

Le féminin du cheval

2 posters géants

Cavalière

N°55

Pauline Beulze
Découvrez son parcours

+ 1 poster de Naïade

J'ai testé
L'école de Légèreté

+ l'interview de Philippe Karl



Nouvelles rubriques

- **DIY**
- Elle cartonne sur la toile avec Anne-Gaëlle Bertho
- Santé, alimentation, entraînement : nos spécialistes vous répondent

Ethologie

LES 3 PRINCIPES DE L'APPRENTISSAGE
(pour progresser rapidement et avec respect)

Obstacle
Sautez debout !

Dressage
Cherchez et obtenez la décontraction

OCTOBRE/NOVEMBRE 15 5,90€

L 14034 - 55 - F: 5,90 € - RD



bimestriel - France METRO : 5,90 €
DOM : 6,95 € - PORT. CONT. : 6,95 €
CH : 9,50 FS - CAN : 9,50 \$ cad - MAR : 65 mad
NCAL/S - 950 CFP - POL/S : 1050 CFP

L'École de Légèreté

Sandra Ciano avec Lino de Bésède, étalon Mérens.

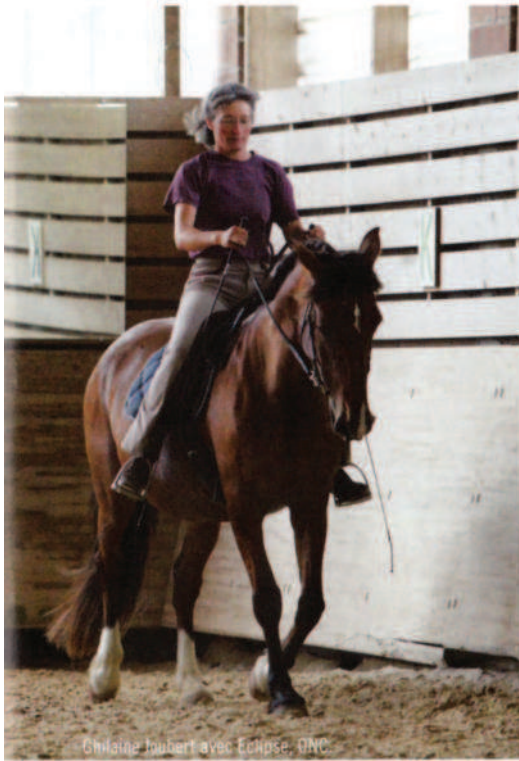
Philippe Karl, je connaissais de nom, l'école de légèreté aussi. Mais en quoi consiste exactement sa méthode? Comment l'enseigne-t-il? Que reproche-t-il au dressage moderne? Et que puis-je espérer développer comme relation avec mon cheval grâce à cette philosophie? Je suis allée à sa rencontre.

Par Mélanie Courtois - Photos Camille Dubois

Mon GPS affiche 7 heures de route. Direction La Bastide de Sérrou, au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises. Et plus précisément les écuries Equizonnes¹ pour assister à un stage donné par Philippe Karl, fondateur de l'École de Légèreté. Si je suis prête à faire autant de route, ce n'est pas pour aller à la rencontre du soleil, qui est présent partout en ce début juillet mais bien pour découvrir cette philosophie qui m'a séduite sur le papier. « L'École de Légèreté a pour principe fondateur un absolu respect du cheval, explique Philippe Karl sur son site². Elle s'inspire des maîtres qui ont contribué à cette philosophie équestre: Xenophon, Pluvinel, La Guérinière, Hünersdorf, Baucher, L'Hotte,

Oliveira, etc. » Et surtout, le plus important pour moi: « Elle exclut tout recours à la force ou à des artifices coercitifs (enrênements, musserolles serrées...). Elle n'écarte aucun type de cheval et s'intéresse à toutes les disciplines équestres. Elle propose un plan de dressage compréhensible et fiable, avec des principes clairs, des méthodes efficaces et des procédés respectant pleinement la nature du cheval. Elle met ainsi l'équitation supérieure à la portée de tout cavalier sérieux, même ne disposant que d'un cheval tout à fait ordinaire. » Bien sûr, mon cheval est le plus beau et le plus extraordinaire du monde. Mais ça, je ne suis pas sûre que les juges de dressage le verraient. De toute façon, je fais du Trec. Alors ça tombe bien. Cette philosophie semble faite pour moi! J'ai hâte de la voir appliquée « en vrai ». Après les 7 heures de route annoncées, j'arrive sous un soleil de plomb à La Bastide

de Sérrou. Je suis accueillie par Sandra, gérante d'Equizonnes et instructrice de l'École de Légèreté. Elle m'explique qu'il s'agit d'un stage de perfectionnement. Les élèves sont soit sur le point de passer leur examen pour valider leur diplôme, soit déjà instructeurs. Ils ont commencé la formation en 2010. « Nous avons 3 stages par an de quatre jours avec Philippe Karl et de trois jours maintenant. Nous avons chacun deux chevaux minimum au travail, au cas où l'un se blesse et bien sûr, comme nous sommes tous enseignants à l'origine, nous appliquons cette philosophie auprès de nos élèves. » Sandra doit également me donner un cours particulier. « Vous allez pouvoir regarder demain une journée de stage et voir ce que nous arrivons à obtenir avec des chevaux très différents: Trotteur, Merens, cocktail de prairie... Puis grâce au cours, vous pourrez ressentir qu'il s'agit d'un vrai dialogue avec le cheval,



Ghislaine Joubert avec Eclipse, QNC

dans la légèreté ». Le rendez-vous est donné le lendemain à 8 h.

Travail dans la décontraction

Dans le grand manège, nous sommes déjà plusieurs auditeurs libres quand Ghislaine (à l'origine sympathisante TREC et équitation éthologique) arrive sur Eclipse, jument d'origine inconnue. Elle explique à Philippe Karl qu'elle a des difficultés avec l'amplitude au pas d'école et les changements de pied au galop. Il lui demande d'alterner les extensions d'encolure et le pas d'école. « Vous devez obtenir une instantanéité dans le changement d'attitude, explique Philippe Karl. À tout moment, votre cheval doit allonger l'encolure et gicler dans le pas allongé. La transition doit être plus incisive. Votre jument donne l'impression de prendre son temps mais c'est parce que vous ne demandez pas assez clairement. » Quelle que soit la figure, Philippe Karl insiste toujours sur le mouvement en avant. Par exemple, au trot allongé: « Vous devez aller au-delà de ce qu'elle propose. Là, elle précipite un peu mais ça va venir... » Et ça vient! Je suis étonnée de la position de mains de la cavalière, elle les tient très hautes. Je note aussi qu'après chaque mouvement, elle demande une extension d'encolure: sa jument doit descendre son encolure, nez en avant en tendant ses rênes. Le contact est donc toujours là, mais moelleux, sa bouche étant posée délicatement sur le mors. Je vois vraiment que la jument est décontractée. Elle est montée en filet simple, sans musserolle, sans enrênement. Et elle exécute épaule en dedans, appuyer, passage, piaffer... « L'extension d'encolure est une nécessité gymnastique, m'expliquera plus tard Philippe Karl. Dans tous les sports, on prépare la séance de travail avec des étirements. C'est donc la base! Mais il faut étirer tous les muscles, pas juste ceux du dessus avec ceux du dessous complètement raccourcis quand le cheval est enfermé. »

Après une courte pause, la cavalière demande à la jument de se mettre en main, à l'arrêt

(elle demande une cession de mâchoire et une flexion de nuque), mais cette dernière bouge. « Cela doit se faire dans l'immobilité, rappelle Philippe Karl. Souvent, nous ne faisons pas attention, notre cheval bouge un peu sa tête à droite, à gauche, recule, nous laissons faire... Or un cheval éduqué ne doit faire que ce que vous lui demandez. Là, il n'y a aucune raison qu'il recule, se tortille, bouge sa tête. Ne pas avoir ce que vous n'avez pas demandé est la condition pour obtenir vraiment ce que vous voulez. » Ça coule de source mais c'est toujours bon à (ré)entendre. Le couple travaille ensuite les changements de pied. Pour l'instant, elle doit à main droite par exemple demander le galop à gauche, puis demander le pli à droite, puis ramener les épaules au mur, mettre son poids à gauche, et enfin demander une transition au trot et immédiatement le galop à droite.

Le respect avant tout

Après 45 minutes de cours particulier, c'est au tour de Gina sur Sistre d'entrer en piste. Elle monte un magnifique étalon gris. Et est tout aussi magnifique sur la selle. « Elle était trapéziste avant, m'explique Sandra. Son point fort, c'est sa position! » Pendant le cours, elle va enchaîner travail sur les transitions, épaules en dedans, appuyers, passage... L'occasion de glaner quelques réflexions essentielles rappelées par Philippe Karl. « Le meilleur compromis, c'est d'avoir de l'activité dans un rythme lent. L'activité est facile à obtenir mais le cheval fait en général des foulées courtes. Le rythme lent sans activité aussi est facile à avoir. Les deux ensemble, rythme lent et activité, c'est très difficile mais indispensable pour avoir des allures

amples. » Ou encore concernant le rassembler: « C'est du mouvement en avant que vous obtenez le mouvement vers le haut. » Gina monte en bride mais tient ses rênes à la française, je demande pourquoi à Sandra: « Ainsi, nous sommes plus précises. Dans la tenue des rênes à l'anglaise, lorsque le cavalier agit sur la rêne de filet, avec son annulaire, il a de grandes chances

L'EXTENSION D'ENCOLURE EST UNE NÉCESSITÉ GYMNASTIQUE. IL FAUT ÉTIRER TOUS LES MUSCLES.

d'agir aussi sur la rêne de bride avec son auriculaire qui est entraîné dans le mini mouvement de la main. » Elle me fait une démonstration avec les anses de mon sac. En effet, il est beaucoup plus facile de dissocier les actions releveur (mors de filet) et abaisseur (mors de bride) et donc d'avoir un contact plus précis et plus respectueux avec la bouche dans la tenue de rênes à la française.

Sandra, elle, monte Lino, un entier Merens. Il est petit, trapu et doté d'une incroyable expression. C'est sûr qu'il n'a rien à voir avec les grands chevaux de dressage allemands mais côté prestance, il n'a rien à leur envier. Sandra lui demande le pas d'école. « Faites uniquement quelques pas puis tout de suite, une extension d'encolure, suggère Philippe Karl. Quand on essaye trop, c'est toujours au détriment du mouvement en avant. » Mais c'est quoi ce pas d'école? On dirait une sorte de pas espagnol avec les antérieurs moins éle-



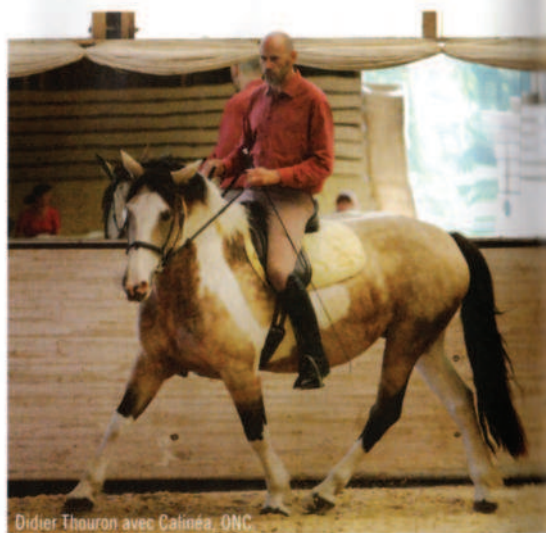
Gina Pitti avec Sistre de Preville, entier de l'école Equizomas

vés et plus étendus. « Cette allure est beaucoup critiquée par les cavaliers de dressage mais c'est qu'ils ne la connaissent pas, affirme Philippe Karl. Lorsqu'un cheval s'excite, qu'est-ce qu'il fait ? S'il est à l'arrêt, par exemple enfermé dans un box, il piaffe. S'il est au trot, il passage et s'il est au pas, car tenu en longe par exemple, il fait... du pas d'école ! Bien sûr, c'est rare, mais ils le font. Le dressage ne doit pas inventer des choses qui sont contre-nature. Lorsqu'on veut styliser le pas, il faut rechercher le pas d'école. » Je continue d'en prendre plein la vue et les oreilles. Et je note tout ce qui me sera utile. Il faudrait que je me fasse une fiche, avec des grands principes ! Plus on les entend ou lit, plus on les garde en mémoire à chaque séance. « La main ne doit jamais aller en arrière. C'est vers le haut, de côté, ou rien du tout », martèle Philippe Karl. « Quand se glisse quelque chose que vous n'avez pas demandé, vous devez éliminer immédiatement. Vous devez éliminer les réponses parasites et chercher à comprendre pourquoi votre cheval fait ça ». Ou encore : « La plus grande maladie en équitation, c'est de s'attaquer aux effets au lieu de rechercher les causes » (cette formule est d'Étienne Beudant, ndlr), qu'il illustre par l'exemple suivant : « En cavalier orthodoxe, vous poussez votre cheval sur des rênes ajustées, mains fixes et basses. Quand il passe au-dessus de la main en ouvrant la nuque, on vous dira qu'il faut éliminer cette défense en imposant la fermeture de la dite nuque. Emploi de la force, recours à des enrênements divers, embouchures autoritaires ? Vous vous attaquez grossièrement aux effets. Alors que la cause réside dans un emploi de la main douloureux pour la bouche. Mais rechercher les causes nécessite justement

de remettre en cause bien des idées préconçues et affronter le mépris de la pensée officielle ».

Une approche pour tous les chevaux

L'après-midi, je suis ravie de voir encore d'autres chevaux, comme un Trotteur (Quacou monté par Anne-Line) ou une petite jument pie (Calinéa), un cocktail de prairie, montée par Didier, qui fait de la randonnée (il est d'ailleurs organisateur de l'Equirando 2015) et du Trec depuis plus de 20 ans. Il a commencé la formation plus récemment mais obtient déjà de beaux appuys avec son cheval tout terrain ! « Tous les équidés sont capables de faire des figures de haute école. Bien sûr, il faut du temps et un travail juste, m'explique Philippe Karl. Mais sans un travail juste, vous n'arriverez à rien. Contraints et forcés, les chevaux sont rapidement cassés, ils sont dégoûtés du dressage, blasés, foutus physiquement ou dangereux à monter... Seuls ceux avec des allures prodigieuses à la base et un physique et un mental à toute épreuve arrivent à produire des allures spectaculaires et donc à gagner en compétition. Les autres malheureusement payent le prix fort d'une mauvaise équitation. » Le cours théorique, qui clôt la journée est l'occasion de rappeler la base de sa philosophie : « Lorsqu'un cavalier ajoute un instrument ou tente de forcer son cheval, c'est un aveu d'impuissance. Alors, il serre la muserolle, met des enrênements, tire avec les mains, pousse avec les jambes, pour obtenir... l'engagement des postérieurs. Or, c'est un dogme sans fondement et malheureusement à la base de l'enseignement (voir encadré p.29). » En une journée, Philippe Karl vient de



Didier Thauron avec Calinéa, ONC

remettre en cause tout ce que j'ai appris en club. Pas seulement en me disant que c'était faux, mais en argumentant, avec photos, dessins et même démonstration à l'appui. Je suis conquise car j'ai vu des chevaux décontractés, sans aucun enrênement, la majorité en filet simple... J'ai aussi apprécié que Philippe Karl ne crie jamais. Il est patient, explique longuement si besoin. J'ai retrouvé aussi beaucoup de principes de l'approche éthologique : céder dès que le cheval répond, établir un vrai partenariat avec lui, lui laisser la possibilité de bien faire et ensuite seulement, s'il ne fait pas, lui demander avec plus de fermeté... D'ailleurs, de nombreux élèves ou instructeurs ont suivi des formations en équitation éthologique parallèlement, avec Andy Booth ou Elisabeth de Corbigny notamment. Ces approches ne s'opposent pas, au contraire, elles sont complémentaires. Et je me rends compte une fois de plus que tous les grands hommes ou femmes de cheval s'appuient finalement sur les mêmes principes : le respect du cheval, de sa nature, le partenariat, le dialogue... et tous arrivent à une équitation juste, sans contrainte. ■

1 : Le site des écuries Equizones : www.equizones.com
2 : www.philippe-karl.com



Anne Line Vernet avec Quacou, Trotteur.



Céline Fouquet avec Viriato, Lusitanien.



Sandra Ciano avec Lino de Bésède, étalon Mérens.

J'ai testé l'École de Légèreté

Après cette première journée d'observation riche en découverte, j'ai hâte de monter à cheval...

Par Mélanie Courtois - Photos Camille Dubois

La flexion de la mâchoire.



L'extension d'encolure.

Je retrouve Sandra dans ses écuries, elle me présente Ouragan, un beau Merens, travaillé par ses élèves selon la philosophie de l'École de Légèreté. Il est aussi excellent pour la randonnée. « *Nous ne cherchons pas à faire du dressage de compétition. Il s'agit vraiment d'entraîner un cheval dans le bon sens, pour qu'ensuite, il puisse être au top quelle que soit la discipline pratiquée* », me rappelle Sandra. Aujourd'hui, il pleut. Au moins, nous n'allons pas souffrir de la chaleur. Je prépare Ouragan à l'abri puis direction la carrière.

Nous commençons le travail à pied. Première étape: obtenir la flexion de la mâchoire.

« *Lorsqu'il goûte son embouchure, cela signifie qu'il donne sa mâchoire et qu'il est décontracté. C'est la base. Rien n'est possible sans cette décontraction.* » Je commence face à lui. Je tiens les rênes et le mors en même temps et délicatement, je lui lève la tête. « *En augmentant l'angle tête-encolure, tu l'aides à se décontracter* », précise Sandra. Mais je ne relâche pas assez vite. Pourtant, j'ai vraiment appris ce principe avec l'éthologie: demander avec une extrême légèreté puis plus fermement si besoin et relâcher dès que le cheval répond. Là, je suis perturbée d'avoir les mains sur le mors et dès qu'il bouge la tête, je ne sais plus comment faire et je mets trop de main. Je recommence mais je sens qu'il va me falloir plusieurs répétitions avant que ma main s'allège et que cela devienne un réflexe. Deuxième étape, la flexion latérale. Une fois que j'ai obtenu qu'il donne sa mâchoire, je lui amène la tête sur le côté droit ou gauche. S'il bouge, je maintiens ma demande jusqu'à ce qu'il s'arrête. Ouragan sait faire, donc je n'ai pas ce problème. Par contre, je lui emmène trop la tête, je dois m'arrêter à 90°.

Et je bouge mes pieds un peu vite. Sandra me corrige. Cela fait beaucoup de choses à penser en même temps. Surtout que nous ajoutons alors une troisième étape: l'extension d'encolure. Je demande la flexion de la mâchoire, la flexion de l'encolure et ensuite je baisse mes mains et il doit suivre son mors, rester posé délicatement dessus et amener donc son nez vers le bas. Encore une étape pas évidente: si je baisse trop vite les mains, il perd le contact. Et je dois également avoir toujours une tension égale des deux côtés. Ce qui semble évident sur le papier mais ne l'est

JE NE RELÂCHE PAS ASSEZ VITE. JE VAIS DEVOIR RÉPÉTER ENCORE ET ENCORE.

pas tant lorsqu'on est à pied, avec un animal qui bouge, avec nos peurs diverses et nos mauvais réflexes. C'est encore plus difficile quand je demande la même chose en étant à ses côtés, avec une main sur le mors et l'autre sur la rêne, passée par-dessus l'encolure. J'ai tendance à mettre plus de pression du côté où j'ai la main sur le mors. C'est vraiment un nouvel apprentissage. Je me sens débutante. La même sensation que quand j'ai commencé à travailler les 7 jeux Parelli avec mon cheval. J'ai beau comprendre ce qu'il faut faire, j'ai du mal à tout faire en même temps.

En selle!

Après cet aperçu à pied, Sandra me propose de monter. Elle me montre comment tenir mes rênes. Je dois les pincer fortement entre mon pouce et mon index puis fermer délicatement mes doigts dessus. Elles sont vraiment tenues par cette pince pouce-index. Les autres doigts sont là pour communiquer si besoin mais pas pour les tenir! Rien que ça, c'est difficile pour le moment pour moi et elle doit me le rappeler régulièrement.



Puis, elle me demande de soutenir mes poignets en orientant mon pouce vers le haut. Et si je dois agir sur mes rênes, ce sera toujours vers le haut et jamais vers moi. Pour Philippe Karl, à partir de mains basses, inéluctablement le cavalier ne peut agir que par retrait de la main, en clair : par traction. Sandra me les fait donc tenir hautes. Nous recommençons à l'arrêt ce que j'ai découvert au sol. Je demande la flexion de la mâchoire, puis la flexion de l'encolure vers la droite et vers la gauche et enfin l'extension d'encolure. Je mets encore trop de mains et je ne cède pas assez vite. La difficulté pour moi est de céder sans perdre le contact.



Dans les exercices que j'ai pu pratiquer en éthologie, à pied, lorsque je cède, je lâche complètement la longe par exemple. Là, je dois relâcher, certes, mais pas abandonner la bouche de mon cheval. J'ai du mal à doser. Sandra me rassure : « C'est la première fois, ça viendra ! » Elle me propose de partir au pas et de me mettre sur un grand cercle. Mais je mets plus de jambe droite que de gauche, et Ouragan, bon élève, part en appuyer ! Juste deux pas mais je ressens de manière flagrante que j'ai trop serré ma jambe. Zut. Je redemande et je pars sur le cercle. Sauf qu'il réduit très vite le cercle et je ne sais pas comment je dois le remettre sur le bon tracé. « Demande la flexion intérieure en montant ta main, explique Sandra. Puis, déplace ton couloir de rênes vers l'extérieur. Agis toujours avec tes deux mains. Et vers le haut, surtout ne tire pas ! » Arghhh, je me rends compte que mon premier réflexe est quand même de tirer. Légèrement bien sûr, mais mes mains ont tendance à aller vers l'arrière. Je me force à les lever mais je n'ose pas lui demander assez fermement et je n'obtiens pas de réponse. « S'il ne répond pas, demande-lui franchement. De même, s'il devient lourd sur le mors, tu



Des mains qui agissent toujours vers le haut, le couloir des aides... Je me concentre pour ne jamais tirer.

fais deux petites vibrations vers le haut pour lui demander de tenir sa tête ! » En effet, il est extrêmement facile de tomber dans l'engrenage : cheval lourd, je tire, il s'appuie, je tire plus... Alors que nous voulons un cheval léger et équilibré !

Je recommence et j'obtiens vraiment qu'il agrandisse le cercle. « Lorsque tu as obtenu ce que tu voulais, fais une descente de main. » Je tends mes bras vers l'avant. « Non, pas une extension d'encolure, une descente de main. Tu as monté tes mains hautes pour demander quelque chose, tu peux les redescendre un peu », me précise Sandra. Ok, elles reviennent donc en position neutre. « Tu vas justement maintenant demander une extension d'encolure. » J'avance mes mains mais trop vite et les rênes se détendent. « Tu dois y aller plus lentement pour bien qu'il comprenne ce que tu veux et qu'il puisse suivre ta main, le contact doit rester constant. Tu ouvres tes doigts pour laisser doucement filer les rênes. » Je recommence plusieurs fois mais c'est vraiment difficile. Comme il est très léger, j'ai du mal à bien sentir l'extension d'encolure et j'ai encore tendance à aller trop vite, à tendre mes bras vers le bas au lieu de les déplier vers l'avant. En plus, je ne sens pas les rênes qui glissent, est-ce leur matière, la pluie, mes doigts que je n'ouvre pas correctement ? Il va falloir que je m'entraîne...

Une nouvelle position de main

À main droite, son « côté facile », j'obtiens plus facilement le pli et je le sens plus léger. Je suis concentrée à chaque foulée pour garder mes mains à la même hauteur et avec la même tension. « Quand tu obtiens le pli, ta rêne intérieure se détend donc tu dois la raccourcir. À l'inverse, la rêne extérieure doit



être un peu plus longue. Donc tu vas sans arrêt devoir laisser glisser tes rênes ou en raccourcir une... tu dois jouer avec la longueur des rênes pour avoir un contact constant, moelleux et équilibré des deux côtés. » Je suis rassurée, moi qui avais des scrupules à faire ça, car on m'avait dit en cours d'avoir toujours les rênes à la même longueur et de ne plus bouger. Ce que m'explique Sandra me semble logique ! Enfin je comprends ce que je fais et pourquoi je le fais.



Il est temps de tester au trot ! Je me mets sur un cercle et je demande la flexion d'encolure, en gros le pli vers l'intérieur. Rien que ça, ça me demande déjà de la concentration : pour avoir les mains bien tenues, bien placées, à la bonne longueur, avec une tension égale... Très souvent, Sandra me rappelle de bien pincer mes rênes entre mon pouce et mon index. Elle me redit aussi de soutenir mes poignets vers le haut et de monter mes mains. J'arrive à garder de plus en plus la position. L'avantage de monter un cheval école : dès que je ne fais pas correctement, je perds la légèreté, le pli ou l'équilibre. Dès que je me corrige, tout va mieux ! Sandra m'encourage « C'est vraiment bien pour une première. Tu as une main légère. » Je sens encore que j'ai tendance



à serrer ma jambe droite. Mais Ouragan me rappelle à l'ordre, car il y répond immédiatement. « Oups, désolée ! », me dis-je dans ma tête et je me décontracte. J'ai encore un peu de mal avec l'extension

IL FAUT DU TEMPS ET BEAUCOUP DE TRAVAIL, DE LA RIGUEUR ET DE LA PATIENCE !

d'encolure. Mes mains partent toujours un peu vite et les rênes flottent. Ce n'est pas en une heure que je vais devenir une grande cavalière. « Il faut du temps et beaucoup de travail, insiste Sandra. Le problème c'est qu'aujourd'hui, les cavaliers veulent des résultats tout de suite ! Or, ce n'est pas possible, il faut passer par des phases un peu ingrates, par des moments de frustration. On n'obtient pas le piaffer ou les appuyers en trois mois. Si vous

voulez un cheval décontracté, qui travaille dans le bon sens, il faut être rigoureuse et patiente ! C'est comme le piano ou la danse. » En effet, j'ai voulu un jour forcer mon grand écart en demandant à une amie de s'appuyer sur

mon dos, j'en suis sortie avec deux élongations et pas plus d'écart. Je comprends tout à fait la philosophie et je suis prête à me lancer. Je sais aussi, grâce au travail en équitation éthologique que j'ai commencé récemment avec mon cheval, qu'en travaillant et en se concentrant, les nouveaux gestes peuvent vite devenir des réflexes, que les nouvelles sensations peuvent s'acquérir rapidement, à condition en effet d'être rigoureuse et travailleuse.

« Vous allez galoper un peu, surtout histoire de vous détendre et de vous amuser », me propose Sandra. Au galop, je rebondis pas mal dans

ma selle. « Les Merens poussent fort de derrière, c'est normal ! », rigole Sandra. Ouragan est un peu lourd devant. « N'aie pas peur de ta main, demande-lui de se tenir. Mieux vaut faire deux vibrations vers le haut pour le rappeler à l'ordre plutôt que de le laisser s'appuyer, mettre trop de poids devant et toi finir par tirer. » C'est vrai que je n'ose pas. Pourtant, quand je le fais et qu'il se tient tout seul, je sens vraiment la différence. Il est léger et je sens vraiment ce contact tout doux avec la bouche. Ce que finalement tout cavalier recherche. Mais à ne pas oser corriger, on finit par laisser s'installer de mauvaises habitudes et par travailler dans le mauvais sens.

Ma première séance est finie ! Sandra me rassure de nouveau : « J'ai voulu te montrer un panel large de cette façon de dresser. Je sais que cela fait beaucoup d'informations à intégrer et à mettre en pratique. » Je suis ravie. J'ai vraiment ressenti des choses intéressantes : que j'avais toujours tendance à tirer vers l'arrière, que je serre parfois mes jambes sans raison et surtout la droite, et surtout qu'il est possible d'avoir cette communication douce avec le cheval, même avec un mors dans la bouche. J'ai hâte de commencer l'entraînement mais je sais aussi que seule, ce n'est pas possible. J'espère trouver d'autres filles passionnées pour organiser un stage dans mon club. Je laisse brouter Ouragan quelques minutes puis nous rentrons aux écuries. Avant de reprendre la route, j'ai le temps de regarder une séance avec Philippe Karl. Et de rêver à ce que je pourrai peut-être faire d'ici quelques années avec mon cheval. Un cheval banal pour certains, extraordinaire à mes yeux mais surtout un cheval qui a le droit et mérite d'être heureux. Philippe Karl, Sandra et d'autres instructeurs se battent pour ça. Et je suis bien décidée à les rejoindre sur cette voie. ■



<< Ça a été une révélation >>

Sandra Ciano est instructrice de l'École de légèreté. Pour cette femme dynamique, qui a commencé l'équitation à 18 ans et qui ne comprenait pas l'enseignement qui lui était proposé, cette approche l'a conquise immédiatement.



Comment êtes-vous devenue instructrice ?

C'est une longue histoire ! J'ai toujours été attirée par le couple cavalier-cheval. Dès que j'en voyais un, petite, j'avais le cœur qui battait. Mais mes parents ne voulaient pas que je fasse de l'équitation. À 18 ans, j'ai quitté l'école et je me suis inscrite à une formation par correspondance de soigneur d'équidé. J'ai trouvé un stage dans un centre équestre. Je ne savais pas monter. Je m'agrippais et je tenais ! Un jour, alors que je sortais un cheval en extérieur, je suis entrée dans les fesses d'un autre, monté par... Jacques Pradel ! Il m'a appris qu'il embauche le palefrenier du Domaine des trois fontaines et qu'il y a donc une place à prendre. Je postule. Malgré mon manque d'expérience, je mets en avant ma motivation et je suis embauchée. On me propose une formation d'animateur poney. Je veux passer le monitorat. Pour moi, c'est le top ! En deux ans, je passe mes 7 galops, mon Bafa et mon permis poids lourd. À 20 ans, j'entre en formation BEES. Mais lors d'une chute, je me casse la jambe, je dois faire une pause car je n'ai pas le droit de sortir en compétition d'obstacles. Je passe donc mon ATE et je m'éclate ! Puis je passe mon BEES. Dès que je l'ai, je suis embauchée dans une structure comme gérante. J'y reste quelques années. J'apprends qu'un appel d'offres est lancé pour reprendre une structure à La Bastide de Sérrou, où se situe le Centre national du Merens. Je suis prise et depuis 2001, je loue ces écuries où j'ai ouvert une école d'équitation, un centre de tourisme équestre.

En 2005, je reçois un courrier de l'association Equi-care qui est à la recherche d'un lieu pour accueillir la formation de Philippe Karl. Je suis intéressée et je me renseigne davantage sur l'École de Légèreté. Je décide d'aller prendre un cours avec deux instructeurs, Dominique Bélaud et Bertrand Ravoux. C'est la révélation ! Tout est clair, logique. Ce n'est que du bon sens. Un travail dans le respect du cheval et du cavalier. J'avais tellement subi pendant mon monitorat, j'avais trouvé ça violent et souvent je ne comprenais pas ce qu'on nous faisait faire. Alors là, je suis soulagée : je suis prise en considération, respectée, je comprends, c'est logique, il y a un vrai dialogue et partenariat avec le cheval. Bertrand Ravoux me pousse à poser ma candidature. Et un matin, Philippe Karl m'appelle. J'ai le cœur qui bat. Il me dit que je suis prise. Mes parents m'aident à financer la formation. Puis, Philippe Karl me demande si je suis partante pour organiser les stages et les accueillir dans ma structure. J'accepte. Nous débutons en 2010. Nous sommes 8 élèves et des auditeurs libres. Nous avons 3 stages de 4 jours par an, avec deux chevaux minimum à travailler. Nous commençons par la théorie, l'obstacle et le dressage puis au bout de deux ans, nous débutons la pédagogie, avec des cours à donner à des élèves et chevaux « inconnus ». J'ai eu mon diplôme en 2014. Mais la formation ne s'arrête pas, je continue à assister à des stages de perfectionnement et une fois par an, je dois présenter un élève. Car on peut vite se tromper ou dévier. C'est comme un contrôle technique, il faut réajuster régulièrement. Ainsi, on ne peut pas régresser.

Qu'est-ce que cela vous a apporté ?

J'ai dû faire une grosse remise en question. Cela m'a ouvert les yeux sur les chevaux. J'ai appris à les respecter, à les écouter. J'ai aussi rencontré des gens très intéressants. Au niveau de ma cavalerie, mes chevaux sont plus disponibles, mieux dressés et grâce à mes élèves aussi ! La majorité connaît le passage, le piaffer, le pas d'école... Avant, je ne savais pas par quoi commencer et du coup je n'obtenais pas ce genre de figures. Et ce que j'obtenais, ce n'était pas toujours via le bon sens et la décontraction. J'ai aussi changé en tant qu'enseignante : mes connaissances sont beaucoup plus importantes, je respecte davantage mes élèves.

Que faut-il pour devenir un bon cavalier ?

De la motivation ! Certains ont envie mais sont feignants et abandonnent. C'est dommage. C'est vrai que c'est frustrant par moments, cela demande beaucoup de travail. Mais la satisfaction vient avec les résultats. Quand vous prenez votre temps, vous en gagnez au final. Je vais vous raconter une histoire. Une jeune fille achète un cheval. Mais quand elle le monte, il bouge la tête. Alors elle va s'acheter un nouveau mors. Ça va mieux quelque temps. Puis, il recommence. Elle va s'acheter un gogue. Mais très vite, elle sent qu'il est raide d'un côté et est dur dans sa bouche. Elle appelle le dentiste. Elle a l'impression que ça va mieux puis ça recommence. Elle appelle l'ostéopathe. Elle laisse son cheval au repos. Mais ça ne résout pas le souci, sa monture est toujours raide, bouge la tête et a du mal à tourner d'un côté. Alors, elle paye une séance de communication intuitive. Et là, son cheval lui dit : « ce sont tes mains qu'il faut que tu changes ». Si elle avait eu une bonne main, une équitation juste, elle n'aurait pas eu de problèmes et n'aurait pas dépensé tout cet argent. Je ne dis pas que les ostéopathes ne sont pas nécessaires pour certaines pathologies. Juste que les artifices ne servent à rien sinon à contraindre le cheval.

Comment apprendre cette philosophie ?

Vous trouverez la liste des instructeurs diplômés sur le site de Philippe Karl. Certains se déplacent. Vous pouvez vous rendre chez l'un d'eux, avec votre cheval ou non. L'idéal est de prendre un cours par mois et vous repartez avec un programme de travail pour les semaines suivantes. Sinon deux ou trois stages par an. Vous apprendrez d'abord à décontracter votre cheval, à avoir un bon contact, à obtenir la réponse aux aides (mains, jambes, poids du corps). Et ensuite, vous pourrez commencer à travailler, dans la légèreté.

Sandra propose des cours particuliers dans ses écuries et des stages à la carte (avec par exemple cours le matin et randonnée l'après-midi dans les Pyrénées). Elle se déplace aussi pour des groupes de 8 élèves. Plus d'infos sur www.equifreedom.com ou 06 20 74 76 20



« J'ai gardé le meilleur des grands maîtres »

Philippe Karl a créé l'École de Légèreté et forme aujourd'hui des instructeurs qui pourront à leur tour transmettre sa philosophie. Interview d'un grand homme de cheval.

Propos recueillis par Mélanie Courtois – Photos Camille Dubois



Quelle est votre approche de l'équitation ?
Ma philosophie se base sur une synthèse de l'équitation « à la française ». J'ai pris des éléments chez les écuyers français, notamment La Guérinière, le général L'Hôte, Baucher, Beudant, Raabe mais aussi Xenophon, Pluvinel et bien d'autres. J'ai cherché à savoir ce qui était vrai. J'ai gardé certains éléments, j'en ai écarté d'autres. Mais ce n'est pas une décision que j'ai prise du jour au lendemain. Pendant 40 ans, j'ai cherché tout le temps à obtenir une meilleure solution, plus douce, plus naturelle, plus efficace et plus « explicable ». Je me suis basé aussi sur des données scientifiques prises dans différentes disciplines.

Donc à travers l'étude théorique, la lecture et la pratique, j'ai fait une synthèse qui propose un plan de dressage compréhensible et fiable, basé sur une connaissance approfondie du cheval (anatomie, physiologie, locomotion, équilibre, psychologie, éthologie) et donc qui respecte pleinement sa nature. J'ai gardé de ces grands maîtres ce qu'ils ont découvert de plus juste parce que de plus naturel. Avec pour principale conclusion : il est hors de question d'employer des enrênements, en aucune manière, ni à la longe ni monté, et de serrer les muserolles. Il s'agit d'obtenir des résultats en se basant sur nos connaissances des chevaux et non sur la contrainte. C'est l'idée de base.

Qu'est-ce que l'École de Légèreté ?

J'ai quitté l'École nationale d'équitation en 1998, après 13 années jalonnées de belles

satisfactions et de cruelles déceptions, et j'ai continué à donner des stages partout dans le monde. Des élèves m'ont un jour suggéré de former d'autres enseignants pour pouvoir transmettre encore davantage ma philosophie. En 2004, j'ai donc ouvert ma première formation d'instructeurs. Parallèlement, j'ai écrit plusieurs livres, dont *Dérives du dressage moderne*. La synthèse que j'ai faite de l'équitation à la française, j'ai voulu la protéger et l'enseigner. C'est donc ce que je fais grâce à cette école.

Que pensez-vous de l'enseignement de l'équitation en France ?

C'est triste ! Pour plusieurs raisons : les enseignants ne connaissent pas et n'utilisent pas ce qu'il y avait de meilleur dans l'équitation « à la française » ; parce qu'ils se basent sur un pédagogisme bavard au contenu impro-



bable et parce qu'il y a une obsession de la compétition à tout prix. Et quand je dis à tout prix, c'est le cheval qui en paye le prix. Cela produit un résultat désolant.

Ce n'est pas un métier dans lequel on apprend à réfléchir, à se cultiver. Combien de moniteurs lisent les grands maîtres, mettent leur nez dans les données biomécaniques... ? Demandez-leur quels messages ils ont tiré de Baucher ou de L'Hotte, ils ne vous sortiront en général que des âneries. Ils ne sont pas formés ainsi pour la bonne raison que les formateurs ne le sont pas non plus. Alors les mêmes dogmes, faux, sont répétés. Pour donner des exemples, il y a le fameux engagement des postérieurs qui justifie l'emploi simultané des mains et des jambes avec les mains basses continuelles. Ces idées, à la lumière de données rationnelles et indiscutables ne tiennent pas la route deux secondes.

Une étude sérieuse, de la locomotion biomécanique et cinématique, montre que dans le mouvement en avant, le cheval ne se rassemble jamais en raccourcissant ses bases par l'arrière. Donc rechercher l'engagement des postérieurs dans le mouvement en avant, c'est perdre son temps et écoeurer les chevaux, tout doucement, les blaser aux aides. J'ai bien conscience que délivrer cela sans explications approfondies, ce n'est pas évident (voir encadré). J'explique tout en détail dans mon livre et mes cours.

Comment savoir si un cheval travaille dans la légèreté?

Quand vous avez une équitation juste, vous pouvez arriver à des améliorations énormes avec à peu près n'importe quel cheval, sans employer ni la force, ni des instruments de contrainte. Alors, vous n'avez pas le choix : si vous n'êtes pas dans le juste, vous n'avez aucune chance d'y arriver.

N'importe quel cavalier sérieux, avec un bon

prof et un cheval lambda peut arriver à des choses étonnantes. Je ne dis pas gagner en compétition car malheureusement, les critères sont faussés. Mais quand vous avez un poney avec des allures très ordinaires et qu'il arrive à passer et à piaffer joliment, cela veut dire plus que de gagner en concours avec une monture achetée 40 000 € au moins. Pour cela, il faut travailler ! Ce n'est pas : mon cheval tourne à la longe toute la semaine le menton dans le poitrail avec un enrènement et je le monte le samedi pour un concours. Non, il faut un bon prof et apprendre.

Quelques fois, des personnes me disent à l'issu d'un stage : « *c'est vraiment intéressant ce que vous faites mais votre équitation, qu'est-ce qu'elle est difficile !* ». Je leur réponds : « *Ce n'est pas mon équitation qui est difficile, c'est l'équitation tout court !* » Ce ne sera jamais facile, je suis désolée. Et ce n'est pas en achetant le dernier gadget (enrènement, nouvelle embouchure...) que vous résoudrez les problèmes. Le souci, c'est qu'aujourd'hui les parents veulent que leurs enfants deviennent des champions le plus vite possible.

Quelles sont les premières choses à rechercher ?

Le respect ! Le respect du moral du cheval, de sa bouche, de son équilibre. Vous entendez souvent de jolis mots employés mais vous devez regarder si cela correspond vraiment à quelque chose dans la réalité. J'entends régulièrement dans la bouche d'entraîneurs, de cavaliers, de juges : « *Le cheval doit être un athlète heureux* ». Ha ! Très jolie expression ! Mais je dirais qu'il doit être un cheval

heureux ! Pensez-ils qu'il n'a le droit d'être heureux que si c'est un athlète ? Que s'il a des résultats ? Non ! Et est-il vraiment heureux avec une muserolle serrée à mort, un menton qui touche le poitrail ? Regardez la façon dont il est utilisé. C'est un esclave, de luxe certes, car il coûte cher, mais un esclave. Les mots, c'est très joli, mais il faut que la réalité corresponde tout de même. Les grands discours, ça ne sert à rien. Il faut du concret.

Quelles sont les qualités d'un bon cavalier ?

Il doit travailler, réfléchir et se remettre en question. Il doit considérer que le cheval a raison. Ça ne va pas ? Le problème vient de lui. Tout le monde le dit, c'est évident, mais quant à le mettre en pratique...

Par quoi commencer ?

Je n'ai pas de solutions miracles. La solution de fond, c'est de former des personnes qui enseignent avec une autre mentalité, une autre philosophie et une authentique culture. Ils sont plus ou moins bons mais au moins ils ont des idées claires. Actuellement, 200 élèves environ sont en formation dans 11 pays et il y a déjà une cinquantaine d'instructeurs diplômés de l'École de légèreté.

Votre méthode s'applique donc à toutes les disciplines ?

Bien sûr ! Les bonnes solutions, en termes de décontraction, d'équilibre, de gymnastique sont valables pour toutes les disciplines. C'est un autre problème aujourd'hui : cette spécialisation obligatoire et à outrance. On entend : « *Je suis cavalier d'obstacles* ». Non, je suis cavalier de chevaux d'abord ! Je répon-

CHAQUE FOIS QU'ON UTILISE LA FORCE OU UN INSTRUMENT, C'EST QU'ON N'A PAS LA VRAIE SOLUTION.

dais déjà ça, il y a 40 ans, quand je sortais en CSO. À la détente, je demandais du travail de deux pistes, du piaffer et les gens me regardaient comme si je tombais de la planète Mars. Ils me disaient : « *Vous êtes un cavalier de dressage ou d'obstacles ?* » Je répondais : « *Je suis cavalier d'équitation* ».

C'est effarant et significatif. De nombreuses personnes montent plus pour la compétition que pour l'équitation. Je ne suis pas contre la compétition, à condition d'avoir de vraies bases et que tous les coups ne soient pas permis. Les règles doivent être strictes. Tout le monde est d'accord quand vous parlez de respect du cheval. Mais quand vous dites : les muserolles serrées sont interdites, les enrènements sont interdits, si votre cheval est monté encapuchonné ou saigné à l'épéron, vous êtes disqualifié, tout à coup, le respect, plus per-

La fausse théorie de l'engagement des postérieurs

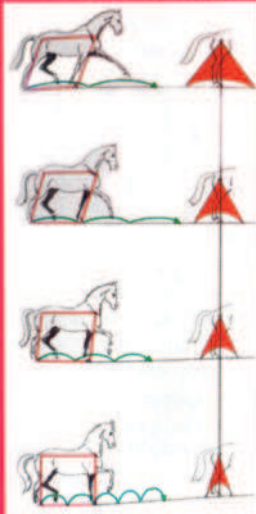
Dans tous les manuels, vous retrouvez cette fameuse histoire de l'engagement des postérieurs. Selon ce dogme, pour obtenir le rassembler, il faut que le cheval engage les postérieurs sous la masse, alors il plie le rein, ce qui provoque une elongation des muscles du dos ce qui entraîne le relèvement de l'encolure et la mise en main. Ainsi, sur des bases raccourcies : si vous tracez des lignes qui prolongent ses membres à l'appui au trot, elles convergent. Selon cette théorie, c'est l'assiette et les jambes qui mettent sur la main, grâce à l'engagement des postérieurs. C'est faux !

En effet, les chevaux engagés de derrière, avec des bases raccourcies, ce n'est possible que lorsqu'ils font du sur place, lors des arrêts et du piaffer par exemple, ou du galop presque sur place, celui nécessaire pour les pirouettes. Pour une simple raison : tant qu'ils sont dans le mouvement en avant, ils doivent pousser et donc les jambes ne peuvent pas être en dessous. Les membres restent parallèles, que les foulées soient plus longues ou plus courtes (voir schéma ci-dessous).

D'ailleurs, quand vous analysez des photos qui montrent la forme la plus rassemblée du trot, le passage, vous ne voyez jamais les bases raccourcies par derrière, elles sont même un peu plus longues parfois et c'est le signe d'un passage brillant.

Alors arrêtons de chercher à rééquilibrer les chevaux en leur mettant les postérieurs dessous : ils ne peuvent pas le faire. Que font les cavaliers ? Ils montent fort avec l'assiette, avec les jambes et avec la main basse active (donc qui tire). Non seulement le cheval ne peut pas se rassembler mais en plus, on le casse, on détériore de plus en plus sa compréhension des mains et des jambes. Si vous utilisez des jambes pour le faire ralentir avec vos mains en même temps, c'est comme utiliser l'accélérateur et le frein simultanément : vous n'avez pas votre permis de conduire. C'est pire car ce n'est pas une machine mais un cheval. Et après quand vous mettez vos jambes pour accélérer, comme le cheval hésite, vous lui mettez un coup de cravache ? C'est incroyable ! Ça, c'est une conception primaire du rassembler, par compression, mais les chevaux ne peuvent pas se raccourcir dans le mouvement en avant. Si vous poussez très fort sur des mains basses qui au mieux résistent, au pire tirent, votre monture s'enferme, alors elle se met sur les épaules donc impossible d'obtenir le rassembler. Bien sûr, avec des chevaux qui ont des trets naturels exceptionnels, cela va être possible, c'est dans leur mécanique. Mais avec un petit cheval ordinaire, vous n'obtiendrez rien.

Alors comme faire ? En relevant l'encolure. Pas en tirant avec vos petits bras, pas avec des mains basses, mais en lui apprenant à grandir son encolure, sur des mains soutenues.



Trot en extension (en haut à gauche), trot rassembler et dernière photo un piaffer. À part dans le piaffer, les bipèdes diagonaux sont parallèles.

sonne n'en veut ! L'écart entre le discours et la réalité s'est énormément développé. C'est de la communication à la mode : « un athlète heureux », « du respect » Montrez-moi la réalité de tous les jours !

Comment en est-on arrivé là ?

Parce qu'on a laissé des professionnels, connus, qui ont des résultats, faire ce qu'ils veulent. Mais c'est le chèqe en blanc pour les pires dérives. Et puis, maintenant l'équitation draine beaucoup d'argent. Il faut vendre des chevaux, vendre du matériel et gagner à tout prix.

Chaque fois qu'on utilise la force ou un instrument, c'est qu'on n'a pas la vraie solution ou qu'on ne sait pas comment faire. Et pourtant, c'est cela qu'on voit : des enrênements, des musserolles très serrées, des mains qui tirent et

des jambes qui poussent tout le temps...

Vous entendez : « *Le dressage, c'est le tronc commun de toutes les équitations* ». C'est vrai. Sauf que c'est devenu une spécialité, avec des super chevaux, qui coûtent très cher et dont les deux tiers sont foutus les deux premières années, d'après des chiffres que j'ai récupérés auprès d'un vétérinaire qui travaillait avec une compagnie d'assurances en Allemagne. Quand je dis foutu, c'est dangereux à utiliser, abimés physiquement ou euthanasiés. Alors seuls les chevaux avec des allures prodigieuses arrivent malgré l'utilisation de la contrainte à sortir des allures spectaculaires. Certains disent, c'est l'évolution, le dressage moderne. Non ! Vous ne pouvez pas redéfinir la musique classique au seul prétexte que vous ignorez Mozart et méprisez Beethoven. Mais quand vous prenez un petit cheval ordi-

À LIRE



Dans ce très bel ouvrage, Philippe Karl reprend certains dogmes du dressage officiel qui sont contre nature et explique pourquoi, schémas et photos à l'appui. Puis, il propose une utilisation des aides respectueuse de l'anatomie, de la physiologie, de la locomotion, de la psychologie du cheval. Ce livre est très complet, passionnant et incontournable mais il mettra à mal bon nombre de vos croyances et de vos manières de faire.

Dérives du dressage moderne, Philippe Karl, éditions Belin, 36 €

Philippe Karl a aussi édité plusieurs DVD sur sa méthode, comme *Dressage classique*, en trois volumes (environ 15 € chaque)



naire, que vous lui donnez toutes les bases classiques, que vous lui apprenez les jambettes, grâce à quoi vous obtenez un passage puis un joli trot suspendu, on vous répond : « *c'est du cirque* ». C'est ce que j'ai entendu !

Que conseillerez-vous à nos lectrices ?

Si vous voulez pratiquer une équitation fine et intelligente, basée sur la légèreté, laissez parler votre côté féminin. Je suis attristé de voir que des cavalières ou des enfants deviennent des petites brutes ambitieuses. Je pense que la tendance naturelle à chercher des solutions plus douces, plus intelligentes est plutôt féminine que masculine. Bien sûr, il ne suffit pas d'être douce et gentille, il faut avoir les bonnes connaissances, les bonnes techniques. Mais c'est déjà une bonne base. Alors gardez votre côté féminin, cherchez et travaillez. ■