

L'exercice de Bruno Bouvier

Cette semaine, c'est Bruno Bouvier, cavalier International, mais aussi grand pédagogue, qui nous présente un exercice de préparation au cross, à la fois simple et fondamental : le galop de mise en condition. « Il n'est pas rare de voir certains cavaliers provenant souvent de club s'élancer sur un cross alors qu'ils ont toujours évolué dans des enceintes fermées de type manège ou carrière. On constate trop souvent dans les épreuves club ou amateur des cavaliers et des chevaux en manque certain de préparation physique. »

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

« Pour le petit niveau (des épreuves club jusqu'au CIC*), je préconise d'effectuer un galop une fois par semaine sur piste ou terrain varié à cadence régulière. Ce galop s'effectuera à une vitesse de 450 à 500 mètres minute sur une distance de 2 à 3 km. Cette vitesse correspond à un galop légèrement supérieur à un galop de manège. Ce galop pourra être fractionné par une à 2 minutes de trot toutes les 4 minutes de galop en fonction du niveau des épreuves préparées. Le cavalier devra garder les mains basses, la nuque de son cheval au point le plus haut sur une encolure étendue (idem cavalier de course). L'idéal est de le faire en extérieur, dans un pré ou sur des pistes adaptées, mais on peut aussi le faire dans une carrière. Et l'hiver, on peut continuer à le faire dans un manège si les sols sont gelés ou impraticables.

Tout ce travail de mise en condition devra faire l'objet d'une certaine réflexion de la part du cavalier. Son intensité variera en fonction de la race du cheval et sera proportionnel au niveau d'épreuves préparées. Les distances des épreuves et les dénivelés des parcours seront aussi des éléments à prendre en compte. »

A quoi sert-il?

« Le galop est une allure qu'il faut travailler et développer comme les autres (voire plus que les autres chez un cheval de Complet). Ces galops réguliers permettent au cheval d'acquérir la condition physique nécessaire à la compétition. A titre indicatif, dans mon écurie, tous les chevaux galopent toute l'année minimum une fois par semaine en terrain varié, quelque soit l'origine, la race et l'âge afin de développer un savoir-faire et le foncier indispensable à cette discipline. La longévité du cheval dépendra principalement de sa préparation tout au long de sa carrière.

L'intérêt du fractionné est aussi d'éduquer à la fois le cheval à changer d'allure régulièrement et à la fois pour le cavalier à gérer les différentes allures de son cheval en extérieur avant d'aller sauter. Il permet donc par la suite au cavalier d'être plus à même d'adapter son allure face aux différents profils d'obstacles qu'il pourra rencontrer sur un cross. Il prendra de même conscience que le cheval ne doit pas tirer ni prendre d'appuis. Pour cela, il peut s'aider éventuellement d'embouchure (releveur ou autres)... Pour résumer, ce travail apprend à contrôler, à écouter et à canaliser son cheval. »

Quels problèmes peut-on rencontrer sur cet exercice?

« Si le cheval (ou le cavalier!) n'est pas habitué à aller dehors, on peut retrouver des problèmes de contrôle du cheval, c'est pourquoi il faut prendre ses précautions la première fois (être encadré, détendre en carrière avant...). A force de répéter les galops chaque semaine, le cheval va rapidement se calmer. »

Propos recueillis par Hedwige Favre