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

Le trotting

L'extérieur est une super alternative pour profiter de bons moments avec son cheval. Si on pense souvent à la balade en guise de détente, il est possible de travailler son cheval en extérieur.

* Qu'est ce qu'un trotting ?

Le trotting est ce qu'on pourrait appeler une balade sportive. C'est une manière de profiter de l'extérieur tout en cherchant à travailler la musculation, l'endurance et le cardio d'un cheval. Le trotting, ce n'est pas simplement trotter tout le long de la séance. C'est une séance travaillée et cherchée au même titre qu'une séance de dressage ou d'obstacle.
Le trotting peut être intégré comme séance récurrente dans le planning de travail de votre cheval mais il peut également être un très bon ami pour remettre un cheval en condition suite à une blessure par exemple. Certaines rééducations demandent de travailler en ligne droite avant de travailler en cercle, le trotting devient une solution toute trouvée.

* Comment faire un bon trotting ?

Comme il a été déjà dit, le principe du trotting n'est pas de faire du trot du début à la fin de la séance. Une bonne séance de trotting se fait en fractionner. Le fractionner est le fait de multiplier des efforts pendant un temps imparti, en alternant avec des temps de repos. C'est l'exercice parfait pour améliorer le cardio et le souffle !
La première chose à faire est évidemment une bonne détente au pas pour mettre tranquillement le cheval au travail. Le temps de la détente varie selon le cheval, s'il vit au box et qu'il a besoin de se délier un peu par exemple. Une fois la détente terminée, c'est parti pour trotter.
Voici quelques exemples de trotting :

⚠ Les exemples ne prennent pas en compte la récupération après l'effort.

• 10 minutes de pas (détente), 10 minutes de trot (à répéter trois fois entre coupé de 5 minutes de pas) = séance de 60 minutes
• 10 minutes de pas (détente), 10 minutes de trot (à répéter deux fois entre coupé de 5 minutes de pas), 5 minutes de galop, 10 minutes de trot (à répéter deux fois entre coupé de 5 minutes de pas) = séance de 70 minutes
Ces séances sont à ajuster selon la forme de votre cheval. S'il reprend tout juste le travail après plusieurs mois d'arrêt ou travaille peu, demandez moins et augmentez votre exigence au fil des séances.

* Les bienfaits du trotting

Le trotting a de nombreuses vertus.
À mes yeux, la première et non des moindres est le bienfait sur le moral du cheval. Si le cheval peut adorer travailler en piste, il sera toujours plus expressif et joyeux en extérieur. À la condition bien sûr, d'avoir un cheval qui n'est pas effrayé et sur l'œil en balade. C'est un véritable coup de boost au moral et rien de mieux pour avoir un cheval bien dans ses sabots.
Avec un cheval plus expressif et joyeux, les allures du cheval sont bien différentes que celles en piste. S'il ne doit pas "courir" de joie, il engage plus et a plus d'impulsion. Une condition indispensable pour travailler son cheval dans le bon sens.
Il faut aussi profiter du relief de l'extérieur. À part si toutes les routes par chez vous sont plates, le trotting permet de profiter du dénivelé du terrain. Les montées et les descendes sont géniales pour la musculature du cheval. C'est un petit plus pour développer le muscle et le cheval n'a même pas l'impression de travailler.