

La santé du cheval dans le sport de saut, 3^e partie: les phases du saut

Un saut – cinq phases différentes

Seul voler est encore plus beau ? Les cavaliers de saut se rapprochent un peu du rêve de voler lorsqu'ils planent au-dessus de l'obstacle avec leur camarade de sport à quatre pattes. Cependant, la phase du plané ne représente qu'une petite partie du déroulement du saut et l'approche, la battue, la réception ainsi que le rétablissement de l'équilibre sont plus importants. Cette troisième partie de la série sur le saut d'obstacles vous dévoile quelles sont les structures anatomiques du cheval qui sont sollicitées lors de chaque phase du saut et où se situent les critères du succès.

«L'équitation est un sport dans lequel la patience et les répétitions sont les seules garantes du succès. Le progrès arrive lorsqu'on est prêt à remplacer ses anciennes habitudes par de nouvelles. La chance et le succès apparaissent lorsqu'on est disposé à évoluer et à élargir ses connaissances», écrit le célèbre cavalier de saut Michel Robert dans la préface d'un de ses livres didactiques, et le vétérinaire équin et expert du saut d'obstacles, le Dr méd. vét. Stéphane Montavon, ne peut qu'y souscrire. C'est pourquoi il s'engage depuis de nombreuses années afin d'améliorer les connaissances des cavalières et des cavaliers en Suisse et de leur expliquer les liens complexes dans le sport de saut. «Ainsi, par exemple, le saut au-dessus d'un obstacle n'est pas seulement une plus grande foulée de galop, mais une propre séquence de mouvements composée de plusieurs phases différentes», explique Stéphane Montavon.

Dans les manuels didactiques, le saut est en principe subdivisé en quatre phases: l'approche, la battue, la phase de vol ou le plané et la réception. Stéphane Montavon y a rajouté une cinquième phase, à savoir le

rétablissement de l'équilibre du cavalier et du cheval après la réception. «Il s'agit d'un moment très important qui permet, par exemple lors d'un barrage, de gagner un temps précieux qui peut faire la différence entre la victoire et la défaite», constate celui qui fut, durant de longue année, le chef d'équipe adjoint des cavaliers de saut de l'élite. Et celui qui sait également quelles sont les structures anatomiques du cheval qui sont sollicitées pour chaque phase du saut peut en tirer des enseignements importants pour le succès des entraînements et lors des compétitions.

Phase 1: l'approche

Le fait pour le cavalier et le cheval de passer un obstacle sans faute se décide déjà lors de l'approche. La manière dont le cavalier prépare son cheval au saut détermine la puissance et l'engagement dont le cheval a besoin pour sauter. Dans ce contexte, le rythme, la vitesse, la distance et l'angle d'approche de l'obstacle sont des facteurs importants. Si le cavalier ne peut pas contrôler la vitesse et la foulée de galop de son cheval et qu'il s'approche trop de l'obstacle,

la préparation au saut n'est pas optimale et peut causer la chute d'une perche voire même un refus si la distance ne joue pas. Dans le cas contraire, si le cheval saute trop tôt, cela peut également entraîner des fautes à l'obstacle ou des problèmes d'équilibre lors de la réception.

A l'approche d'un obstacle, le cheval, respectivement son corps, réagit de la manière suivante: il lève la tête afin de mieux voir l'objet devant lui (voir la 2^e partie dans le Bulletin 15), sa colonne cervicale prend la position d'un «S» courbé. Simultanément, sa croupe s'abaisse, ses membres postérieurs se positionnent de manière à se retrouver sous le centre de gravité du corps afin de préparer le saut. «Lors de cette phase du saut, il est très important que le garrot du cheval reste libre», nous dit Stéphane Montavon. Les cavaliers qui ont tendance à se pencher trop tôt vers l'avant dérèglent l'équilibre du cheval et il lui est plus difficile de porter le poids sur ses postérieurs. Idéalement, le cavalier conserve la position de base de l'assiette de saut lors de l'approche jusqu'à la battue. L'approche se fait à un rythme régulier, le cavalier conduit le cheval avec un appui constant en conservant le contact avec les jambes, ce qui lui permet d'une part de réagir avec une pression des jambes lorsque le cheval hésite et d'autre part de prévenir doucement une éventuelle velléité de fuite.

Phase 2: la battue

La battue est une phase déterminante dans le déroulement du saut. «Lorsque la battue

Photos: Anatomie verstehen/Gillian Higgins



Photos: Secrets et méthode d'un grand champion/Michel Robert



Phase 1: l'approche. Une fois avec et une fois sans cavalier avec le dessin de la structure du squelette: pour Michel Robert, le cavalier de la photo, il est important que le cavalier ne dérange pas le cheval au cours de cette phase.



Phase 2: la battue. Rien ne vient gêner le cheval sans cavalier au moment de la battue et entraver le mouvement consistant à relever les antérieurs et à étirer les membres postérieurs. Un cheval avec un cavalier en selle doit en plus contrebalancer le poids de ce dernier qui, au moment de la battue, ne doit ni précéder le mouvement, ni rester en retrait.

est faite, le saut est lancé et son déroulement ne peut plus être modifié », souligne Stéphane Montavon. A partir de ce moment, la vitesse, la trajectoire et la direction sont données. On voit souvent des cavaliers qui tentent encore d'agir sur leur cheval, mais c'est peine perdue.

Dès le moment où les postérieurs du cheval ont quitté le sol, le cheval, guidé par son instinct de survie, n'a qu'une seule « idée » en tête, « atterrir sûrement de l'autre côté de l'obstacle. Et sincèrement, cela lui est bien égal que les perches restent en place ou pas », constate Stéphane Montavon. Dans cette phase du saut, l'objectif prioritaire du cheval s'exprime également par la position de son corps: les oreilles sont le plus souvent pointées en avant, les yeux « cherchent » l'endroit pour se poser, toute la tête tire vers l'avant, l'encolure se tend et sert de « balancier », les postérieurs s'étirent, l'épaule remonte et les coudes se replient. Pour ne pas gêner le mouvement ascendant des membres antérieurs, le gar-

rot doit rester libre. Le cavalier y parvient en suivant doucement le mouvement du cheval avec une assiette légère déchargeant ainsi le garrot et le dos du cheval. « Le cavalier doit trouver son propre équilibre afin de ne pas entraver l'équilibre du cheval », rappelle Stéphane Montavon.

Si le cavalier saute « avant », et que son torse précède le mouvement du cheval, il entrave le mouvement de l'articulation scapulaire et le cheval ne peut plus relever ses antérieurs assez haut, ce qui peut entraîner une grosse faute de l'avant-main. Par contre, si le cavalier reste derrière le mouvement du cheval, cela empêche l'allongement maximal des postérieurs et la bascule recherchée durant la phase du plané n'est pas suffisamment assurée, ce qui peut provoquer une faute de l'arrière-main.

Durant cette phase du saut, l'appui est moins important que la position du cavalier et le fait d'accompagner de façon souple le mouvement du cheval pour autant que le

cavalier avance suffisamment la main pour permettre l'extension de l'encolure.

Phase 3: la phase du plané

Le moment le plus spectaculaire du saut est la phase du plané ou en suspension lorsque le cheval et le cavalier sont n'ont plus aucun contact avec le sol. Elle débute dès que les sabots postérieurs ont quitté le sol après la battue et elle se termine avec la réception lors de l'atterrissage. A ce moment, le cavalier se tient au-dessus du point le plus faible du cheval, à savoir sa colonne vertébrale. Les antérieurs du cheval sont tout d'abord repliés et ils se déplient durant la phase descendante du plané. Selon la technique de saut, les postérieurs du cheval sont tendus vers l'arrière ou repliés sous la croupe à la manière d'un chat. La technique de l'arrière-main – près de deux tiers des chevaux sautent avec les postérieurs tendus vers l'arrière et seul un tiers replie les jambes droit sous la croupe où de côté – dépend de l'orientation congénitale des membres et



Phase 3: la phase du plané. Le port de la tête du cheval sans cavalier est moins tendu que celui du cheval avec un cavalier. Ce dernier devrait bouger le moins possible durant la phase de plané afin de ne pas déranger le cheval.

Photos: Anatomie verstehen/Gillian Higgins



Photos: Secrets et méthode d'un grand champion/Michel Robert



Phase 4: la réception. Sans le poids d'un cavalier sur son dos, le cheval peut garder la tête haute et il est donc plus rapidement prêt pour la prochaine foulée de galop qu'un cheval monté qui doit baisser la tête lors de la réception pour se rééquilibrer.

elle ne peut pas être corrigée ou modifiée par l'entraînement: le cavalier doit s'adapter au style de saut du cheval. Par contre, l'entraînement peut permettre au cheval d'apprendre à relever les membres inférieurs, soit le boulet, la couronne et le sabot. Si lors du saut, les chevaux touchent une perche, cela n'est en principe pas dou-

loueux pour eux, mais cela les effraye car ils ne peuvent pas encore savoir de quelle manière ce contact étranger va déranger leur « plan » consistant à atterrir le plus rapidement et le mieux possible. Quant au cavalier lui-même, il devrait gêner le moins possible le cheval durant la phase de plané. « Le cavalier doit rester en

selle aussi calmement que possible. Les aides n'ont aucune portée durant cette phase et elles sont plutôt des facteurs perturbateurs. Cette phase de plané, qui dure plus longtemps que ce qu'on suppose en tant que cavalier, doit être abordée avec calme et montée consciemment jusqu'au bout », recommande le D^r Montavon.



Photo: Valeria Streun

Phase 4: la réception

Le cavalier qui, dans le meilleur des cas, a suivi le mouvement du cheval durant la phase de plané et s'est fait « tout léger », se rappelle d'un coup au bon souvenir du cheval lors de la réception. Alors qu'un cheval sans cavalier relève déjà la tête lors de la réception et qu'il est beaucoup plus rapidement prêt pour la prochaine foulée de galop, le cheval monté est plus longtemps occupé à rétablir son équilibre et son encolure reste basse plus longtemps. Les postérieurs repliés suivent au-dessus de l'obstacle alors que durant cette phase, les antérieurs présentent leur extension maximale. Lors du contact avec le sol, un poids énorme pouvant atteindre 1300 kg agit sur les tendons fléchisseurs, et le suspenseur du boulet du cheval et ceci sur une seule jambe. « 95 % des chevaux ont un membre de réception préféré », selon Stéphane Montavon. Les chevaux qui se reçoivent sur les deux pieds comme par exemple Trésor, l'ancien cheval de GP de Steve Guerdat, sont rares.

Le cavalier qui représente un poids supplémentaire pour le cheval, devrait faciliter autant que possible la réception en se redressant et en amortissant le choc dans les étriers avec les articulations du genou et du pied pour ensuite revenir doucement en selle. « Plus vite le cavalier et le cheval sont à nouveau en équilibre après la réception et plus vite le cheval peut relever la tête et préparer sa prochaine foulée de galop », informe Stéphane Montavon.

95% des chevaux de saut ont un membre de réception préféré. Nino des Buissonnets de Steve Guerdat atterrit ici sur l'antérieur droit. Son ancien collègue d'écurie, Trésor, était l'un des rares chevaux à se recevoir sur les deux pieds avant.



Phase 5: rétablissement de l'équilibre. Alors que le cheval sans cavalier est immédiatement prêt à repartir au galop, le cheval monté est toujours occupé à retrouver son équilibre. Si le cavalier soutient activement son cheval durant cette phase, il peut gagner beaucoup de temps dans un parcours.

Phase 5: le rétablissement de l'équilibre

Alors que le cheval qui passe un obstacle sans cavalier est très rapidement prêt à continuer à galoper, le tandem cheval/cavalier a besoin d'un moment de plus pour retrouver son équilibre. Lors d'un concours de saut et, si ça se trouve dans un barrage, ce moment peut décider de la victoire ou de la défaite sachant qu'il est pos-

sible de gagner beaucoup de temps. Durant cette phase, le cavalier peut activement soutenir son cheval en retrouvant très rapidement une assiette équilibrée et en évitant de retomber en avant après la réception ou d'être en retard sur le mouvement du cheval. Le contact avec la bouche du cheval est rétabli sans pour autant commencer à tirer. Le regard du cavalier est orienté vers le prochain obs-

tacle et il doit parvenir en une seule foulée à reprendre son cheval, le remettre aux aides et à lui faire récupérer un rythme de base régulier, ce qui lui permet de gagner du temps et d'aborder le prochain obstacle dans les meilleures conditions possibles.

Stéphane Montavon
Angelika Nido Wälty

Livres conseillés

Conseils & trucs d'un champion et chevaux avec bodypainting



Michel Robert est l'un des cavaliers français de saut les plus titrés. Dans son livre «Secrets et méthode d'un grand champion» il réunit ses expériences de 30 ans de sport de saut d'obstacles au plus haut niveau. Son concept de l'apprentissage de l'équitation est basé sur la

recherche de l'harmonie et d'une étroite complicité avec le cheval. En plus des recommandations utiles pour le travail sur l'obstacle et dans le parcours, une grande partie de ce livre est consacrée à la préparation mentale du cavalier.

«*Secrets et méthode d'un grand champion*», Michel Robert, Editions Ridercom, 208 pages, plus de 100 photos, dessins et schémas explicatifs, ISBN: 978-2952060202, Prix env. 55 francs.

L'anatomie n'avait jamais été aussi parlante: Gillian Higgins peint les os et les muscles directement sur la robe du cheval et permet ainsi de voir et de comprendre les mouvements. Elle présente ainsi sur le vif la fonction du squelette et explique les causes possibles des troubles. Dans son livre en allemand «Comprendre l'anatomie – mieux monter», cette cavalière de CC et physiothérapeute présente les bases biomécaniques des mouvements du cheval et elle propose des exercices pratiques pour le développement de la musculature du cheval.

«*Anatomie verstehen – besser reiten*», Gillian Higgins, Kosmos Verlag, juin 2010, 160 pages avec de nombreuses photos et dessins, ISBN: 978-3-440-12185-6, prix env. 43.90 francs.

