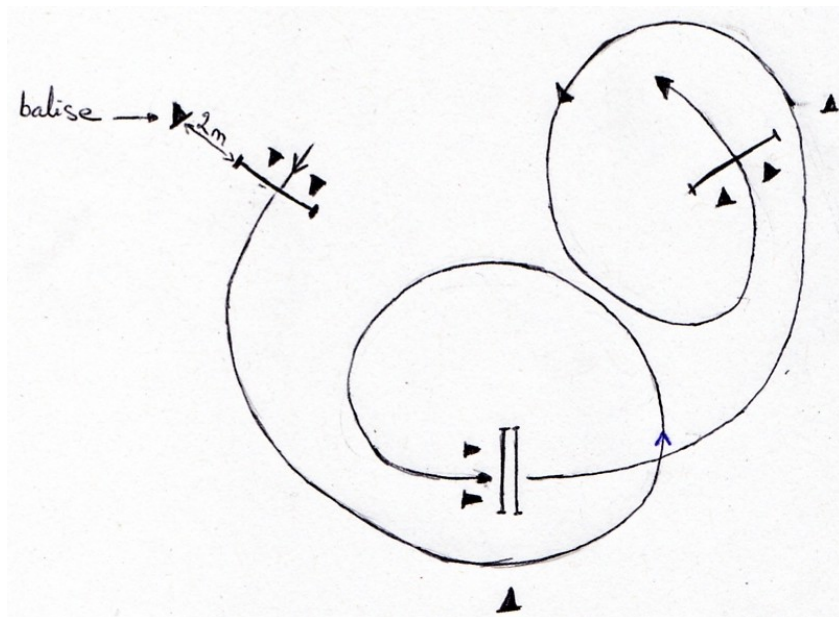


L'exercice de Jacques Dulcy

Après Christian Weerts, on reste dans le Sud pour l'exercice du mercredi avec Jacques Dulcy, cavalier d'expérience et instructeur à la Gourmète Vauclusienne à Vedène. Il nous présente un exercice d'obstacles intéressant.

En quoi ça consiste et comment le réaliser correctement ?

« Sur un grand cercle d'environ 25m de diamètre, on dispose 3 obstacles à égale distance les uns des autres. Les obstacles se composent de 2 verticaux et d'un oxer carré, afin de pouvoir les sauter dans les 2 sens. On commence par franchir un vertical, puis on fait un cercle de 10m de diamètre autour de l'obstacle suivant. On saute l'obstacle avant de terminer complètement le cercle et on refait un petit cercle autour du suivant, etc. (cf schéma ci-dessous). On enchaîne le dispositif jusqu'à ce que le cheval soit parfaitement en équilibre et incurver.



Je fais pratiquer cet exercice à mes élèves à partir du niveau Amateur 2 et à mes chevaux à partir de 5 ans. On peut soit élargir soit raccourcir le diamètre du grand cercle pour diminuer ou augmenter la difficulté. Par contre, ne montez pas les barres à plus d'1m20 car au-delà, ça devient trop dur pour le cheval qui ne peut pas prendre de vitesse pour sauter. De même, l'oxer ne doit pas être trop large, sinon il risque de ne pas pouvoir couvrir et de se faire peur.

Il est possible d'ajouter un obstacle au centre du grand cercle pour pouvoir changer de main sans sortir du cercle. Dans tous les cas, n'oubliez pas de faire le même travail au deux mains. »

A quoi sert-il?

« A l'aide de cet exercice, on va travailler essentiellement l'équilibre et l'incurvation du cheval (deux notions qui sont intimement liées). Le dispositif l'oblige à se tenir tout seul et après 2 ou 3 grands cercles, le cavalier va sentir le contact avec la bouche s'alléger et ses interventions seront beaucoup plus fines. Le cheval à terme ne tirera plus et sera beaucoup plus souple et maniable. Il peut s'avérer nécessaire de quitter le dispositif momentanément pour vérifier s'il conserve cet équilibre sur un enchaînement plus aéré avant d'y revenir par la suite.

Je conseille de répéter ce travail sur plusieurs séances. Personnellement, quand j'estime que mes chevaux en ont besoin, je répète l'exercice sur 5 à 6 séances, à raison de 2 fois par semaine. Après il est temps de passer à autre chose pour ne pas les blaser ! »

Quel problème peut-on rencontrer sur cet exercice?

« Pour l'instant, je n'ai pas vraiment rencontré de problème. Le cavalier doit être bien rigoureux sur le tracé sinon le cheval va s'échapper à l'extérieur, ce qui détériorera automatiquement sa qualité de saut. En général, ça se sent tout de suite ! On peut placer à ce moment-là des balises à l'abord des obstacles afin d'obliger le cavalier à viser le milieu, ainsi qu'à l'extérieur, à environ 2m du chandelier, pour qu'il ne s'écarte pas trop du cercle principal. »

Propos recueillis par Hedwige Favre

www.francecomplet.fr