs ou d'accidents plus sérieux dus à la position de « flexion relaxation » du rachis lombaire.
-
- Cavalier assis en avant sur le pubis , bassin antéversé . L'hyperlordose est majeure et source de pincements discaux postérieurs. On peut observer un recul de la jambe source de perte d'aplomb et de sollicitations parasites pour le cheval et agissant très vite sur son comportement.

- Le blocage du mouvement du bassin : le cavalier perd le contact avec le mouvement du cheval et ne peut plus assurer les ajustements posturaux compensatoires indispensables au trot et au galop. Il risque la chute par perte d'équilibre et des atteintes discales dues aux tassements vertébraux engendrés par l'absence d'amortissement. De plus, il va compenser avec des mouvements de balancement de la tête.
-
- L'excès de mouvement du bassin : le cavalier pousse avec ses fesses et fonctionne avec des ondulations dorso lombaires et cervicales, sources de pathologies discales.

Propositions de travail :

Il s'agit ici de prendre conscience du point d'appui des ischions puis de rétablir la capacité de mobilisation du bassin autour de cet appui. Les mouvements choisis étant relativement proches de la posture réelle, ils ont l'avantage de permettre au cavalier de donner directement du sens à sa recherche.

A cheval sur le rouleau

Le sujet est assis à califourchon sur un rouleau de carton dur suffisamment large (il est possible d'atténuer un contact un peu douloureux avec un petit coussin). Les genoux sont repliés en contact avec le sol . Après lui avoir permis de repérer ses ischions, on lui propose un balancement latéral pour passer d'une hanche ischio pubienne à l'autre, puis il va explorer un déplacement d'avant en arrière. Enfin, il lui est demandé de chercher à rapprocher ses ischions sur une expiration et de percevoir la zone périnéale qui se contracte à cette occasion.

Effets : détente des muscles du périnée, prise de conscience de la zone et sensation de largeur, mise en évidence des limitations de mouvement antéro postérieurs en lien avec la position repliée des jambes (idem à cheval si le genou remonte).

Le bâton et le tabouret

Le sujet est assis sur un tabouret . Les pieds sont en appui au sol, parallèles écartés d'une largeur de pied . On invite le sujet à porter son attention sur son assise, le placement de son dos, de ses épaules et de sa tête, ainsi que les tensions qu'il perçoit dans cette situation.

Puis, on lui propose de placer un bâton sous la pointe de ses ischions (type manche à

balai), qu'il tient de chaque côté en position de supination et de comparer ses sensations avec la situation précédente. Après avoir enlevé le bâton, il mobilise son bassin d'avant en arrière de part et d'autre de la pointe des ischions .

Effets : sensation très nette de la lame des ischions, érection spontanée de la CV avec une sensation de moindre effort, relâchement et placement naturel des épaules et des bras. Perception du lien entre le relâchement des muscles extenseurs spinaux en rétroversion et le raccourcissement de la ligne antérieure et l'enroulement des épaules.

Le maintien de la posture rétroversée à cheval va à l'encontre de l'équilibre. L'alternance doit être entretenue puisqu'elle permet l'amortissement des mouvements du cheval. Ce travail est très riche pour la prise de conscience du cavalier.

La position du dos

On peut observer des dos ronds et laxes ou des bustes trop inclinés vers l'avant en lien avec, suivant les cas, une mauvaise position du bassin, une orientation du regard vers le bas entraînant la flexion avant de la tête ou une nuque qui se creuse suivie de l'enroulement de la ceinture scapulaire, la fermeture costale et diaphragmatique entraînant une perte d'amplitude respiratoire. Le cavalier est alors vulnérable car son centre de gravité est sorti de sa ligne et il ne peut utiliser ses muscles dorsaux relâchés pour canaliser l'énergie de son cheval.

Propositions de travail

Une fois que le bassin est en place et joue son rôle de socle mobile, le maintien de la CV dans une verticalité souple et disponible nécessite de rétablir une bonne mobilité articulaire et de réveiller le tonus des muscles postérieurs. Ces qualités demandent un certain entraînement avant d'être réinvesties de façon stable dans l'activité. Je proposerai 2 mouvements que j'ai choisis pour leur caractère ludique et dynamique .

Le booling

Le sujet est en position quadrupédique. Un partenaire place une balle de tennis sur le milieu du dos. Le but est de faire rouler cette balle le long de la CV sans qu'elle ne chute.

Effets : Après plusieurs essais infructueux qui peuvent être aidés par le partenaire, le sujet affine petit à petit son mouvement et perçoit son axe, réussissant au fur et à mesure à faire rouler la balle du sacrum au cervicales en jouant plus finement avec ses

courbures et ses articulations.

La bouteille de Lily

Le sujet est en décubitus latéral, jambes allongées, la tête posée sur le bras du dessous allongé dans le prolongement du corps . Le bras supérieur positionné au dessus de la tête est dans le même axe que le précédent.
Le sujet attrape le poignet du dessus et étire vers l'arrière sur une expiration (avec contraction du périnée et du transverse) en accompagnant vers le bas avec les talons . Puis, il dégage le pied du dessus et le pose derrière la jambe et roule sur le dos le plus lentement possible. Il garde le visage orienté sur le côté jusqu'à ce que le dos soit posé. Ensuite, il s'agit de refaire le trajet inverse.

Effets: Ce mouvement exige un contrôle très fin des coordinations et du tonus musculaires. Outre une grande détente liée à l'étirement, il amène une sensation des contours du corps et des différents appuis qui lui confèrent un effet structurant ainsi qu' une sensation de longueur du buste. Il a aussi un effet sur le relâchement des épaules grâce à l'étirement du grand dorsal notamment qui accompagne la verticalisation du dos .

On perçoit également le travail de coordination des abdominaux en extension. Ce mouvement est très complet. On le fera suivre d'un travail tonique debout (ex la corbeille) pour compléter l'effet structurant.

Les abdominaux

Le soutien du dos ne va pas sans l'action des abdominaux qui n'interviennent pas directement sur la colonne mais jouent le rôle d'une gaine de maintien en coordination avec les muscles du dos et la respiration . C'est dans ce sens que je propose de les travailler afin de faire sentir au cavalier l'effet de cette pression intra abdominale sur l'ensemble de la ceinture. La prise en compte du rôle du périnée dans la contention des viscères abdominales sera ici soulignée et abordée comme un élément fondamental du travail en gymnastique holistique.

J'ai choisi un mouvement très complet et complexe, mais révélateur de cet effet gainant , qui nécessite bien sûr des mouvements préparatoires (sensation du sacrum , bascules du bassin , découverte du périnée).

La jonquille en fontaine

Le sujet est en décubitus dorsal, jambes fléchies, genoux ouverts et plantes de pieds en contact . Placer les mains sous la tête doigts croisés et refermer les coudes afin qu'ils soient orientés vers le haut .

Sur une expiration, soulever la pointe des pieds tout en contractant le périnée et soulever en même temps la tête de quelques cm en maintenant l'orientation des coudes

Celle ci doit rester portée par les mains, visage parallèle au plafond. Ainsi, on préserve la distance pubis / sternum dans le sens de notre recherche d'allongement.

On veillera à maintenir l'appui du sacrum en association avec un léger retrait du bas ventre par contraction du transverse si l'on veut préserver la courbure lombaire comme ce sera le cas à cheval, mais, on pourra indiquer aussi un très léger mouvement sur ce sacrum en relation avec la respiration afin de signifier la mobilité discrète de la colonne lombaire.

Effets: La sensation de gainage et d'appui est très présente pendant le mouvement.

Il est possible de jouer avec la bascule du bassin pour sentir l'effet du travail sur la délordose et compléter par une détente de la zone. En position allongée les sensations vont dans le sens d'une ouverture du bassin, de l'épaule, un allongement des cervicales et de l'ensemble du corps.

Le placement des jambes

Le cavalier qui serre les jambes pour préserver son équilibre induit le plus souvent une flexion de l'angle cuisse /tronc. Si cet angle se referme en deçà de 135°, la mise en tension des extenseurs de la hanche est à l'origine d'une rétroversion du bassin dont on a vu qu'elle est préjudiciable au maintien de la courbure lombaire naturelle, ou encore, d'un recul et d'un blocage du bassin associés.

Les articulations peuvent être le siège de raideurs et le cavalier qui se contracte garde plusieurs jours le souvenir de sa séance à travers des courbatures des adducteurs .

Enfin, le fait de serrer les genoux va faire remonter le talon induire des tensions dans les mollets et désolidariser toute la jambe puis en conséquence l'assise et la mobilité des aides supérieures.

Propositions de travail:

Je propose de mobiliser les hanches afin de détendre les pelvi trochantériens et également d'assouplir conjointement les adducteurs et les ischio jambiers dont les tensions influencent la fixation du bassin en rétroversion. Un travail d'étirement du droit antérieur devrait favoriser la mobilisation d'un bassin figé en antéversion .

La détente des coxo fémorales

Le sujet est en décubitus dorsal genoux ramenés sur la poitrine et séparés, une main sur chaque genou. On réalise une rotation des deux genoux dans un sens puis dans l'autre en variant également l'amplitude du mouvement.

Effets : détente des pelvi trochantériens et sensation de la rotation des têtes fémorales dans le mouvement. Ouverture de la hanche, étalement du bassin, allongement des jambes.

Le massage des tendons des adducteurs

Le sujet est assis (éventuellement sur une brique), une jambe allongée l'autre fléchie . Palper délicatement les tendons des adducteurs et toute la face interne de la cuisse puis allonger les jambes pour tester .

Assouplissement des ischio jambiers

Le sujet est en décubitus dorsal, genoux fléchis et un pied en appui au sol, l'autre jambe remonte en direction de la poitrine. La main attrape le pied par l'extérieur et le dessus avec un bras placé à l'intérieur du genou. Le sujet déplie la jambe sur l'expiration en maintenant l'appui du sacrum. Pour les plus souples et dans un esprit ludique on proposera d'alterner bras à l'intérieur et à l'extérieur.

Effets communs aux deux mouvements : la comparaison des deux côtés après allongement des jambes met en évidence une meilleure assise sur les ischions consécutive à une bascule antérieure du bassin ainsi qu'une détente et un allongement plus important de la jambe travaillée .

Le flamant rose

Le sujet est debout, pieds parallèles. Attraper un pied par l'arrière doigts placés en travers et pouce serré. Le poids du corps est déplacé sur le pied d'appui et le bras du même côté est allongé vers le haut. Rapprocher le pied du bassin. Progressivement, l'idée est de travailler avec les deux genoux au même niveau. La respiration pourra accompagner judicieusement le mouvement en associant la contraction du périnée et du transverse à l'expiration afin de canaliser l'antéversion .

Effets : Outre l'allongement et la détente du droit antérieur, on ressent la détente de l'épaule et des lombaires .

Le mouvement des bras et l'action des mains:

A cheval, au pas et au galop, sur des rênes tendues, la main doit accompagner le balancement d'encolure du cheval qui l'amène à un léger déplacement en aller retour . Pour cela, le coude se déplie. Le cavalier débutant et en lutte pour le maintien de son équilibre va chercher, bien souvent à s'accrocher aux rênes en tirant vers lui dans une posture protectrice en fermeture, tête rentrée dans des épaules remontées, coude bloqué.

Dans d'autres cas, son manque de fixité au niveau de son assiette et l'absence de tonus minimum du dos l'amèneront à soulever ses épaules et ses bras au rythme des mouvements du cheval sans parvenir à établir un contrôle de ses actions.

Dans les deux cas, outre les désagréments que peuvent occasionner ces comportements au niveau vertébral et de l'équilibre, ils provoquent aussi des réactions de défense du cheval particulièrement dangereuses.

Ce problème se gère en travaillant sur le stress et l'équilibre. Cependant, il est intéressant de développer la conscience de la mobilité du coude et de l'action de main en particulier chez le cavalier confirmé. Le travail d'assouplissement de la mâchoire du cheval utilise un jeu sobre et discret de pressions et relâchements de pression des doigts sur les rênes et d'actions des poignets, coordonné aux autres aides.

Propositions de travail :

Je propose dans un premier temps un travail de différents massages des doigts et de la main afin de libérer les tensions. Puis il sera intéressant de travailler l'indépendance des doigts dans leur fonctionnement. Le mouvement proposé intéresse de façon très à propos, l'ensemble du membre supérieur jusqu'à l'épaule.

Auto massage de chaque doigt à partir de l'éminence hypothénar

Effets : sensation de souplesse et de légèreté des doigts, ouverture de la main.

Étalement progressif du membre supérieur

Le sujet est en décubitus dorsal les genoux fléchis, pieds en appui au sol avec un bon contact du sacrum . Les bras sont légèrement écartés du corps, paume de main vers le haut. Sur une expiration, étaler successivement le dos de la main, puis les doigts et les ongles. Ensuite à nouveau sur des expirations soulever le pouce puis les autres doigts individuellement puis par paires (index+annulaire et majeur et auriculaire.)

Effets: très grande détente, libération de la respiration et sensation d'allongement au sol . Debout , grande détente des épaules et des bras .

La position de la tête et la direction du regard

Si l'on admet qu'une très légère flexion antérieure de la tête favorise la rectitude cervicale, la plupart du temps, le regard du cavalier vers le sol a un effet délétère sur l'ensemble de la posture du rachis puisque comme nous l'avons vu, les courbures disparaissent et le dos s'arrondit, mais aussi sur la position de la jambe et le placement

du pied.

D'autres attitudes sont observées chez des cavaliers expérimentés comme l'inclinaison latérale de la tête, acquise souvent dans le travail sur les cercles et qui occasionne des attitudes scoliotiques de compensation avec décalage des hanches et donc des défaut de répartition du poids de l'assiette sur le cheval qu'il devra lui même compenser en modifiant son propre équilibre.

Le dégagement de la tête et sa capacité à s'orienter sans gêner l'équilibre du cavalier participent à l'érection vertébrale mais aussi à la direction du cheval. En effet, celui-ci perçoit très finement cette information car la rotation de la tête engage de très discrets changements de placement de la jambe et de répartition du poids dans la selle. C'est pourquoi on peut faire tourner un cheval bien dressé en regardant dans la direction voulue.

Le regard doit néanmoins rester horizontal, les hanches et les épaules du cavalier parallèles à celles du cheval.

Propositions de travail:

Je propose deux mouvements pour, d'une part libérer la mobilité occipitale, puis d'autre part guider le maintien de l'horizontalité du regard en action. On pourrait compléter de façon bénéfique en faisant précéder ce deuxième mouvement d'un travail sur la mobilité de la cheville (avec le déplacement du pied sur une balle par exemple), en établissant ainsi la correspondance entre le pied et la zone cervicale.

Balle de tennis sous l'occiput

Le sujet est en DD, genoux fléchis, une balle de tennis sous l'occiput, visage parallèle au plafond. Réaliser de petits mouvements de la tête vers l'arrière et retour puis vers l'avant et retour, puis latéralement.

Effets : Ce travail très agréable mobilise les muscles sous occipitaux et dégage ainsi l'atlas et l'axis. Il établit les conditions d'une bonne position de la tête par l'ouverture de l'espace sous occipital.

Le port de reine

Le sujet est debout et place un petit sac de riz de 500 g maximum sur le haut de son crâne, puis il se déplace dans l'espace sans perdre son sac et en faisant précéder chaque changement de direction par la rotation de la tête en fixant un point avec le regard. Pour rendre le travail encore plus ludique, on demandera au sujet de descendre au sol et de remonter.

Effets : Dégagement de la tête et indépendance par rapport au reste du corps.
Sensation de longueur .

Le pied

La position du talon à peine en dessous de la base de l'étrier assure l'amortissement des mouvements du cheval en association avec le jeu des articulations de la hanche, du genou et de la cheville, à condition qu'elles soient libres et souples. C'est la plante du pied qui est en posée sur la base de l'étrier.

La juste position du pied a un impact très important sur l'ensemble de la posture et l'équilibre . Un bon placement du pied fait descendre doucement la jambe et la fixe sans tension le long du flanc du cheval conférant au cavalier une assise solide.

Plusieurs dysfonctionnements sont fréquemment observés . Le pied s'enfonce complètement dans l'étrier et bascule vers le bas ou à l'inverse le talon est trop descendu , bloquant la cheville car le cavalier est en appui sur les orteils . Ou encore, le talon ne descend pas suite à une raideur des triceps suraux, le genou alors se serre et se raidit .

Propositions de travail:

Pour guider mes cavaliers vers un juste placement du pied dans l'étrier, je propose 2 mouvements. Le premier permet de localiser et d'affiner la sensibilité plantaire et le second d'assouplir les triceps du mollet.

Balle sous la plante du pied

Debout, placer une petite balle sous les capitons de l'arche antérieure du pied puis engager un déplacement de la balle de droite à gauche avec une inclinaison des orteils , en maintenant le talon au sol. On demandera au sujet de regarder loin devant lui .

Effets: Sensation d'étalement du pied et d'appui antérieur. Relâchement des épaules vérifié par la descente des bras et du buste en avant. Ce mouvement met en évidence le travail à distance caractéristique du travail Ehrenfried.

L'assouplissement du triceps

Debout, une balle de tennis sous la plante du pied, talon au sol, porter le poids du corps vers l'avant et retour. Les différentes variantes de ce mouvement permettent d'allonger progressivement ce muscle afin de restituer une souplesse de la cheville.

Effets : Sensation d'étalement du pied, de légèreté de l'arrière de la jambe qui semble plus longue. Le genou est naturellement déverrouillé.

La respiration :

Qu'il s'agisse d'assurer contrôle du cheval et équilibre pour le débutant ou de réaliser une figure complexe pour le cavalier confirmé ou encore d'affronter les enjeux d'une compétition internationale pour le professionnel, toute situation nouvelle, difficile ou stressante est susceptible d'engendrer des blocages respiratoires. Le sujet se fige et se fatigue et le cheval réagit physiquement et dans son comportement. Il est donc indispensable de se préoccuper de la respiration du cavalier tout au long de ses apprentissages et de son travail.

Le thème de la respiration traverse toute la GH et chaque mouvement « se respire » mais le principe est de « la laisser faire ». De nombreux mouvements la libèrent naturellement lui rendant son amplitude et son rythme en 3 temps (inspiration, expiration, pause) et contribuent à la détente et au calme.

Propositions de travail :

Je propose de relier sa prise de conscience à 3 situations directement au service de la problématique étudiée qui est de maintenir l'érection vertébrale sans induire de blocage respiratoire.

Prise de conscience de la correspondance sternum / D1

Le sujet est debout, pieds parallèles. Il place deux doigts d'une main sur le sternum et ceux de l'autre main sur la vertèbre D1 et respire.

Effets: .A l'inspiration, le sternum monte et D1 descend. A l'expiration, c'est l'inverse. Le cavalier pourra prendre conscience de l'effet de ces actions sur le maintien de sa posture. C'est en position verticale que j'ai le mieux perçu cette correspondance avec la sensation que le sternum devient un appui .

Prise de conscience de la respiration dorsale

Le sujet est en position accroupie, écart des pieds un peu plus important que debout , les talons en appui sur deux balles de tennis, amener les bras en avant et relâcher la tête . Un partenaire place ses mains sur le dos et les côtes du sujet puis les déplace de bas en haut et suit le mouvement de la respiration.

Effets: Ce travail est très apprécié des adolescents qui préfèrent toujours travailler à plusieurs. Les sensations sont une détente postérieure et une prise de conscience des respirations costale et dorsale ainsi qu'une détente des triceps. Il introduit le travail suivant.

Coordination respiration / mobilité vertébrale : la vague

Le sujet est en décubitus ventral, mains sous le front, éventuellement des coussins sous la poitrine et le ventre. A l'inspiration, il laisse son ventre en appui sur le sol se gonfler. Ainsi, la colonne lombaire s'allonge, le coccyx se rapproche du sol . Pour accentuer encore cet étirement, il rentre un peu le menton Il prend soin de ne pas contracter les fessiers dans ce travail, ce qui va dans le sens d'une recherche de détente de cette zone qui sera par la suite bien encastrée dans sa selle. A l'expiration, il détend sa colonne. Les courbures reprennent leur forme. Et ainsi de suite comme une « vague ».

Effets: Ce dernier travail vient compléter les précédents en intégrant la respiration au mouvement de la colonne et la mobilité des courbures au maintien d'un tonus de base. Il en ressort un sentiment d'harmonie des courbures et une correspondance entre le sacrum et l'occiput qui est favorable à notre objectif de structuration verticale.

Il est intéressant de vérifier debout puis assis et à cheval, la rythmicité respiratoire en lien avec ce mouvement de la colonne. Contrairement à la position en DV, on ne demandera pas le gonflement du ventre à l'inspiration mais plutôt l'ouverture des côtes et l'augmentation de la pression intra abdominale permettant l'extension de la colonne lombaire.

Les épaules

La stabilité des épaules constitue un paramètre déterminant et un observable de la justesse de placement du « balancier global » qu'est le cavalier en selle. On a pu constater à travers les différentes propositions qui ont été décrites, qu'on atteint les épaules à partir plusieurs mouvements. Son organisation polyarticulaire la relie directement par le jeu des suites musculaires au bassin, à la colonne, à la tête, aux côtes par de nombreux muscles. Ainsi Un travail sur les côtés du tronc, en sollicitant l'étirement du grand dorsal amène une sensation d'étalement des épaules. La mobilisation de la hanche produit le même effet. La respiration permet à elle seule de restituer la mobilité de toute la ceinture scapulaire et de relâcher des épaules tendues.

Propositions de travail :

En complément du travail à distance obtenu avec les autres mouvements et qui ont préparé le placement de l'épaule, je propose à mes élèves un mouvement de

mobilisation et un mouvement d'assouplissement de l'épaule tous deux reproductibles à cheval .

Les enfants moqueurs

Le sujet est debout ou assis, les bras relâchés. Monter et descendre les épaules doucement. Puis, poursuivre ce mouvement plus petit et bien relâché sous la forme d'un petit haussement d'épaules.

Effets: Sensation de libération au niveau de l'omoplate et du diaphragme.

Les ronds d'épaules

Le sujet est debout. Réaliser des rotations des épaules vers l' arrière. Les doigts sont croisés devant, puis réaliser le même travail les doigts croisés dans le dos. On pensera à changer le croisement des doigts.

Effets: Détente des pectoraux et des trapèzes, dégage la tête et la repositionne dans l'axe .

Ainsi, comme on peut le constater à travers ces exemples de dysfonctionnements, il existe un lien d'interdépendance entre les différents étages du corps qui s'influencent alors de façon négative perturbant l'ensemble de la posture. La détente, les lentes mobilisations, les étirements doux vont contribuer à faire lâcher les tensions qui figent l'attitude au fil du temps Le travail tonique viendra compléter en structurant les nouveaux acquis .

La situation de cavalier ne fait bien souvent qu'accentuer des attitudes corporelles déjà présentes dans la vie quotidienne et bien intégrées dans le schéma corporel. C'est dans l'organisation même de la séance que la GHE crée les conditions d'intégration d'une nouvelle représentation sensori motrice.

4 EME PARTIE

PROPRIOCEPTION CONSCIENTE ET INCONSCIENTE DANS LA METHODE ERHENFRIED

En quoi ces mouvements que nous avons décrits sont-ils utiles à la construction de cet équilibre dynamique du cavalier ? Quels sont les mécanismes neurologiques qui sous-tendent la construction d'un schéma corporel et quel rôle joue la proprioception dans le travail en gymnastique holistique ? En ma qualité d'enseignante, il m'a semblé nécessaire de comprendre les fondements neuro-physiologiques sur lesquels s'appuie la méthode Ehrenfried.

Le rôle des prises de conscience

La séance de gymnastique holistique se déroule autour de mouvements mais aussi de prises de conscience des effets de ces mouvements. Celles-ci sont proposées au début et à la fin de la séance. Elles rythment également l'enchaînement des mouvements en constituant des temps de pause indispensables à l'intégration des informations proprioceptives. Elles permettent la comparaison d'un côté du corps par rapport à l'autre.

Ce sont des temps pour « ressentir » qui demandent au sujet de porter son attention sur lui du point de vue de sa position dans l'espace, du rapport entre ses axes, de ses appuis, son tonus et sa respiration.

Ce sont des temps forts du travail Ehrenfried, qui, selon moi, rendent cette pratique si attrayante. Certains mouvements, certains moments d'une séance, constituent ce que j'appelle « un festival de sensations ». C'est toujours nouveau, surprenant et inattendu car le corps évolue avec le travail et chaque mouvement est une nouvelle expérience. Ces découvertes ont un caractère jubilatoire pour le pratiquant qui se sent alors profondément connecté à lui-même et confortable dans son vêtement corporel, évoluant vers un nouvel état qu'il ressent comme bon pour lui.

Ce qui est étonnant, c'est que le débutant partage très vite cette capacité à percevoir les changements de posture, de respiration, d'appui et de tonus.

L'expérience vécue en cours d'EPS est de ce point de vue très significative (cf témoignages en annexe). Un groupe d'adolescents arrivant un peu agité devient silencieux et ce silence porte toute l'attention que chacun s'accorde à ce moment.

Il s'agit pour eux de véritables découvertes de la sensation de leur corps qui nécessitent parfois de rassurer, car, se percevoir un instant avec « une jambe plus longue que l'autre », se détendre, respirer, peuvent être source d'inquiétude pour certains.

Les proprioceptions consciente et inconsciente

Notre cavalier a besoin de construire de nouveaux repères, et un schéma corporel favorable à sa pratique qui doit lui permettre de se repérer dans l'espace, de sentir sa posture.

La GHE l'y aide en exploitant les différentes voies de circulation de la sensibilité proprioceptive sur laquelle elle s'appuie.

Le schéma corporel est une acquisition qui se construit avec l'expérience du contact avec l'environnement . En ce sens la motricité est organisatrice de la perception (Pes 2011). C'est aussi « une représentation sensorimotrice inconsciente qui conditionne l'action » (De Vigneron 2010). Ainsi , s'établit un aller retour permanent des informations à travers les voies afférentes et efférentes .

Le système proprioceptif est « le sens musculaire , le sens du corps dans l'espace »(A berthoz 1997). Son mécanisme est à la fois conscient et inconscient.

A partir des récepteurs sensitifs situés dans les muscles, les tendons et les ligaments, l'information suit deux voies nerveuses différenciées qui la conduisent :

- vers le cervelet, organe de l'équilibration mais aussi siège de l'intégration de la sensibilité inconsciente.
- vers la zone limbique du traitement des émotions.
- vers le cortex pariétal, premier lieu de la mise en conscience des informations sensibles.

Du cervelet , une autre voie rejoint la zone du corticale motrice constituant une seconde ouverture à la conscience.

Par les caractéristiques de sa pédagogie (analyse comparative des ressentis, variété des situations motrices) la méthode Ehrenfried s'appuie sur les liens désormais établis entre le cervelet qui prend en charge l'essentiel de la proprioception inconsciente et les zones corticales de la conscience. Le cavalier a tout intérêt à utiliser ce système de prise de conscience pour enrichir sa sensibilité à lui même et au cheval. En devenant conscient des effets de ses attitudes corporelles et de ses actions, il affine son système de communication jusqu'à ce que ses actions ne soient pratiquement plus perceptibles par le public. S'il ajoute rythme et musicalité, il peut à haut niveau donner l'impression de danser avec son cheval .

5 EME PARTIE

COMPTE RENDU D'EXPERIENCE ET REFLEXIONS PEDAGOGIQUES

A la suite des éléments techniques et pédagogiques précédemment exposés, je vais maintenant évoquer succinctement les expériences que j'ai pu mener dans le cadre scolaire et au sein d'un centre équestre . Ces expériences récentes et ponctuelles n'ont pas permis de réaliser les observations des effets du travail sur la pratique équestre, en terme d'efficacité. Cette mise en oeuvre fera l'objet d'une prochaine étape de mon travail qui induit une durée et des temps d'intégration plus longs.

J'ai pu néanmoins animer une séance complète dans le cadre d'un stage d'équitation. Le public était uniquement féminin et plutôt jeune (entre 12 et 18 ans et une adulte de 48 ans). Cette séance n'était pas inscrite au programme du stage et ne correspondait à aucune demande des élèves qui, bien sûr ne connaissaient pas la méthode Ehrenfried .

La séance s'est bien déroulée et le public a été attentif mais peu coopératif dans l'expression de ses ressentis, que ce soit pendant ou après la séance. Ils sont montés à cheval immédiatement après, mais n'ont pas cherché à faire le lien avec les ressentis au sol .Seule l'adulte a fait cette démarche de comparaison parce qu'elle était volontaire pour l'expérience. Elle a évoqué le fait de se sentir plus assise dans sa selle, avec des jambes plus descendues. Ces sensations ont disparu progressivement aux allures supérieures, celles qui posent les problèmes d'équilibre. Les plus jeunes ont dit s'être senties endormies après la séance.

. Le public cavalier adolescent n'est pas forcément près à aborder ce travail très peu connu sans une prise de conscience préalable de ses besoins (évaluation vidéo par exemple ou douleurs et difficultés identifiées). En effet, ce n'est pas dans la « culture de l'activité » d'apprendre à monter à cheval sans cheval . Cette expérience m'a inspiré quelques principes à respecter pour susciter la motivation des jeunes cavaliers, à savoir:

- mettre en évidence le lien entre les mouvements et leur intérêt pour la progression à cheval.
- conduire la séance en relation avec les besoins, de façon ludique et dynamique en tenant compte de l'âge.
- Établir des allers - retours proches entre « la salle et la selle » qui permettent l'analyse comparative, un des supports essentiels de la méthode Ehrenfried .
-
- la gymnastique holistique prendra alors tout son sens et devient un outil de

progression tout à fait efficace que j'ai pu apprécier pour moi même.

Mes expériences réalisées avec les cavaliers et d'autres publics scolaires se sont faites également en dehors du contexte du cheval dans le cadre des cours d'EPS et ont permis aux élèves de découvrir les premières sensations à travers les propositions qui leur ont été présentées et argumentées. Dans ce cadre, l'accueil a été beaucoup plus favorable et le partage de ressentis plus spontané grâce à un climat de confiance déjà établi.

J'ai pu constater dans ces occasions, une vraie curiosité et un enthousiasme pour l'exploration de leur univers corporel y compris et surtout chez les élèves non sportifs qui y ont trouvé une activité corporelle non dévalorisante respectueuse de leurs limites. Leur intérêt s'est éveillé à partir de la surprise des sensations et par rapport à l'état de détente qu'ils ont pu connaître. J'ai moi même été surprise par la finesse et la justesse de des ressentis exprimés.

Sur l'approche spécifique des abdominaux en musculation, j'ai pu observer une réelle transformation des procédures de travail impliquant la respiration, la prise en compte des appuis, le rythme, le périnée. Ils ont appris à sentir plus en profondeur et plus précisément l'implication des différents muscles .

C'est ainsi que certains d'entre eux en particulier des filles ont souhaité poursuivre ce travail. J'expose en annexe quelques témoignages écrits de leur expérience.

CONCLUSION

En m'engageant dans cette étude , je me suis donnée comme objectif de montrer l'intérêt d'utiliser la GHE comme outil d'apprentissage et d'amélioration du fonctionnement du cavalier.

Pour cela , je me suis appuyée sur une analyse des problèmes que pose l'activité équitaiton . On a pu constater la correspondance avec les grands axes et les propositions de la Méthode Ehrenfried.

Il me reste à présent à poursuivre ce travail par une mise en application suffisamment significative en terme de durée pour observer les évolutions motrices , techniques et comportementales et leur stabilité.

Au terme de cette étude et à la lumière des courtes expériences que j'ai menées dans le cadre scolaire , j'affirme à nouveau ma conviction que la gymnastique holistique constitue bien plus qu'un complément d'apprentissage. Elle est source de transformations profondes de la personne dans son rapport à elle même et à son environnement au sens large.

Cette recherche a été pour moi très stimulante et m'a ouvert de nouvelles perspectives dans la conception de mon métier d'enseignante. Je rêve de voir un jour la méthode Ehrenfried figurer dans un programme d'éducation somatique qui ferait dire à l'élève après une séance (je cite) « je me sens serein et bien dans mes pieds »...

Bibliographie

« La Gymnastique Holistique
de 'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit » Ed Aubier
Docteur Ehrenfried

« Cahiers de l'AEDE N°9 et 11 »

« En forme à cheval, la gymnastique du cavalier » Ed Vigot
L Beerbaum , H Lötzerich , M .Bojer

Articles de vincent Rogine
la méthode Mézière et l'équitation
n° 43 , 44 revue AMIK

« Equitation » Ed Amphora
Pierre chambry

« la vérité sur l'équilibre » Ed Belin
Dominique Olivier

« Anatomie pour le Mouvement . Tome 1 » Ed Desiris
Blandine Calais Germain

« le balancier global » Pétéris Klavins

« Adaptation biomécanique du cavalier à cheval au trot et au galop »
S Gallou 2007
cité dans « l'équitation » n°16