

L'exercice de Pascal Forabosco

C'est désormais un rituel, un mercredi sur deux, un professionnel vous fait découvrir (ou redécouvrir) un exercice afin de vous donner des idées pour le travail quotidien. Cette semaine, c'est Pascal Forabosco, sélectionneur des Juniors, qui nous présente un exercice de barres au sol au galop. « C'est un exercice que je fait souvent faire aux jeunes qui tournent en compétition lors des stages. Il s'intègre très bien dans un travail sur le plat ou dans une préparation à l'obstacle. »

En quoi ça consiste et comment le réaliser correctement ?

« On commence pendant la détente par placer 3 barres au sol espacées de 2,20 mètres. C'est une distance très pratique parce qu'on peut la passer à la fois au pas, au trot et au galop. Après l'échauffement, on va rajouter une barre au sol 12m derrière les 3 premières. C'est une distance qui correspond à 3 foulées constantes avec un cheval rond et une amplitude normale.

Une fois que le cavalier réussit l'exercice, c'est-à-dire qu'il arrive à garder un galop constant sur l'ensemble du dispositif, il change de sens et commence par la barre toute seule pour finir sur les 3 barres rapprochées. C'est plus compliqué car sur les 3 barres, il ne peut pas tricher en se décalant ou en arrivant sur une mauvaise place. Après, le dispositif peut évoluer si on veut rajouter un obstacle à la sortie. Dans ce cas, on commence par les 3 barres et il faut rallonger un peu la distance pour permettre au cheval de placer sa battue d'appel. »

A quoi sert-il?

« Je l'utilise généralement pour apprendre aux cavaliers à visualiser leur abord. En effet, ils savent qu'ils doivent faire 3 foulées mais ce n'est pas si évident que ça, donc ils doivent agir avant et dans la ligne. A force de répétition, ils apprennent non seulement à voir leur foulée, mais aussi à installer toutes les conditions pour que le saut soit bon. A terme, ça évite d'avoir des cavaliers qui viennent systématiquement en foulées décroissantes pour aborder un obstacle.

Cet exercice les oblige à imprimer une qualité de galop qui leur servira après dans un parcours. En effet, il nécessite un galop cadencé, en équilibre et souple. Il rejoint bien finalement le travail que réalise Henk Nooren avec les Séniors.

L'avantage est qu'avec des barres au sol, le cheval ne peut pas se faire peur et ils ne s'usent pas en faisant des sauts à répétition. C'est un exercice simple qu'on peut pratiquer à outrance si on veut, il ne peut faire que du bien! »

Quels problèmes peut-on rencontrer sur cet exercice?

« S'il manque un des paramètres essentiels (équilibre, engagement, rectitude...), le cavalier est tout de suite sanctionné en sortie de ligne, soit par un cheval qui repasse au trot soit par un cheval qui saute la barre au sol parce que la distance est trop longue. Jacques Friant faisait faire cet exercice (il mettait juste 2 barres au lieu de 3) et j'ai vu certains Séniors, dont je tairai le nom, ne pas arriver à réaliser l'exercice correctement! Il peut donc convenir à tous les cavaliers, de l'amateur 2 à la Pro élite Grand Prix. »

Propos recueillis par Hedwige Favre