



L'exercice de Christian Weerts

Christian Weerts, cavalier Pro et enseignant au Haras de Balmoral à Grenade, nous propose un exercice de dressage. « C'est un exercice que je pratique tous les jours car il permet de travailler les bases. Depuis un an et demi, je le fais de plus en plus et tous mes chevaux ont beaucoup évolué. Pour l'anecdote, récemment mon maréchal m'a demandé à propos de Kondéen, mon cheval de 3 étoiles : « Qu'est-ce que tu as fait à ton cheval ? Il se tient beaucoup mieux quand je lui prends ses postérieurs et ses fourchettes sont beaucoup plus saines. » Tout simplement cet exercice lui a permis de prendre une masse musculaire au niveau du dos qui lui permet d'avoir un meilleur maintien, même au box. Du coup, il ne se soulage plus les postérieurs comme avant et il ne se met plus de crottins dans les fourchettes. »

En quoi ça consiste et comment le réaliser correctement ?

« C'est tout simplement un travail de transition. Au trot, le cavalier va essayer de faire revenir le cheval le plus possible, à la limite du pas. Au début, avec des 4 ans par exemple, il faut le faire sur 3 ou 4 foulées seulement et recommencer souvent pour que leur dos fasse comme un accordéon. Petit à petit, le cheval va se muscler et on pourra augmenter les foulées. Avec Kondéen, j'arrive maintenant à le garder dans un trot rond et lent sur plusieurs tours. Mais ça sollicite beaucoup les chevaux au début et le but n'est pas de les mettre en colère. Au niveau des aides, il faut rester symétrique et très léger, agir juste au moment où le cheval va repasser au pas par exemple. Ce n'est pas du rassembler, c'est de la décomposition du mouvement. Il faut juste que le cheval puisse continuer d'avancer sans caler, en se portant de lui-même, dans le calme. Par contre le cavalier doit garder un bon maintien dans son dos et le cheval doit avoir dans la mesure du possible une attitude stable et sur la main.

Au galop, on va le faire différemment. Sur un cercle, on va ralentir en mettant les hanches légèrement en dedans. On peut commencer avec des 5 ans sur un grand cercle et avec des plus vieux, on peut aller jusqu'à la pirouette. De la même façon qu'au trot, tant que la musculature n'est pas encore bien en place, il faut ralentir simplement sur quelques foulées et le répéter plusieurs fois.

On peut adapter ce type d'exercice avec des barres au sol. Par exemple, on va placer 3 barres à 17 mètres les unes des autres, en ligne droite. On entre sur la première au trot, puis on passe au pas pour passer la barre du milieu et on repart au trot ensuite. On fait pareil ensuite au galop, trot, galop. On recherche dans cet exercice la qualité de l'allure et le calme. La progression logique est ensuite entre 2 barres au sol espacées de 10m, de varier le nombre de ses foulées au galop. »

A quoi sert-il?

« C'est un travail de base, qui permet d'améliorer le fonctionnement du cheval, sa disponibilité et sa perméabilité. Comme je le disais, c'est aussi un très bon exercice de musculation du dos. Essayez pour vous rendre compte de courir au ralenti (un peu comme un astronaute quand il marche sur la lune), vous verrez que vous serez vite fatigué car vos jambes n'auront pas d'inertie pour entraîner le mouvement.

Au galop, cela permet de préparer toutes les transitions ascendantes et descendantes, mais aussi à l'obstacle, on peut ensuite reprendre son cheval beaucoup plus rapidement, sans perdre la rondeur et l'engagement des postérieurs.

Un autre effet bénéfique, c'est la décontraction que cela entraîne chez le cheval. Après une période difficile, par exemple un enchaînement de mouvement de dressage éprouvant, c'est un bon moyen de délier, de relâcher le dos. Je le fais beaucoup juste avant de rentrer sur un carré de dressage aussi. »

Quel problème peut-on rencontrer sur cet exercice?

« Systématiquement, les chevaux essayent soit de repasser à l'allure inférieure, ce qui n'est pas grave d'ailleurs, soit de se traverser d'un côté ou de l'autre pour tenter d'éviter de forcer. C'est pourquoi au trot je préconise de faire cet exercice en ligne droite, pour être certain que le cheval reste droit. Il ne faut pas non plus que ce soit très contraignant dans les premiers temps, car il n'aurait pas la musculature adaptée pour le faire et risquerait de s'énerver. »

Propos recueillis par Hedwige Favre

www.francecomplet.fr