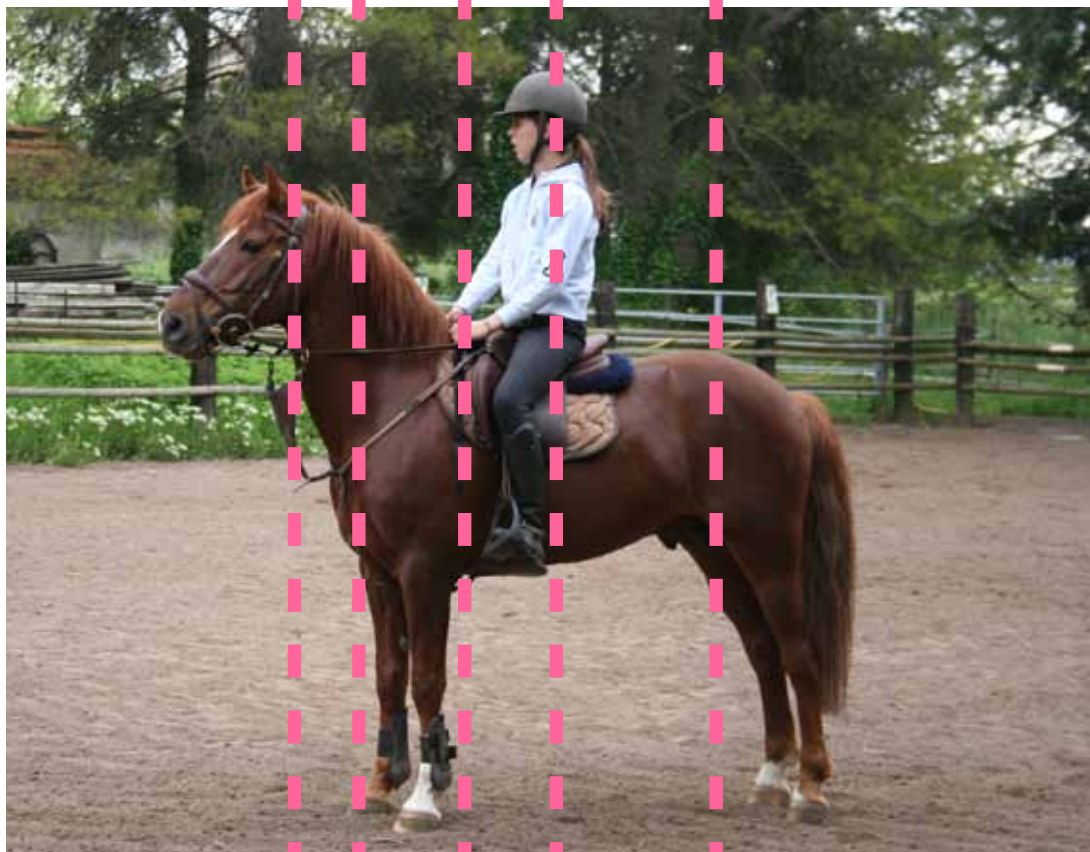


Échauffer son cheval: légendes et méthodes (2^{ème} partie)



Nous avons parlé des méthodes d'échauffement traditionnelles dans le numéro précédent. Des méthodes que l'on apprend très jeune et que l'on répète toute notre vie de cavaliers.

Aujourd'hui, un travail avec les scientifiques nous montre qu'il y a possibilité d'échauffer son cheval de façon plus efficace qu'à notre habitude.

Le principe est d'apprendre à échauffer son cheval dans une position différente. La cavalière doit apprendre à marcher dans la même position que si elle était en selle.

La première étape est bien sûr de faire marcher son cheval dans un endroit proche de la carrière pour que le cheval s'approprie des odeurs et des bruits.

Une fois que le cheval a marché, nous pouvons échauffer chacun des 6 «morceaux» du cheval dans les 4 directions... Cela permet d'échauffer chacun des muscles de notre compagnon... et de travailler dans la coopération, en

reproduisant à la fois le déplacement naturel du cheval sans soumission, nous et les mouvements que nous devons produire pendant l'épreuve.

Plusieurs emails m'ont demandé ce que sont les 6 morceaux. C'est très simple. Il suffit de faire une coupe du cheval par son milieu.... cela donne un côté gauche et droit.

Ensuite on sépare la tête, les épaules puis les hanches... Voilà les 6 morceaux.

Pour les 4 directions, il faut entendre la marche avant arrière puis à droite et à gauche.

L'échauffement mental et physique consiste à mobiliser les 6 morceaux du cheval dans les 4 directions... et aux 3 allures (surtout les deux premières). Cela donne un nombre presque infini d'enchaînements.



*Cet article a été rédigé par Bruno Marchal,
Coach en préparation mentale des chevaux et
rééducation physique et mentale*

brunomarchalco@aol.com

<http://lequitationethologique.spaces.live.com/>

Ecuries Espérance - 34750 Villeneuve les Maguelone

Quelques exemples:

➔ *Travailler les pivots du cheval:*

Pivots vers la droite sur l'antérieur droit avec pli de la tête à droite

Pivots vers la gauche sur l'antérieur gauche avec pli à droite

Pivots vers la gauche sur le postérieur droit avec pli à gauche

➔ *Mobilisation de la tête au pas et au trot*

Au pas sur une droite pli à gauche

Au pas volte à gauche avec pli à droite

Au trot volte à droite avec pli à gauche

➔ *Mobilisation des hanches*

Au pas sur une volte à gauche mobiliser les hanches vers la gauche puis vers la droite

Au pas sur une volte à droite faire passer les hanches de gauche à droite puis de droite à gauche

Au trot sur une droite pli à droite mobiliser la hanche droite vers la droite puis replacer les hanches derrière les épaules.

Au trot sur une volte à gauche, en conservant le pli à droite, faire passer lentement sur plusieurs foulées les hanches de part et d'autres de la courbe....

➔ *Ces exercices sont sans limite.*

Les cavalières avisées les pratiquent avant une compétition à pied ou en selle. Ces exercices assouplissent le mental comme le physique du cheval. Le calme du cheval s'améliore rapidement surtout si vous faites les exercices sous forme de gamme à l'écurie.

Cela crée des rituels de préparation pour le cheval qui entre

tranquillement minutes après minutes dans la compétition dans un calme qui s'améliore à chaque épreuve.

Ces exercices qui renforcent de plus l'imagination des cavalières créent une vraie relation détachée entre l'animal et son partenaire

Il ne vous reste qu'à essayer pendant les longues minutes d'attente avant d'entrer en piste.

