

L'échauffement

Par : Audrey Blaü

Profitons de ce beau climat hivernal pour nous rappeler qu'un bon échauffement musculaire est essentiel pour le bien-être du cheval. Nous appelons parfois cela « la détente ». Cela est tout autant important pour notre ami que pour nous en tant que cavaliers.

En effet, avant de mettre nos muscles à l'épreuve, quelques gestes simples peuvent nous y préparer. Ils permettront plus de souplesse dans le travail et pourront limiter la possibilité de courbatures (si le travail est bien construit).

En hiver, vous aurez d'autant plus besoin, vous et votre compagnon, d'accorder un long moment à cet échauffement. Petit conseil, profitez de cette structure de séance pour vous habiller de plusieurs couches (faire l'oignon) et éviter de prendre froid. Idem pour Pompon s'il porte des couvertures importantes au box ou s'il est tondu (la tonte n'est pas inévitable, il est souvent possible de trouver des alternatives). Un bon équipement permet d'être dehors confortablement toute l'année et garantit à Pompon un suivi régulier. Echauffez-vous ensemble couverts et découvrez-vous une fois atteinte une température corporelle confortable afin de ne pas transpirer dans votre veste et prendre froid par la suite.

Ok, c'est bien beau tout cela mais nous n'avons pas tous le temps de faire une séance de yoga avant et après avoir monté Pompon. De plus, nous n'avons pas chaque jour le temps de promener Pompon aux trois allures avant sa séance de travail.

Certains se diront « Mon cheval vit dehors, il marche toute la journée, je n'ai donc pas besoin de l'échauffer ». Il est clair qu'un cheval restant au box toute la journée risque d'en sortir plus raide que



Fidji et Audrey prenant le temps de marcher en hivers..



Fidji et So Fine, dehors on mange !



Fidji Lutti Audrey, petit tour au pas avant le travail



Fidji et Audrey Fin de séance

celui qui rentre du pré. Cependant, dans le pré, votre cheval marche bien moins que vous ne l'imaginez car il adore manger. La plupart sont plutôt fainéants et, surtout, ils n'ont rien sur le dos...

Mais que faire alors ?

Pour le cavalier : un bon pansage à votre ami avant de le monter. En effet, si vous soignez votre cheval en douceur (curage de pieds, étrille, brosse dure), que vous prenez le temps de le seller délicatement, de lui passer le filet méticuleusement, vous aurez exécuté sans le savoir un bon échauffement de vos muscles. Point bonus si, en plus, vous avez dû passer le balai !

Pour votre cheval : cela dépendra évidemment de son âge, de son niveau de travail, de votre objectif du jour. Si votre programme est d'aller faire un tour au pas, ceci n'est pas nécessaire. Il suffira de marcher simplement d'un point A à un montoir éloigné avant de monter sur son dos. Pour les autres programmes éventuels, commencez déjà par prendre le temps de marcher. « Allez, allez », personne ne le fait suffisamment ! Nous sommes souvent pressés, en retard et il arrive que

nous sautions sur Pompon sans prendre le temps de le dérouiller tranquillement. Après minimum 10 minutes de pas, vous pouvez passer, dans une attitude décontractée, de détente, (c'est-à-dire une encolure plutôt longue et orientée vers le bas, sauf si vraiment Pompon croit voir un lion) au trot ou au galop. Un échauffement « pas-galop » est très bon pour le dos, le tout tranquillement, calmement et sans précipitation. Progressivement, on rajoutera de l'activité et de l'équilibre. Si vous disposez de plus de temps, une petite balade, quelques tours à la longe ou encore une liberté peuvent varier les débuts de séance tout en préparant votre ami à un effort plus intense.

Voici un exemple :

D'abord, habillez-vous chaudement en plusieurs couches faciles à retirer une fois à cheval.

Ensuite, prenez la peine de faire un bon pansage à votre cheval.

Marchez un petit peu avant de sauter sur son dos, rejoignez le montoir et montez sur votre ami, 10 minutes de pas minimum !

Ensuite un petit échauffement, 10 minutes, aux trois allures.

Retirez les couches vestimentaires en trop.

Ainsi prêt à travailler et à transpirer, montez le corps de séance (10 à 30 minutes maximum).

Une fois que vous avez atteint un résultat satisfaisant, remerciez Pompon, puis retournez au pas. Retrouvez les couches vestimentaires initiales pour tout le monde. Terminez la séance dans une attitude plus décontractée au pas et au petit trot pour finir tranquillement et que votre ami puisse s'étirer et éviter une accumulation d'acide lactique (cause des courbatures) !

A cheval ? Prêt(e) ? Partez !

Pour en apprendre davantage, n'hésitez pas à consulter notre chaîne YouTube qui vous propose des tutoriels en ligne gratuits afin de vous guider dans le travail de votre compagnon :

« ABdressage ».

Pour tout renseignement concernant nos activités, n'hésitez pas à nous écrire sur info@abdressage.com.

Vous pouvez aussi nous suivre sur Facebook ABdressage.

