

Interview

# PÉNÉLOPE LEPREVOST:

« J'ai tant  
de chemin à  
parcourir »

Jumping

Marcus  
Ehning,  
palme d'or  
à Cannes

Portrait

Jonathan Paget,  
le maçon  
devenu champion

Rencontre

Marc  
Boblet  
est de retour!

Techniques

Le travail à la longe avec Michel Robert  
Bien détendre en concours de dressage



Débuter sa détente au pas permet au cavalier de mettre son cheval en ordre, pour aborder la suite du travail dans de bonnes conditions.



## BIEN DÉTENDRE EN CONCOURS

**Détendre son cheval en concours peut parfois s'avérer compliqué, en raison des conditions climatiques, d'une piste regardante ou d'un environnement complètement différent de celui dans lequel le cheval a l'habitude d'évoluer. Pour autant, le cavalier doit savoir appréhender tous ces éléments pour réussir une bonne détente avant son entrée en piste. Françoise Briussel livre quelques-uns de ses secrets pour se présenter devant les juges dans les meilleures conditions possibles.**

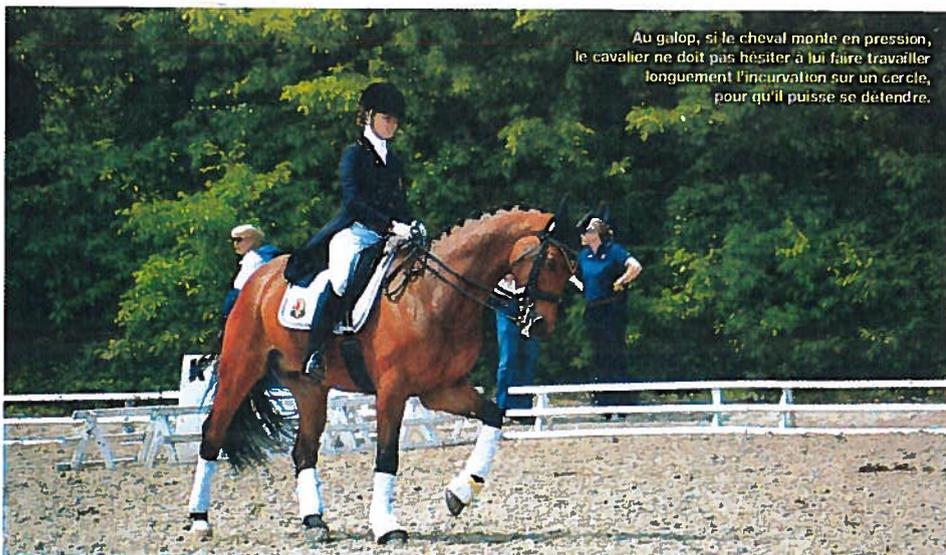


### Détendre par étapes

Dans un premier temps, si le cheval présente un tempérament plutôt chaud, le cavalier ne doit pas hésiter à le détendre à la longe. Cela lui permet de jeter son feu et d'être ainsi plus attentif une fois monté. Naturellement, la détente en concours commence par le travail au pas. Le cavalier profite de cette allure pour remettre son cheval en ordre, afin de bien réguler la qualité du pas et respecter les quatre temps. C'est aussi l'occasion de décontracter un latéral, puis l'autre, grâce à de petits cercles exécutés avec beaucoup de jambe intérieure. Il est important de bien échauffer le cheval latéralement. On peut ainsi travailler sur des transitions pas-arrêt et arrêt-pas, dans un pas compté, pour obtenir un cheval bien disponible.

Après une bonne détente au pas, le cavalier peut alors partir au trot ou au galop, en fonction de son cheval. En effet, si l'on a suffisamment travaillé au pas, en assouplissant et en décontractant son cheval, celui-ci peut directement poursuivre au galop. Généralement, ce type de

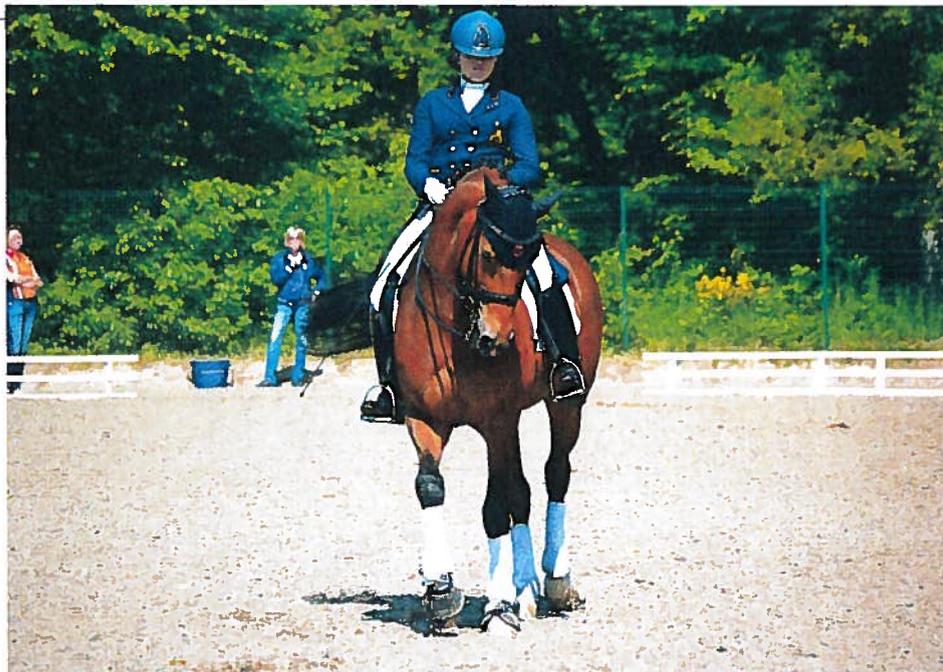
Au galop, si le cheval monte en pression, le cavalier ne doit pas hésiter à lui faire travailler longuement l'incurvation sur un cercle, pour qu'il puisse se détendre.



détente s'applique aux chevaux plus âgés ou assez raides. Le galop est une allure dans l'incurvation, qui permet d'assouplir davantage le cheval. Il s'échauffe ainsi plus facilement que dans le trot. Pour les chevaux plus jeunes et plus souples, la détente s'effectue dans un second temps au trot. Le cavalier ne doit pas hésiter à rester un long moment au trot, tout en évoluant progressivement dans l'allure: partir doucement pour donner de la cadence, puis, au fur et à mesure que le cheval tient cette cadence, on peut donner un peu plus de rapidité, pour laisser le cheval avancer. Comme précédemment au pas, il est recommandé de travailler l'épaule en avant sur le cercle, afin de développer l'amplitude des épaules. Il faut bien sûr toujours penser à exécuter les exercices aux deux mains. Alternier les petites transitions à allure réduite puis laisser le cheval avancer dans une bonne cadence permet d'obtenir plus de réactivité, de propulsion et d'engagement, et ainsi plus de soutien.

Après une longue période au trot, le cavalier repasse au pas pour souffler, mais aussi pour contrôler les hanches, ainsi que la réactivité à la jambe isolée. Travailler au pas sur des têtes au mur, des pirouettes ou même des hanches en dedans sur le cercle incite le cheval à croiser les postérieurs et à remonter le ventre, musclant ainsi ses abdominaux. Lors de sa détente, le cavalier doit se souvenir que les épaules en dedans, les épaules en avant et les départs au galop permettent d'assouplir les hanches du cheval et favorisent le soutien du garrot. De même, les appuyers favorisent la tonicité de la ligne du dessus, aidant à la transmission de l'engagement.

Au moment de commencer la détente au galop, le cavalier peut effectuer des transitions descendantes dans le trot, qui facilitent le contrôle et la souplesse du trot. C'est ensuite dans le galop que la détente se poursuit. Les transitions du galop vers le pas contribuent à améliorer l'équilibre. Les transitions du galop au trot s'effectuent grâce à la jambe intérieure, pour conserver la vitesse, tandis que les transi-



Ci-dessus: travailler sur des appuyers favorise la tonicité de la ligne du dessus, et ainsi la transmission de l'engagement de l'arrière-main. En bas: dans sa détente, le cavalier ne doit pas hésiter à rester un long moment au trot, tout en évoluant progressivement dans l'allure.

tions du galop au pas s'effectuent avec la jambe extérieure, qui joue donc un rôle de frein. Le travail au galop à faux est aussi un très bon exercice pour l'équilibre du cheval. Il permet de compacter l'arrière-main vers l'avant-main. Pour cela, le cavalier doit bien penser à emmener les épaules de son cheval vers le mur, ou la lice, pour que celui-ci cherche à s'asseoir.

### Réviser le texte et adapter le temps de détente

Une fois le cheval bien installé dans son travail, le dresseur peut réviser les enchaînements qu'il devra accomplir devant les juges. Cette étape a pour but de ne pas surprendre le cheval lors des exercices qu'il devra présenter quelques minutes plus tard. Si dérouler entièrement la reprise n'a pas grande utilité, il est important de travailler des morceaux du texte. Cependant, attention à ne pas tomber dans l'excès de répéter

trop longtemps le même mouvement, pour ne pas susciter un sentiment de rejet de la part du cheval. Lassé, ce dernier peut se bloquer et se contracter dans un exercice qu'il juge trop répétitif. Si le cavalier doit faire face à une difficulté sur un mouvement lors de sa détente, et que le cheval passe derrière lui dans le trot, il ne doit pas hésiter à l'exécuter au trot enlevé. En effet, cela permet au couple de reprendre confiance avant son entrée en piste et de garder plus facilement la cadence, si le cavalier perd un peu son cheval dans son assiette. Trotter enlevé permet d'effacer quelques contractions, souvent liées au stress de l'épreuve. Il est aussi essentiel de ne pas se fâcher ni s'acharner sur un exercice pas encore tout à fait acquis.

Au galop, si le cheval appréhende un mouvement, le cavalier peut dessiner le tracé sans pour autant demander la difficulté. Par exemple, si le cheval se manifeste sur les transitions galop-pas sur la diagonale, le cavalier peut prendre une diagonale, toujours au galop, sans demander la transition posant problème. Il patientera jusqu'à sentir le bon moment pour demander cette transition, un peu plus tard. Lorsque le cheval monte en pression, travailler l'incurvation sur un cercle pendant un long moment, à la même main, sans transitions, permet au cheval de se détendre.

De plus, il est important de bien adapter le temps de détente à son cheval, en tenant compte de l'énergie naturelle et de la condition physique du cheval, de celle du cavalier, mais aussi de l'intensité des efforts à produire en piste.

Une bonne détente de concours dépend aussi du travail effectué la veille du départ. Le cavalier doit bien connaître son cheval afin d'anticiper le type de séance dont il a besoin la veille: une sortie en forêt, un jour de repos, ou au contraire, un travail plus intense, si cela lui convient mieux. Se fâcher la veille ou le jour du concours ne règle rien. Il n'est pas non plus nécessaire de se focaliser sur la mise en main, afin de monter le plus sereinement possible. ■

