



L'exercice de Gilles Bordes

Après Gilles Pons, c'est son ami Gilles Bordes qui présente l'exercice du mercredi. « J'ai choisi l'exercice des barres en V car il est aussi utile en vue du CSO que du cross. L'hiver, je le fais faire à mes jeunes à peu près une fois par semaine et en cours de saison, environ une fois par mois pour confirmation. »

En quoi consiste l'exercice et comment le réaliser correctement ?

« Je dispose sur un obstacle isolé, vertical la plupart du temps, deux barres en forme de V inversé qui viennent prendre appui sur la barre du vertical en son milieu. L'obstacle est appelé par une barre de réglage à 2m20. Dans la progression, il faut commencer par un vertical avec barre de réglage mais sans barres en V. Ensuite, vous allez ajouter les deux barres mais sans fermer complètement le V car c'est très contraignant pour le cheval au début. Un vertical de 50 à 80cm est bien suffisant pour commencer. A 1m10 avec les barres en V, on obtient d'excellents résultats avec n'importe quel cheval !

On peut aussi utiliser le V dans une ligne type baret, mais à ce moment-là, il faut remplacer les croix par des verticaux. On peut donc combiner intelligemment un croisillon en entrée, les barres en V pour la suite, un saut de puce et un oxer large, le tout avec un dosage extrêmement précis et réfléchi. »

A quoi sert-il ?

« Pour le cavalier, cela lui permet de travailler son équilibre sur un saut juste puisque préréglé (la barre au sol est ici un repère visuel). Il est ainsi plus apte à se concentrer sur ce corps puisque tout le saut est organisé sans qu'il n'intervienne réellement. Il peut ainsi améliorer son liant et assouplir des articulations inférieures.

Pour le cheval, cet exercice va développer sa rectitude à l'obstacle, sa frappe et sa montée d'épaules. Il apprend à décomposer son saut, à s'articuler, à se gymnastiquer et à se muscler. Le V à l'envers aide au dégagement des épaules et à la montée des genoux. »

Quels problèmes peut-on rencontrer sur cet exercice ?

« Rien d'extraordinaire : le cheval peut prendre le galop sur la barre de réglage ou essayer de tout sauter d'un coup. Dans ce cas, il faut le rassurer et revenir avec un contact très léger. La faute du cavalier sur cet exercice peut en effet être de s'accrocher aux rênes et d'empêcher le garrot de monter. Personnellement, j'aborde cet obstacle avec des rênes presque détendues car je veux que mes chevaux se prennent en charge et puissent se servir de leur anatomie complète. Si on impose une tension à son cheval, ça casse le processus et l'exercice perd tout son intérêt. Il doit donc le faire naturellement, dans une sorte de « liberté surveillée ». C'est un terme que j'emploie souvent et que je mets en application. Le résultat est que tous mes chevaux sont très agréables à monter et me font confiance. Ils sont soumis parce qu'ils le veulent ! »

Propos recueillis par Hedwige Favre