

## MIMI, le simulateur équestre

Quelque soit votre niveau équestre, votre discipline ou vos aspirations, le simulateur/préparateur équestre peut vous intéresser.

En effet, ce « cheval mécanique » rassemble de nombreux avantages pour vous permettre de vous détendre, de répondre à des problèmes de position, pour prendre conscience de votre corps dans l'espace.

Ce simulateur a été créé par le kinésithérapeute - biomécanicien Peteris Klavins, il y a environ 15 ans. Il a créé un outil permettant de développer un mode de fonctionnement dit du "balancier global". Ce mode de fonctionnement provoque la prise de conscience de l'importance de la notion de globalité de notre corps pour communiquer de la façon la plus fine possible avec notre monture.

Le cavalier va devoir « sentir » son axe et l'intégralité de son rachis, développer sa tonicité en développant la flexion-extension des articulations coxo-fémorales.

Ce simulateur équestre (il en existe d'autres qui de surcroît simulent vraiment une ou plusieurs allures, ce qui n'est pas le cas de Mimi) est un cheval mécanique qui recrée les contraintes de poussées provenant du cheval en mouvement au trot ou au galop.

Le juste encaissement de ses mouvements par le rachis du cavalier permet de développer, d'affiner ou renforcer l'habileté gestuelle des cavaliers, en d'autres termes : affiner les aides en limitant les mouvements parasites (recherche de la fixité des mains et des jambes).

Cet appareil surnommé « Mimi », représente l'équidé toujours coopérant, d'une patience sans limite et d'une obéissance sans faille (sauf en cas de panne de secteur).

Grâce à son rythme régulier, qui permet d'oublier les problèmes de direction et d'impulsion, on peut se concentrer exclusivement sur les perceptions pour évoluer dans le respect de la locomotion dans la plus grande fluidité afin d'obtenir l'équilibre du couple cheval-cavalier le plus parfait.

Cette formation est proposée par Véronique Corbeau Passadori, membre d'Allège-Ideal (association pour la défense de l'article 401 du règlement FEI impliquant le respect de l'intégrité du cheval). Élève de Pétérís Klavins puis formée par lui-même, elle développe sa méthode en y intégrant des connaissances acquises dans son ancienne pratique professionnelle en tant que formateur en méthodes de communication, utilisant la sophrologie, la PNL ainsi que d'autres méthodes de travail sur soi.

« Mimi » permet aux non équitants de tonifier leur dos et de travailler notamment leur axe et leur équilibre. Il permet également aux accidentés de se remettre en selle et de se remuscler en toute sécurité pour eux, mais également pour le cheval qui n'aura pas à subir les affres des raideurs, angoisses, C'est en cela qu'il est un véritable préparateur et non simplement un simulateur.

Les personnes ayant besoin de reprendre confiance à cheval peuvent ainsi retrouver des sensations et des réflexes.

Les professionnels de l'équitation déjà nombreux à s'y intéresser repartent avec de nouveaux « outils » permettant de mettre l'accent sur le fonctionnement de leurs élèves à cheval après avoir développé leurs propres acquis et sensations pour gagner en efficacité à cheval.

Les débutants peuvent acquérir leur première sensation d'équilibre sans affres pour la bouche et le dos de ces gentils chevaux et sans risque pour ces apprentis cavaliers.

Les cavaliers amateurs peuvent affiner leur gestuel dans des applications telles que les départs au galop sur le bon pied, le changement de pied, le piaffer, la réception d'un obstacle ou un virage serré, par exemple.

Tout cela, sans oublier l'aspect ludique et relaxant d'une séance.

Une séance se découpe en trois phases :

1- La présentation de l'outil et l'identification des attentes du participant.

Cela permet de faire connaissance avec la méthode mais aussi les demandes, le niveau, la discipline, les problèmes physiques éventuels du participant.

2- L'échauffement

Toutes les parties du corps sont sollicitées doucement mais sûrement. Il faut éviter les courbatures. Déjà durant ces exercices Véronique identifie un certain nombre de difficultés dues à des raideurs ou des accidents. Certains accessoires sont nécessaires comme un long élastique, un gros ballon (pour travailler l'équilibre et la rectitude), une planche-boule (pour la souplesse des genoux et chevilles). Après cette aimable séance de torture, vous voici fin prêt pour la dernière phase

3- Enfin, vous voilà en train d'enfourcher « Mimi » qui se met en marche dans un rythme lent pour après accélérer le mouvement en fonction des exercices. Véronique pratique avant tout un état des lieux. Ensuite, on démonte chaque problème pour procéder à un repositionnement afin de reprogrammer des nouvelles sensations avec l'aide de points de repères kinesthésiques (mains sur son propre corps), visuels (à l'aide de miroirs) et sensoriels.

Vous pouvez utiliser votre selle sur le simulateur. Il y a la possibilité, il est

même fortement préconisé de faire un suivi avec son cheval pour appliquer les acquis dans le concret et discerner si certaines difficultés subsistent.

Pour résoudre un problème spécifique : problème d'incurvation du cheval, départ au galop sur le mauvais pied, transitions difficiles ou défenses du cheval (pointe des pieds, tête penchée, ), il faut compter 4 à 6 séances de simulateur à condition que le cavalier monte plusieurs fois par semaine pour transposer l'apprentissage.

Sur demande, les dates et lieux des prochains stages de travail sur simulateur avec Véronique.