Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Améliorer le geste du cheval à l'obstacle : exercices

Sauter un obstacle n'est pas un geste si anodin : il demande de la force et de la souplesse de la part du cheval ainsi qu'une excellente coordination entre les différentes parties de son corps. Trop souvent les cavaliers négligent la qualité du saut en lui-même et seul le franchissement sans-faute d'un obstacle détermine s'il a ou non été correctement franchi.
Et pourtant, un cheval peut très bien faire tomber une barre tout en faisant un très bon saut d'un point de vue technique, tout comme il peut (et c'est chose courante) franchir l'obstacle sans pénalité mais avec un mauvais geste.
Un bon saut c'est un saut en cloche dont le sommet de la parabole est située au-dessus de l'obstacle. Un bon saut c'est quand le cheval lève haut ses antérieurs, passe son dos et donne un coup de reins pour basculer de l'autre côté de l'obstacle. Un bon saut c'est avant tout un bon abord : bien droit, en équilibre et avec une bonne cadence.
Il existe de très nombreux exercices pour améliorer le geste d'un cheval à l'obstacle. Je vous encourage fortement à piocher dans la liste ci-dessous et de concentrer vos efforts sur la qualité du saut et non sur la hauteur du parcours ou la vitesse à laquelle il aura été exécuté. Ensuite seulement vous pourrez tenter (et réussir) de briller en concours.

1) Vérifier que rien ne gêne le mouvement

Votre cheval ne passe pas bien son dos et ne lève pas suffisamment ses antérieurs ? Avant même de penser à un exercice pour corriger le soucis, vérifiez que rien n'entrave son mouvement.



Avec un cavalier trop en avant, le cheval ne peut pas monter pleinement ses épaules.

Plusieurs points sont à vérifier :
• Le bon positionnement de la selle et de la sangle : une selle trop en avant, c'est une selle qui bloque les épaules du cheval. Vérifiez que la selle est bien à sa place au milieu du dos du cheval. La sangle ne doit pas être trop serrée au risque de comprimer le cheval et de le gêner durant l'effort.
• Le bon positionnement du cavalier : le cavalier ne doit pas être trop en avant au risque de déséquilibrer le cheval et de mettre trop de poids sur l'avant-main : il serait alors beaucoup plus difficile pour le cheval d'utiliser ses épaules correctement pour franchir l'obstacle.
• La tension des rênes : les rênes doivent être tendues certes mais le cavalier ne doit pas tirer dessus au risque de bloquer tout l'avant-main. Pour libérer le passage du dos, le cavalier doit avancer ses mains pendant le franchissement de l'obstacle. Regardez un peu les autres cavaliers monter : souvent les chevaux qui sautent "en gazelle" et qui ne

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

passent pas bien leur dos sont montés par des cavaliers totalement agrippés aux rênes et qui ne leur laissent pas assez de liberté de mouvement.
• La bonne santé du cheval : pour être assuré que le cheval soit en pleine forme, rien ne vaut un rendez-vous régulier chez l'ostéopathe et le dentiste. Le manque de geste de votre cheval peut en effet être lié à un problème physique ou à une douleur.

2) Travail en liberté

Le meilleur moyen d'observer le geste naturel d'un cheval et donc de voir s'il est détérioré par le cavalier ou non, c'est de faire sauter le cheval en liberté : pas de cavalier, pas de selle, rien qui ne puisse entraver le cheval dans ses mouvements.
Personnellement je préconise à tous les propriétaires de jeunes chevaux (et moins jeunes) de commencer par plusieurs séances en liberté avant de monter un cheval à l'obstacle : libéré du poids et des mouvements parasites du cavalier, celui-ci pourra se concentrer sur son propre équilibre et son propre geste avant d'avoir à gérer en plus l'équilibre de son cavalier.



3) Exercices pour améliorer le geste du cheval

Dès lors que vous serez assuré que rien ne gêne le mouvement du cheval, vous pourrez commencer à mettre en place quelques exercices pour, peu à peu, améliorer la qualité du geste de votre cheval à l'obstacle.

1) Les croisillons, les barres en V et les lignes.



Les barres en V favorisent la montée des genoux ainsi que la rectitude

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Les croisillons et barres en V (deux barres viennent prendre appui sur la barre du vertical en formant un V inversé) sont des obstacles très formateurs pour les chevaux car ils les incitent à bien monter leurs genoux et à passer leurs épaules.Les lignes courtes sont excellentes également car elles demandent une certaine gymnastique de la part du cheval, et améliorent sa coordination et sa réactivité. Combinés, ils donnent d'excellents résultats !

Voici trois idées de dispositifs, à tester après une détente sur des obstacles isolés :

2) Dispositif n°1 : barre de réglage et barre en V

Installez une barre de réglage suivie d'un vertical en V à aborder dans un trot calme et dynamique. Plus le V sera fermé et plus les antérieurs de votre cheval seront sollicités.
Grâce à la barre de réglage, le travail du cheval (et du cavalier) est facilité et vous pouvez vous concentrer sur la qualité du saut en lui-même. La barre en V permet également de travailler la rectitude pendant le saut.

3) Dispositif n°2 : la ligne Bardinet

La ligne Bardinet est consituée de la sorte : barre au sol – 2.20m – croisillon – 5.50m – oxer – 6m – croisillon – 6m – oxer.
Note : pour commencer la séance, mieux vaut passer tous les obstacles en croisillons, le temps que le cheval comprenne le mécanisme. Seul le dernier obstacle peut éventuellement être mis en oxer dès le départ.
Cette ligne alterne croisillons et oxers sur des foulées relativement courtes : il s'agit donc d'un excellent exercice de gymnastique pour le cheval, qui va devoir monter les épaules sur les croisillons et étendre son dos sur les oxers ! Les distances relativement courtes permettent d'avoir un cheval bien en équilibre sur son arrière-main et d'améliorer son rebond.



Les lignes sont un excellent exercice pour améliorer le geste, la réactivité et la coordination du cheval.

4) Dispositif n°3 : double oxer

Voici un autre dispositif que j'aime bien, mais attention car il est assez éprouvant pour les chevaux et peut rapidement les effrayer s'ils ne sont pas correctement emmenés dessus.
Aussi, soignez particulièrement la qualité de votre abord et veillez à garder un cheval calme et en avant. Ne cédez pas non plus à la tentation de monter les barres trop haut au risque de perdre tout le bénéfice de la séance en mettant votre cheval en difficulté.
Voici le dispositif : barre au sol – 2.7m – vertical (40cm) – 1 foulée (5.5m à 6.25m) – oxer carré (80-90cm) – 1 foulée (5.8m à 6.5m) – oxer carré (80-90cm).

Améliorer le geste du cheval à l'obstacle : exercices

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Cet exercice est à réaliser au trot : ne laissez pas votre cheval partir au galop au risque de le voir s'emmêler les pinceaux dans la suite du dispositif.
Ce dispositif va encourager un saut rond bien au-dessus de l'obstacle. Les oxers carrés notamment favorisent ce type de saut contrairement aux oxers montants qui ont tendance à entraîner les chevaux à sauter à plat.
J'espère que ces trois dispositifs vous seront utiles et vous permettront d'améliorer le geste de votre cheval à l'obstacle. D'une manière générale, n'hésitez pas à sauter régulièrement des lignes de faible hauteur, qui favoriseront la coordination et la souplesse de votre cheval : il y gagnera en technique et en expérience !