

L'exercice de Lionel Guyon

Cette semaine, Lionel Guyon, cavalier membre de l'équipe de France, nous explique un exercice qui lui tient à cœur : le saut au trot. « Il développe de nombreuses facultés chez le cavalier et le cheval qui servent aussi bien pour le CSO que le cross. »

En quoi consiste l'exercice et comment le réaliser correctement ?

« Sur un obstacle isolé, il s'agit de garder le trot jusque dans la zone d'abord. Si le cheval prend le galop sur une foulée, il ne faut pas le sanctionner, mais il faudra essayer de rectifier la fois d'après. Concernant la hauteur, je mets rarement plus de 70cm à mes élèves, ce qui est déjà assez difficile. Par contre, un cheval de haut niveau est capable de sauter jusqu'à 1m10 au pas, et a fortiori au trot. On peut aussi sauter au trot un obstacle bas et large. Progressivement, on augmente la difficulté, soit en hauteur, soit en largeur. »

A quoi sert-il ?

« Pour le cavalier, l'exercice permet de développer le liant avec son cheval, de travailler la fixité du bas de jambe, la souplesse des articulations basses le relâchement du haut du corps. Ça l'oblige à rester patient jusqu'au bout car il a moins de repères sur le moment où le cheval prend son appel. Au galop, les problèmes ressortent moins car la vitesse est supérieure, cela demande donc une bonne synchronisation. C'est donc à la fois une gymnastique intellectuelle et physique.

Pour le cheval, comme on réduit sa vitesse à l'abord, il est obligé d'utiliser sa propulsion et non son inertie, son élan. Le saut au trot induit plus de décomposition du mouvement, cela permet donc d'améliorer la trajectoire du cheval, qui aurait pu se détériorer après un cross. C'est aussi excellent pour développer sa musculature, puisqu'il est obligé de s'employer. On peut même aller encore plus loin et sauter au pas. Avec des chevaux un peu chauds, cela a tendance à les apaiser, tandis qu'avec des chevaux un peu froids, le fait de les obliger à se propulser pour sauter va plutôt les éveiller. D'ailleurs, si on veut vraiment les réveiller, il suffit de mettre un oxer petit mais bien large : ils n'auront pas le choix s'ils ne veulent pas se réceptionner au milieu. »

Quels problèmes peut-on rencontrer sur cet exercice ?

« On voit le plus fréquemment des fautes de haut du corps chez les cavaliers qui ont tendance à anticiper le saut ou à être en retard. A force de répéter les sauts au trot, les cavaliers apprennent à être toujours avec leur cheval. La non-fixité du bas de jambe est par contre un défaut laborieux à faire passer. Par chance, un cavalier a rarement tous les défauts à la fois ! Les chevaux quant à eux comprennent en général assez vite. C'est un exercice que je pratique très régulièrement avec mes chevaux. En début de séance, même si j'ai d'autres objectifs pour la suite, je commence souvent par vérifier les bases sur des sauts au trot. »

Propos recueillis par Hedwige Favre