Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Dressage en extérieur : bienfaits et exercices

Travailler le dressage de son cheval en extérieur est un exercice particulièrement enrichissant et utile. Souvent par habitude du fonctionnement "manège" certains cavaliers associent la piste au travail et, en opposition, la balade au "relâchement", introduisant une frontière rigide entre ces deux domaines.
Pourtant, balade et dressage sont parfaitement compatibles et cette association apporte des bienfaits autant moraux que physiques.

* Les bienfaits du dressage en extérieur

1) Les bienfaits sur le moral

Travailler en pleine nature casse la monotonie qu'impose la piste. Des cercles et des cercles peuvent amener le cheval à s'éteindre. La balade brise cette routine en invitant le cheval à évoluer dans des décors différents.



L'objectif du travail en extérieur est d'aborder plusieurs exercices sur de courtes durées et de manières différentes. Les éléments naturels deviennent des prétextes et des supports aux mouvements exécutés. L'idée est de ne pas se "braquer" sur un exercice mais au contraire, de passer d'un exercice à l'autre dans un enchaînement naturel, comme si l'on déroulait une reprise de dressage avec des temps de détente.
Il est primordial de jongler entre les moments de travail et de relâchement. Ces derniers doivent être nombreux afin que le cheval y trouve son compte et que le balade reste un moment agréable. Les mots d'ordre doivent rester plaisir et détente.

2) Les bienfaits physiques

Travailler en extérieur incite le cheval à s'adapter au terrain, quel que soit l'exercice en court. Il arrive qu'en concours une reprise de dressage soit à présenter sur une prairie, c'est une bonne manière de préparer son cheval à cette éventuelle surprise.
En l'entraînant sur un sol en herbe, en sable ou en cailloux votre compagnon va acquérir un pied plus sûr. Un cheval mieux armé face aux difficultés qu'il peut rencontrer est un cheval plus confiant en ses propres capacités.

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

C'est aussi un moyen de perfectionner son équilibre et sa musculature naturellement. Les déclivités plus ou moins prononcées du terrain l'inciteront à être précautionneux et les différents cadres l'habitueront à être moins sur l'œil.

* Déroulement d'une séance de dressage en extérieur

1) La sécurité et le respect avant tout

Hors du cadre rassurant de la piste, certaines précautions sont à prendre avant de travailler votre cheval en extérieur. Ces conseils relèvent sans doute du bon sens pour les habitués de l'extérieur, mais méritent pourtant d'être rappelés aux cavaliers qui, parfois, s'emballent un peu vite à la vue d'une belle piste de galop.
Tout d'abord, vérifiez toujours les sols sur lesquels vous évoluez. En cas de sol trop dur, trop mou ou glissant privilégiez le pas qui est l'allure maîtresse pour travailler son cheval.
Soyez observateur. Avant de vous lancer dans un travail sur le cercle au galop au milieu d'un champ assurez-vous que la zone que vous souhaitez utiliser ne comporte ni trou ni objet abandonné.



De plus, il est important de rappeler qu'il faut respecter scrupuleusement les zones interdites aux cavaliers, les propriétés privées et terrains cultivés. N'hésitez pas à vous renseigner pour connaître les endroits où vous pouvez vous rendre sans risquer de froisser les agriculteurs.
Si vous connaissez bien la zone, il n'y a plus qu'à se lancer : c'est parti pour l'échauffement.

1) L'échauffement : une étape primordiale

Tout comme en piste un bon échauffement est indispensable pour mettre doucement en route la machine musculaire. Certains chevaux, très excités à l'idée de sortir, sont parfois difficiles à tenir dans les premières minutes. Si vous n'êtes pas rassuré n'hésitez pas à faire votre échauffement en piste puis à partir en balade pour le reste de la séance.
Sinon, lancez-vous dans un échauffement actif mais progressif pour que votre cheval puisse jeter son feu et être plus décontracté. Procédez sur le même modèle que ce que vous faites habituellement en piste, le cheval retrouvera ainsi ses repères.
Votre cheval est à présent détendu et à l'écoute ? Il est temps de passer au cœur de la séance.

2) Faites marcher votre imagination

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'exercices avec supports naturels à utiliser en extérieur. Mais c'est à vous d'adapter et de faire marcher votre imagination selon le niveau de votre cheval et les conditions naturelles qui vous entourent.
Se balader en plaine, en montagne, sur la plage ou en forêt ne nous offre pas les mêmes avantages. À vous de retirer le meilleur du paysage dans lequel vous évoluez et de vous inspirer des éléments à votre disposition.
N'oubliez pas : chaque arbre, chaque chemin est un prétexte pour s'améliorer avec plaisir et dans la bonne humeur.

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

* La nature comme support : quelques exercices de dressage

1) Le sentier : le travail sur plusieurs pistes

Les chemins enherbés qui bordent les champs se découpent souvent en plusieurs pistes. Vous avez devant vous plusieurs bandes clairement délimitées qui vous attendent pour travailler vos cessions. C'est l'occasion rêvée de demander une épaule en dedans, un appuyer ou tout autre exercice sur plusieurs pistes.
Ce sentier est aussi un bon motif pour corriger la rectitude. Si l'arrêt qui ouvre vos reprises n'est pas au point ou si votre cheval a tendance à déborder en reculant, c'est le moment de se pencher sur le problème. Grâce aux différents niveaux du terrain vous pourrez tout de suite voir vos erreurs.

2) Les arbres : agrandir et rétrécir le cercle

Les arbres sont d'excellents supports pour travailler sur un cercle. Tout en nous permettant d'avoir un point de repère fixe et visuel ils sont de bons indicateurs de régularité du tracé. En modifiant la taille du cercle vous pourrez également travailler le degré d'incurvation ou de contre-incurvation.
Si vous avez la chance de trouver une succession d'arbres faisant office de slalom, ce sera l'endroit parfait pour travailler les changements de pied au galop ou initier votre cheval au contre-galop.

3) La piste de galop : les transitions dans l'allure

Une belle piste de galop vous attend ? Résistez à la tentation d'y aller à bride abattue et saisissez l'occasion pour faire des transitions dans l'allure. Si en plus le terrain présente quelques déclivités c'est l'idéal !Accélérer en montée puis reprendre son cheval une fois en haut et enfin se redresser pour travailler le galop rassemblé en descente, rien de mieux pour muscler le dos de vos cheval et améliorer vos deux équilibres.

4) Le pré / la plage : changements d'incurvation et rectitude

Les grands espaces sont impeccables pour les figures qui demandent de l'anticipation et de la place comme le 8 de chiffre et les serpentines.
Les exercices qui nécessitent des changements d'incurvation sont un bon remède si votre cheval a du mal à se concentrer. Vous lui apprenez ainsi à rester à l'écoute de vos jambes et de vos mains dans des espaces qui peuvent l'inciter à vous oublier.

5) Une clôture : demi-tour autour des hanches

Un muret, une clôture ou même un champ labouré peuvent faire office de frontière physique en instaurant une limite que le cheval ne doit pas franchir. En ayant ce point de repère, vous incitez votre monture à se tenir davantage sur ses hanches et ainsi à effectuer son geste en étant rassemblé.
Une petite marque au sol peut servir d'indicateur pour vérifier la constance de son tracé avec ses postérieurs, à vous de voir ce qui pourrait vous servir dans le paysage.

* Et si la piste devenait un terrain de jeu ?

L'idée de cette association vous a plu ?
Alors pourquoi ne pas aller au bout de l'idée de mélange des univers et transformer la piste en terrain de jeu ? Ce changement dans le quotidien du cheval peut être salutaire lorsqu'on se retrouve face à des blocages ou que l'on s'est empêtrés dans une routine.

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Tout comme la balade peut devenir un moment ludique pour améliorer vos figures de dressage, la piste peut devenir une bonne opportunité pour lui apprendre à se détendre, à décompresser et à s'amuser. Plaisir et apprentissage ne font alors plus qu'un.