

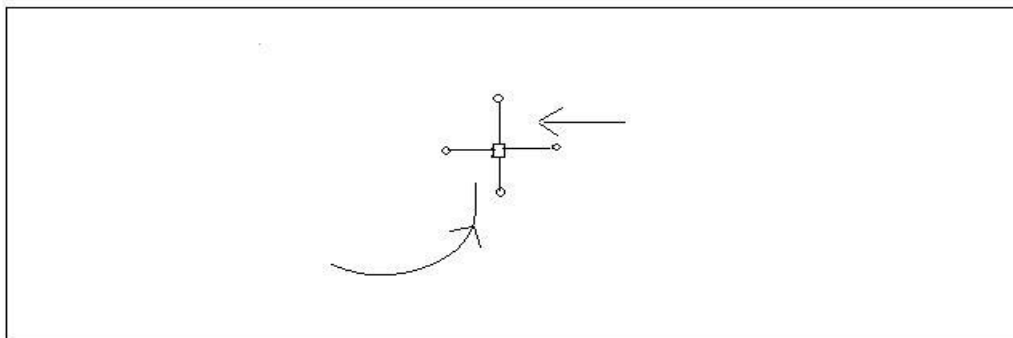
L'exercice de Cédric Lyard

Le nouveau rendez-vous de France Complet continue ! Tous les quinze jours le mercredi, un professionnel nous présente un exercice qu'il a l'habitude de faire ou de faire faire. L'objectif est de découvrir (ou redécouvrir) des exercices dans les trois disciplines afin de se donner des idées pour le travail quotidien.

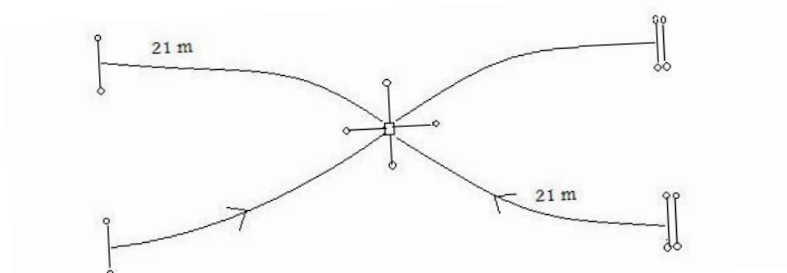
Cette semaine, c'est Cédric Lyard, cavalier reconnu mais aussi entraîneur, qui nous explique « l'exercice de la croix », un exercice de saut d'obstacles très complet, aux multiples variantes. Cédric nous raconte l'histoire de ce dispositif : « A l'origine, c'est Rodolphe Scherer qui nous en avait parlé au cours d'un stage. Après, tout le monde l'a utilisé : Laurent Bousquet l'apprécie beaucoup, mon ami Koris Vieule aussi... De mon côté, je me suis approprié l'exercice et je l'ai inséré dans un enchaînement plus complexe. Beaucoup de mes cavaliers ont transpiré dessus! »

En quoi ça consiste et comment le réaliser correctement ?

« Au début, on va monter une croix de 4 petits verticaux réunis autour d'un plot au milieu du manège (voir schéma ci-dessous). Dans un petit galop régulier, on saute chacun des 4 obstacles en inscrivant sa trajectoire sur un 8 de chiffre. Cela permet d'échauffer son cheval tranquillement et de l'assouplir. Dès l'échauffement, pensez à aborder les verticaux bien au milieu. On peut monter progressivement les barres jusqu'à 1m15 maximum (1m05 avec un jeune cheval). Pour le plot au milieu, on peut en empiler plusieurs pour arriver à la hauteur voulue. »



Une fois que le couple maîtrise bien cet exercice (cela peut aussi faire l'objet d'une séance entière pour apprendre à tourner à l'obstacle), on va passer la croix plusieurs fois sur les grandes diagonales en sautant au-dessus du plot. Le cheval peut être un peu surpris par l'encadrement (c'est un peu comme si on mettait des barres en V sur un vertical) et donc se reculer de l'obstacle. Dès qu'il a compris, on rajoute 4 obstacles, chacun éloigné de 21 m de la réception de la croix (voir schéma ci-dessous). Les cotes sont identiques à celles de la croix : 1m15 maximum (il ne faut pas que ça paraisse haut pour le cavalier).



Dans ce dispositif, on va commencer par enchaîner les deux lignes courbes en 5 foulées régulières. Avec un jeune cheval ou un cavalier inexpérimenté, ça suffira amplement comme exercice de séance. Mais avec un cavalier plus pointu dans ses demandes, l'idée est de placer 6 foulées régulières de chaque côté de la croix. L'exercice est donc réussi quand le cavalier parvient à enchaîner le dispositif dans un galop régulier en respectant les contrats de foulées et en étant droit et au milieu de chaque obstacle.

Cet objectif peut prendre plusieurs séances avant d'être atteint : d'abord le 8 de chiffre, ensuite la croix seule, puis le dispositif en 5 foulées et enfin en 6 foulées. »

A quoi sert-il?

« Faire 6 foulées en 21 mètres, ce n'est pas facile. Le cavalier va donc être obligé d'être très précis et de contrôler tous les paramètres chez son cheval : rectitude, vitesse, équilibre, régularité du galop... Lui-même doit être très à sa place pour bien le réaliser. Il faut qu'il agisse dès la réception pour compacter son cheval et placer ses 6 foulées. Chaque foulée se travaille et doit être contrôlée!

En général, les chevaux font toujours de très bons sauts sur ce dispositif, ça permet donc aussi de travailler leur style à l'obstacle. Et il convient à tous types de chevaux : les nerveux, ça va les calmer et les froids, ils seront obligés d'être tonique pour parvenir à sauter quand même. On peut réduire les foulées avec un cheval éteint sur le plat, mais même quand il n'y a qu'1m15 à sauter, c'est beaucoup plus compliqué à l'obstacle!

L'avantage aussi, c'est que ce dispositif permet de travailler aux deux mains de façon équilibré, ce qui est très important pour la musculature du cheval. Il permet aussi de travailler les différents types de lignes : une fois on entre dans la ligne sur un oxer et on sort sur un vertical et l'autre fois, c'est l'inverse : entrée vertical, sortie oxer.

Et l'hiver, quand on a un petit manège, ça permet de continuer à enchaîner des petits parcours, parce que la croix ne prend pas beaucoup de place. On peut après varier le tracé à volonté.

Enfin, cet exercice est très adapté à l'apprentissage des changements de pied. En effet, tel qu'il est conçu, le cheval est obligé d'être en équilibre et droit, et le cavalier à sa place. Tous les facteurs d'un bon changement de pied sont donc réunis, et facilités par l'alternance des lignes courbes. »

Quels problèmes peut-on rencontrer sur cet exercice?

« Le premier problème peut apparaître si le cheval se recule trop de la croix, c'est pourquoi il est important de la franchir plusieurs fois sans les autres obstacles autour.

Ensuite, si le cavalier n'est pas assez exigeant et qu'il ne va pas au bout de ses actions, il peut se retrouver entre deux foulées et faire un saut difficile. On ne peut pas subir cet exercice, sinon il y a forcément un moment où ça ne passe pas ! A l'inverse, si le cavalier freine trop sur l'entrée, il va faire un gros saut sur la croix et avoir des soucis après pour sortir de la ligne et ne pourra pas placer ses 6 foulées. On ne peut pas non plus tricher sur l'obstacle du milieu en essayant de gagner un peu de place puisque la croix oblige à sauter au milieu. »

Propos recueillis par Hedwige Favre