

Discipline Dressage: Cours de promotion de la relève réussi avec Helen Langehanenberg

«Je suis vraiment étonnée par la valeur de cette troupe!»

Deux jours durant, les cavalières suisses de la relève du dressage se sont entraînées à Berne avec la star allemande du dressage Helen Langehanenberg. Ce regard extérieur compétent a été très précieux et a donné de nouvelles impulsions selon l'avis unanime de tous les participants. Et la numéro 2 mondiale des cavaliers de dressage a trouvé des mots élogieux pour qualifier les jeunes talents et leurs chevaux.

Juvenile, une casquette à pompon sur la tête et empaquetée dans un épais manteau, Helen Langehanenberg était, en apparence, difficile à différencier des jeunes cavalières qu'elle entraînait en ce deuxième week-end de janvier dans le manège du CEN. «Il n'y a pas très longtemps, j'étais encore comme elles», se souvient cette femme de 31 ans, appelée il y a seulement trois ans dans le cadre A allemand. Elle a saisi sa chance et remporté, avec l'équipe, l'argent olympique et l'or au CE, et, à deux reprises, l'argent en individuel ainsi que la finale Coupe du monde en 2013. Aujourd'hui, Helen Langehanenberg pointe au deuxième rang du classement mondial de dressage. «Je n'aurais alors jamais pensé que cela soit possible – mais en fait, on peut faire partie de l'élite si on présente de bonnes performances!», a constaté H. Langehanenberg. Et cette star du dressage simple et restée très naturelle a tenté de transmettre cette certitude à la relève suisse dressage – répondant ainsi à l'objectif de la discipline Dressage, comme l'explique son chef Martin Walther: «Dans le sport, seuls les performances et les résultats comptent.»

La réalisation d'un rêve

Et les performances étaient donc également le critère pour une participation à ce cours de promotion pour lequel huit cavalières de la relève avaient été recommandées soit, du cadre des Jeunes Cavaliers, Bigna Lehmann, Céline Balmer, Tamara Roos, Christina König, Lia Garzoni et Estelle Wettstein, ainsi que du cadre M25(+) Philine von Bremen, Simona et Carla Aeberhard, sachant que cette dernière a dû déclarer forfait et en a été très triste, puisque son cheval souffrait d'un abcès au sabot.

Pour sa sœur Simone, avec les deux cours d'entraînement avec Helen Langehanenberg, un le samedi et un le dimanche, c'est



Photo: Valeria Streun

Grâce à des contacts personnels, la responsable de la relève Heidi Bemelmans (à gauche) est parvenue à attirer la cavalière de classe mondiale Helen Langehanenberg en Suisse.

un rêve qui s'est réalisé: «Pour moi, elle représente l'exemple parfait. Je trouve que son équitation fine et harmonieuse est très belle et j'aimerais vraiment pouvoir parvenir à un tel niveau!» Sa fierté a donc été d'autant plus grande lorsqu'Helen Langehanenberg a assuré que Simona Aeberhard et son cheval Active Private Dancer étaient sur la bonne voie. Comme avec toutes les participantes du cours, et avant la première leçon, l'Allemande a discuté, avec cette étudiante en droit d'Olten, les points principaux sur lesquels il était prévu de travailler. «En ce qui me concerne, nous avons travaillé de façon générale sur la soumission, et, durant la première heure, sur le piaffer et le passage, et lors de la deuxième heure sur les pirouettes au galop», a dit Simona Aeberhard.

Regarder plus loin que le bout de son nez

La volonté d'apprendre quelque chose de cette brillante cavalière de dressage et de recueillir de nouvelles impulsions n'était pas seulement le fait des cavalières. En effet, tant le samedi que le dimanche, plus de 300 spectateurs avaient répondu à l'invitation de la discipline Dressage avec, parmi eux, un nombre frappant de juges, de cavaliers et d'entraîneurs de dressage qui suivaient le cours depuis la tribune, comme par exemple le cavalier du cadre Elite, Gilles Ngovan, qui entraîne également Simona et Carla Aeberhard. «Lorsqu'une telle pointure vient en Suisse, suivre le cours est pratiquement une obligation. Les entraînements étaient très bons et j'ai également pu en tirer quelque chose pour moi», a déclaré Gilles Ngovan qui a constaté qu'une telle



Photos: Valeria Streun

Helen Langehanenberg donne à la cavalière de la relève Estelle Wettstein (sur son cheval Friedrich der Grosse) des conseils pour le travail à la maison.

supervision extérieure est particulièrement précieuse. Cet avis était partagé par Marie-Line Wettstein, qui entraîne sa fille Estelle: «Nous ne devons pas nous confiner dans notre propre manège car nous avons besoin d'un regard au-delà du bout de son nez, si nous voulons retrouver le niveau international.» La façon dont Helen Langehanenberg a travaillé avec sa fille et son cheval Friedrich der Grosse lui a beaucoup plu et lui a donné de nouvelles impulsions. Quant à Estelle Wettstein, ces heures ont été pour elle «totalement démentes». «Ces deux jours ont apporté autant qu'un entraînement de deux mois», a constaté cette cavalière de 17 ans.

Lors de son cours, la cavalière allemande de classe mondiale a accordé une très grande importance à une impulsion vive et active. «Il faut constamment conserver le rythme du mouvement», a-t-elle constamment redit à ses élèves. Le cheval doit marcher comme un mouvement d'horlogerie: avec application, cadence et rythme – sachant qu'Helen Langehanenberg a également conseillé de «lâcher le frein» et de vérifier si le cheval s'étend dans le contact de la main. Et elle n'a pas aimé voir une encolure trop redressée:

«On peut le faire lors de l'épreuve ou dans certaines reprises mais entre-temps, le cheval devrait toujours laisser tomber l'encolure.» Elle a également incité ses cavalières à surprendre de temps en temps leurs chevaux en montant par exemple une figure «à l'envers» pour s'assurer que les chevaux

suivent attentivement et qu'ils attendent les aides du cavalier. Une figure particulièrement bien réussie était récompensée par un «Jajajajaja!» particulièrement encourageant ou par un long «Suuuuper» d'Helen Langehanenberg – laquelle incitait toujours simultanément les cavalières à féliciter leur cheval.

Le compliment de la star du dressage

A la fin du cours, Helen Langehanenberg a loué la relève suisse de dressage: «Je suis

vraiment étonnée par la qualité de cette troupe!» Elle s'est montrée ravie par ce qu'elle avait vu: «Des filles montant finement et de belle manière sur des chevaux bien travaillés et contents.» Elle a tout au plus relevé l'incurvation et la souplesse et le travail du dos qui pourraient être encore améliorées chez la plupart des chevaux. «Cela mis à part, je suis vraiment impressionnée, la base est bonne», a constaté Helen Langehanenberg et ces mots ont également réjoui Heidi Bemelmans. Grâce à des contacts personnels, la responsable de la relève de la discipline Dressage avait incité Helen Langehanenberg à venir en Suisse et elle n'avait pas lâché prise jusqu'à ce qu'une date libre puisse être trouvée dans l'agenda bien rempli de la cavalière et formatrice très occupée. Et cet entraînement de deux jours n'a été rendu possible que grâce à un contrat de patronage généreux de la relève. «Les filles se sont données beaucoup de peine et elles ont collaboré à fond – pour moi ce cours a été un grand succès», s'est réjoui Heidi Bemelmans.

Que manque-t-il encore pour concrétiser cette bonne formation en résultats correspondants? Et Helen Langehanenberg avait également une réponse à cette question: «Il faut travailler afin que ce savoir-faire ressorte également lors de la compétition». Ce qui marche à l'entraînement doit également fonctionner lors de l'épreuve, devant les juges, puisque ces derniers ne peuvent noter que ce qu'ils voient.

Angelika Nido Wälty



Des tribunes bien garnies dans le manège du CEN à Berne: plus de 300 personnes étaient présentes lors de chacune des journées de ce cours de perfectionnement.