

la préparation des chevaux
de
Concours Complet d'Equitation

FONTAINEBLEAU

Juillet 1972

Général Bernard **CHEVALLIER**

Médaille d'Or du Concours Complet des Jeux Olympiques 1948

Directeur des Sports Equestres Militaires (1962-1969)

Ancien Chef des Equipes Françaises de Sport Equestre International

Juge Officiel de la Fédération Equestre Internationale

*

LA PREPARATION DES CHEVAUX
DE
CONCOURS COMPLET D'EQUITATION

* *

FONTAINEBLEAU
Juillet 1972

Fontainebleau, le 1^{er} Juillet 1972

À notre époque où toujours plus nombreux sont ceux attirés par cette magnifique discipline du Concours Complet d'Équitation, symbole de toutes qualités humaines : énergie, audace, sang-froid, sans omettre celles de l'Homme de cheval, nul ne pourrait être plus qualifié que le Général Bernard Chevallier pour nous livrer ses réflexions et ses conseils sur la préparation des chevaux de C.C.E.

Nos Instruteurs et nos Cavaliers sauront sûrement en tirer tout le profit souhaitable. En leur nom à tous, je lui témoigne toute notre reconnaissance.

F. d'Arville

SOMMAIRE

Avant-propos	5
Progression de travail	7
1- 1ère PERIODE - «Musclation» et mise en confiance du cheval en son cavalier et réciproquement	
11- 1er et 2ème buts: Musclation générale et mise du cheval sur la main et en avant des jambes	8
12- 3ème but: Recherche de l'équilibre du cheval	13
13- 4ème but: Bases de travail sur l'obstacle	15
2- 2ème PERIODE - Spécialisation dans les disciplines particulières du Concours Complet d'Equitation	
21- Importance relative des trois disciplines	18
22- Dressage	22
23- Mise en condition et mise en souffle pour l'épreuve de fond	24
24- Entraînement à l'obstacle	29
3- 3ème PERIODE - Mise au point avant la compétition	
31- Nécessité d'une récupération rapide après l'effort	36
32- Le dernier mois	36
Conclusion	38
ANNEXE I -	
Exemple de tableau de travail pour une semaine	40
ANNEXE II -	
Critères pour choisir un cheval de concours complet	42

AVANT - PROPOS

Ces conseils sur la préparation des chevaux de concours complet d'équitation n'ont d'autre prétention que d'aider les jeunes attirés par cette merveilleuse discipline, et qui souvent travaillent seuls.

Sans avoir rien de très original, ils sont simplement le fruit de l'expérience d'hommes de cheval plus anciens avec qui j'ai travaillé. J'y ai ajouté ce que j'ai tiré de ma propre expérience, ainsi que quelques réflexions personnelles.

En équitation je pense que l'on n'a plus grand chose à inventer, mais le cavalier doit s'ingénier, après avoir trouvé le cheval adapté aux épreuves auxquelles il le destine, aussi bien qu'à ses propres aptitudes (1):

- à le découvrir à travers son caractère, son influx nerveux, sa musculature, sa souplesse, pour obtenir sa confiance, donc sa soumission: à découvrir en un mot ce souple et puissant moteur vivant qui ne se livre que si l'on sait se mettre en accord avec lui;

- à le soumettre ensuite à une discipline d'athlète pour l'assouplir, le muscler et lui donner l'entraînement correspondant à l'effort qu'il aura à lui demander.

Ainsi, ces conseils ne seront-ils pas des recettes, ni un mode d'emploi, mais des principes et des idées s'appliquant à tous les chevaux. A chaque cavalier d'en tirer un dosage et une progression.

Ils visent les épreuves du niveau le plus haut - les jeux olympiques - et ont pour but d'aider à résoudre le difficile problème d'amener le cheval au mieux de sa condition physique et en souffle, à même d'accomplir les meilleures performances dans le Steeple et le Cross, tout en gardant le calme nécessaire pour effectuer dans l'équilibre et la soumission la reprise de dressage, sans avoir recours aux «tranquillisants», qui peuvent faire croire aux maladroits que leur cheval est soumis, alors qu'il ne l'est pas. Ils leur enlèvent en fait toute impulsion.

Or, ce calme, cet équilibre et cette impulsion sont tout aussi nécessaires pour «négocier» au mieux les difficultés du parcours de cross.

Les séries françaises de concours complet, de la première à la cinquième trouveront leur place dans cette préparation. Elles sont considérées comme entrant dans la progression nécessaire pour arriver aux 6ème séries et aux épreuves internationales et serviront de tests en vue de ces grosses épreuves.

A tous les cavaliers, je souhaite de trouver dans la préparation de leurs chevaux, les joies pures que j'y ai trouvées moi-même.

B. CHEVALLIER

(1)- Voir en annexe II quelques critères pour choisir un cheval de C.C.E.

PROGRESSION DE TRAVAIL

La préparation des chevaux de concours complets peut se diviser en trois périodes :

1ère PERIODE : «Musclation» et mise en confiance du cheval.

2ème PERIODE : Travail de spécialisation, en vue de la compétition

- mouvements de la reprise,
- travail sur les obstacles d'extérieur et de C.H.,
- mise en souffle.

3ème PERIODE : Mise au point avant la compétition.

Chacune d'elle a son importance et son but particulier.

Tous les chevaux, aussi bien les débutants que les chevaux d'âge ayant déjà été montés en épreuves doivent, avant de prendre ou reprendre part aux compétitions, être soumis à ce cycle.

La durée de chaque période est variable selon la nature propre à chaque cheval et le travail qui lui a été demandé antérieurement, comme selon l'habileté du cavalier et les terrains et moyens dont il dispose.

*
* * *

1- PREMIERE PERIODE.

«MUSCULATION» ET MISE EN CONFIANCE DU CHEVAL EN SON CAVALIER ET RECIPROQUEMENT

Buts à poursuivre :

- «musclation» générale mais plus particulièrement développement des muscles du dessus;
- mise du cheval sur la main et en avant des jambes - dans le calme et la confiance; entretien et augmentation de l'impulsion;
- recherche de l'équilibre du cheval par l'assouplissement des muscles et des articulations et l'activité des hanches;
- bases de travail sur l'obstacle (musclation et gymnastique du saut).

Ces buts sont à poursuivre simultanément. Avant d'indiquer les moyens pour y arriver, il y a lieu d'insister sur le caractère fondamental de cette période qui, si elle est bien conduite, donnera au cheval (et au cavalier) des réflexes de «travail juste».

Ce sont ces réflexes acquis qui permettront ensuite: soit de faire des progrès rapides dans la préparation de spécialisation (mouvement de la reprise imposée - travail sur l'obstacle à l'extérieur), soit, ultérieurement en compétition, d'exploiter au mieux les circonstances et

de prendre certains risques contrôlés, sans lesquels il n'y a pas de victoires.

COMMENT PARVENIR AUX BUTS POURSUIVIS :

11- 1er et 2ème buts : Musculation générale et mise du cheval sur la main et en avant des jambes.

Les deux premiers buts seront atteints par un travail méthodique et progressif fait à l'extérieur ou exceptionnellement en cas de très mauvais temps au manège qu'on utilisera dans l'esprit de travail à l'extérieur (1).

On peut indiquer quelques procédés (sans qu'ils doivent être pris comme des « recettes »).

On commencera par de longs temps de pas (pas actif) entrecoupés de trotting de durée variable, que l'on augmentera progressivement, puis de courts temps de galop sur bon terrain. La durée de ce travail dépend essentiellement, au début, non de la longueur de l'itinéraire, mais de la façon dont le cheval travaille. S'il s'appuie franchement au trot ou au galop en faisant gonfler ses veines et en arrondissant ses muscles, ce qui peut se traduire par une transpiration assez rapide, le travail doit être raccourci pour éviter une fatigue générale inutile.

Si au contraire le cheval est très froid et ne prend pas la main, le travail devra être plus long. Dans ce cas une bonne solution consiste, si on en a la possibilité, à redonner l'impulsion naturelle par la présence d'un compagnon placé soit devant, soit à côté. Ainsi la musculature se fera mieux dans une meilleure irrigation sanguine, et les jambes se fatigueront moins vite.

Plus tard ce travail pourra avoir une durée moyenne de une heure à une heure et demie par jour et une fois par semaine d'une demi-journée, pour aboutir en fin de première période à des temps de trot de 14 kilomètres dans l'heure facilement exécutés.

Il est souhaitable de donner ce travail sur routes et chemins, et à travers terrains (si l'on peut disposer de terrains variés) suivant un dosage à décider en fonction de l'avancement de la « musculature ».

L'itinéraire devra être déterminé la veille au soir, en vue du but à poursuivre et du travail particulier à faire. Il faut proscrire absolument la promenade au gré de sa fantaisie.

(1)- Il ne faut pas craindre de sortir par tous les temps avec un bon imperméable s'il pleut, et s'il fait froid avec de bons gants, car au manège la tentation est très forte de travailler la décontraction de la bouche et de la nuque alors que le cheval n'a pas pris l'habitude de s'engager, de pousser avec ses jarrets et ses hanches et n'a donc pas une musculature suffisante sur son dessus. Le risque est alors très grand de mettre le cheval en dedans de la main, de lui faire perdre son impulsion, de le faire travailler « faux ».

Tout travail, il faut se le répéter, doit être méthodique et progressif. Enfin la façon de donner le travail dans chaque allure a une importance considérable.

11.1- Travail au pas.

Dans les temps de pas il faut soutenir l'allure en accompagnant le cheval. Il s'agit de «rouler» le cheval, c'est-à-dire d'accompagner la tête sur des rênes légèrement tendues en portant les poignets en avant vers la droite lorsque l'épaule droite du cheval se porte en avant, puis vers la gauche quand l'épaule gauche se porte en avant.

La légère tension des rênes et cette action de «rouler» provoqueront chez le cheval un allongement de l'encolure et un balancement de la tête qui se répercutera le long de la colonne vertébrale. Ce mouvement perçu par son «assiette» ainsi que l'action de ses bras et de ses mains feront «aller le cavalier avec son cheval». L'action de ses jambes liée au mouvement de la colonne vertébrale augmentera l'amplitude des foulées et contribuera à augmenter l'impulsion (1).

Il y a lieu d'insister sur l'importance des mains et des jambes qui doivent «aller avec le cheval», de façon à ne jamais contrarier le mouvement en avant, ce qui prendrait sur l'impulsion. Toutefois, il faut faire attention à ne pas avoir constamment les jambes actives pour éviter de blaser le cheval à l'action de la jambe.

Ce genre de travail calme le cheval, le met en confiance et sur la main. Celui-ci cherchant le contact, allonge son encolure et avance son nez à toute demande de son cavalier de le porter en avant. Il acquiert «une bonne bouche» ce qui lui permettra ultérieurement de faire de rapides progrès en dressage proprement dit.

Le travail au pas a l'avantage de le faire facilement travailler juste et de muscler son dessus dans le bon sens - de «faire son dos».

Le mouvement de rouler avec les mains devient vite un réflexe chez le cavalier qui n'aura plus besoin de regarder le mouvement des épaules du cheval et acquerra une main fixe par rapport à la bouche du cheval - et l'habitude de ne pas abandonner la tête.

Il a enfin un autre énorme avantage: celui d'habituer le cheval à se servir de son encolure sous l'homme comme en liberté, à en modifier l'attitude par des changements de position, à s'en servir instinctivement comme d'un balancier pour conserver son équilibre.

La meilleure embouchure pour ce travail est un bon filet et, sauf cas tout à fait exceptionnel, il faut exclure tout enrênement. Sous prétexte d'une encolure à l'envers, d'un cheval portant haut, beaucoup de cavaliers plus ou moins habiles utilisent, pour gagner du temps,

(1)- Que l'on peut définir avec le Général DECARPENTRY:

« Le désir passionné du mouvement en avant ».

des rênes allemandes, des «chambons» avec ou sans caoutchouc, ou tout autre enrênement.

Ils ont tort, car au lieu de gagner du temps ils en perdent, et leurs *chevaux deviennent ternes et tristes, avec des encolures figées*. Ils sont vite au «down» mais contraints, et refusent la main. Ils perdent leur impulsion et leur équilibre, en conservant les jarrets loin si l'on n'y prête attention. Les chevaux ainsi dressés se fatigueront aussi plus vite à l'extérieur, car ils seront noués et n'auront plus le réflexe d'utiliser toute leur musculature en souplesse, en particulier leur encolure. Ils perdront leur adresse.

Le Travail au pas fait en terrain varié, en accompagnant le mouvement du cheval, remplacera avantageusement ces enrênements. La tête s'abaissera, les muscles de la base de l'encolure et du dos se développeront rapidement.

11.2- Travail au trot.

Il doit se faire dans le même esprit. C'est-à-dire en donnant au cheval un contact permanent sur la main, de façon qu'en poussant sur cet appui on obtienne une tension de la ligne du dessus provoquée par l'engagement des postérieurs et l'impulsion. En effet le cheval, par réaction, tendra son encolure et sa tête. Les mains et les bras devront suivre pour s'arrêter à une position d'encolure se soutenant encore, mais dirigée vers le bas.

Il est important pendant ces temps de trot, de trotter autant sur le pied droit que sur le pied gauche, de conserver une allure régulière et cadencée et de profiter des passages en descente pour demander au cheval un peu plus d'engagement en conservant la même attitude, ce qui fera travailler plus fort les muscles du dos et imposera un effort supplémentaire aux jarrets.

11.3- Travail au galop.

Pour le travail au galop, *les débuts ont une particulière importance*. Il s'agit d'habituer le cheval à galoper dans le calme et la confiance, dans une attitude permettant à tous ses muscles de travailler «juste» et en souplesse.

Il est essentiel, dans les premiers galops, d'éviter les erreurs que commettent beaucoup de cavaliers débutants.

Obnubilés par la crainte d'aller plus vite qu'ils ne le voudraient, avec un cheval ayant tendance à trop s'appuyer (tirant), ces cavaliers commencent par ajuster leurs rênes pour «boucler» l'encolure et la tête du cheval et lui opposent leur poids.

Leurs chevaux empêchés de galoper en souplesse, de laisser jouer leur colonne vertébrale et de se servir de leur encolure, se contractent et offrent à la main une force qui les fait tirer.

Aussi, par association d'idées, chaque galop devient-il une épreuve de force pour le cheval, qui tire de plus en plus et devient rapidement incontrôlable.

Il s'agit au contraire d'habituer le cheval à s'échapper au galop sur un léger contact, l'encolure aussi étendue que possible et de le reprendre ensuite doucement après quelques foulées, mais toujours sur des rênes longues, puis ralentir ensuite l'allure si besoin est, et conserver un galop soutenu mais cadencé dont la vitesse variera suivant la nature du cheval, son sang et son action naturelle.

La position du cavalier a beaucoup d'importance. Il doit rester très fixe par rapport au cheval pour éviter tout ballant qui gênerait le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale du cheval. Celui-ci une fois repris, les mains doivent rester fixes sans être crispées pour qu'il trouve sur elles un appui confiant.

Pour trouver plus facilement son équilibre personnel, équilibre en accord avec le mouvement du cheval, le cavalier aura intérêt à raccourcir ses étrinières, par rapport à la longueur de travail de dressage, de façon à avoir une surface plus grande de contact de sa jambe avec le cheval, contact dès le bas de jambe. Il faut alors chausser les étriers de façon à avoir le pied presque horizontal, la semelle de la botte contre la branche interne de l'étrier, dans le but d'être bien d'aplomb. C'est sur un bon aplomb et le contact de la jambe que l'on peut tenir sans fatigue un équilibre. Si l'étrier était chaussé plus près de la pointe du pied et le talon systématiquement descendu, cela pourrait avoir les conséquences suivantes :

1) L'articulation de la cheville se bloquerait, alors qu'il est essentiel qu'elle puisse jouer. Le pied doit pouvoir osciller autour de la semelle de l'étrier base de l'équilibre.

2) Cette raideur du pied se répercuterait sur le rein et les épaules du cavalier, finalement sur toute son attitude, alors que dans ce travail, la position à cheval doit être toute de souplesse.

3) Les muscles des mollets et du dos resteraient contractés, or toute contraction est source de fatigue.

4) Enfin pour conserver le talon très bas, la jambe souvent s'avancera, l'assiette reculera, et pardonnez l'expression, le cavalier «tappera du cul» avec tous les inconvénients que cela comporte: ballant, chocs répétés sur le rein du cheval, etc...

Le nombre de trous d'étrinières à reprendre pour raccourcir est variable suivant la longueur des jambes, et la taille du cavalier ainsi que des progrès faits petit à petit dans l'acquisition de cet équilibre.

L'important est d'être à l'aise - pour obtenir le but recherché.

Débuté ainsi (et seulement lorsqu'il est en confiance et calme au pas et au trot), le cheval semblera prendre plaisir à ce travail au galop, qui lui permettra de s'étendre en souplesse et très vite il ne cherchera plus à tirer, car il sera lui-même dans son équilibre.

Ce travail se donnera au début sur de petites distances 300 m ou 400 m et sur bon terrain pour éviter des fautes qui dérègleraient l'allure. Il est indispensable de galoper tantôt sur un pied, tantôt sur l'autre pour obtenir un assouplissement équilibré de tous les muscles.

Le travail au galop dans cette attitude est excellent pour la «musclature». Il a aussi pour avantage de rompre la monotonie du travail au pas et au trot, qui perdrait de son efficacité en devenant une routine endormante pour le cheval. Des temps de galop de 400 m peuvent être répétés dans une même sortie.

11.4- Mise du cheval en avant des jambes.

Pendant cette première période et en concomitance avec le travail de musclature, il est de toute première importance de mettre le cheval «en avant des jambes» dans le but de l'avoir ultérieurement «léger à la jambe» dans le travail de la deuxième période.

Si les Aides employées sont les mêmes à l'extérieur ou en équitation de manège, leur emploi à des vitesses très différentes présente des gammes d'utilisation relativement éloignées. Si l'on n'y fait pas très attention, il peut en résulter chez le cheval des réflexes différents et donc deux sortes de dressage: un dressage pour l'extérieur et un dressage pour le manège; ce qui serait nuisible.

En effet à l'extérieur certains cavaliers s'accommodent d'un appui très franc voire lourd, et d'attaques énergiques des jambes pour remettre le cheval en avant; alors qu'au manège au contraire la mobilité dans l'équilibre (qui donne une impression d'aisance dans les changements d'allures en particulier) exige des actions légères des mains et surtout des jambes.

Or, il est possible d'éviter toute action de force à l'extérieur comme au manège, mais, seul, *le maintien de l'impulsion dans l'équilibre le permet*. Ne confondons pas - Il ne s'agit pas de la «LEGERETE» indispensable au travail d'Ecole et qui ne peut être obtenue qu'à partir du «Rassembler» - Il n'est pas question de demander au cheval de Concours-complet d'être «rassemblé».

Si un bon cavalier, lui-même en équilibre, parvient assez facilement à empêcher un cheval isolé de tirer, en se servant par exemple d'un bon gros filet ne coïçant pas les lèvres, autre chose est d'entretenir l'impulsion avec des actions légères des jambes surtout si le cheval a peu d'impulsion naturelle.

Il est certain que beaucoup de chevaux sont devenus lourds à la suite de battements trop sévères et trop répétés des jambes. Il faut donc s'efforcer de donner les leçons de «mise en avant des jambes» dans les meilleures conditions: à l'heure qui convient, en général le matin, tôt après la sortie du box dans la fraîcheur du cheval, et sur un terrain approprié, de préférence à l'extérieur plutôt que dans un manège ou un rectangle trop tristes. On peut aussi, comme il a déjà été dit,

utiliser un compagnon. Si au pas le cheval est plus ou moins indifférent à cette compagnie, au trop par contre, si on le tient à quelques longueurs du leader, il est rare que le paresseux ne s'éveille pas. Il faut alors accélérer la vitesse du trop au galop, puis la ralentir et répéter ces changements d'allure chaque fois dans la même allée ou au même endroit en se servant, si besoin est, vigoureusement mais avec tact, de sa cravache, les jambes moelleusement au contact à la sangle n'agissant que très légèrement. Après quelques essais il est rare que le cheval ne commence pas à venir de lui-même sur la main sous des jambes presque inertes. L'essentiel est de conserver intact le trésor de la sensibilité placée sous les jambes.

Ce premier point acquis, la leçon des jambes est alors entreprise par un second biais: celui des éperons. (Eperons coupés droit, sans molettes, dont l'action peut être rude mais n'entraîne pas la contraction néfaste produite souvent par les piquants).

La première leçon est donnée par surprise à l'extérieur, lorsque le cheval, étant dans son impulsion naturelle, faiblit pour une raison pressentie et lâche le contact de la main. Avec tact, mais s'il le faut avec vigueur (comme une fessée appliquée à un enfant de quatre ans), la reprise vers l'avant est soudain demandée à l'éperon soutenu par un coup de cravache en ayant bien soin de ne pas contrarier le mouvement en avant par une action de main intempestive. La sévérité sera rapidement relâchée aux leçons suivantes.

Lorsque le cheval fuit en avant au rapproché de l'éperon sur des mains qui cèdent, encore une fois, la leçon de la jambe (sans effet de l'éperon) est alors entreprise. La transition se réalise naturellement par des actions très douces. Toute la difficulté, et elle est grande, consistera dans l'avenir, à serrer le moins possible les jambes et à entretenir l'impulsion sur leur simple rapproche.

Si un cheval est chaud, s'il a tendance à trotter par exemple, et que, sur une action de jambe si délicate soit-elle pour prendre l'allure supérieure, il réagit aussitôt en levant la tête, on pourrait penser qu'il est naturellement sensible aux jambes, mais qu'il fuit la main. En général il fuit l'action de la jambe autant sinon plus que celle de la main. Dans ce cas il faut davantage s'occuper de la soumission aux jambes que de la soumission aux rênes. C'est cette soumission dans le mouvement en avant qui créera le vrai calme. L'obéissance aux effets de rênes viendra ensuite naturellement, alors qu'on a trop souvent tendance à ne s'occuper que de la bouche des chevaux chauds.

On pourrait évidemment résumer toutes ces considérations par le mot «tact». Encore faut-il analyser les réactions de notre cheval et vaincre certains de nos propres réflexes pour obtenir par le dressage un cheval agréable à monter, gardant son impulsion intacte.

12- 3ème but : Recherche de l'équilibre du cheval.

Ce n'est que lorsque le cheval sera sur la main, en avant des

jambes, calme, confiant et doté déjà d'un début de musculature (le travail de musculation se poursuivra jusqu'à la compétition), qu'il faudra s'efforcer de poursuivre le 3ème but de cette première période qui a une importance toute particulière chez le cheval de Concours Complet.

La recherche de l'équilibre s'obtient par l'assouplissement des muscles et des articulations et plus particulièrement des hanches; celles-ci sont en effet le point de départ du mouvement de la détente et de la direction, puisqu'en s'abaissant elles permettent l'engagement des postérieurs et par une certaine déviation elles assurent la direction, aidées évidemment par la position de l'encolure et de la tête.

Dans les parcours «d'extérieur» le cheval devra déplacer du poids en avant ou en arrière suivant le besoin du moment. Il le fera grâce à des changements de position et d'attitude de son encolure et de ses hanches. Par l'intermédiaire de la colonne vertébrale et des muscles du dos, les changements d'attitude de l'encolure agiront sur les hanches, qui en fonction de leur souplesse permettront plus ou moins l'engagement des postérieurs.

La «flexibilité des ressorts», jointe à l'impulsion, permettra de faire face aux difficultés qui se présenteront dans le Cross, d'où l'importance de ce travail d'assouplissement.

Alors qu'on serait tenté de faire ce travail au manège, comme on le fait avec les chevaux de dressage de haute école, il est préférable pour le cheval de Concours Complet de le commencer à l'extérieur, de façon à l'habituer à conserver en terrain varié l'équilibre horizontal dont on vient de parler.

Ces assouplissements et cette recherche de l'équilibre se feront donc au cours de chaque travail à l'extérieur; d'abord sur terrain plat par des changements de direction fréquents, des demi voltes, des voltes, des huit de chiffre, ainsi que par des allongements et ralentissements d'allure de plus en plus rapprochés. On fera ensuite le même travail en terrain varié facile puis de plus en plus difficile. Le travail dans les descentes est excellent pour acquérir l'équilibre puisqu'il favorise l'engagement. Il sera également très bon plus tard dans cette recherche permanente de l'équilibre de sauter des petits obstacles dans les descentes. C'est toutefois un travail fatiguant pour les jarrets et les articulations. Il faut le considérer comme un assouplissement sévère dont la progression est à suivre avec précaution et tact.

Le cavalier s'efforcera toujours de garder son cheval sur la main, et dans une attitude juste, comme il s'efforçait de le faire au début de cette première période et cela aux trois allures, en entretenant toujours l'impulsion.

Le cheval s'assouplira (muscles et articulations) de lui-même sur les bosses et dans les pentes. Il prendra l'habitude de modifier sous

l'homme la position de son encolure et de ses hanches pour conserver son équilibre, comme il le fait d'instinct en liberté.

Au cours de ce travail d'assouplissement il est important d'arrêter le cheval de temps en temps et de l'exercer à l'immobilité sans exigence au début, pour atteindre *plusieurs minutes*, les rênes à peine ajustées sans traction.

Il faut s'appliquer à l'arrêter droit et d'aplomb, les postérieurs dessous (impulsion). Caresser et rendre, de manière à associer les sensations du cheval au moment de l'arrêt.

Plus il sera assoupli en terrain varié, plus il deviendra confiant en lui et calme. Il est à remarquer qu'un cheval de « piqueux » est généralement calme et adroit. Il passe partout parce qu'il s'est assoupli seul, en mauvais terrain. Son cavalier, trop absorbé par ses chiens et la chasse, lui laisse généralement toute liberté.

Ainsi donc, lorsque le cheval ira bien à l'extérieur, il sera prêt pour apprendre ensuite rapidement et facilement les mouvements de dressage de la reprise imposée, ce qui sera un des buts de la 2ème période.

13- 4ème but : Bases de travail sur l'obstacle.

Cette formation commencera dès le début, en même temps que le travail au pas et les premiers « trotting » et par du travail à la longe. Le travail monté ne se fera que plus tard lorsque le cheval recherchera la main, au pas et au trot en terrain varié, et aura déjà une certaine musculature.

13.1- Travail à la longe.

Le travail à la longe doit se faire au manège ou sur un terrain choisi, générateur de calme, un terrain clus et de petites dimensions sur lequel le cheval ne sera pas distrait et se sentira toujours « aux ordres ».

13.11- Sur le plat :

Il faut en premier lieu apprendre au cheval à bien tourner à la longe et rechercher le calme absolu et l'obéissance sur le plat.

Si le cheval est « chaud » par nature, il est préférable de faire ce travail après avoir détendu le cheval à l'extérieur, par exemple au retour d'un travail du genre de ceux dont il a été traité au début. Si l'on ne dispose que de peu de temps, une promenade en main d'au moins 1/4 d'heure, le cheval mené par la figure par son cavalier, lui parlant pour qu'il ne s'effraie pas d'une chose ou d'une autre, est une excellente détente pour de jeunes chevaux.

Le travail à la longe se fera, dans les débuts, la longe fixée sur le caveçon et plus tard passée dans les anneaux de filet. Il est essentiel de vérifier chaque fois que le caveçon ou le filet sont bien ajustés.

Quand le cheval travaillera bien, c'est-à-dire qu'il tendra sa longe et sera obéissant, qu'il s'arrêtera et repartira au commandement, ce sera le moment de commencer le travail à l'obstacle.

Toutefois je pense qu'il serait particulièrement bénéfique, par la suite, de faire précéder le travail à la longe sur l'obstacle par quelques exercices de mise en confiance.

Le cavalier à pied tenant son cheval «à la laisse» comme un chien l'ammènera au pas puis au petit trot, tout en lui parlant, sur toute sorte de petits obstacles: barre à terre, cavalettis, petite haie - petits talus - contre haut et contre bac, etc...

C'est un travail d'approvisionnement de l'animal au contact de son cavalier et de ce qu'il peut rencontrer dans la nature, de même que cette promenade en main d'1/4 d'heure dont il est parlé au paragraphe précédent. Sans selle, ni cavalier sur le dos le cheval prendra goût à ces obstacles et s'amusera «en camarade» avec l'homme qui le précède ou le côtoie.

13.12- A l'obstacle :

Débuter sur une barre par terre, puis plusieurs barres placées à des distances variables, que le cheval devra franchir au pas, dans le calme, puis au trot en se soutenant. Lorsque le cheval se négligera au trot sur les barres au sol et les touchera avec ses pieds, il faudra les monter petit à petit jusqu'à 40 cm pour éviter qu'il prenne l'habitude de ne pas travailler sur une barre.

Il est fondamental, dans ce travail à la longe, d'avoir toujours son cheval «devant soi» et d'entretenir l'impulsion en même temps que le calme.

Il faut éviter l'erreur que commettent beaucoup de cavaliers, peu habiles, qui consiste à laisser le cheval se traîner au bout d'une longe détendue. Ce n'est plus du travail.

Quand le cheval franchira bien ces barres en se soutenant et en gardant sa longe tendue, tout en restant au trot avant et après dans la même cadence, le cavalier pourra commencer le travail monté, l'effectuant dans le même esprit que le travail à la longe.

13.2- Travail monté.

13.21- Procédés pour ce travail :

Le but étant de sauter des obstacles en compétition, il est nécessaire que le cheval perfectionne son style sous l'homme et que, sans contrarier ce style, le cavalier reste «aux commandes», c'est-à-dire:

a) en début de période, le cheval ayant un collier (cela est vrai aussi pour les cavaliers confirmés) est amené au pas puis au trot sur les barres. Le cavalier tient le collier d'une main (pour éviter les

fautes de ballant et d'assiette) et les rênes de l'autre en laissant le cheval sauter avec toute sa liberté d'encolure, en conservant un contact de plus en plus souple.

b) plus tard, lorsque le cheval disposera d'une certaine musculature et sera suffisamment soumis pour tendre ses rênes et quand le cavalier aura trouvé son équilibre, (condition d'une parfaite décontraction de son rein, de ses épaules et de ses bras) et pourra donc accompagner les mouvements de bascule et de balancier de l'encolure en conservant le même contact souple de la bouche, alors pourra-t-il aborder les obstacles en tenant ses rênes normalement et travailler le style du cheval. Ainsi la confiance de celui-ci ne sera-t-elle pas trompée. C'est primordial pour la suite.

13.22- Gymnastique du Saut :

Ceci étant acquis, le travail de gymnastique du cheval à l'obstacle pourra commencer en s'appuyant sur les principes suivants :

- sauter souvent et petit (0,80m) mais peu chaque fois,

- proposer des obstacles sans pied pour obliger le cheval à faire toujours attention et les varier le plus possible (exemple: barre plus haute à gauche qu'à droite ou inversement - couverture laissée sur une barre, etc...). Ces obstacles doivent être fixes ou semi-fixes - placer des petits oxers bas dès que le cheval est calme sur une barre;

- ne pas montrer à priori l'obstacle au cheval avant de le faire sauter, mais en établir les cotes telles qu'il puisse être franchi de pied ferme;

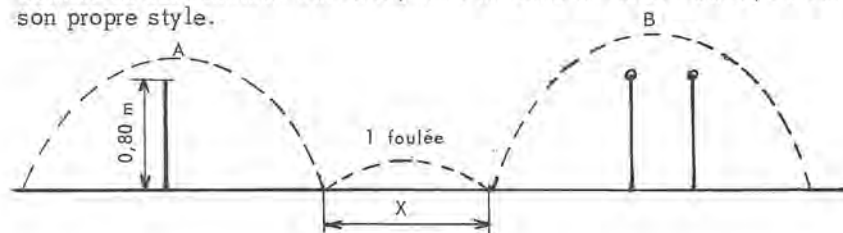
- en cas de saut difficile risquant d'avoir troublé le cheval, ne pas attendre un refus ou une bataille pour baisser la barre, il ne faut pas hésiter à le faire à priori, quitte à être plus exigeant après;

- ne pas insister lorsque le cheval a franchi à peu près correctement et caresser beaucoup et à propos; attendre pour recommencer.

Ce travail peut se faire soit à la longe, soit monté, soit en employant ces deux manières en commençant la séance à la longe et la terminant monté.

13.23- Correction du style :

Pour améliorer son style, le cheval pourra être très tôt exercé au saut de la combinaison suivante, dans un sens ou dans l'autre, suivant son propre style.



1° - Cheval qui se retient ou manque d'étendue dans son geste: sauter dans le sens A _____ B

A étant un droit petit (0,80 m)

X distance d'une foulée, la choisir longue (fonction du cheval)

B Oxer de plus en plus large jusqu'à 2 m.; hauteur 0,40 - 0,50

2° - Cheval manquant d'équilibre et ne se reprenant pas : sauter dans le sens B _____ A

B Oxer moyennement large (1,20 m)

X foulée plutôt courte (fonction du cheval)

A étant un droit toujours plus haut que B.

Ces cotes doivent être atteintes progressivement.

Au début, le travail de gymnastique à l'obstacle doit être fait souvent mais en sautant très peu, par exemple 4 ou 5 fois chaque jour en revenant du travail à l'extérieur.

Le travail sur la combinaison pour améliorer le style ne se fera, par contre, qu'une fois par semaine après un léger travail à l'extérieur le samedi par exemple, car il demande de sauter un peu plus longtemps (alors que le travail de la demi journée pourrait être donné le mercredi ou le jeudi par exemple).

Il est à noter que le travail de gymnastique sur l'obstacle muscle le cheval exactement dans le même sens que celui conçu pour arriver aux trois premiers «buts à atteindre».

Tout ce travail contribue au soutien et à l'élasticité de l'encolure, qui seront nécessaires aussi bien dans le travail de dressage en vue de la reprise à effectuer, que pour aborder et négocier au mieux les obstacles et combinaisons d'obstacles du parcours du Cross et du Steeple, ce qui sera l'objet de la 2ème période.

2- DEUXIEME PERIODE.

SPECIALISATION DANS LES DISCIPLINES PARTICULIERES DU CONCOURS COMPLET D'EQUITATION

21- Importance relative des trois disciplines.

Au cours de cette période, il s'agit en fait de faire passer le cheval de l'état de bonne condition physique à l'état d'athlète, capable d'utiliser tous ses moyens pour gagner.

En partant de la musculature de base et de la souplesse des articulations acquises pendant la 1ère période, un travail rationnel fera acquérir au cheval: puissance musculaire, souplesse, soumission, style et souffle, qui lui permettront d'obtenir le «calme des forts» et

de conserver l'impulsion nécessaire pour aborder les difficultés du parcours d'extérieur, c'est-à-dire d'avoir confiance en lui et en son cavalier, et réciproquement.

En Concours Complet *l'essentiel est l'épreuve d'extérieur* (cf. paragraphe 303 du Règlement de la F.E.I. qui précise que l'importance et l'influence relatives des diverses épreuves et phases sur le classement final doivent être dans le rapport suivant: Dressage: 3, Fond: 12, Obstacles: 1 (1).

Le cavalier de Concours Complet doit bien se persuader en effet que dans *l'épreuve de dressage* du premier jour, il ne lui est pas demandé d'exécuter un travail plus ou moins artificiel ou plus ou moins nuisible pour les deux autres épreuves, comme le prétendent parfois des maladroits et des ignorants.

La reprise de dressage a pour but de faire la preuve que le cheval de concours complet est un cheval *agréable à monter à l'extérieur*, c'est-à-dire soumis, souple et puissant, capable d'allonger et de ralentir ses allures *sans actions de force de son cavalier*, capable aussi de changer son équilibre, de lui-même ou à la demande, pour aborder les difficultés des parcours et enfin de rester calme (à l'arrêt en particulier).

Le cavalier du Concours Complet doit aussi se persuader que *l'épreuve de Sauts d'Obstacles* du 3ème jour, n'est pas un concours hippique classique demandant une technique très particulière. Les cotes des obstacles, leur nombre et leur répartition sur la distance de cette épreuve le prouvent, ainsi que le rapport 1 cité plus haut. Elle est destinée simplement à montrer que les chevaux, au lendemain d'une épreuve sévère d'endurance, ont gardé *leur souplesse, leur énergie, leur obéissance*, indispensables pour continuer leur service.

Pour la clarté de l'exposé, nous allons sérier les questions et traiter séparément du dressage, de la mise en condition et de la mise en souffle, de l'entraînement à l'obstacle, alors que ces différentes préparations doivent se mener de front.

Le cheval, en effet, ne pourra acquérir une bonne musculature et du souffle que s'il travaille en souplesse et dans la décontraction, c'est-à-dire seulement si le dressage l'a rendu soumis et confiant dans son cavalier. La réciproque est vraie aussi, le cheval ne fera de progrès en dressage que s'il a les moyens physiques, musculaires d'y arriver, car ces moyens lui permettront de faire son travail de dressage dans le calme. Réfléchissons aux exercices d'assouplissement et de musculature pour acquérir le style auxquels se soumettent les athlètes avant d'aborder chaque jour le travail de spécialisation dans leur discipline.

(1) - D'après le dernier rectificatif publié par la F.E.I.,
Les rapports précédents étaient : 3 - 12 - 2.

22- Dressage.

Sans crainte de me répéter, je précise qu'il s'agit du dressage d'un cheval d'extérieur, devant garder une attitude de cheval d'extérieur, c'est-à-dire un cheval sur la main; l'encolure soutenue, la nuque restant toujours la partie la plus haute; le chanfrein se situant entre 45° et la verticale; les postérieurs suffisamment engagés pour permettre un équilibre horizontal nécessaire pour exécuter en souplesse les mouvements simples de la reprise de dressage, ou le parcours du cross-country.

A ce niveau, on ne peut demander au cheval d'être dans le «Ramenner» ni dans le «Rassembler» qui sont du ressort de l'équitation académique.

22.1- Figures simples demandées aux trois allures :

Il n'est demandé, en effet, dans l'épreuve de dressage, que des figures simples aux différentes allures. Ces mouvements sont ceux que tout cavalier demande à son cheval, sans y penser, à chaque sortie, à l'exception des appuyers au trot. Ce qui rend cette épreuve difficile, c'est que, comme tout ce qui est simple, elle ne souffre pas la médiocrité ni l'à peu près.

Qu'est-il demandé en effet ?

22.11- Dans le travail au pas :

- *de marcher droit* d'un bon pas ordinaire, ce qui suppose un cheval équilibré, c'est-à-dire engageant ses postérieurs, donc dans l'impulsion, et tranquillement posé sur la main, donc attentif;

- *d'allonger le pas* en augmentant l'amplitude des foulées et non en les répétant, ce qui impose encore l'engagement dans l'impulsion. Pour permettre une plus grande amplitude, les postérieurs doivent s'engager plus avant sous la masse, la tête s'avance au bout d'une encolure qui s'est un peu abaissée pour permettre au geste de l'épaule et des antérieurs de gagner en étendue ce qu'il perd en hauteur;

- *des transitions nettes*, mais souples, entre ces allures;

- *de s'arrêter d'aplomb*, donc encore en équilibre et de rester calme et immobile à l'arrêt, donc «sur la main».

Ce sont bien les premières qualités que l'on souhaite pour un cheval de service.

22.12- Dans le travail au trot il est demandé :

- *du trot moyen*, c'est-à-dire du trot de service et non du trot rétréci, comme on le voit souvent dans les reprises lorsque le cavalier ne laisse pas passer l'impulsion; *il faut faire très attention à conserver l'allure prescrite;*

- deux diagonales au trot allongé, c'est-à-dire du trot étendu, résultat de l'engagement et de la poussée des postérieurs qui transmettent le mouvement par les hanches et la colonne vertébrale à une avant-main allégée du fait de l'engagement des postérieurs; l'encolure se soutient mais s'allonge pour permettre à l'allure (comme pour le pas allongé) de gagner en étendue et non en hauteur;

- enfin un peu de *trot rassemblée* et à partir de ce trot des *appuyers au trot* (figure qui ressort de l'équitation supérieure). Il s'agit de faire la preuve que le cheval concentrant ses forces, dans un équilibre horizontal, peut en souplesse mettre du poids en avant ou en arrière, à droite ou à gauche, et qu'il est soumis aux aides de son cavalier, en particulier la rêne d'appui qui pousse les épaules, la rêne directe et les jambes isolées (aides dont on se sert à l'extérieur);

- les appuyers ne seront bons que si *le rythme du trot est conservé, dans la même impulsion*; pour que l'impulsion continue «à passer», il faut que la répartition du poids soit bonne, c'est-à-dire que la «position» soit correcte; placer de la tête et de l'encolure, épaules précédant les hanches (souplesse et style); la position du cavalier a autant d'importance: il est nécessaire que le centre de gravité du cavalier accompagne celui du cheval dans son déplacement (équilibre).

22.13- *Le travail au galop* a pour but de montrer l'équilibre du cheval dans cette allure, dû, encore une fois, à l'engagement des postérieurs (départs au galop - demi-voltes - galop à faux) et de l'étendue de son action dans un galop allongé.

Dans cette allure aussi, il n'est demandé que des mouvements simples, spécifiques de l'équitation d'extérieur, où il est agréable d'avoir un cheval équilibré, c'est-à-dire qui ne tire pas, mais attentif aux ordres de son cavalier pour étendre son action ou la raccourcir. Les transitions dans l'allure permettront de juger de ces qualités.

22.2- Attitudes à rechercher. Ecueil à éviter :

Dans toute cette reprise il n'est donc jamais demandé de travail «haute Ecole», caractérisé par un engagement très prononcé des postérieurs sous la masse, grâce à l'abaissement des hanches et au relèvement de la base de l'encolure (cheval dans le Ramener et le Rassembler), nécessaires pour obtenir dans la légèreté des allures relevées gagnant en hauteur ce qu'elles perdent en étendue.

A l'extérieur, en effet, on recherche surtout l'étendue. Ne cherchons donc dans le dressage du cheval de Concours Complet qu'à obtenir les attitudes qu'il prend lorsqu'il est en liberté, équilibré, c'est-à-dire qu'il reste sous l'homme normalement engagé, sur la main, avec une encolure qui se soutient, la nuque (pratiquement les oreilles) restant toujours au point le plus haut, et le chanfrein en avant de la verticale.

Pour y arriver le cavalier ne doit pas employer des «trucs» (ce qui est malheureusement souvent le cas) pour mettre son cheval rapidement «au moule». Il faut éviter au maximum de se servir d'«enrènement miracles» (rènes allemandes en particulier) qui risquent de casser l'encolure des chevaux, de les «enrouler» et de les mettre rapidement en dedans de la main si le cavalier n'est pas adroit et expérimenté.

Ces «trucs» sont des procédés de contrainte et non de dressage et de soumission. Pour éviter de travailler et de souffrir, le cheval garderait les jarrets loin donc ne pourrait plus répartir son poids dans l'équilibre et surtout perdrait toute impulsion.

Attention aussi de ne pas rechercher un «Ramener» que le cheval ne pourrait pas prendre faute d'assouplissement à cet effet. Les articulations ne pouvant suffisamment se fléchir, les postérieurs n'étant pas assez engagés ni les hanches assez abaissées, le rein s'écraserait, ce qui amènerait obligatoirement de la souffrance, et le cheval perdrait vite son calme.

Il est remarquable d'observer les chevaux lorsqu'ils sortent du rectangle après la reprise. Le cavalier est décontracté et le cheval, n'étant plus contraint, marche alors comme il n'a jamais marché pendant la reprise, utilisant tous ses moyens.

22.3- Documents de base :

Ces réflexions n'ont pas la prétention d'être un traité de dressage, ni une progression de travail. Il en est d'excellents à partir desquels les cavaliers pourront travailler, par exemple: les «Fiches sur l'instruction équestre» éditées par le Manège de SAUMUR, et «Equitation-Dressage-Sports équestres» du Colonel CAVAILLE et «Comment juger» du Colonel MARGOT, édité par la F.F.S.E.

Pour mieux en profiter il me paraît essentiel que tout cavalier ait bien assimilé les principes exposés dans le Manuel d'Equitation de la F.F.S.E., les «Notes d'orientation à l'usage des Juges et des Concurrents des Concours de Dressage», qui paraissent chaque année dans le B.O. n°1 de la F.F.S.E.

Enfin, que les cavaliers ayant déjà une certaine expérience et pouvant en parler avec un professeur, méditent sur «Questions équestres» du Général L'HOTTE et «Equitation Académique» du Général DECARPENTRY.

22.4- De l'intérêt d'un Instructeur :

Toutefois, il me paraît difficile de progresser en dressage en travaillant seul, surtout si l'on n'a pas acquis d'expérience dans cette discipline. Les cavaliers qui peuvent profiter des conseils d'un instructeur ou d'un professeur devront le faire le plus souvent possible, car on ne se rend pas toujours bien compte soi-même de l'attitude de son cheval.

Ceux qui n'ont pas la chance d'être ainsi suivis devront s'efforcer de présenter de temps à autre leur cheval à un ami, homme de cheval, qui ne voyant pas le cheval tous les jours remarquera mieux les progrès et les bonnes ou les mauvaises attitudes prises.

22.5- Conseils pratiques :

J'ajouterai quelques conseils: en dressage il faut travailler souvent mais peu longtemps chaque fois. Travailler une heure de suite dans un manège ou sur un rectangle serait une grossière erreur, car, si l'on n'y fait pas attention, on demande trop longtemps ou avec trop de répétitions les mêmes mouvements.

Il faut beaucoup de volonté pour s'imposer de longs moments de détente. Le cheval, en effet, qui travaille plus ou moins dans la contrainte avec des articulations trop fléchies se fatigue vite. Les nerfs sont mis à contribution, surtout si la demande du cavalier vient lorsque le cheval n'est pas dans la bonne position pour exécuter, ce qui est malheureusement souvent le cas de la part des cavaliers peu habiles. Le cheval qui souffre s'en souvient.

Le travail de dressage deviendra vite pour lui un supplice, et sera l'occasion de défenses. Il finira par prendre en horreur le manège et le rectangle et c'en sera fini des présentations dans le calme le jour des compétitions.

Les moments de détente sont tout aussi nécessaires pour que le cavalier retrouve calme et décontraction sans lesquels il ne peut y avoir de calme chez le cheval.

Le moyen le plus efficace et le plus rapide pour faire des progrès consiste à ne demander au manège que des mouvements nouveaux sans jamais dépasser le 1/4 d'heure et à perfectionner les mouvements déjà appris au cours du travail de maintien en condition, ou après une bonne détente à l'extérieur, sur des emplacements convenables mais différents.

Le véritable travail de dressage ne sera entrepris que si le cheval est en état de réceptivité, c'est-à-dire en confiance, comme il peut l'être après une longue détente dans le calme. Le manège est fait pour cela, encore faut-il qu'il ne soit pas trop encombré pour éviter les «à-coups» qui «casseraient» le travail. Si l'on ne peut trouver la tranquillité dans un manège, il est préférable de la chercher à l'extérieur sur un terrain convenable.

Tout travail de dressage doit donc être préparé à l'avance et le cavalier y ayant réfléchi, aura mis au cheval l'embouchure qui convient: simple filet ou bride classique.

Pendant le travail, le cavalier devra toujours avoir présent à l'esprit un des principes essentiels de l'équitation: «Donner la position avant l'action». Il doit donc très bien connaître la position dans laquelle il faut mettre le cheval avant de demander un mouvement.

C'est le secret du dresseur. S'il n'est pas sûr de lui, qu'il relise auparavant les traités d'équitation.

Enfin, il faut ne pas être trop exigeant au début et demeurer attentif aux réactions de son cheval pour le récompenser dès qu'il y a un commencement d'obéissance. Une des meilleures récompenses serait de le rentrer à l'écurie pour le reprendre un peu plus tard. Ce travail dans le calme fait gagner du temps et permet de poursuivre le dressage tous les jours sans fatigue pour le cheval.

Il serait profitable, pendant cette période, de faire exécuter au cheval quelques épreuves élémentaires de dressage, dans le but de l'habituer à sortir en public.

23- Mise en condition et mise en souffle pour l'épreuve de fond.

23.1 - Normes de l'épreuve :

Il s'agit essentiellement de préparer le cheval à faire seul un cross-country rendu particulièrement sévère :

- d'une part en raison de la distance à parcourir (pouvant aller jusqu'à 8100 m), du relief du terrain, du tracé du parcours, des obstacles ou combinaisons d'obstacles plus ou moins sérieux suivant leur place sur le parcours (environ 32 obstacles), de la vitesse moyenne à soutenir malgré ces difficultés (la vitesse maxima limite de 570 m à la minute n'a été atteinte que très rarement);

- d'autre part parce qu'il se situe en fin d'épreuve après un steeple-chase de l'ordre de 4000 m à effectuer à une vitesse maxima souhaitable de 690 m à la minute et s'intercalant entre 2 phases sur routes et sentiers de 16 à 20 km au total à parcourir à la vitesse réglementaire du trot de 240 m à la minute (1).

C'est une épreuve «contre la montre». Il est donc essentiel de régler son allure et sa vitesse et de choisir un tracé précis de son parcours en allant soit au plus court, soit au moins fatiguant (on peut avoir intérêt à tourner large sur bon terrain plutôt qu'à casser l'action en s'efforçant de prendre un tournant serré sur un sol défoncé par exemple); soit au plus sûr (dans le sens sécurité, car l'essentiel est d'arriver au poteau). Cette sécurité sera fonction de l'aptitude et des moyens de son cheval améliorés par l'entraînement. Il s'agit donc d'options à prendre en fonction des qualités de son cheval et de la nature du terrain, des obstacles, et des combinaisons d'obstacles.

De tout cela il ressort que, si dans le steeple-chase qui se court sur bon terrain peu ou pas accidenté et sur des obstacles faciles, le

(1)- Les distances et vitesses citées sont celles du C.C.I.O. Voir les conditions exactes des épreuves et les barèmes de notes dans le Règlement des Concours Complets de la F.E.I.

cavalier maintient le cheval dans un train régulier (plus ou moins rapide suivant les sujets) pour ne demander éventuellement et en une fois qu'une « pointe » à la fin. En cross par contre on est conduit à demander des séries d'efforts, en raison de la nature des obstacles et du terrain varié.

23.2- Train :

Nous ne parlerons d'abord que du « train »; la partie « obstacles » sera traitée plus loin.

Dans le cross on ne peut se fixer un « train » à maintenir à peu près régulièrement. Il faut au contraire se fixer un tableau de marche en fonction du terrain et des obstacles. Il est évident que sur une pente descendante on peut aller plus vite, sans surcroît de fatigue, alors qu'il faut monter à l'économie pour ne pas fatiguer le coeur exagérément, sinon celui-ci n'irriguerait plus convenablement les muscles, qui se tétaniseraient. Il est évident aussi que l'on n'abordera pas tous les obstacles au même train, puisqu'ils posent chacun, de par leur nature et leur place sur le terrain, des problèmes « d'abord » différents quant à l'équilibre, la vitesse et l'impulsion.

Il s'agit de fractionner l'allure pour résoudre ces difficultés, et conserver le souffle nécessaire.

Cela nécessite de la part du cavalier des décisions à prendre et des ordres à transmettre au cheval, et de la part du cheval une obéissance confiante et immédiate en son cavalier, assistée du jeu des réflexes pour modifier son équilibre et sa vitesse comme il convient. La moindre défense du cheval serait la cause d'une fatigue supplémentaire puisque toute défense est une contraction. Elle ferait aussi perdre du temps, d'où l'importance du dressage (course contre la montre, ne l'oublions pas).

Le cheval devra donc être habitué à changer de rythme dans le calme, ce qui suppose souplesse et soumission et en fin de compte un coeur bien entraîné. C'est en s'appuyant sur ces principes qu'il faut diriger l'entraînement à partir de la musculature de base, acquise au cours de la première période.

Pendant cette période, l'essentiel de l'entraînement consistera en « des galops » de façon à obtenir la résistance nécessaire pour surmonter les efforts à fournir. Rappelons pour mémoire que, conjointement à cet entraînement, se poursuit le travail de dressage et à l'obstacle. Les « galops » devront être donnés suivant une progression rationnelle en fonction du but à atteindre, en portant l'accent sur le style, la distance et la vitesse. Il faut faire aussi attention à ne pas galoper toujours sur le même pied.

Le galop doit être pris au début de cette période *dans l'action du cheval*. Plus tard il faudra travailler les changements de rythme. Les galops prolongés à une vitesse lente sont à proscrire, car ils endorment les chevaux dans une action rétrécie et nouent les muscles au

lieu de les assouplir en les allongeant. Ce travail impose évidemment de disposer de pistes sur bon terrain en ligne droite ou en circuit fermé sans obstacles.

C'est la manière dont le cheval prendra son travail qui fixera la distance, à allonger au fur et à mesure de l'avancement de l'entraînement. Dès que le galop n'a plus la même souplesse, que le cheval lâche la main ou change de pied, il faut s'arrêter. Le galop pourra n'être que de 500 m au début pour arriver en fin de préparation à 3 000 m. Ne dites pas: « nous avons à faire un cross de 8 000 m, je prendrai des galops de 8 000 m »; ce serait une erreur. Il faut toujours travailler en-dessous de la distance, car dans le parcours le train sera souvent coupé et les occasions nombreuses, à mettre à profit, de laisser souffler un peu. Avec un cheval ayant une bonne musculature il ne s'agit pas en fait d'entraînement sur la distance, mais de souffle à acquérir.

J'ajouterai que ces galops sur 2 500 à 3 000 m peuvent être avantageusement coupés de 4 ou 5 obstacles (une fois sur deux au moins). En effet, le cheval s'accommode d'une musculature particulière dans le saut de cross ou de steeple et l'équilibre de son galop devient un peu différent de celui du galop de plat. La perspective de l'obstacle le fait galoper la tête légèrement plus haute, les postérieurs étant un peu plus engagés, le poids sur l'avant-main étant ainsi allégé. C'est pour cette raison que, par une contradiction apparente, les antérieurs fatiguent moins dans un travail semé d'obstacles bien faits sur bon terrain, que sur une piste plate. C'est une vérité qui peut étonner, mais qu'il importe de connaître.

Au fur et à mesure de l'avancement de l'entraînement, l'action du cheval se transformera, sa foulée aura plus d'étendue, parce que les muscles du galop se seront assouplis et la vitesse augmentera, non par une répétition plus rapide des foulées, mais seulement parce que celles-ci couvriront de plus en plus de terrain. Il est important de se chronométrer sur des distances précises, d'abord de façon à constater les progrès du cheval, ensuite et surtout pour connaître et savoir apprécier en galopant dans une certaine action, la vitesse de son cheval.

23.3 - Equilibre :

La position du cavalier et l'attitude du cheval dans ce travail de galop ont beaucoup d'importance. Il est fondamental pour le cheval de travailler en équilibre et en souplesse sur des rênes suffisamment longues qui laisseront à son encolure la possibilité de jouer son rôle de balancier et à la colonne vertébrale sa flexibilité.

Je livre à la méditation de chacun les réponses du crack jockey anglais LESTER PIGGOTT au cours d'une interview récente: « Presque tout dépend de l'équilibre du cheval... Une partie du travail du jockey consiste à l'équilibrer en plein galop... A chaque foulée le

centre de gravité du cheval se déplace par rapport à celui du jockey. Equilibrer un cheval cela veut dire: mettre votre équilibre propre en conjonction avec celui du cheval. Ce n'est pas le genre de force qui plie les barres de fer, cela s'apparente plutôt au contrôle musculaire d'un funambule ou d'un jongleur». Paroles d'un artiste, où tout est dit.

Yves SAINT MARTIN, le meilleur jockey français, répondait à la question: «Quelle est la qualité essentielle du jockey»? : «Le sang-froid. Dès le moment où vous équilibrez votre cheval, où vous ne le gênez pas, l'important c'est de prendre sa chance au moment précis où la course se joue».

Pour assouplir et fortifier les muscles du galop, l'idéal serait de galoper tous les jours sur des distances relativement courtes de 500 m à 800 m environ dans l'action; mais c'est difficile à réaliser car cela suppose de très bonnes pistes régulièrement entretenues.

Il suffira donc de galoper deux fois par semaine sur 1 000 ou 1 500 m environ, ce qui n'empêche pas tous les jours, au cours du travail de détente d'environ 3/4 d'heure, avant un travail de dressage ou d'obstacles, de s'échapper au galop en souplesse pendant 3 ou 400 m.

23.4- Mise en souffle : le travail fractionné :

Quand le cheval prendra bien ce travail qui ne représente pour lui qu'un effort relativement court, il faudra alors commencer par achever l'entraînement du coeur pour permettre une meilleure irrigation des muscles et améliorer le souffle de façon à faire acquérir au cheval la résistance nécessaire pour affronter les longs efforts du cross. L'entraînement du coeur commence, il faut le savoir, dès le travail au trot de mise en condition. Lorsque le coeur a été ainsi bien «dégraissé», on peut commencer l'entraînement au galop.

Ce travail consistera d'abord en un travail de galop avec changements de rythme, puis en un «travail fractionné».

Pour l'exécuter dans de bonnes conditions, il est souhaitable de le commencer sur des pistes en terrain à peu près plat si possible, afin d'éviter des efforts trop durs, et de le poursuivre plus tard en terrain varié. Les chevaux s'habitueront rapidement aux efforts de changements de rythme et à un retour au calme entre les efforts. En terrain varié, ils prendront confiance en eux et s'équilibreront d'eux-mêmes. Ils apprendront à couler en souplesse dans les descentes, et à monter à l'économie. Ce travail s'exécutera en faisant varier la vitesse entre la bonne action du cheval et le galop de chasse.

Cette méthode d'entraînement, à laquelle je suis parvenu petit à petit en réfléchissant sur le but à atteindre, c'est-à-dire sur des efforts répétés à demander aux chevaux dans ce genre d'épreuve, comme aussi en steeple-chase cross-country, m'a donné d'excellents résultats.

J'ai parlé de ces questions d'une part avec plusieurs vétérinaires en France ou à l'étranger et d'autre part avec des entraîneurs d'athlètes de courses à pied. Ils ont été particulièrement intéressés par cette expérience personnelle et m'en ont donné des explications sur le plan physiologique. J'en ai retenu que dans les gros efforts, c'est le cœur qui lâche le premier. Plus l'effort est violent, plus la cadence des pulsations cardiaques augmente - c'est-à-dire que le débit de la masse sanguine envoyée dans les poumons pour s'y oxygéner, avant d'aller irriguer les muscles, augmente. Cette cadence atteint une limite à partir de laquelle la masse sanguine envoyée n'est plus suffisante pour permettre le travail des muscles.

Il s'agit donc, par l'entraînement, d'augmenter le débit à chaque pulsation. C'est ce qu'on a appelé «l'hypertrophie cardiaque d'accommodement à l'effort», qui disparaît assez rapidement après l'effort.

L'expérience a montré que la dilatation maxima des fibres cardiaques s'obtient surtout après un effort de courte durée, et se fait rapidement.

C'est en s'appuyant sur ces données qu'ont été élaborées les méthodes d'entraînement par intervalles pour les athlètes des courses à pied.

Nous en arrivons donc au *travail fractionné*, qu'il faudra doser en fonction de la condition et de la santé du cheval. Si le cheval est gai, a beau poil et prend bien son travail, c'est le signe que la progression est bonne; s'il est terne et manque d'allant, attention, la mesure a été dépassée. L'observation des réactions du cheval au travail a une importance capitale.

Dans le travail fractionné, après une détente pour se rendre aux pistes, il faut toujours commencer par un «canter» de mise sur jambes progressif mais soutenu, suivi d'un temps de pas d'environ 5 minutes. Après cet échauffement, le travail proprement dit sera donné de la façon suivante: mettre le cheval progressivement mais rapidement dans son action maxima sur une distance de 500 à 800 m, s'arrêter progressivement, et marcher au pas environ 3 minutes pour laisser souffler et recommencer le galop dans l'action maxima sur une distance de 300 à 500 m, terminer en dedans de l'action, dans le calme en caressant.

Il est alors important d'«écouter» le cheval, et de surveiller de près le temps de récupération qui donnera les indications du degré de préparation du cheval.

Ce travail suppose de bonnes pistes et un cavalier léger; le commencer trop tôt dans la préparation musculaire du cheval, ou sans gaieté de sa part, serait dangereux pour les jambes. Comme je l'écrivais plus haut, dans ce travail de galop, c'est la façon dont le cheval prend son travail qui réglera la distance, le nombre et l'intensité des efforts.

Si le cavalier est lourd, s'il ne dispose pas de bonnes pistes, et si le cheval a des jambes délicates, il faudra remplacer le travail de galop dans l'action maxima par un travail plus lent en côte, qui fera souffler le cheval. On peut de la même façon exécuter un travail fractionné: monter une côte au galop de chasse ou légèrement soutenu (fonction de la pente), puis redescendre au pas ou au petit trot et recommencer une fois, deux fois, trois fois suivant l'état de préparation du cheval.

Ce travail fractionné ne doit être donné qu'une fois par semaine.

24- Entraînement à l'obstacle.

24.1 - Caractéristiques des obstacles des différentes phases :

Avant de parler d'entraînement à l'obstacle, il faut d'abord réfléchir aux caractéristiques des obstacles que le cheval rencontrera au cours des phases de cette épreuve, car des caractéristiques imposeront le style que le cheval devra acquérir pour les franchir au mieux.

Les obstacles du steeple-chase ne présentent pas de difficultés particulières. Placés sur une piste bien délimitée, normalement en bon terrain, ils ont en effet des cotes et un aspect qui n'imposent pas de gros efforts. Il s'agit de les franchir avec le minimum de fatigue, donc dans l'équilibre et la souplesse. L'essentiel pour le cheval est de bien placer sa trajectoire. Un appel de trop loin lui ferait faire un effort supplémentaire pour couvrir; par contre venir au pied (en faisant un «petit pied»), l'obligerait à «casser» son action, souvent son dos, et lui imposerait une fatigue supplémentaire d'une part sur l'obstacle et d'autre part, pour retrouver ensuite son action. Il s'agit donc de chercher pour le steeple-chase un style coulé..

Dans le cross par contre, chaque obstacle présentera une difficulté particulière, en fonction de sa place en terrain varié, (en montée, en descente, à flanc de coteau), de l'aspect qu'il offre de loin ou de près, de son «environnement», et lorsqu'il fait partie d'une combinaison d'obstacles, de sa place dans cette combinaison et de sa forme. Ce sont en principe et la plupart du temps, des obstacles naturels aménagés: passages de route, talus-fossés, fossés-barrière, contre-bas rivière, contre-haut, trackenen, stationata-banquettes, parcs à moutons, etc... Dans ces combinaisons d'obstacles naturels, les distances entre les obstacles sont ce qu'elles sont dans la nature et ne sont pas calculées plus ou moins «justes» comme en concours hippique. Le cheval devra donc pouvoir soit attaquer de loin parce que le terrain varié l'oblige à prendre tel obstacle de cette façon, soit s'approcher et venir au pied pour sauter avec toute sa puissance musculaire en s'arrondissant pour couvrir sûrement l'obstacle s'il est large puis se réengager dès la réception pour «négocier» la suite dans l'équilibre et l'impulsion.

« A l'abord des obstacles il s'agit donc pour le cheval, une fois encore d'équilibre, de changement d'équilibre ou de reprise d'équilibre

qui le mette en mesure de sauter en souplesse avec sa puissance musculaire, et non pas en force, ce qui le fatiguerait exagérément et serait un risque supplémentaire de faute ou de chute.

Le cheval évidemment ne peut évaluer toutes les difficultés lui-même car de loin il distingue souvent mal l'obstacle et la plupart du temps il ne voit pas ce qui lui sera proposé derrière. C'est au cavalier qui a fait la reconnaissance du parcours à pied, de le mettre dans les meilleures conditions d'équilibre, de vitesse et d'impulsion, pour aborder et franchir au mieux chaque obstacle.

Il s'agit donc d'adapter le style aux différents obstacles, d'où l'importance du dressage, qui permettra cette adaptation, et de la musculature à acquérir qui donnera au cheval confiance en ses moyens et en son cavalier.

Dans l'épreuve de sauts d'obstacles du 3ème jour, enfin, les obstacles ne présentent pas de difficultés par eux-mêmes. L'importance de cette épreuve par rapport aux autres et les cotes d'obstacles suffisent à l'indiquer. La difficulté réside dans le fait que les obstacles sont assez éloignés les uns des autres, en raison de leur petit nombre par rapport à la distance du parcours, qui doit se faire à la vitesse moyenne de 400 m minute. Aussi le cheval fatigué par les efforts de la veille, risque-t-il, en galopant, de se mettre sur les épaules et de faire des fautes sur les obstacles. C'est alors que le « métier » qu'il aura acquis à l'entraînement prendra toute son importance. Aidés par son cavalier, ses réflexes pourront alors jouer malgré la fatigue pour le remettre en équilibre à l'abord des obstacles. C'est encore et toujours affaire de dressage.

24.2 - L'obstacle de Concours :

24.21- L'entraînement consiste donc à faire acquérir au cheval *style et musculature* et pour cela il est essentiel de suivre une progression méthodique et rationnelle. Il va falloir combiner le travail à la longe, le travail en liberté et le travail monté qui devront se succéder dans cet ordre.

24.22- *Le travail à la longe* commencé pendant la première période sera poursuivi soit sur des obstacles isolés, sans pied, soit sur la combinaison: droit-oxer et vice-versa. Il y a lieu seulement, en fonction des aptitudes du cheval, d'en varier les hauteurs et les largeurs, et pour la combinaison de commencer par le droit avant le large et vice-versa, comme il a déjà été dit (amélioration du style en même temps que musculature).

Lorsque le cheval fera ce travail dans le calme et en s'arrondissant (style), il faudra arriver au saut à partir du reculer, puis au saut de pied ferme. Le saut à partir du reculer est plus facile que le saut de pied ferme, car le cheval s'engage pour reculer et est donc prêt, s'il a de l'impulsion, à se porter en avant et à sauter par la détente de ses postérieurs. Le cheval étant arrêté devant l'obstacle, on le fait

reculer de deux ou trois pas et, sur un appel de langue ou de cravache et en laissant couler la longe, on le reporte en avant.

Le saut de pied ferme est un travail délicat, mais qui a une importance capitale pour les raisons suivantes :

1) C'est un excellent exercice de musculation, puisque le cheval n'ayant pas de vitesse doit faire un gros effort musculaire, et utiliser tous ses moyens pour couvrir l'obstacle en basculant. Toutefois c'est un exercice violent qu'il faut conduire progressivement, et ne répéter que deux ou trois fois à chaque séance. Il est bon de le commencer à la longe, mais il faut rapidement faire exécuter cet exercice par le cheval en liberté. Cela évitera au dresseur, s'il n'est pas assez adroit et souple pour suivre son cheval sans retard, de le punir par un coup de caveçon involontaire.

2) Le saut de pied ferme donnera confiance au cheval qui, au fur et à mesure du développement de sa puissance musculaire, se sentira plus sûr de lui. Cette confiance est facteur d'impulsion, donc de franchise.

3) Cette pratique du saut de pied ferme, permet aussi d'éviter un refus sanctionné dans le cross par 20 points. Tout cheval en effet, aussi bon soit-il, n'est pas à l'abri d'une appréhension devant certains obstacles qui, de loin, en terrain difficile, peuvent se mal présenter ou être mal éclairés (dans l'ombre par exemple aussitôt après une zone très ensoleillée). Sous l'effet de cette appréhension, le cheval se retiendra, éventuellement se mettra en « perte de vitesse » et d'impulsion pouvant aller jusqu'à l'arrêt. Un cheval habitué à sauter de pied ferme pourra (s'il a normalement confiance en son cavalier, et sur une injonction énergique) en arrivant sur l'obstacle le juger enfin tel qu'il est, retrouver son impulsion naturelle et sauter d'un coup de rein (cela m'est arrivé avec AIGLONNE aux Jeux Olympiques de Londres).

Il faut être prudent dans les sauts de pied ferme et ne proposer au cheval que ce qu'il est capable de faire en fonction de son niveau de préparation. Car c'est une arme à double tranchant: si l'on s'en sert mal, on risque de mettre les chevaux au refus. Après deux ou trois sauts de pied ferme, il est nécessaire de terminer par un saut au trot ou au galop, pour entretenir l'impulsion.

24.23- *Le travail en liberté* demande un petit manège, ou un manège qui aura été limité au moyen de barrières artificielles, ou encore un couloir ovale ou en ligne droite mais toujours de dimensions réduites car le cheval doit se sentir « aux ordres »... Il est essentiel que le travail se fasse dans le calme absolu avec un aide ou deux au maximum, qui ne parlent pas et ne gesticulent pas. Seul le dresseur parle et commande... S'il y a un ou deux spectateurs, qu'ils restent dans un coin sans bouger. Le cheval aura été au préalable détendu longuement dans le calme, et aura obligatoirement fait à la longe quelques exercices d'assouplissement sur les barres.

24.24- *Le travail monté* sera commencé seulement lorsque le cheval aura déjà acquis du style, donc de la musculature, par le travail à la longe et en liberté. Il faut beaucoup de volonté pour ne pas commencer trop tôt. Il ne s'agit pas, bien entendu, des exercices d'assouplissement effectués sur des barres que l'on peut et doit faire « monté » dès la première période, ni des petits fossés, talus ou petits troncs d'arbre rencontrés à l'extérieur et que l'on passe en tenant les crins ou le collier, ce ne sont là, en effet, qu'exercices de franchise, et non de travail sur l'obstacle.

Le travail monté se fera sur des obstacles sans pied, aussi fixes que possible, et sur des hauteurs comprises entre 0,80 m et 1,20 m.

L'important est de permettre au cheval d'accomplir sous l'homme des sauts dans le style qu'il a acquis à la longe ou en liberté.

Dans ce but, analysons les gestes du cheval sur l'obstacle.

À l'abord le cheval « se rase » légèrement et commence à vousser son dos pour engager plus avant ses postérieurs. Il allonge un peu son encolure et avance son nez pour préparer sa battue d'appel des antérieurs; puis son encolure se relève allégeant les épaules qui vont se soulever brusquement, le voussement du rein s'accroît, permettant aux hanches de s'abaisser de façon à engager à fond les postérieurs qui iront se poser plus avant que les empreintes des antérieurs, et, en se détendant, propulseront le cheval en l'air. Enfin les muscles du dos et le mouvement de balancier de son encolure le feront basculer.

Pour permettre au cheval d'accomplir tous ces gestes, le cavalier devra l'amener en équilibre devant l'obstacle. Lui-même s'efforcera de ne pas avoir de ballant au moment où le cheval va modifier le rythme de son allure avant de sauter. En particulier il ne devra jamais précéder son cheval, ce qui romprait son équilibre en chargeant ses épaules. Pour se lier aux mouvements du cheval dans les foulées qui précèdent l'obstacle, le cavalier rapprochera les fesses de la selle et redressera légèrement son buste. Sans perdre le contact de la bouche, les doigts « molliront » sur les rênes, les articulations des épaules et des coudes restant totalement décontractées pour permettre aux mains de suivre le mouvement de balancier de l'encolure qui va d'abord s'abaisser pour se relever ensuite. Le cheval perçoit parfaitement le simple desserrement des doigts (sans que les mains s'avancent). C'est la « porte ouverte » qui lui indique qu'il peut se servir de son encolure comme il l'entend. Les jambes doivent rester à leur place normale pour, d'une part demeurer en surveillance de l'impulsion, et d'autre part parce que c'est à partir de cette base fixe formée par les pieds bien posés sur les étriers et le bas de la jambe au contact, que le cavalier pourra lier son équilibre à celui du cheval et avoir une complète indépendance des épaules, des bras et des mains.

Enfin, la direction du regard du cavalier a une importance considérable, dont on ne tient pas toujours assez compte. Lorsqu'il aborde un obstacle en largeur, rivière par exemple ou un obstacle en hauteur

et largeur du genre oxer, au pied duquel le cheval doit s'approcher pour couvrir en montant et basculant, le cavalier doit regarder le pied de l'obstacle. En effet, et c'est un fait d'expérience, le cavalier instinctivement (sans analyser la plupart du temps ses actions) agira avec ses aides pour amener la battue d'appel à l'endroit où il regarde, c'est-à-dire au plus près de l'obstacle. Puisque le cheval avait été amené en équilibre, ou remis assez tôt en équilibre s'il n'y était pas, il n'y a pas besoin d'intervention brutale: un déplacement d'assiette un léger demi-arrêt avant de mollir dans les doigts suffisent.

Pour aborder un obstacle en hauteur, du genre mur au stationata, ou certains obstacles de cross placés dans une pente descendante par exemple, le cavalier devra au contraire regarder le dessus de l'obstacle et même au-delà (plus haut que l'obstacle). Instinctivement il desserrera moins les doigts pour conserver au cheval une certaine tension. Ainsi le cheval aura-t-il tendance à partir de plus loin pour dominer et franchir avec une trajectoire plus tendue.

Un cavalier adroit, utilisera toute la gamme :

- des doigts serrés sur les rênes aux doigts complètement mous;
- de l'action des jambes qui surveillent l'impulsion pour au besoin l'entretenir ou en redonner;
- de l'assiette plus ou moins rapprochée de la selle pour corriger l'équilibre du cheval (ou son propre équilibre). Ce sont des nuances qu'un cheval assoupli et dressé perçoit parfaitement et qui lui font adopter le style propice à l'obstacle à sauter, allant du style coulé propre aux obstacles du Steeple-Chase, au style arrondi et basculé du saut en puissance que demandent certains obstacles de Cross ou de Concours Hippique.

Ces indications données au cheval sont, en fin de compte, la résultante de l'analyse du parcours faite pendant la reconnaissance à pied (d'où son importance capitale) et des décisions prises finalement à cheval en fonction des réactions du cheval sur le parcours et de la manière dont les obstacles se présentent lorsqu'on arrive sur eux en galopant, car elle n'est pas toujours celle que l'on avait prévue pendant la reconnaissance à pied.

Cette façon d'aborder les obstacles, disons « porte ouverte » donnera au cheval confiance en son cavalier, parce qu'il aura vite compris qu'après l'orientation donnée par son cavalier sur l'équilibre à prendre, il reste finalement maître de cet équilibre. Aussi très rapidement, le cheval ne cherchera-t-il plus à tirer en abordant les obstacles, et ce sera pour lui une économie de forces nerveuses et musculaires, donc de souffle aussi. Je rapproche l'esprit de cette monte sur l'obstacle de celui de la monte dans les galops d'entraînement traités précédemment, et aussi dans le travail de galop de la première période qui est toute entière basée sur l'équilibre du cheval et de la souplesse.

En conclusion, nous arrivons à partir de l'équilibre au travail *dans la légèreté, la vraie*, celle de toute équitation que le Général

L'HOTTE a définie: «La mise en jeu par le cavalier et l'emploi que fait le cheval des seules forces utiles au mouvement envisagé».

24.25- *Parcours, épreuve publique :*

Progressivement il faudra enchaîner obstacles isolés et un double à prendre dans l'ordre droit-large, puis large droit. Quand le cheval prendra facilement cet ensemble obstacle simple-double avec changements de direction, il faudra alors le mettre sur un parcours.

Très rapidement, il serait bénéfique de l'engager dans des concours hippiques régionaux.

J'y vois un double intérêt: le premier est d'habituer le cheval à sortir en public, dans une ambiance qui le surprendra au début, et le deuxième est de lui faire voir des obstacles construits avec des matériels différents et sur des terrains qu'il ne connaît pas.

Toutefois, ces concours hippiques régionaux devront être montés dans l'esprit d'un travail sur l'obstacle et non comme une compétition à gagner à tout prix, au chronomètre. Le cheval n'ayant pas encore assez de métier risquerait de perdre tout le bénéfice de son dressage dans le calme et l'équilibre.

24.3- L'obstacle d'extérieur :

Parallèlement à ce travail d'obstacles de «concours hippique», il faudra travailler l'obstacle d'extérieur, mais il faudra le débiter seulement lorsque le cheval prendra bien au manège ou dans une carrière l'ensemble «obstacle simple combinaison», c'est-à-dire lorsqu'il aura acquis un certain calme et de l'équilibre.

24.31- *Aménagement et recherche de terrains variés :*

Si le cavalier peut disposer d'obstacles naturels à base de terre permettant de travailler, puis plus tard d'une combinaison genre passage de route, c'est sûrement l'idéal. Si ces obstacles n'existent pas, on peut en créer soi-même, mi-naturels, mi-artificiels.

Il est indispensable de faire preuve d'imagination pour les varier, et les placer en des endroits qui feront apprendre quelque chose au cheval, sur terrain plat, puis en pente... sur terrain facile, puis difficile, etc... combinaisons de terre et de barre.

24.32- *Les petites séries de C.C.E. :*

Lorsque le cheval aura acquis à l'extérieur calme, souplesse et adresse il faudra, comme on l'a fait pour le concours hippique, l'engager dans les 2^{ème} séries et 3^{ème} séries de Concours Complet. Est-ce la peine d'en signaler l'intérêt? Le travail à la maison ne permet pas de montrer beaucoup d'obstacles différents au cheval. Chaque parcours de cross des séries 2 à 5 lui feront voir des obstacles et des terrains

nouveaux. Là encore il est important de monter ces petites séries de Concours Complets comme un travail et non «le couteau dans les dents» pour gagner. (Je rappelle que ces directives sont écrites dans l'optique de la préparation d'un cheval en vue des Concours Complets importants 6 séries - Championnat de France - C.C.I. - C.C.I.O.).

Lorsque le cheval fera en souplesse ces parcours de petites séries, il y aura lieu d'augmenter la difficulté en s'efforçant de faire de «bons temps» sur le cross, c'est-à-dire de travailler sur ces parcours des changements de rythme et des transitions de plus en plus rapides du galop étendu à un galop ralenti dans la décontraction et l'équilibre.

Ce dernier travail est essentiel, pour ensuite pouvoir monter les grandes épreuves avec l'esprit «gagneur» - indispensable dans la grande compétition.

La participation aux séries de Concours Complet trouve donc, comme je l'écrivais au début, sa place dans le travail de préparation aux grandes épreuves.

24.33- La chasse à courre :

Pour les rares cavaliers qui en auraient la possibilité, une excellente préparation consisterait à suivre les chasses de PAU, de même que les Anglais s'entraînent à la chasse.

Ces chasses se déroulent sur un terrain privilégié, les obstacles sont essentiellement naturels et variés. C'est peut-être la meilleure façon :

- d'apprendre aux chevaux à apprécier les difficultés de l'extérieur, à se servir de leur équilibre et assurer leur franchise,
- de donner aux cavaliers le sens de l'équitation d'extérieur, et croyez-moi, on n'y casse pas de chevaux, tout au moins pas plus que dans d'autres préparations.

Pour les cavaliers qui ont la possibilité de suivre les chasses d'équipages de vénerie française, je leur conseille aussi d'y aller, mais avec un esprit cavalier plutôt que veneur. La chasse a l'avantage d'être un excellent exercice de musculation et de calme tout en étant distrayant. Les premières fois, les chevaux seront nerveux. Le mouvement, les chiens, les trompes exciteront, mais très vite le calme viendra, c'est autant de gagné pour les épreuves futures.

Toutefois, la participation aux chasses de vénerie française devrait intervenir seulement dans la première période de préparation aux Concours Complets, alors que la chasse au Renard de PAU peut s'étendre à la fois sur la première et la deuxième périodes.

3- TROISIEME PERIODE.

MISE AU POINT AVANT LA COMPETITION -

Cette troisième période n'a d'objet que pour la préparation des chevaux à ce que j'appelle les vrais «Concours Complets», c'est-à-dire les concours dont l'épreuve de fond comprend deux parcours au trot sur routes et chemins, un steeple-chase et un cross-country. (Pour les chevaux dont le potentiel semble devoir être les 6ème séries et les internationaux, les concours complets des séries 2 bis à 5 ne sont considérés que comme des épreuves d'entraînement).

31- Nécessité d'une récupération rapide après l'effort.

Pour être compétitifs en «Concours Complet» les chevaux doivent être amenés «en souffle», c'est-à-dire dans un état de préparation qui leur permet une récupération rapide après un effort. En effet, si la récupération n'est pas rapide après le «steeple», de deux choses l'une :

- ou bien le cavalier prendra le temps nécessaire pour permettre à son cheval de récupérer, ce qui l'obligera ensuite à prendre des allures plus vives pour terminer dans le temps le parcours au trot et éviter de lourdes pénalités (un point par seconde dépassée); donc nouvel effort fatigant;

- ou bien le cavalier entamera son parcours dans l'allure prescrite avec un cheval encore plus ou moins «asphyxié» et la dépense musculaire de ces kilomètres parcourus au trot, entretiendra dans le sang un taux de déchets non brûlés (par manque d'oxygénation dans les poumons), tel que les muscles avant le départ du cross ne retrouveront pas leur souplesse. La conséquence sera donc un très lourd handicap avant la phase la plus importante de l'épreuve, qui est le cross-country.

Pour obtenir une oxygénation suffisante du sang, afin de brûler les déchets, il faut un coeur bien entraîné (nous en avons parlé dans la deuxième période). C'est ce qu'on appelle «être en souffle».

32- Le dernier mois.

La troisième période de la préparation a pour but :

- d'une part, de tester le souffle et le parfaire si le besoin s'en fait sentir;

- d'autre part, d'amener le cheval dans sa meilleure condition et dans un état de «fraîcheur».

Cette période commencera donc environ un mois avant l'épreuve.

32.1 - Tester et parfaire le souffle :

À ce moment du « compte-à-rebours », il faut faire faire un galop de 3 000 m environ dans la bonne action du cheval (c'est-à-dire environ au galop de 700 pour des chevaux de cette classe), en lui demandant une pointe pour finir dans les 300 derniers mètres. C'est un travail sérieux qui ne peut se faire que si le cavalier est un poids léger et si l'on dispose d'une bonne piste (il faut galoper le plus léger possible: selle légère, bottes légères, etc...).

Si ces conditions ne sont pas remplies, il faudra remplacer ce travail par un galop plus lent et plus court en montée.

Le but est de faire souffler le cheval pour contrôler son temps de récupération. Si ce temps est court il ne suffira plus que de donner au cheval un travail d'entretien, galops légers deux fois dans la semaine pour maintenir les « poumons ouverts ».

Si le temps de récupération est jugé trop long, il faudra parfaire l'entraînement du coeur par trois « bouts vites » de 800 m répartis dans les quinze jours qui suivent, ou par du travail « fractionné » (fonction du poids et des pistes...).

32.2 - Amener le cheval frais :

Enfin, dans les quinze jours qui précèdent l'épreuve (le temps du déplacement pour se rendre au lieu de la compétition est inclus dans ce délai), il ne faut plus faire exécuter au cheval qu'un travail d'entretien, car il est essentiel de *l'amener frais* dans sa meilleure condition de muscles.

Pendant cette période sur le plan de l'obstacle et du dressage, il n'est plus question d'apprendre quelque chose au cheval, c'est trop tard, mais seulement améliorer sa souplesse et son équilibre nerveux.

En dressage il y a lieu, pendant la première quinzaine de cette période, de faire effectuer deux fois la reprise en entier; et dans la deuxième quinzaine il ne faut plus demander que des mouvements isolés, exécutés dans l'esprit d'entretenir l'obéissance, la soumission et l'équilibre physique et nerveux. Il faut un gros effort de volonté pour ne pas faire exécuter trop souvent toute la reprise à son cheval. Le faire irait contre le calme et la décontraction. Si un cavalier estime que c'est en faisant souvent la reprise qu'il se mettra mieux l'enchaînement des mouvements dans la tête, alors qu'il les dessine avec un autre cheval, s'il peut en disposer.

Pour le travail sur l'obstacle, il y a lieu également de faire, pendant la première quinzaine, deux parcours dans l'esprit de l'épreuve, mais faciles. Il ne faut ensuite sauter que quelques rares obstacles faciles, ou une combinaison juste pour entretenir la souplesse.

Il est bon également de demander quelques allongements et ralentissements au galop de 400 m minute pour entretenir soumission,

souplesse et équilibre, c'est-à-dire l'obéissance rapide et sans effort.

32.3 - Soins au cheval - Diététique - Ferrure :

Enfin, pendant cette dernière période, le cavalier doit être plus méticuleux que jamais dans les soins à donner.

Un cavalier de Concours Complet doit être un excellent soigneur. Car on ne le répètera jamais assez, le cheval est un athlète et la condition d'un athlète au mieux de sa forme est fragile à maintenir. Le Concours Complet est une épreuve dure, qui impose une diététique adaptée. L'avoine et le foin ne suffisent pas pour atteindre l'équilibre. Il faut demander conseil aux vétérinaires et aux soigneurs confirmés (les entraîneurs de chevaux de courses en particulier). Ils savent amener leurs chevaux pour les grandes épreuves, en condition remarquable.

La ferrure, enfin, a une importance considérable car le terrain de l'épreuve de fond est souvent loin d'être bon; elle exige donc un soin particulier.

32.4 - La forme du cavalier :

Le cavalier doit aussi penser à lui, car c'est le couple cheval-cavalier qui doit arriver au poteau. Or, toute fatigue du cavalier engendre un retard dans ses réflexes et dans l'exécution. Les aides ne sont plus précises.

Il devra donc porter une attention particulière à sa forme physique de façon à être lui aussi « en souffle » le jour de l'épreuve. Tous les atouts sont importants. En particulier j'estime qu'il faut étriver différemment dans les différentes phases. Les parcours au trot doivent se faire à la longueur de promenade. Le cavalier se fatigue et fatigue son cheval en montant trop court. On a bien le temps de raccourcir dans les 3 ou 4 minutes de battement qu'il faut s'accorder avant le steeple. S'il étrive trop long, dans le steeple, le cavalier aura du ballant, ce qui gênera beaucoup le cheval, et il se fatiguera aussi lui-même par les efforts qu'il fera pour éviter ce ballant. Si les jockeys montent court, ce n'est pas pour sacrifier à la mode, c'est pour mieux équilibrer le cheval. PIGGOTT et SAINT-MARTIN ont insisté sur leur position à cheval à ce propos. Aussitôt le steeple et pendant le court temps de récupération, le cavalier a le temps de rallonger pour le deuxième parcours sur route. Enfin, pendant les 10 minutes de temps mort, on a tout le temps de prendre la bonne longueur pour le cross. Celle qui vous permet la meilleure action des aides.

*
* * *

CONCLUSION.

Je dirai donc pour conclure, que le sport dans quelque discipline que ce soit, paraît facile et simple lorsqu'il est pratiqué par les

meilleurs athlètes, mais songeons aux efforts quotidiens et aux souffrances même, pour atteindre un style sobre et dépouillé sans lequel il n'y a pas de victoire. A ce niveau, le sport confine à l'art.

En équitation, il s'agit d'un couple où chacun a sa part, mais la plus grande revient au cheval. C'est lui qui commande, le cavalier n'est là que pour le servir.

Comme aurait dit le Général WATTEL, «Levez-vous de bonne heure» et alors je vous promets des joies très pures.

*

ANNEXE I

EXEMPLE DE TABLEAU DE TRAVAIL POUR LA SEMAINE

Ce tableau de travail n'est qu'un schéma donné à titre indicatif qui doit être adapté en fonction des moyens dont dispose le cavalier: manège, carrières, pistes, temps disponible, etc...

Il faut porter une attention particulière au travail du lundi. Il serait dangereux, après un jour de repos, de demander un effort important sans une remise en route longue et lente.

Il est également important d'être très attentif aux courbatures, raideurs, chaleurs dans les membres, etc..., consécutifs à certains travaux plus violents. Il faut alors commencer par décontracter (longue détente et quelques exercices d'assouplissement) avant de redemander un travail sérieux.

1ère PERIODE

- Lundi** · 1 heure 1/2 à l'extérieur = allongements et ralentissements, changements de direction, voltes-1/2 voltes, 8 de chiffre, léger terrain varié.
- Mardi** Travail à l'extérieur en terrain varié, mise sur la main, exercices d'assouplissement des hanches.
- Mercredi** Détente à l'extérieur 3/4 d'heure, mise sur la main, travail à la longe sur le plat d'abord puis sur les barres.
- Jeudi** Travail de la 1/2 journée en terrain varié aux 3 allures.
- Vendredi** 1 heure à l'extérieur, assouplissements légers aux 3 allures.
- Samedi** Bonne détente à l'extérieur. Travail à la longe sur les barres pour acquérir le style.

2ème PERIODE

- Lundi** Travail à l'extérieur de 1 heure 1/2 = lent et calme. Remise en route pour la semaine. En fin de séance, quelques exercices d'assouplissement et travail de dressage.
- Mardi** Après une bonne détente et quelques exercices d'assouplissement, travail sur l'obstacle.
- Mercredi** Après 3/4 d'heure de détente canter, en rentrant, travail de dressage.
- Jeudi** Travail sur l'obstacle.
- Vendredi** 1 heure de travail à l'extérieur sur terrain varié léger, au retour, dressage.

- Samedi** 2 heures de travail à l'extérieur :
- travail au pas 3/4 d'heure
 - galop avec changements de rythme
 - retour au pas 3/4 d'heure à une heure.

3ème PERIODE

On ne peut donner de schéma. Le travail sera fonction de la condition du cheval, des moyens dont on dispose et de ce qu'il y a lieu de perfectionner plus particulièrement.

*

CRITERES POUR CHOISIR UN CHEVAL DE CONCOURS COMPLET

Il faut choisir un cheval sur son modèle et ses origines. Il y a en France beaucoup de bons chevaux pour cette discipline.

On peut :

Choisir un modèle moyen, du type «cheval de selle», pas trop lourd, adapté cependant au poids du cavalier, ayant plus de sang du côté du père que de la mère; les formules inverses qui donnent des chevaux trop chauds sont à proscrire.

Les chevaux de selle sont souvent doués à l'obstacle; chercher parmi eux une ascendance qui galope. Il y a les «selle» anglo-normands bien charpentés, un peu lourds, assez délicats dans leurs tendons et leurs articulations lorsqu'ils sont jeunes; il y a les «selle» du Bourbonnais plus équilibrés entre les aptitudes du saut et de la vitesse, moins volumineux, moins charpentés, un peu plus précoces, etc... C'est dans cette catégorie que les écuries spécialisées dans les Steeple-Chases, Cross Country choisissent leurs A.Q.P.S.A.

Porter son choix sur un anglo-arabe: cheval du complet par excellence s'il a de la «masse».

Les «Pompadour» sont plus orientés vers le «complet» que les «Tarbais» ou les «Palois». Il faut choisir parmi eux ceux qui ont des dispositions pour l'obstacle de concours, car ils galoperont toujours s'ils ont une bonne mère et un bon coeur et seront particulièrement adaptés au cross. Ils devront être «sages» en vue de l'épreuve du dressage.

Rechercher un Pur Sang : plus facile au dressage et dans le Steeple. Plus délicat sur l'obstacle de concours sauf s'il est très doué. Dans ce cas, après une période d'adaptation, il devient le roi du cross. Il est beaucoup plus précocose que le «selle» (deux à trois ans d'avance) et un peu plus que l'anglo-arabe (un an environ).

Enfin il faut aussi choisir un cheval en fonction des propres aptitudes du cavalier :

- à cavalier nerveux : un pur sang froid,
- à cavalier calme et persévérant: un «anglo-normand» ou un «bourbonnais»,
- à cavalier jeune, peu puissant dans ses jambes, mais à main délicate: un anglo-arabe, etc...

Ce premier choix étant arrêté, il est essentiel de porter son attention sur la façon dont le cheval marche le pas. Si le cheval ne s'engage pas bien au pas, si son pas n'est pas souple - si la queue ne se balance pas autant à droite qu'à gauche dans cette allure, il faut le refuser.

Enfin, pour éviter des déceptions, dans le cas où le cheval s'avérerait inapte après un certain temps, il serait utile de faire précéder le travail de la première période par un *examen du cheval*.

Si le cheval est neuf, étudier les points essentiels de la physiologie du cheval de façon à ne pas entreprendre un travail de longue haleine qui, pour des raisons anatomiques, serait d'avance voué à l'échec.

Il faut faire procéder par un vétérinaire spécialisé et très compétent à l'étude des points essentiels suivants :

Examen de la respiration. S'assurer que le cheval ne présente aucun indice de cornage.

Examen des yeux. Le cheval peut être myope, c'est le cas de la plupart de ceux qui font des écarts devant des objets de couleur.

Le cheval peut avoir un oeil plus faible que l'autre, ce qui risque de le faire sauter de travers.

Il peut présenter d'autres anomalies plus graves et détectables.

Examen du coeur par un électrocardiogramme. Au point où en est la Science, on n'a pas le droit de négliger cette source riche de renseignements difficiles à détecter à l'oeil.

Non seulement la « Tenue » du cheval est inscrite sur son électrocardiogramme, mais on peut y lire des défaillances ostéitiques du plus grand intérêt.

Examen des pieds et des aplombs. Faire sauter le cheval en liberté avec des guêtres blanches ou des bandages blanchis, pour voir s'il se touche.

Le détendre à toutes les allures avec ces mêmes guêtres peu épaisses ou simplement avec de la glaise blanchie. La ferrure devra être modifiée ou non selon les marques inscrites sur les guêtres.

Si le cheval se touche fortement après changement de ferrure, son entraînement est d'avance très compromis. En tous cas il faudra toujours prévoir des protecteurs avant tout travail important.

Examen des tendons. C'est affaire de grande expérience. Dans ce domaine seuls quelques rares vétérinaires très spécialisés peuvent émettre un avis valable. Certains cavaliers ont un diagnostic assez sûr.

S'assurer que le cheval n'est pas parasité. Dans le doute, le faire traiter dès les premiers jours par le vétérinaire. Ce point est essentiel.

Ces idées mériteraient un développement particulier. Elles n'ont été jetées ici que pour en montrer l'importance et qu'il est nécessaire de s'entourer de conseils éclairés avant d'acheter un cheval.

