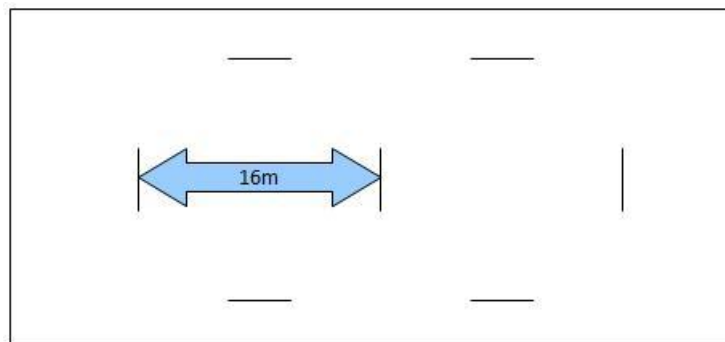


L'exercice d'Hélène Vattier

Cette semaine, c'est Hélène Vattier, cavalière « 4 étoiles » mais aussi monitrice à Fontenay sur Eure, qui nous explique un exercice de barres au sol aux multiples variantes. « C'est Eric Deyna, un cadre de Saumur, qui nous l'a fait faire cette année lors d'un stage à Fontenay. Depuis, je le fais régulièrement avec mes chevaux et avec mes "galop 7". »

En quoi ça consiste et comment le réaliser correctement ?

« Il s'agit de 7 barres au sol disposé comme ceci :



Il y a 16m entre chaque barre, permettant de faire 4, 5 ou 6 foulées. Si on n'a pas assez de largeur, on peut enlever les deux barres de gauche (par rapport aux trois barres centrales). L'idéal est de caler les barres sur des petites cales pour que le cheval ne risque pas de rouler dessus.

On commence par passer les trois barres centrales en ligne droite en 5 foulées régulières, puis en 6 foulées, puis en 4 foulées. Quand le cheval est disponible en ligne droite, on va travailler la même chose en courbe. Il faut toujours veiller à franchir les barres au milieu et de façon perpendiculaire.

En courbe, les tracés sont innombrables. On peut commencer par franchir les deux premières barres en ligne droite, puis aller chercher la barre de gauche, et faire la même chose dans l'autre sens. Au bout d'un moment, ça devient un véritable circuit qu'on peut créer à son gré sans changer d'allure. »

A quoi sert-il?

« Ce dispositif est excellent pour rendre un cheval disponible puisqu'il permet à la fois le travail longitudinal et latéral. Dans le travail en ligne droite, on va surtout se concentrer sur la rectitude, tandis qu'après sur les courbes, on travaillera l'équilibre latéral. Le cheval ne doit pas se "coucher" dans les courbes, c'est-à-dire que son centre de gravité doit rester au milieu de ses deux antérieurs. Pour pouvoir permettre cela, il faut donc que le cheval soit incurvé, ce qui à terme améliore sa souplesse.

La cadence est le maître mot de cet exercice. Qu'on le réalise sur des foulées courtes ou sur des foulées longues ne doit pas perturber la cadence du cheval. On peut pour s'aider mettre un métronome (petite astuce : pour pouvoir l'entendre à cheval, je place un cône devant la sortie du son pour pouvoir l'amplifier). »

Quels problèmes peut-on rencontrer sur cet exercice?

« On réussit rarement cet exercice du premier coup : le cheval peut repasser au trot, changer de pied dans la ligne, accélérer ou piétiner... Chaque cheval réagit différemment. Pour aborder cet exercice, il faut un cheval qui ait un peu d'expérience et de dressage et un cavalier qui ait du feeling pour pouvoir ressentir la cadence et l'amplitude nécessaire, pour visualiser les abords et qui soit capable de maîtriser son cheval.

Le résultat n'est pas immédiat, c'est un travail à long terme. D'ailleurs, si on n'arrive pas à varier les foulées en ligne droite, cela ne sert à rien de passer sur les courbes. Il faut répéter les passages et augmenter les difficultés progressivement. »

Propos recueillis par Hedwige Favre

www.francecomplet.fr