

## L'exercice de Jean-Luc Goerens

Un nouveau rendez-vous sur France Complet! Dorénavant, un exercice sera présenté tous les quinze jours le mercredi, par un cavalier professionnel. 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 Jean-Luc Goerens, le cavalier des Yvelines, qui inaugure cette série en nous faisant redécouvrir un exercice bien célèbre : la ligne Bardinet. Il s'agit d'une ligne d'obstacles servant à gymnastiquer le cheval. Elle doit son nom à l'ancien entraîneur national Jean-Paul Bardinet. Marie-Christine Duroy, qui était alors un des piliers de l'équipe de France, dit de lui : « C'était un grand pédagogue et il avait plein d'exercices de ce type, très intéressants à pratiquer. A l'époque, je passais deux à trois mois dans l'année à Saumur pour travailler avec lui. Quand je rentrais chez moi, comme j'étais très studieuse, je répétais les exercices qu'il me donnait. La ligne Bardinet m'a beaucoup fait progresser et je la pratique régulièrement encore aujourd'hui! »

### En quoi ça consiste et comment le réaliser correctement ?

Un schéma valant mieux qu'un long discours, voici la ligne en question :

o 2m20 =>X<= 5m50 =>XI <= 6m => X <= 6m => XI

o = barre au sol    X = croix    XI = oxer

« Ce n'est pas une ligne qui nécessite beaucoup de hauteur pour être efficace : 1m/1m10 de haut sur le milieu des croix suffit largement. Par contre, on peut élargir les oxers jusqu'à 1m40 selon la capacité des chevaux.

L'idéal est de rentrer dans un trot actif. Dans la ligne, les jambes restent au contact. Les mains gardent un contact léger afin que le cheval puisse être libre dans son dos pour pouvoir s'articuler correctement.

Il faut réaliser cet exercice par étape pour ne pas surprendre le cheval. On fait deux ou trois passages avec des croix partout sauf sur le dernier où l'on peut mettre un petit oxer directement. On monte les barres et on élargit les oxers progressivement, en veillant à ce que le dernier oxer soit toujours le plus imposant. Au total, une douzaine de passage dans la séance est suffisant si tout se passe bien. »

### A quoi sert-il?

« C'est un exercice que je fais beaucoup pendant l'hiver, tous les 15 jours à peu près car c'est assez intense pour le cheval. Il n'est pas récent mais je m'en sers toujours!

Le fait d'alterner croix et oxer sur des distances courtes permet au cheval de se gymnastiquer : il rétrécit sa foulée, monte les épaules sur les croix et étend son dos sur les oxers. Il est très important que le cheval ait le temps de s'articuler! Répétée régulièrement, la ligne Bardinet devient peu à peu une routine, un exercice de musculation au même titre que les poids et les altères pour un sportif.

C'est un exercice qui sert d'ailleurs aussi bien pour le cheval que pour le cavalier. On peut du coup mettre cette ligne le long du pare-botte et s'en servir pour la mise en selle à l'obstacle. Généralement, ça remet bien en place les cavaliers. »

### Quel problème peut-on rencontrer sur cet exercice?

« Comme la distance est courte, il est possible que le cheval fasse un saut de puce sur le dernier élément. C'est pour éviter cela qu'il est important de commencer l'exercice sur de petits obstacles, le temps qu'ils comprennent bien le principe. Et il faut surtout ne jamais les armer... »

*Propos recueillis par Hedwige Favre*