

# Sally Swift et l'Équitation Centrée en Belgique

L'Équitation Centrée ou Centered Riding® en anglais est très répandue dans les pays anglo-saxons et commence tout doucement à percoler dans les milieux équestres francophones.

De plus en plus de cavaliers ont lu les livres de Sally Swift et essaient d'appliquer les principes à leur propre équitation, ce qui n'est pas toujours évident sans être accompagné.

## De l'utilité de l'Équitation Centrée...

Beaucoup d'entre nous ont grandi avec la croyance que, sans effort, on n'arrive à rien. Depuis tout petits, nous devons travailler plus à l'école pour obtenir de meilleures notes, faire plus de tours de piste pour augmenter nos exploits sportifs, travailler plus dur pour gagner plus d'argent.

Puis, nous montons à cheval, cette créature fuyante et sensible qui n'entend rien à cette éthique du travail et de l'effort... et nous le rendons fou. Rien que le fait de « faire » ou « d'essayer » provoque des tensions et le cheval répond à notre stress par son stress à lui : le cercle vicieux commence.

Il est intéressant de noter qu'en Europe, la tradition équestre a été transmise par l'armée. Les recrues, mises sur des chevaux dressés souvent à la longe, s'exerçaient pendant des mois, plusieurs heures par jour pour acquérir « une bonne assiette ». Seuls demeuraient les plus aptes, surmontant les souffrances physiques causées par le cheval en mouvement et la souffrance émotionnelle causée par les hurlements de l'instructeur...

Bien sûr, ce système marche, et même très bien, mais il nécessite des centaines d'heures, de nombreux chevaux et le contact constant d'un bon enseignant.

Aujourd'hui, peu de cavaliers peuvent se payer le temps, les chevaux et l'enseignant.

Avec l'Équitation Centrée, Sally Swift comble cette lacune. D'après elle, les gens qui comprennent comment ils bougent, comment se déplace leur cheval et comment ils agissent ensemble, peuvent écourter, par cet apprentissage, une bonne partie de ces interminables heures de routine aveugle et éviter ainsi beaucoup de déconvenues.





Texte : Caroline De Grox  
Instructeur de niveau II en Équitation Centrée,  
membre la Centered Riding® Belgium Team



## Sally Swift, les racines de l'Équitation Centrée

Sally Swift, fondatrice de l'organisation Centered Riding® Inc. est née en 1913 et a grandi dans le Massachusetts. A 7 ans, on lui découvre une scoliose qui va dicter son quotidien et, plus tard, instrumenter sa conception de l'Équitation Centrée.

Pour corriger son dos, elle travaille avec Mabel Elsworth Todd, auteur du livre 'The Thinking Body'. Mabel part du principe que nous sommes capables de contrôler, avec notre esprit, des muscles très profonds à l'intérieur du corps. Elle enseigne beaucoup l'anatomie et l'imagerie mentale utilisée par les sportifs de haut niveau. Sally grandit donc avec cette éducation faite d'images et d'anatomie.

Trente ans plus tard, elle travaille avec Jean Gibson qui accorde une importance primordiale au bon alignement des différentes parties du corps et au bon usage des articulations, afin que l'ensemble puisse travailler sans tension ni fatigue supplémentaire tout en restant en équilibre et en harmonie. Appliquant tous ces principes dans son équitation et ses cours, à l'âge de 70 ans, et à la demande de ses nombreux élèves, Sally écrit son premier livre « L'Équitation Centrée » en 1985.

Elle rencontrera ensuite Peter Payne qui a une grande expérience des arts martiaux et de plusieurs méthodes psychosomatiques, comme la technique Alexander ou la méthode Feldenkrais. Elle découvre l'importance du contrôle émanant du centre du corps, du besoin de conscience de soi pour un bon usage de soi, de la respiration efficace et de la sérénité qui permet d'avoir un corps en équilibre et efficace.

## L'Équitation Centrée en Belgique

Depuis plusieurs années, nous sommes plusieurs instructeurs certifiés en Équitation Centrée à vouloir diffuser et partager cet enseignement en Belgique néerlandophone et francophone. La Centered Riding® Belgium Team, organise régulièrement des formations officielles, en invitant des formateurs de niveau IV venant des Etats-Unis ou d'Europe, permettant ainsi à de nouveaux cavaliers de s'initier à cette approche ou d'aller plus loin en devenant instructeur à leur tour. Ces formations se donnent principalement en anglais, mais nous assurons une interprétation de qualité vers le français, permettant ainsi d'autant mieux à l'Équitation Centrée de faire son chemin en milieu francophone.

**Le prochain stage aura lieu les 21 et 22 novembre prochain à Koningshooikt, Province d'Anvers. Il sera donné par Margreet Bouwmeester (Pays-Bas), instrutrice de niveau IV et praticienne en technique Alexander. Ce stage sera traduit en français, est ouvert à tous les cavaliers et donne accès ensuite à la formation pour devenir instructeur.**

*Vous trouverez toutes les informations sur notre site ou page FB : [www.centeredridingbelgium.weebly.com](http://www.centeredridingbelgium.weebly.com) ou sur le site officiel [www.centeredriding.org](http://www.centeredriding.org).*

*Si vous désirez tenter l'expérience d'une séance, vous trouverez certainement un instructeur qui se déplace près de chez vous. Soyez curieux et osez franchir le pas !*

