

La monte en Amazonne

Loin des idées reçues



Monter en amazone, c'est quoi ?

On monte en amazone quand on a les deux jambes du même côté du cheval, en règle générale à gauche, grâce à une selle spécifique appelée «selle de dame», «selle à fourches» ou «selle d'amazone».



A quoi ressemble une selle d'amazone ?

Une selle d'amazone se caractérise par la présence de 2 ou 3 cornes appelées «fourches». Ce sont ces fourches qui permettent à l'amazone de tenir en selle. Il existe de très nombreux modèles de selles d'amazone développés selon la pratique de l'amazone : monte classique, western, vaquera ... etc. ...

Il est très important d'avoir une selle à sa taille et adaptée à son cheval afin de pratiquer dans les meilleures conditions, l'achat d'une selle d'amazone ne s'improvise pas.



Comment fait-on pour tenir en selle ?

La selle d'amazone permet, quand on monte en plaçant les deux jambes autour des fourches, de verrouiller ce qu'on

appelle la « clé de sécurité ». Cette monte est, contrairement à ce qu'il paraît, plus sécurisante que la monte à califourchon.



Qui peut monter en amazone ?

N'importe qui, de 7 à 77 ans ... et même au-delà ! Savez-vous que même certains hommes pratiquent cette monte ? Cette forme de monte permet de développer un excellent tact équestre, de fixer les mains et d'acquérir une véritable assiette.



Est-ce difficile d'apprendre à monter en amazone ?

Ce n'est pas plus dur que d'apprendre à monter à califourchon. On prend même confiance plus vite en amazone grâce à la « clé de sécurité » qui rassure beaucoup les débutantes. On tombe moins souvent en amazone qu'à califourchon tout simplement parce qu'on tient mieux à cheval.

Est-ce que ça fait mal à la cavalière ou au cheval ?

Comme toute pratique sportive la monte en amazone

occasionne des courbatures (notamment au pli du genou droit) qui tendent à disparaître avec une pratique régulière. Cette forme de monte est également bénéfique au cheval, elle développe harmonieusement la musculature de son dos et renforce ses abdominaux de manière tout à fait symétrique. Certains chevaux voient même leur locomotion améliorée ainsi montés.

On est tordue quand on est en amazone ?

La position de l'amazone est correcte quand sa colonne vertébrale est sur le même axe que celle de son cheval, épaules et hanches bien perpendiculaires, donc non, on est pas tordue en amazone.



Que peut-on faire en amazone ?

Presque tout ! Du dressage bien-sûr, de l'obstacle, du cross, du TREC, de la randonnée, des manifestations diverses, en loisirs comme en compétition ... Ce n'est pas une équitation « pour faire joli », c'est une forme de monte fine, sportive et technique.



Quel cheval faut-il pour monter en amazone ?

N'importe quel «honnête» cheval peut être monté en amazone, on lui demandera seulement d'être correctement dressé et de travailler en équilibre, on évitera les chevaux qui se pointent. Par respect pour son dos, on préférera ne pas mettre un cheval en amazone avant 6 ans environ, le temps qu'il acquiert une maturité physique suffisante.



Comment fait-on avec une jambe " en moins " ?

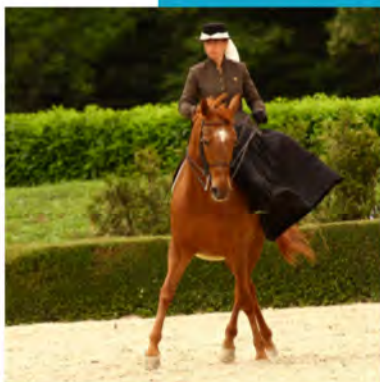
En amazone, les actions de la jambe droite sont remplacées par celle de la "badine" ou "stick"(une longue cravache) dont les codes sont mis en place lors de la spécialisation du cheval.

Où apprendre à monter en amazone ?

Dans des centres équestres pratiquant cette monte avec une personne diplômée. Pour trouver ces clubs, il ne faut pas hésiter à contacter les associations d'amazones, les commissions des comités départementaux ou régionaux (s'il y en a) de la Fédération Française d'Equitation.



Alors pourquoi pas vous ?



Commission Amazone 35

ILLE-ET-VILAINE



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION
COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ÉQUITATION

Comité Départemental d'Équitation

Maison Départementale des Sports

13bis avenue de Cucillé

35065 Rennes Cedex

Tel. 02.99.85.54.18 - cde35@wanadoo.fr