

# Carl Hester en Belgique

**Le vendredi 12 janvier à Gesves**, les passionnés de dressage se sont retrouvés pour une journée exceptionnelle au cours de laquelle nous avons eu l'occasion de bénéficier des conseils de l'un des meilleurs entraîneurs au monde, Carl Hester.

Ce champion olympique, né sur la petite île de Sark, a appris à monter sur un âne appartenant à un voisin... avant de passer aux poneys (des voisins...) puis aux chevaux.

Parti de rien, il est devenu champion grâce à son talent mais aussi grâce à son travail et à sa persévérance. Carl est également l'entraîneur de la championne olympique Charlotte Dujardin.

Carl n'hésite pas à révéler tous les « secrets » de sa méthode d'entraînement des chevaux qui se fait en douceur et dans le respect de leur nature. Chez lui, les chevaux vont tous les jours en prairie, voire y sont 24 heures sur 24 pour les jeunes chevaux.

En tant que vétérinaire équin, je ne peux qu'insister sur le fait qu'entraîner son cheval régulièrement et correctement en le musclant dans le bon sens et de façon symétrique est bénéfique pour sa santé générale et est très utile pour la prévention des pathologies de dos et de jambes notamment.

Je pense donc que cet enseignement peut être très utile pour tous les cavaliers, de concours ou non.

Au cours de cette journée très bien organisée par la LEWB, différents cavaliers allant du niveau poney jusqu'au niveau Grand Prix ont eu l'occasion de recevoir les conseils de Carl.

Cette variété de cavaliers fut très bénéfique pour les spectateurs qui peuvent se reconnaître dans beaucoup de situations et pourront donc directement appliquer les conseils de Carl dans leur équitation.



*Carl explique la façon de faire dans les détails et de façon très claire*



*Cavalière de concours poney.*

Par : Barbara Maulet



Carl et Mme Whitages, qui a beaucoup oeuvré pour le dressage en Belgique.

Sans pouvoir rentrer dans les détails ni aborder tous les sujets, j'ai regroupé pour vous quelques réflexions faites sur certaines matières abordées au cours de la journée et quelques exercices recommandés par Carl.

### Philosophie d'entraînement :

Entraîner un cheval, ce n'est pas le punir quand il « fait mal », mais c'est le récompenser quand il « fait bien ».

Carl fait maximum 4 séances d'entraînement en piste par semaine, les autres jours, les chevaux font autre chose (balades, longe...). Les séances d'entraînement en piste sont précédées et suivies d'une balade de détente en extérieur. Carl va travailler un point faible maximum une fois par semaine ; pendant les 3 autres séances de travail, il travaille le reste.

Il faut toujours demander les mêmes choses avec les mêmes aides.

### Position du cavalier :

Ne jamais se mettre en arrière de la verticale. Ne pas creuser le dos (rentrer le nombril vers la colonne mais ne pas creuser le dos). Rester assis du bon côté

(soit au milieu si on est en ligne droite ou assis à gauche par exemple dans le cercle à gauche ou l'appuyer à gauche). Position des mains : pouces vers le haut et poignets verticaux.

### Contact :

La très grande majorité des problèmes de contact trouvent leur origine dans les postérieurs.

Gardez un contact égal sur les deux rênes mais n'oubliez pas de rendre sur la rêne intérieure !

Il est très important que le cheval prenne un bon contact sur la rêne extérieure. Pour améliorer ce contact, on peut par exemple faire une épaule en dedans, puis avancer un peu sur une diagonale puis reprendre une épaule en dedans jusqu'à ce que le cheval prenne un bon contact sur la rêne extérieure.

S'il y a trop de contact sur la rêne intérieure, on peut mettre en pli contraire et rendre sur la rêne intérieure.

Il faut rendre la main dans les transitions.

Laisser le cheval étendre son encolure et chercher le contact est un exercice

très important à réaliser plusieurs fois au cours d'une séance. Eviter que le cheval ne tombe sur les épaules pendant cet exercice qui sera pratiqué pendant la séance et en fin de séance. Dans un stretching parfait, le nez sera vers l'avant.

### Transitions :

Il faut en faire beaucoup (200 minimum au cours d'une séance) aussi bien dans l'allure qu'entre les allures. Il faut faire un demi-arrêt et avoir un contact léger juste avant la transition. Il faut être fort dans son assiette et non pas dans les mains avant de faire une transition. Pour faire une bonne transition du galop vers le pas, il faut galoper quasiment sur place juste avant de passer au pas.

Ne pas oublier de pratiquer les transitions galop-trot, en faisant attention à ce que le cheval avance bien dans le trot après la transition.

### Allongements au trot :

Il faut garder le cheval décontracté dans les allongements. Il doit garder un dos souple. Le cheval doit développer un temps de suspension plus important et développer l'allongement en poussant plus avec ses postérieurs, en faisant des plus grandes foulées sans tomber sur les épaules et en gardant le même rythme.

Mettre le cheval en épaule en dedans puis redresser et partir au trot moyen.

Rassembler sur un grand cercle, mettre en épaule en dedans (en tournant ses épaules), redresser et partir au trot moyen.

Si le cheval se contracte, partir au trot enlevé.

### Le rassembler :

Quand on rassemble, le cheval doit devenir plus électrique (Il faut bien sentir que les postérieurs sont « plus rapides » dans le rassembler) (au galop).

*Pour plus d'informations, je vous conseille les livres de Carl Hester qui sont clairs et concis :*

«*Down to Earth Dressage* » et

«*Real Life Dressage* ».

*Voir aussi plus de détails et de sujets abordés au cours de cette journée sur [www.horsevet.be](http://www.horsevet.be)*

