

## EPAULE EN DEDANS

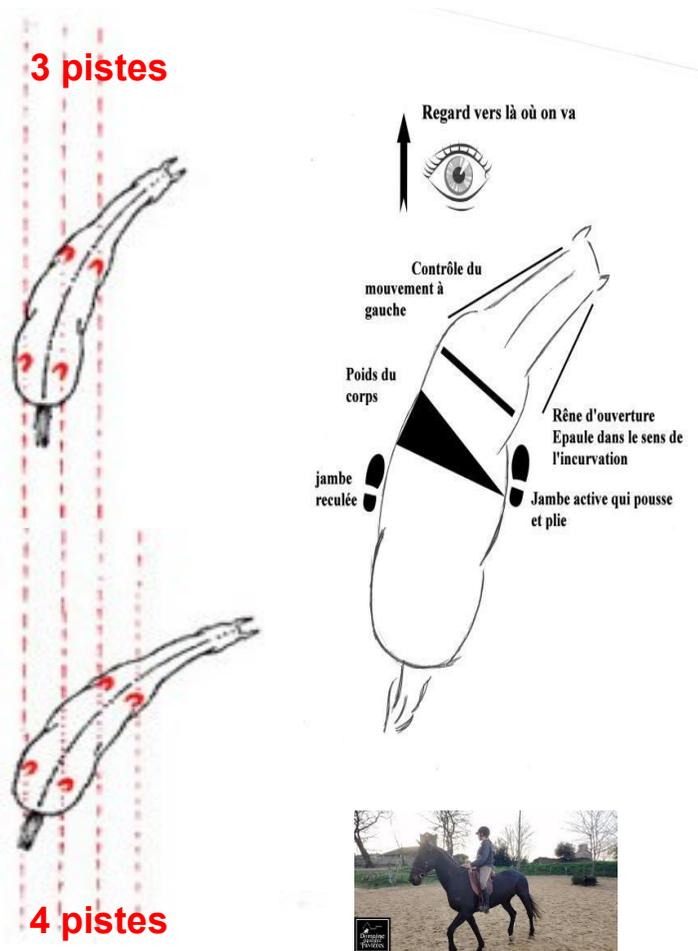
### Définition

L'épaule en dedans est un dépalcement latéral dans lequel le cheval est incurvé de la nuque à la queue. Le cheval se déplace vers le côté extérieur du pli. Cet exercice a pour but d'assouplir le cheval et d'alléger les épaules en favorisant l'engagement des postérieurs et l'abaissement des hanches.

### Critères de réussite

- Stabilité de l'attitude : incurvation
- impulsion : activité et cadence régulière
- chevauchement de l'antérieur intérieur devant l'antérieur extérieur
- Engagement du postérieur interne venant se placer en avant du postérieur extérieur

**"c'est l'aspirine de l'équitation, elle guérit tout"** Nuno Oliveira  
**"l'épaule en dedans est la première et la dernière leçon que l'on doit donner au cheval"** La Guérinière



Vidéo