



Master class - 27 octobre 2019

# Ingrid Klimke

Écrit par Catherine Hachey



- Les chevaux sont  
nos partenaires.  
Sans eux, nous  
sommes juste des  
piétons.  
*Ingrid Klimke*

#### *Qui est Ingrid Klimke ?*

Cavalière de concours complet qui a participé à plus de 5 jeux olympiques sous les couleurs allemandes, la légendaire Ingrid Klimke n'a plus besoin de présentation dans le monde équestre. Elle a entre autres décroché deux médailles d'or et une d'argent par équipe aux Olympiques et plus récemment la médaille de bronze en individuel aux jeux équestres mondiaux. Tout comme son défunt père, Reiner Klimke, elle rayonne sur la scène

internationale autant en concours complet qu'en dressage.

Elle est aussi auteur à succès de plusieurs livres dont "Cavaletti" qu'elle a co-écrit avec son père.

#### *La méthode Cavaletti*

Le travail sur les cavaletti est au coeur de son entraînement, et ce, peut importe l'orientation sportive, l'âge ou le niveau, du cheval. Le travail sur les cavaletti ne peut qu'être bénéfique. Elle soutient même qu'elle transporte ses cavaletti en concours, car ils sont essentiels à ses yeux pour un bon réchauffement avant l'épreuve. On se souviendra d'avoir vu circuler une vidéo sur les réseaux sociaux de son réchauffement lors des Olympiques sur un de ses exercices fétiches.

Avec seulement 8 cavaletti, nous sommes en mesure de réaliser tous ses exercices. Elle recommande d'éviter les traditionnels cavaletti formés d'un X en bois, car ils peuvent être source de blessures et la longe peut y rester coincée lors du travail au sol. Elle préférera des cavaletti de forme cubique, et nous présente ceux qu'elle à elle-même développer composé de mousse de haute densité où la barre y est solidement fixé. D'ailleurs, les barres en bois sont préférables à celles en plastique. Plus lourdes, elles restent en place, mais également évitent des blessures qui peuvent arrivées lorsque le plastique casse. De plus, un cheval qui accroche une barre en bois apprendra plus rapidement à être attentif.

Les barres sont également peinturées pour un travail efficace : le centre est démarqué puis le centre est marqué des parties à gauche puis à droite. Cela permet de mieux



- Le cavalier est responsable de donner la bonne direction et le bon tempo. Le reste est de la responsabilité du cheval.

Ingrid Klimke apprend à ses chevaux à se responsabiliser et prendre des décisions : aptitude cruciale sur le cross country. Tant que le cavalier donne le bon tempo de l'allure (rythme) et dirige bien son cheval, ce dernier apprendra de ses erreurs et résoudra les énigmes qui lui seront posées. Ne pas terminer un exercice si le cheval a touché une barre.

- Les top chevaux ne sont pas toujours top à leurs débuts.

Ingrid Klimke débute tous ses entraînements avec un minimum de 10 minutes au pas actif afin de bien réchauffer le cheval et de commencer dans une attitude détendue. Le but du réchauffement (*warm up*) est d'étirer (*stretching*) et de rechercher la souplesse à toutes les allures. On termine toujours le réchauffement avec un étirement rond et bas.

On débutera à galoper en demi-assiette, toujours en suggérant en étirement vers la main du cavalier, et sans lésiné sur les transitions qui permettent de mettre le cheval devant la jambe. Elle rappelle que chaque transition doit être accompagnée d'un demi-arrêt. Ingrid demandera à tous les groupes d'allonger l'allure sur les longs côtés puis de reprendre sur les plus petits. Elle insiste sur l'importance de bien monter les coins : ils servent à redresser le cheval, l'équilibrer sur ses postérieurs et aident à



l'arrondir. Avec de jeunes chevaux , on débutera l'entraînement avec seulement un ou deux cavaletti en ligne droite, puis on augmentera graduellement. Incorporé les cavaletti dans la routine de réchauffement, permet de varier le travail et garder l'intérêt du cheval. On peut mélanger différents exercices comme allonger sur le grand côté, reprendre, puis passer sur une ligne de cavaletti.

Ne pas oublier de récompenser notre cheval (que se soit par la voix ou une caresse).

# Gymnastique et Cavaletti.

Une partie importante de mon entraînement hivernal repose sur la gymnastique à l'obstacle. Ingrid Klimke a dédié un cours complet à un groupe sur ce sujet.

Lorsque le travail sera sur des lignes de gymnastique, on doit essayer de changer la disposition le plus souvent possible : le cheval doit apprendre quelque chose de nouveau à chaque passage.

Pour monter la ligne de gymnastique, il est préférable d'y aller graduellement, en commençant par un seul cavaletti et en ajoutant un élément à la fois. Idéalement monter sur la ligne du milieu (la gymnastique pouvant alors s'effectuer sur les deux mains) et montée symétrique (pouvant donc être abordé par les deux extrémités) ce qui offre 4 possibilités d'approche et un travail du cheval plus égal. Une fois monté, on décalera les obstacles vers le côté, en soulevant les cavalettis pour ne pas laisser de marques au sol que le cheval pourrait interpréter comme une barre. Ainsi, il sera facile de monter la ligne en ayant les distances déjà calculées.

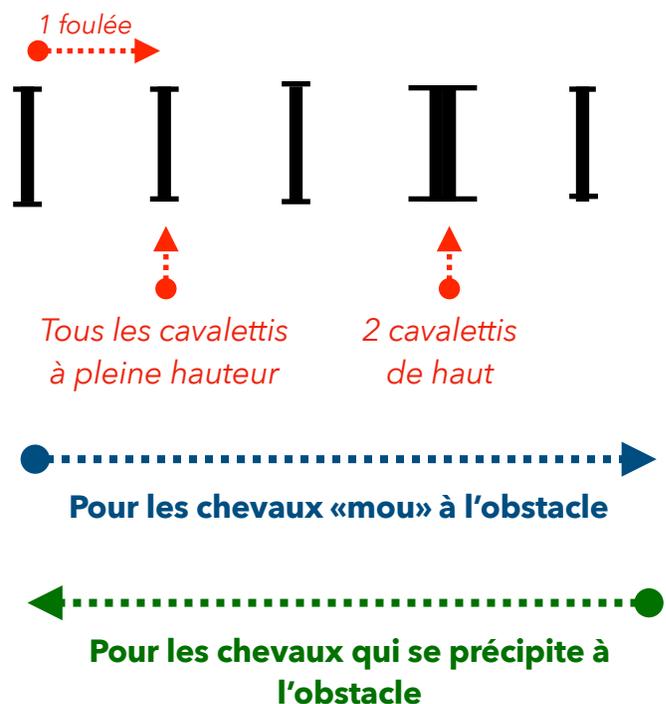
Il ne faut pas non plus hésiter à empiler les cavalettis pour ajouter de la hauteur aux obstacles. Bien que certains soient réticents à le faire, Ingrid Klimke assure que cette méthode est sécuritaire et que le cavaletti ne fait que tomber si il est accroché. Au cours de la séance, elle ira jusqu'à empiler 4 cavalettis (deux de large, deux de haut).

Si le travail sur la gymnastique est excellent pour le cheval, le cavalier en profite tout autant. Le cavalier apprend à utiliser son corps et travailler sur l'indépendance des aides. D'ailleurs, au sujet des aides artificiels, Klimke préfère utiliser la cravache que les

éperons. Toutefois, elle ne gardera pas la cravache la séance au complet, quitte à la reprendre plus tard au besoin. Le cheval doit répondre à nos aides tout d'abord.

Afin de travailler la position du cavalier et l'écoute du cheval, elle ajoutera aléatoirement des cercles, du travail sans étriers ou même un arrêt après la ligne de gymnastique.

Elle présente plusieurs exercices, dont l'un intéressant autant pour les chevaux qui sont peut être trop mou avant l'obstacle et au contraire pour ceux qui se précipite selon la direction dans lequel l'exercice est abordé.



L'exercice peut être varié en ajoutant des difficultés après la ligne. Réalisé la ligne une dizaine de fois environ.