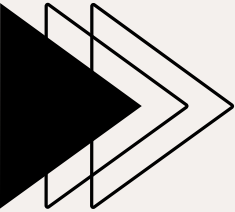


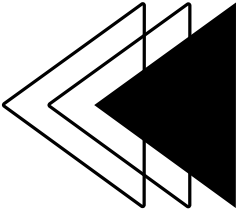
GUIDE POUR VÉRIFIER L'AJUSTEMENT DE SA SELLE



Accessible à tous,
dès le plus jeune âge !



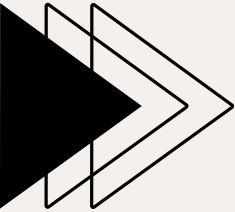
PRÉCISIONS



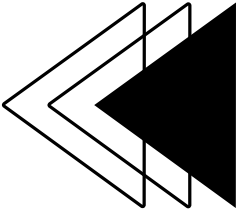
Ce livret vous donne quelques bonnes pratiques et points à vérifier pour vous aider à déterminer si votre selle convient globalement ou non à votre cheval.

Important : la partie adaptation au cavalier n'est pas développée mais est également à prendre en compte dans l'ajustement final.

Ceci ne remplace pas la venue d'un professionnel qui pourra non seulement vous aider à déterminer si votre selle convient, mais vous aidera surtout à améliorer les réglages s'ils ont besoin d'être optimisés, et pourra également vous orienter vers un autre modèle si votre selle nécessite d'être changée.



SOMMAIRE



Construction de la selle

Les différentes parties et leur nom

1



Anatomie du cheval

Comment est fait notre cheval à l'intérieur ?

2



Où placer la selle ?

Une selle bien adaptée ne l'est que si elle est placée au bon endroit !

3



Vérification à l'arrêt

Premiers critères à tester à pied

4



Vérification en selle

Critères à respecter une fois en selle

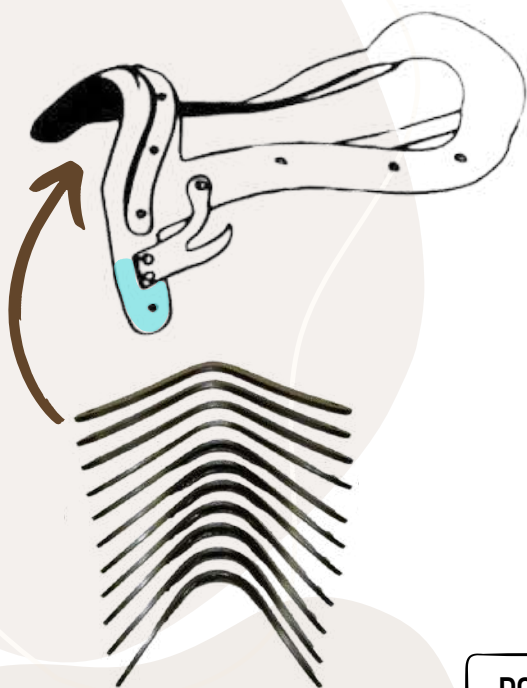
10



Conclusion

Bonus : Fiche d'auto-évaluation à remplir à l'écurie

CONSTRUCTION DE LA SELLE



L'arçon est le squelette de la selle. C'est la base sur laquelle est construite le siège. Il peut être en plusieurs matériaux : bois, plastique, carbone... Plus ou moins flexible, c'est le premier élément qui doit correspondre à la morphologie du cheval !

L'arcade est une pièce métallique rigide qui vient se placer à l'avant de la selle. Son angle et sa forme dépendent de la morphologie du cheval.

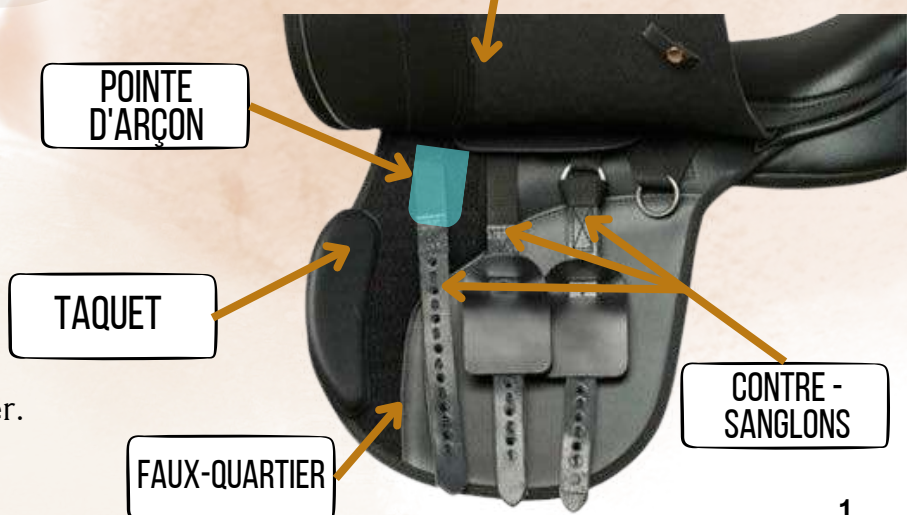


L'espace créé entre les deux panneaux est appelé la gouttière.

Les panneaux sont au contact du dos du cheval. Ils peuvent être remplis avec plusieurs types de matelassures : de la laine, de la mousse, de l'air ...

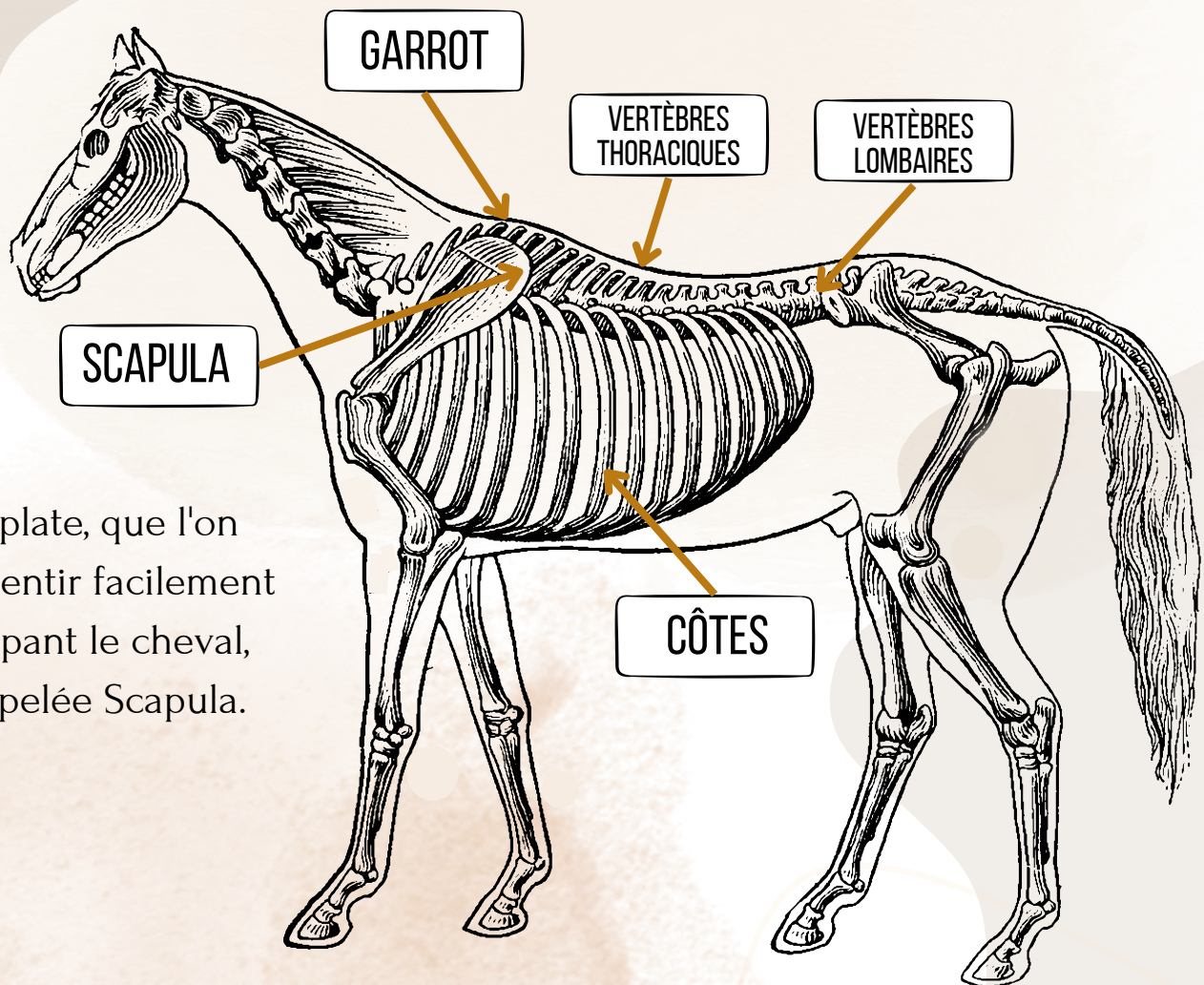
La pointe de l'arçon est rangée dans une poche, dans le panneau.

Certaines selles n'ont pas de faux-quartier, les contre sanglons sont intégrés dans le quartier. On les appelle des selles monoquartier.



ANATOMIE DU CHEVAL

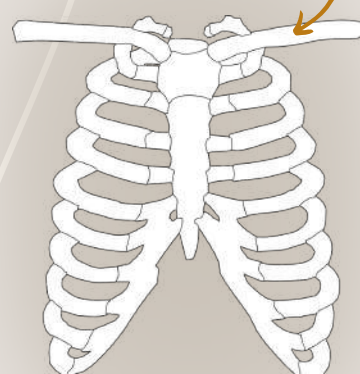
La zone du garrot est sensible : beaucoup de nerfs y passent, ainsi que tout le long de la colonne.



L'omoplate, que l'on peut sentir facilement en palpant le cheval, est appelée Scapula.

La colonne vertébrale est composée de 7 vertèbres cervicales, 18 vertèbres thoraciques, 6 vertèbres lombaires et 5 vertèbres sacrées, puis la queue qui est composée de 15 à 18 vertèbres coccygiennes.

Contrairement à nous, le cheval n'a pas de clavicule !

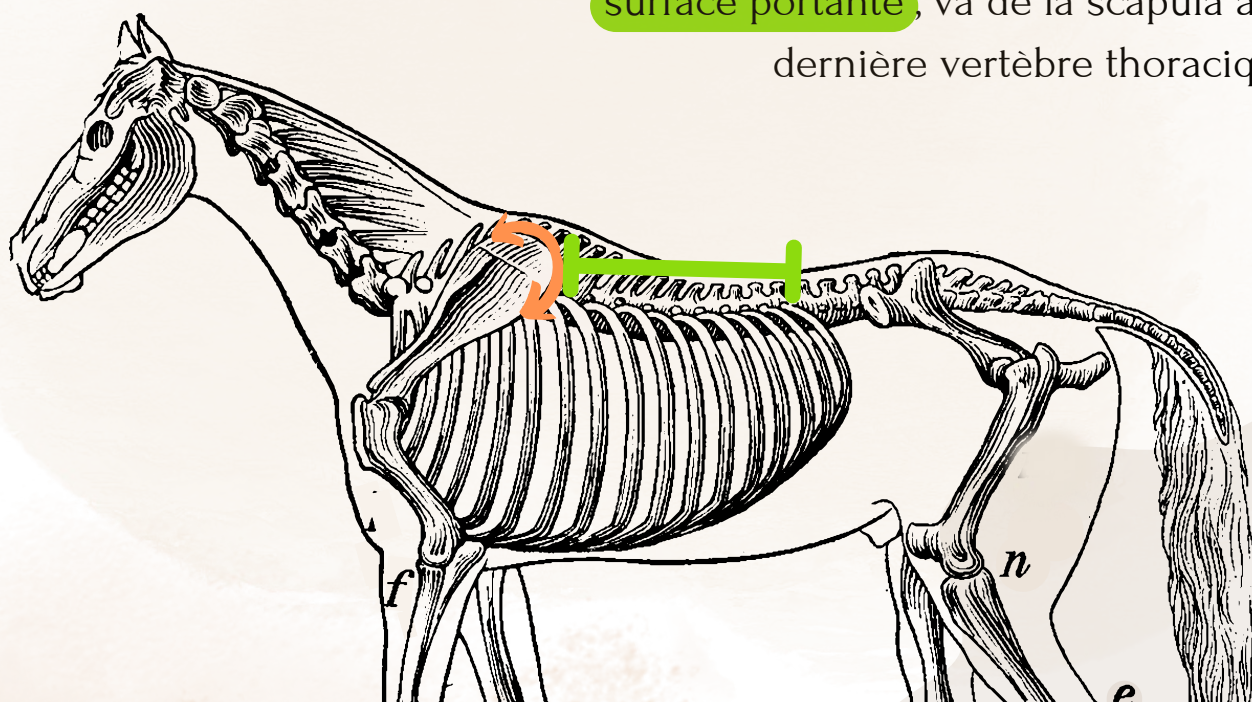


Sa cage thoracique ne tient entre ses antérieurs que par des muscles et d'autres tissus mous !

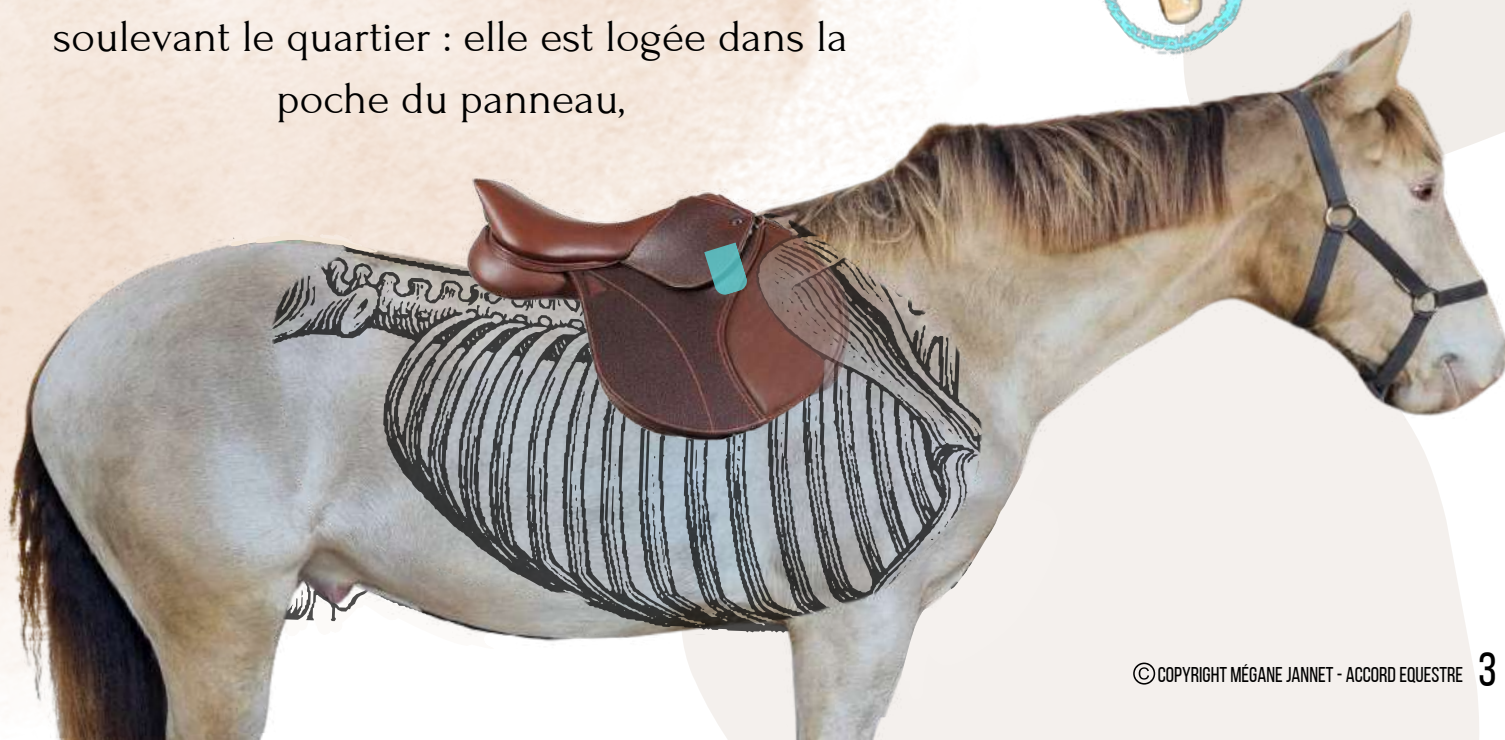
OÙ PLACER SA SELLE ?

Le cheval n'est pas capable de porter du poids sur toute la longueur de son dos. La zone où on peut mettre la selle, souvent appelée

"surface portante", va de la scapula à la dernière vertèbre thoracique.



Quand le cheval se met en mouvement, son omoplate va bouger. Il faut donc placer la pointe de l'arçon en arrière de la scapula, pour éviter que la selle ne vienne bloquer les épaules et empêcher le cheval de bouger normalement. On repère généralement la pointe de l'arçon en soulevant le quartier : elle est logée dans la poche du panneau,



VÉRIFICATIONS À L'ARRÊT



ETAT DE SANTÉ DU CHEVAL



***Pour qu'un cheval puisse nous porter sur son dos,
il faut qu'il soit en bonne santé.***

S'il est blessé, qu'il boite, ou qu'il a des douleurs quelque part, il ne doit pas être monté.

Avant de penser à monter sur un cheval, il faut donc vérifier qu'il en soit capable !

Le cheval doit bénéficier d'un bon suivi vétérinaire, que ses pieds soient entretenus correctement, car

comme on dit :

pas de pied, pas de cheval !



Les dents doivent également être suivies régulièrement, même si l'on monte sans mors !



Une grande majorité des chevaux de loisir ou de sport souffre ***d'ulcères gastriques (lésions au niveau de l'estomac),*** invisibles de l'extérieur.

Il faut aussi prêter attention aux ***contractures musculaires*** qui sont très douloureuses pour le cheval, et peuvent provoquer des réactions vives.



*Je ne peux pas
te porter sur mon dos si
j'ai des douleurs !*

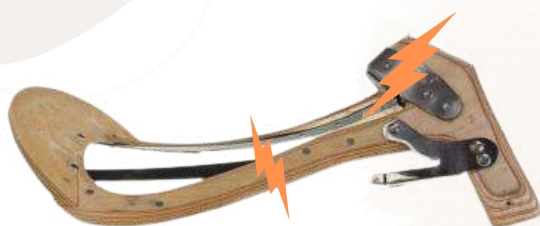
VÉRIFICATIONS À L'ARRÊT



ETAT DE SANTÉ DE LA SELLE



Votre selle doit être en bon état pour être utilisée : Une selle vrillée ou avec un arçon cassé ne doit pas être utilisée !



L'arçon se casse généralement au niveau de l'arcade ou sur les côtés



selle vrillée : la selle est tordue, le troussequin n'est pas dans le même axe que le pommeau



Les matelassures doivent également être en bon état : elles doivent être souples et uniformes.

Pour vérifier :

mettez votre selle à l'envers et passez vos mains le long des panneaux en appuyant légèrement, pour sentir s'il y a des zones de creux ou des bosses plus dures.

L'ensemble de la selle ne doit pas présenter de défaut de construction. Regardez votre selle sous différents angles, est-ce que quelque chose vous semble tordu, anormal ?

VÉRIFICATIONS À L'ARRÊT

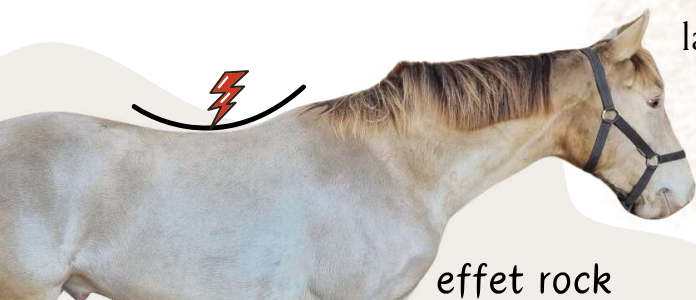
FORME GÉNÉRALE DE LA SELLE

Tous les arçons n'ont pas la même forme : si on regarde la selle dans la longueur, la courbure de l'arçon doit correspondre à celle du dos du cheval.



Ici un cheval
avec un dos droit

ici un autre
avec le
dos creux



effet rock

Une selle trop courbée va donner un effet "rocking chair",
la selle ne posera
pas bien à
l'avant
et à l'arrière.



effet pont

Une selle trop droite va faire un effet pont dans le dos du cheval
à l'avant et à l'arrière, et ne posera pas bien au milieu.

Pour sentir si la selle pose bien déjà à l'arrêt, vous pouvez passer votre main sous les panneaux pour sentir si toute la surface du panneau a bien un contact égal avec le dos du cheval.

Il faut garder en tête qu'un dos au repos
et un dos au travail n'a pas forcément
la même courbure !

Voici le cheval au dos creux lorsqu'il
est au travail : on observe que
sa ligne de dos est plus tendue !



Une selle qui fait pont ou qui a un effet rock n'est pas forcément la conséquence d'une mauvaise courbure de l'arçon : cela peut venir de la façon dont sont rembourrés les panneaux ou de l'ouverture d'arcade.

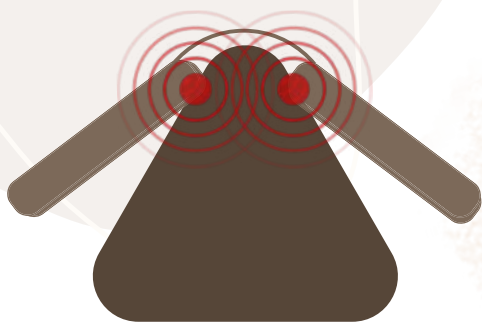
VÉRIFICATIONS À L'ARRÊT



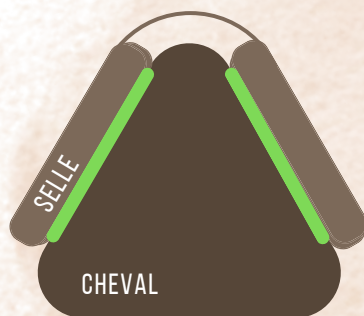
L'OUVERTURE D'ARCADE



L'ouverture d'arcade, à l'avant de la selle, doit correspondre à l'angle formé derrière le garrot pour une répartition de la pression optimale.



Arcade trop large :
suppressions de chaque
côté du garrot



Arcade à la bonne taille :
même pression le long
du panneau



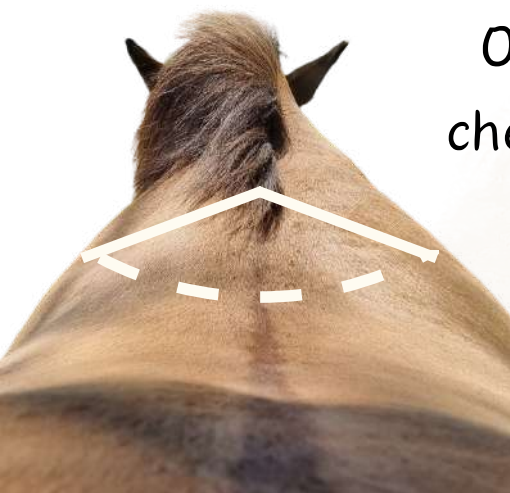
Arcade trop étroite :
suppressions au
niveau des épaules

Pour vérifier ce critère

on peut regarder si la selle
est bien parallèle au dos du
cheval, comme ceci :



On peut voir que ces deux
chevaux n'ont pas du tout la
même
ouverture
d'arcade !



VÉRIFICATIONS À L'ARRÊT

ÉQUILIBRAGE LONGITUDINAL DU SIÈGE

Pour vérifier ce critère :

Posez la selle sur le dos du cheval et sanglez correctement.

Prenez ensuite un petit objet cylindrique, qui pourra facilement rouler sur le siège. Par exemple un bidon de démêlant ou une cravache. Posez-le dans le siège, et regardez où il vient se poser : cela vous indique le point d'équilibre du siège.

L'équilibre du siège va impacter la répartition du poids du cavalier sur le dos du cheval, mais va également avoir un impact très important sur la position du cavalier.

Il est important de vérifier cet équilibre du siège avec le cavalier en selle et aux 3 allures, car il peut très vite varier suivant la façon dont le cheval se tient en mouvement.



VÉRIFICATIONS À L'ARRÊT

POSITION DES CONTRE-SANGLONS

On appelle "passage de sangle" la zone où la sangle viendra se positionner. Suivant la morphologie de votre cheval, il peut être plat et large, c'est l'idéal, ou très étroit et avancé, et là ça se complique.



Les contre-sanglons de votre selle doivent tomber en face du passage de sangle de votre cheval lorsque la selle est correctement placée et équilibrée.



Ici le cas est assez simple : le passage de sangle est naturellement bien en face des contre sanglons.

Ici, avec un sanglage classique, les sanglons vont arriver en arrière du passage de sangle. Au fur et à mesure de la séance, la sangle va avancer et venir naturellement se placer au niveau du passage de sangle, ce qui va tirer la selle vers l'avant. Il faut donc un sanglage adapté qui positionnera les contre sanglons plus vers l'avant, en face du passage de sangle du cheval.



VÉRIFICATIONS EN SELLE

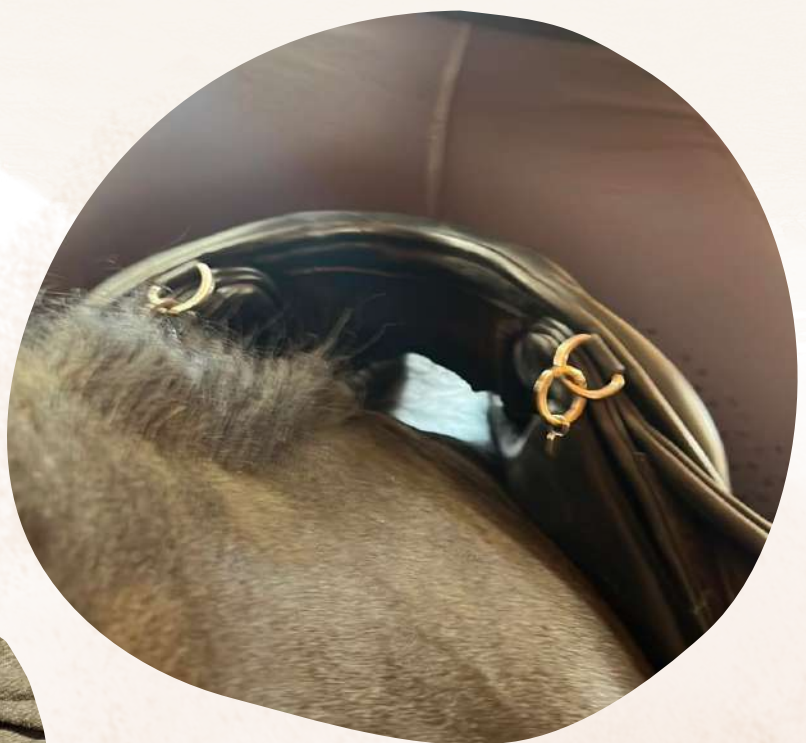
*Sellez votre cheval sans tapis ni amortisseur,
mettez vous en selle et montez comme à votre habitude.*

▶ ESPACE AUTOUR DU GARROT ET DE LA COLONNE ◀



Ce critère est à juger une fois sanglé, et avec le poids du cavalier dans la selle. Si on regarde l'espace autour du garrot en posant simplement la selle sur le dos, cela fausse le résultat car le sanglage et le poids du cavalier ne sont pas pris en compte.

La colonne vertébrale doit être dégagée sur toute sa longueur, et la gouttière suffisamment large.



Il faut qu'il y ait suffisamment d'espace autour du garrot : en hauteur et sur les côtés



VÉRIFICATIONS EN SELLE

EQUILIBRAGE LONGITUDINAL

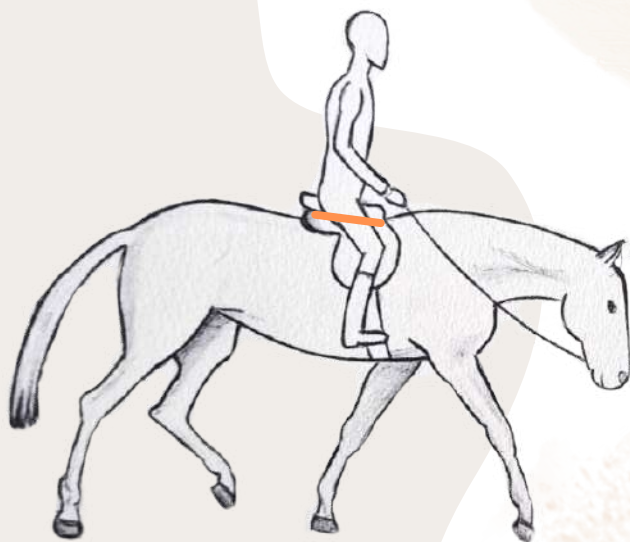
Equilibrage longitudinal:

Le fait que la selle ne bascule ni vers l'avant, ni vers l'arrière.

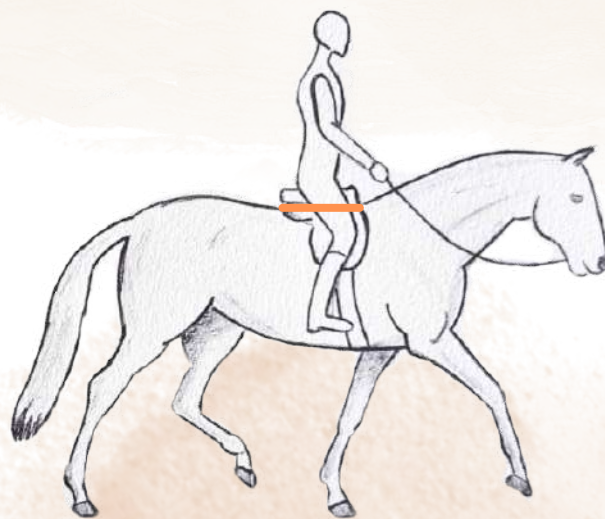
Le cavalier est assis au milieu du siège, ni trop vers le pommeau, ni trop vers le troussequin.



Il est important de regarder ce critère une fois que le cavalier est en selle et en mouvement, car l'attitude ou l'allure du cheval va impacter l'équilibre de la selle .



Si le cheval a une attitude en descendant, sur les épaules, cela va mettre plus de pression à l'avant de la selle.



Lorsque le cheval se redresse, il remet la selle dans un équilibre plus horizontal, ce qui va répartir le poids du cavalier de façon plus homogène.

VÉRIFICATIONS EN SELLE

➤ EQUILIBRAGE LATÉRAL ◀

Equilibrage latéral :

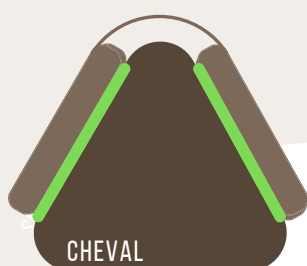
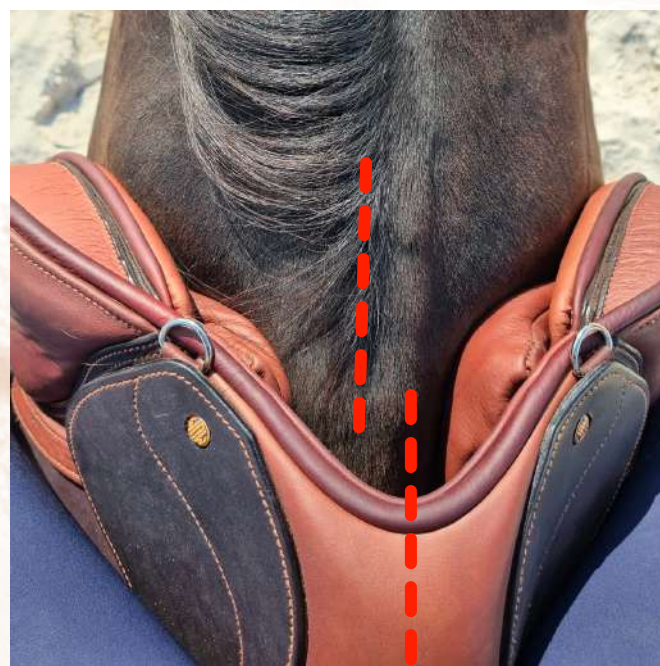
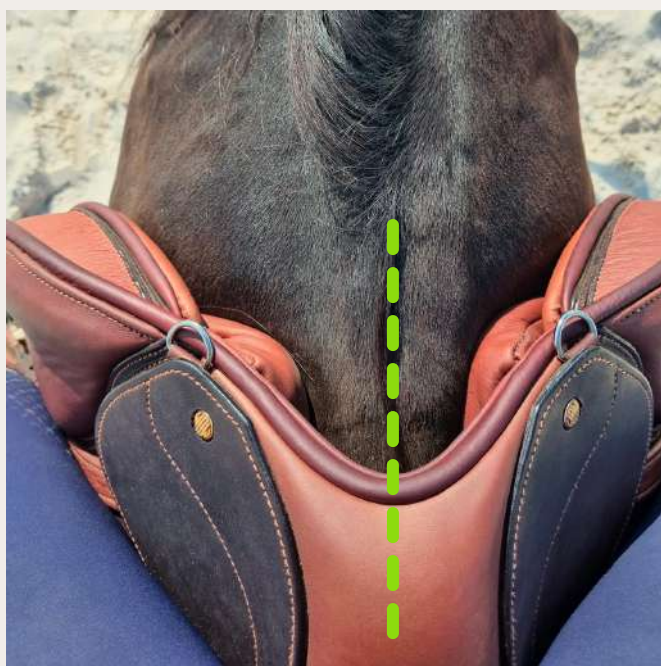
**Le fait d'avoir une selle bien centrée sur le dos du cheval .
Le garrot et la colonne sont au milieu de la gouttière, et
le cavalier est centré dans son siège.**

Une selle ayant validé tous les critères précédents peut tout de même causer des surpressions si l'équilibrage latéral n'est pas bon.

Pour vérifier ce critère :

Mettez vous en selle, puis après un petit échauffement mettez vous au pas en ligne droite. Regardez ensuite la partie sous le pommeau, appelée chambre de garrot. Essayez de glisser vos doigts sous les panneaux, de chaque côté. Pouvez-vous passer vos doigts de la même façon d'un côté que de l'autre ?

Vu du dessus, le milieu du pommeau est-il aligné avec le milieu du garrot ?



Ici, c'est tout bon !
La selle pose de la même façon de chaque côté.



Ici, la selle penche à droite. Elle crée un point de pression sur le côté du garrot à gauche.

CONCLUSION

J'espère
que ce petit livret vous a
été utile ! Vous trouverez en
annexe une fiche d'auto
évaluation à imprimer et à
remplir directement à
l'écurie !



MÉGANE JANNET



ACCORD ÉQUESTRE

Envie d'aller plus loin
et d'en apprendre plus sur le saddle-fitting ?
Rendez-vous sur www.accord-equestre.fr

AUTO-ÉVALUATION DE L'ADAPTATION DE MA SELLE

Nom du cheval :

Nom du cavalier :

Selle utilisée :

Vous allez répondre à chacune des questions pour dresser un premier bilan de l'adaptation de votre selle à votre cheval et à vous-même. Cette auto-évaluation ne remplace pas la visite d'un professionnel, mais vous permet déjà de faire un premier point de votre côté et d'éviter les catastrophes. Si vous êtes amenés par la suite à changer de selle, je vous conseille de vous entourer d'un professionnel qui saura vous guider vers un matériel adapté à vos besoins et vos contraintes. Si vous répondez "non" à une question marquée d'un drapeau rouge, ne passez pas à l'étape d'après, au risque de blesser votre cheval.

La selle seule

pour cette première partie, même pas besoin du cheval !

Oui

Non

L'arçon de ma selle est intègre (il n'est pas cassé) et non vrillé



Contrôle défaut de construction : ma selle est bien symétrique d'origine. Le milieu des panneaux correspond au centre de l'arçon, et l'implantation est à la même hauteur de chaque côté au niveau du pommeau, les panneaux ont la même taille forme des deux côtés etc...

Les matelassures sont homogènes et souples

Les contre sanglons sont en bon état, solides et bien attachés à l'arçon



A l'arrêt

Regardez d'abord votre cheval seul

Mon cheval se laisse palper le dos sans signe de douleur
(couche les oreilles, essaye de mordre, creuse le dos....)

Lorsque je palpe le dos, je ne sens rien de spécial, tout est moelleux,
sans atrophie (= creux) ou contracture (= zone dure).

Je peux passer ma main au niveau du passage de sangle et toucher cette zone sans que mon cheval ne montre de signe de douleur

Posez maintenant la selle sur le dos, sans tapis, et sanglez

Toute la colonne du cheval est bien dégagée : du garrot aux lombaires
il n'y a aucun contact avec la selle



L'angle de l'arcade de la selle correspond à l'angle formé par le dos du cheval

Observez votre cheval depuis l'arrière :
l'angle formé par les panneaux épouse bien la forme du dos

Les panneaux ne dépassent pas la dernière côte

Observez le dos de votre cheval nu puis avec la selle : la courbure de l'arçon
correspond à la courbure du dos

Les sanglons tombent face au passage de sangle de mon cheval

➤ On monte !

Pour faire les tests, il faudra seller le cheval sans tapis, et se mettre en selle comme
habituellement. Les points sont à regarder une fois que le cavalier est en selle.
L'idéal est d'être accompagné, sinon vous pouvez vous filmer !

Je me sens bien équilibré(e) dans mon siège :
ni penché vers l'avant, ni vers l'arrière, ni de travers

Toute la colonne du cheval est bien dégagée :
du garrot aux lombaires il y a suffisamment de distance avec la selle



Après quelques tours au pas et au trot, la selle est toujours centrée :
le milieu du pommeau est aligné avec le garrot, et à l'arrière de la selle,
la colonne est au milieu de la gouttière.

La selle est restée à sa place : elle n'a ni avancé ni reculé

Notes :

