

# Comment remettre mon cheval au travail après une longue période d'arrêt ?

**Que ce soit après une blessure ou lors de la période de confinement que nous avons tous subie, une longue période d'arrêt est toujours source de stress pour grand nombre de cavaliers.**

Tout d'abord, je pense que la première chose à faire est de ne pas culpabiliser. Par exemple, lorsque les structures équestres ont fermé et qu'il vous était impossible de rendre visite à notre cher compagnon à quatre jambes, la plupart des cavaliers ont sombré dans une peur panique. Ne vous en faites pas, c'est tout à fait normal ! Le principal est, une fois la crise de panique passée, de reprendre le dessus et d'aborder peut-être les choses sous un nouveau jour. Une période de repos forcé, pour tout athlète est souvent très bénéfique et permet au corps d'évacuer toutes les tensions accumulées.

Ensuite, ne laissez pas vous envahir par le sentiment d'avoir « abandonné » votre cheval. Les chevaux ont une grande capacité d'adaptation, certainement plus forte que nous. Effectivement, les premiers jours où il ne vous aura pas vu arriver avec votre sac de carottes, il aura pu se sentir déstabilisé ou peut-être même stressé. Mais très vite, il se sera fait une nouvelle routine et se sera réadapté. Je pense qu'il est important que nous laissions à nos chevaux cette capacité d'adaptation et ne pas être complètement dépendants de nous. Car ça ne serait pas une relation saine.

Voilà venu le jour où vous pouvez reprendre le travail ! Vous débordez de motivation et d'impatience. Vous voulez absolument rattraper le temps perdu et reprendre le travail là où vous l'avez laissé.

## Qui va piano, va sano ...

Afin de ne pas débouler aux écuries et de vous mettre sur le dos de votre cheval avec toute l'impatience, la frustration et les interrogations que vous aurez pu accumuler lors de cette période, il est bon de se poser et de respirer.

## Comment faire ?

Tout d'abord, prenez deux ou trois jours pour recréer un lien avec votre cheval. Après cette longue période de sommeil, il faut que les corps et les esprits se remettent en route et se reconnectent. Privilégiez le travail à pied ou une séance de longe. Prenez le temps de vous poser et de passer du temps avec votre cheval sans culpabiliser ou avoir le sentiment de devoir courir après le temps.

Ensuite, ce qui met le plus de temps est de (re)construire une musculature. Donc, lors d'un arrêt prolongé de l'entraînement, le cheval va certainement en perdre une partie. Ça sera le premier point sur lequel travailler. Ne vous affolez pas, lorsque cette musculature a déjà

été construite par le passé, le cheval va récupérer une masse musculaire beaucoup plus rapidement que la première fois que vous avez dû la lui construire. Selon mon expérience, et avec un travail régulier et adapté, il faut à peu près une dizaine de jours pour que le cheval revienne au niveau où il était avant la période d'arrêt. Lors de cette période de remise en route, concentrez-vous sur les bases, sur un travail de fond et de gymnastique.

Voyez ça comme une opportunité de revenir aux bases et de vérifier si votre cheval accepte toutes les étapes de la mise en selle, dans le calme et la décontraction.



*Eros d'Atela. 2017. Propriété de Francisco Bessa de Carvalho (Lusitanos d'Atela).*

*Photo provenant de la bibliothèque personnelle de Marie Dumont.*

*Photo prise par Maria Inês Farim.*

Une fois que vous vous êtes remis en route après quelques jours, essayez de ne pas vous mettre trop de pression quant à la perfection des mouvements. Même s'ils vous semblent difficiles, et que vous ne retrouvez pas vos sensations, ça ne veut pas dire qu'ils sont perdus pour autant. Soyez indulgents envers vous-même et votre cheval. Reprenez les bases et refaites vos gammes.

Enfin, soyez à l'écoute de votre cheval. Peut-être que cette période vous aura permis de vous rapprocher autrement. Redécouvrez-le, observez-le avec un œil nouveau, laissez-vous vous ouvrir à de nouveaux horizons, peut-être que votre relation en ressortira encore plus forte.

## Dans le tableau ci-dessous, je vous propose un planning de remise au travail d'une semaine.

<i>Jour</i>	<i>Entraînement</i>	<i>Commentaires</i>
<i>Lundi</i>	Séance de longe : 15 min à chaque main/ sangle à longer. Privilégiez un trot de travail calme, régulier et décontracté. Si votre cheval a tendance à chauffer au galop, travaillez seulement au pas et au trot et faites des transitions dans l'allure du trot.	L'essentiel ici est de recréer un lien et de remettre le corps en route. Ne laissez pas votre cheval déborder, remettez les codes. Faites beaucoup de transitions pour vérifier son écoute. Si vous utilisez un enrênement, privilégiez des rênes fixes pas trop serrées, juste pour que le cheval sente un léger contact.
<i>Mardi</i>	Séance de longe : 20 min à chaque main/ selle. Privilégiez toujours un trot de travail calme, régulier et décontracté. Intégrez le galop. Si votre cheval s'énerve, repassez par le pas pour faire descendre la pression. Ne le remettez pas au galop tant qu'il n'est pas calme au pas et au trot.	L'essentiel ici est de sentir que votre cheval commence doucement à se reconcentrer sur son travail. Vérifiez toujours les codes en faisant des transitions. Si vous utilisez un enrênement, privilégiez les rênes fixes, pas trop serrées, pour aider le cheval à se concentrer dans son travail.
<i>Mercredi</i>	Séance de longe avant de monter. Prenez votre cheval à la longe 10-15 min avant de vous mettre en selle et refaites ce que vous avez fait la veille. Une fois en selle, privilégiez les exercices de deux pistes au pas. Cessions à la jambe, épaules en dedans, flexions et contre-flexions. Têtes au mur et appuyers si vous êtes plus avancé dans le travail.	La séance doit se passer dans le calme et la décontraction. Faites attention d'effectuer les mêmes exercices à chaque main. Dans le même ordre.
<i>Jeudi</i>	Commencez votre séance au pas rênes longues (10 min). Ensuite, reprenez les exercices de deux pistes au pas. Faites des transitions pas/trot/pas en vérifiant la disponibilité du cheval à vos aides. Au trot et galop, privilégiez les cercles, les voltes, les serpentines, les huit de chiffre. N'hésitez pas à travailler au contre-galop, si vous êtes plus avancés dans le travail.	Dans le trot, veillez à ce que votre cheval ait une cadence régulière et soit le plus stable possible dans sa mise en main et dans le changement de direction (et donc de flexion).
<i>Vendredi</i>	Idem que jeudi. Intégrez les exercices de deux pistes au trot (et/ou galop).	Terminer la séance sur une descente d'encolure.
<i>Samedi</i>	Balade de 30-40 min au pas.	Aérez-vous la tête en compagnie de votre cheval. Il aura sans doute des petites courbatures dues à la reprise du travail.
<i>Dimanche</i>	Repos	Intégrez toujours minimum un jour de repos pendant la semaine. Si vous sentez votre cheval fatigué en milieu de semaine, n'hésitez pas à le laisser au repos le jeudi par exemple. Dans tous les cas, soyez à l'écoute, vous seul est celui qui le connaît le mieux.

