



NOTRE EXPERT

■ KEVIN STAUT

Numéro 1 au classement mondial FEI Ranking List 2010  
Champion d'Europe à Windsor avec Kraque Boom

# Les secrets de Kevin Staut

Les secrets de l'abord parfait, c'est l'ouvrage coup de cœur consacré à l'obstacle de cette rentrée 2011. Pour vous en donner un avant-goût, en voici des extraits que nous avons choisis pour vous dans le chapitre consacré au n° 1 mondial : Kevin Staut !

## ■ Travailler le galop

Je pense qu'il faut donner de l'importance à chaque foulée de galop, que ce soit à l'abord ou entre les obstacles. J'ai beaucoup travaillé avec Michel Robert et j'ai retenu un point essentiel : lorsque le galop est bon, la foulée est bonne. Travailler sur la qualité du galop, l'équilibre dans les tournants, le bon tracé permet de solutionner la majorité des problèmes de distances à l'abord. Si le cavalier est soucieux de tout cela, même si la distance est un peu longue ou un peu courte, le cheval pourra toujours produire un bon saut. (...) Il s'agit avant tout d'une affaire de feeling et d'un travail à faire sur soi-même et sur son cheval.

## ■ La bonne position

Avoir le bon galop dépend en premier lieu d'une bonne position (...). A une époque, j'avais tendance à me focaliser sur ma vision des distances et de ce fait, j'antici-

pais souvent les sauts avec mes épaules. Je déséquilibrais mon cheval en chargeant son avant-main... ce qui m'a valu pas mal de georgettes et surtout, m'a obligé à me concentrer davantage sur ma position. De ce point de vue, le discours de Michel Robert sur l'utilisation du regard m'a fait beaucoup progresser. Le fait de regarder loin et de tenir ma tête droite m'a permis de trouver les bons points d'équilibre sur mon cheval pour conserver une attitude juste. Que l'on monte en équilibre ou très proche de sa selle, le plus important est de respecter l'alignement épaule-bassin-pied pour conserver sa verticalité en toute situation. Plus particulièrement, lorsque le cheval modifie son équilibre pour prendre de la force et déclencher son saut. Ceci est valable dans toutes les phases importantes du parcours, virages très courts, réceptions, barrages... où la connexion avec le cheval prend

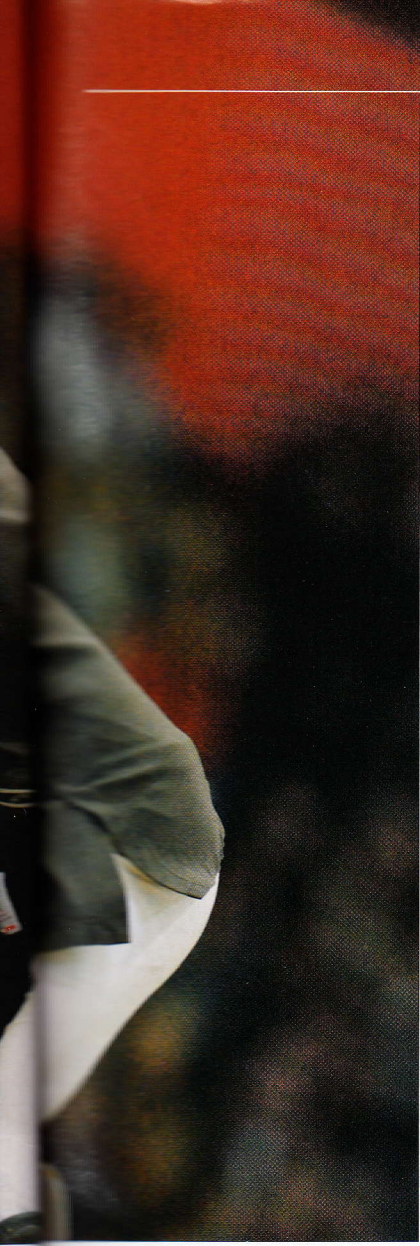
toute son importance. A l'exclusion de cas spécifiques comme un abord de rivière, quel que soit le profil de l'obstacle, la position doit rester la même. (...) Même si on active certaines parties de notre corps, vu de l'extérieur, rien ne doit changer.

## ■ Le bon galop

Il est important de comprendre que c'est à partir de notre état d'esprit et de notre corps tout entier que nous pouvons construire nos abords. La vision ne doit certainement pas être le sens dominant chez le cavalier. D'ailleurs, moins on laisse l'œil travailler, plus les autres sens prennent le dessus pour nous permettre d'agir à bon escient, notamment pour adapter notre galop à chaque abord. Imaginez-vous abordant un double de verticaux après une rivière. Quelle que soit la distance que vous voyez, il faudra nécessairement réduire votre amplitude pour aborder la combinaison. C'est bien par votre ressenti

« C'est à partir de notre état d'esprit et de notre corps tout entier que nous pouvons construire nos abords. »





Ph. C. Bricot

ment à droite ou à gauche. Sentir qu'à chaque foulée, on se sent capable d'aller sauter un obstacle. C'est ça le bon galop. C'est aussi celui dans lequel le cheval peut travailler dans le relâchement tout en conservant suffisamment d'énergie pour permettre au cavalier de décider de sa vitesse. Il s'agit d'être lent ou rapide en gardant de la tonicité dans le mouvement. Pour le cavalier, le bon galop donne un sentiment de facilité. Chaque partie du corps peut travailler de manière indépendante et en souplesse. Travailler dans le relâchement n'exclut pas pour autant d'avoir de la présence. Tenir son dos, ses abdominaux, garder ses jambes en place... et "optimiser" son équitation en utilisant de moins en moins ce que j'appelle "les aides premières": les mains pour freiner et les jambes pour accélérer. On cherche plutôt à aller dans le sens de la finesse. On joue avec l'assiette, le poids du corps, les épaules qui s'ouvrent un peu, la hanche intérieure qui s'avance... Bien sûr, on ne découvre pas tout cela par hasard sur un parcours. Il faut nécessairement une préparation sur le plat ou sur des barres au sol.

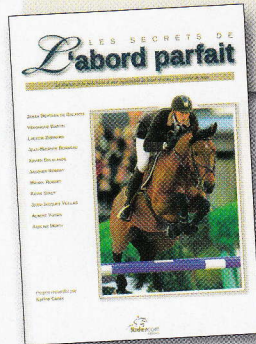
### ■ Le plat

(...) D'une façon générale, tout ce que nous travaillons entre les obstacles est "du bonus" pour aller dans le sens d'un abord de qualité. Quel que soit notre niveau (...), il faut non seulement travailler, mais aussi répéter des exercices utiles. (...) Personnellement, je saute tous les jours des petits obstacles de 20 ou 30 cm ou simplement des barres au sol. Après chaque exercice, je me pose la question de savoir si j'ai bien tra-

### L'abord parfait

Faire le choix parmi tous les intervenants de ce précieux ouvrage et vous en proposer un avant-goût n'a pas été une mince affaire. Bourré d'infos et d'exercices très pratiques, que l'on peut reproduire "à la maison" sans problème, *Les secrets de l'abord parfait* rassemble des grands noms du saut d'obstacles: Jean-Maurice Bonneau, passionnant et adepte du travail sur les cavaletti, Albert Voorn, Xavier Delalande, qui nous divulgue sa méthode musicale et rythmique (un régal!), Laetitia Bernard, qui nous rappelle et nous interpelle sur la nécessité d'écouter nos sensations lorsqu'on est à cheval, Michel Robert, Jacques Robert... Impossible de les citer tous, on vous laisse les découvrir. Un ouvrage indispensable pour préparer sa prochaine saison de concours!

Cécile Plet  
*Les secrets de l'abord parfait*, de Karine Cante, Ridercom éditions

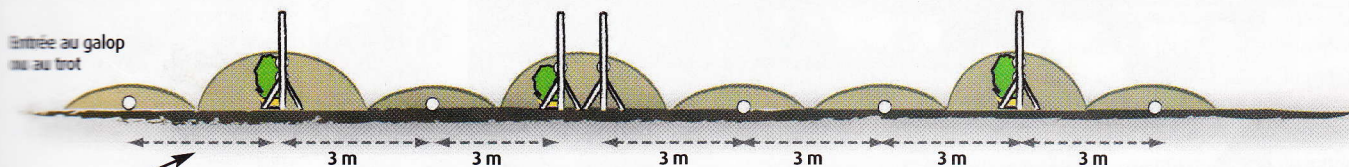


vaillé dans l'optique d'aller faire un parcours: la disponibilité, l'équilibre, la confiance, le relâchement... Est-ce qu'en reprenant mon galop, je serais capable d'aller sauter une épreuve à 1,50 m? Le but du travail sur le plat est de pouvoir évoluer dans tous les galops, tous les équilibres, toutes les cadences, pour disposer d'un panel de possibilités suffisamment élargi pour faire face à toutes les situations. On peut aussi varier les exercices sur le plat en utilisant des barres au sol. Il y a de quoi travailler pendant des années uniquement en jouant sur les variations d'amplitude. Les cavaliers doivent cesser de dire qu'ils ne savent pas quoi faire sur le plat. On peut décider, par exemple, de sauter un parcours imaginaire sur la carrière, d'agrandir sa foulée dans la diagonale, de changer de pied exactement où l'on veut, de tourner serré... C'est déjà une bonne séance de préparation au concours. Autre avantage, on ne gaspille pas le "capital saut" du cheval. (...)

► Propos recueillis par Karine Cante, avec l'aimable autorisation de Ridercom éditions

de l'équilibre et de la vitesse qui conviennent au profil de l'obstacle que vous allez pouvoir adapter le galop à la situation qui se présente. (...) Sentir qu'à chaque instant on est capable de gagner en amplitude ou en rassemblant, tourner rapide-

### Exercice: travailler son équilibre dans les abords



Distance de la barre de réglage :  
3m pour une entrée au galop, 2m 50 pour une entrée au trot.

Sauter beaucoup de combinaisons est un très bon exercice de préparation à l'abord. Les obstacles déclenchent un déséquilibre que l'on rectifie sur des barres au sol disposées à l'intérieur de la combinaison. On apprend ainsi à régler l'amplitude des foulées pour aborder au mieux les éléments les uns après les autres. En fonction de la longueur de la carrière, cet exercice peut être développé sur une ligne de

huit ou dix obstacles avec, à chaque fois, deux ou trois foulées entre chaque obstacle. On peut commencer par entrer au trot pour ne pas avoir de problème de distances. Ces dernières étant bien réglées à l'intérieur de la ligne, le cavalier peut se concentrer sur la régularité du galop et sa position. Sachant que les plus grosses difficultés techniques en parcours restent quand même les combinaisons,

je travaille beaucoup sur ce type de dispositifs. C'est bien pour les chevaux et pour apprendre au cavalier à se remettre à sa place entre chaque obstacle. Même s'il n'est pas interdit de se rasseoir légèrement entre chaque saut, on cherche avant tout son équilibre sur ses pieds en évitant tout particulièrement de retomber dans sa selle, les fesses en arrière et les jambes en avant.

Ill. D.R./K. Cante