



Quelques recommandations pour les Etriers K'vaLL

Le montoir :

- Mettre le pied sur le plancher comme un marche pied , se mettre à cheval puis pour chausser enfiler d'abord le talon entre les sangles arrières puis mettre l'avant du pied dans la cage. Pour déchausser , pousser avec son talon à l'arrière et sortir l'avant du pied.

Les réglages :

- Il faut d'abord régler la longueur générale (avant) puis l'inclinaison du plancher.
- Le principe de base est que le pied doit être à l'appui quelque soit la position du talon. Le talon peut dépasser du plancher cela n'est pas gênant.
- On peut faire un demi tour avec la sangle arrière externe pour qu'elle prenne une forme hélicoïdale et mieux épouser la forme du mollet.
- C'est souvent au galop que l'on finit de faire le réglage

Les impressions :

- C'est souvent en équilibre que l'on apprécie en premier les K'vaLL. Le sentiment de stabilité est fort particulièrement au galop.
- Certains cavaliers hésitent au début à poser tout le pied sur le plancher , c'est souvent au galop en équilibre que cela se met en place , la bascule du galop favorisant cela.
- Assis , capacité à relâcher les muscles autour de l'articulation de la hanche, donc meilleure assise. Attention beaucoup d'enseignants situent mal l'articulation de la hanche et la situe au niveau de la crête iliaque.
- Parfois des cavaliers vous décrivent une sensation qui ne correspond pas à ce que vous observez : ils pensent partir vers l'avant alors qu'ils sont verticaux. Un simple changement

dans l'orientation de leur bassin ou dans l'inclinaison de leur pied trompe leur ressenti ou en tant cas ils ont construit un ressenti sur des bases fausses.

Remarques :

- Moins de force dans les jambes : le concept amène à une décontraction musculaire, on peut utiliser toute la musculature de la jambe, et donc se contracter et se décontracter en permanence. On peut alors avoir le sentiment d'avoir moins de jambes, on est simplement moins dur avec ses jambes .
- La jambe en avant : deux raisons possibles. La première il est intéressant de repérer la place du couteau et du siège. Deuxièmement, certains cavaliers au début appréciant l'appui talon n'appuient que sur le talon alors qu'il faut utiliser l'ensemble du pied avant milieu arrière comme s'ils étaient sur une planche de surf ou des skis.