

## ***BARRES AU SOL POUR TOUT LE MONDE***

Parmi tous les exercices que vous pouvez demander à votre cheval pour varier votre entraînement quotidien et éviter de vous blaser tous les deux, le passage des barres d'obstacles au sol vous permet de travailler la cadence, le calme, la régularité, la concentration, et la souplesse des articulations. A effectuer monté, en longe ou en liberté, cet exercice s'applique à tous les chevaux quelque soit la discipline que vous leur faites habituellement pratiquer.



Egalement excellent pour le poulain en début de travail, il permet de matérialiser une demande et donc de l'aider à se concentrer dessus.

### **Avant de commencer...**

Pour travailler sur les barres au sol en liberté, il faut un cheval calme et très discipliné à la voix, que vous emmènerez dans un espace restreint, pour éviter d'avoir à vous courir pour le conserver sur le dispositif. Vous pouvez par exemple utiliser un rond de longe. Dans ce cas, vous disposerez les barres légèrement en éventail vers le centre du rond, de façon à ce qu'elles soient toujours perpendiculaires au trajet du cheval, qui devra rester sur la piste tout au long de l'exercice.

Si votre cheval est bien élevé, vous pouvez également vous fabriquer le long d'un mur un couloir de travail, assez court et de la largeur de vos barres, avec par exemple des chandeliers et du ruban de clôture. Cela lui évitera de jouer à passer à côté des barres, mais il faut qu'il soit suffisamment discipliné pour ne pas sauter cette barrière improvisée. Faites un premier passage en tenant le cheval par le licol pour lui montrer ce que vous voulez ; faites demi-tour au bout du couloir et revenez avec lui une seconde fois. Ensuite, lâchez-le et encouragez le de la voix pour qu'il aille tout seul sur le dispositif. Il y a de fortes chances qu'il comprenne vite ce que vous attendez de lui, et qu'il fasse des allers-retours sans que vous ayez à vous déplacer pour le faire bouger. En longe, vous pouvez travailler dans un rond ou sur n'importe quel terrain à condition de ne pas gêner les autres cavaliers présents. Placez les barres également en éventail, et n'hésitez pas à modifier la taille de votre cercle pour imposer au cheval des distances différentes, cela l'obligera à agrandir ou diminuer ses foulées.

Si votre cheval est chaud, il vaut mieux réaliser cet exercice monté, au moins les premières fois. Cela vous demandera d'avoir un bon équilibre, un contact souple avec la bouche, et de savoir diriger votre cheval pour le garder bien droit pendant tout l'exercice. Pour l'empêcher de charger devant ou derrière les barres, n'hésitez pas à les placer à quelques foulées d'un mur, et à l'arrêter face à ce mur après chaque passage ; vous épargnerez sa bouche et lui apprendrez à se « gérer » tout seul. Ayez cependant à l'esprit que s'il charge, cela peut provenir d'une douleur dans le dos qui le pousse à fuir tout exercice difficile. Avant de le contraindre par le travail ou l'embouchure, parlez-en à votre vétérinaire ou ostéopathe habituel... Petit conseil pratique : pour éviter que le cheval les bouscule s'il les touche, mettez du sable de part et d'autre des barres (à chaque extrémité) pour les caler le mieux possible et ne pas avoir à descendre après chaque passage !

## **Combien de barres ?...**

Plus vous mettrez de barres, plus l'exercice sera difficile et demandera de l'attention au cheval. Le mieux est de trouver un juste milieu entre longueur et efficacité de l'exercice, et capacité de concentration du cheval. La plupart du temps, les cavaliers qui utilisent fréquemment cet exercice utilisent généralement entre trois et six barres. Pour un cheval qui débute ce type de travail, commencez par poser une barre isolée pour voir comment il réagit. S'il est souple et décontracté, vous le verrez s'étendre pour franchir la barre d'un seul coup même s'il arrive un peu loin. Si au contraire il est raide et/ou stressé, il ajoutera une petite foulée (« petit pied ») au dernier moment pour limiter son effort, surtout si la foulée est un peu longue. Si vous connaissez mal le cheval, vous serez ainsi tout de suite renseigné sur ces capacités physiques et sa bonne volonté.

## **Les distances et allures**

L'écartement que vous choisirez dépend évidemment de l'allure à laquelle vous voulez travailler, mais aussi de l'amplitude habituelle de votre cheval, et non uniquement de sa taille. En effet, la taille des foulées est plus liée à la souplesse qu'à la stature, et l'écartement des barres au sol est rarement identique pour plusieurs chevaux.

Au pas, elles seront écartées de 70 à 80 cm. Au trot, 1m30 à 1m50 seront nécessaires. Au galop vous les espacerez de 3m environ. Mais attention, pour être efficace, cet exercice doit toujours s'effectuer dans le calme et le plus lentement possible (en gardant suffisamment de tonus tout de même), sinon vous risquez de voir votre élève prendre son élan pour franchir toutes les barres à la fois ! Quelques soit le but recherché, commencez de toute façons l'exercice au pas, rênes longues si vous montez. Cela permettra au cheval de se décontracter et de s'habituer calmement au dispositif.

Si votre cheval est plutôt « étriqué » et que vous voulez améliorer son amplitude, choisissez des distances un peu longues, mais écartez les barres progressivement, ou vous risquez de le voir rajouter une foulée, surtout à froid, pour s'éviter une extension trop difficile. Cet exercice, réalisé en longe et au pas, est particulièrement recommandé pour les chevaux qui souffrent de pincement ou tassement de vertèbres, pour les encourager à s'étendre et à se décontracter en l'absence du poids du cavalier.

Si au contraire vous voulez l'obliger à se compacter, à se « poser » et à prendre le temps de décomposer ses foulées, vous mettrez des distances plutôt courtes. Au trot, vous l'obligerez ainsi à se redresser, se grandir et à « monter » en augmentant son temps de suspension. Pour le forcer à se cadencer, faites l'exercice au trot ou au galop, et disposez un grand nombre de barres avec un écartement correspondant à ses foulées habituelles. Pour s'en sortir sans trébucher, le cheval sera contraint de garder sur toute la ligne la cadence à laquelle il est entré. Ne demandez pas cet exercice à un cheval qui débute le travail, cela demande une rectitude et une concentration qui ne s'obtiennent qu'après un certain temps d'entraînement. Evitez le galop en liberté ou en longe, car il y a fort à parier que vous ne parveniez pas à le garder calme très longtemps dans cette allure.

## **Déroulement et enchaînements**

Si vous travaillez seul, et que vous êtes suffisamment équipé, disposez avant de commencer 2 séries de barres pour deux allures différentes, par exemple pas et trot, cela vous évitera d'avoir à tout dérégler en cours d'exercice, et vous pourrez ainsi alterner les passages au pas et ceux au trot aux deux mains, en fonction de la progression de votre séance. Pour commencer, détendez votre cheval au pas, en passant de temps en temps sur les barres réglées pour cette allure. Comme pour

l'ensemble du travail sur le plat, détendez en premier à la main où le cheval est le plus souple, mais faites ensuite durer l'exercice plus longtemps du côté le plus raide. Ensuite, enchaînez les passages en l'installant dans une cadence calme, et en marchant très droit jusqu'au bout (si vous êtes en selle) ; en effet, si vous changez de trajectoire, vous changez également les distances que le cheval doit parcourir entre les barres, et vous contrariez sa régularité.

Si le cheval aborde trop vite la série de barres, arrêtez-le avant et après, pour qu'il ne vous « vole » pas le passage. Vous pouvez de toute façon travailler vos transitions, en changeant d'allure juste devant ou derrière les barres. Vous pouvez également vous arrêter devant, et même, pour les plus chevronnés d'entre vous, demander un ou deux pas de reculer pour vous assurer que votre cheval est bien redressé, pour ensuite repartir en avant dans l'allure pour laquelle les distances sont réglées. Par contre, ne modifiez pas votre allure à l'intérieur du dispositif, vous risqueriez de surprendre et déséquilibrer votre cheval, et de provoquer une chute s'il trébuche sur les barres. A condition de marcher droit pendant le passage des barres, vous pouvez inscrire cet exercice dans un grand cercle, dans un huit de chiffre, ou l'effectuer de temps à autre en alternant avec des figures de manège et d'autres allures. Vous pouvez inversement faire demi-tour proprement quelques foulées après la fin des barres et revenir à l'autre main pour intensifier l'efficacité de la manœuvre.

Après les avoir utilisés au sol, une prochaine fois nous verrons que ces barres peuvent être partiellement surélevées pour obliger le cheval à solliciter ses articulations. Nous verrons également qu'elles peuvent également être utilisées pour travailler la maniabilité ou la rectitude, en traçant des parcours comme le font les cavaliers d'équitation western ou de TREC, ou bien en préparation du travail à l'obstacle pour apprendre par exemple à compter les foulées ou à changer de pied au galop. En attendant, vous pouvez utiliser tout à loisir et sans modération les enchaînements que nous venons de voir, à condition tout de même de les alterner avec d'autres exercices qui vous permettront de travailler d'autres aspects de l'équitation

*Source : <http://www.attention-chevaux.com/magazine/equitation/barres-sol.htm>*