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

Les bienfaits de la balade

Assez souvent, la balade à cheval est considérée comme un simple moment de détente avec son cheval, avec finalement assez peu d'ambition. Pourtant, les balades à cheval proposent de multiples bienfaits aussi bien pour le cheval que pour le cavalier.

* 5 intérêts de la balade pour le cheval

1) Habituer son cheval à diverses situations

Partir en extérieur, c'est partir à l'aventure. Sur votre chemin, vous croisez pleins de choses. Il y a des promeneurs, des chiens, des personnes à vélo, des feuilles qui volent, des glands qui tombent, un oiseau qui s'envole, un lapin qui court, des fleurs qui ploient sous le vent, etc.
Toutes ces rencontres mettent votre cheval face à des situations nouvelles auxquelles il doit s'habituer, parfois tout de suite, parfois petit à petit.
Cet apprentissage est utile dans plein d'autres circonstances, comme ces dimanches où vous partez en concours dans d'autres écuries. En extérieur, votre cheval s'habitue à aller au devant de nouveaux environnements. Il emmagasine peu à peu de la confiance en lui et en vous.

2) Développer la complicité entre le cheval et son cavalier

Partir en balade avec son cheval, c'est partir à l'aventure ensemble. Vous découvrez de nouveaux paysages, croisez peut-être des animaux sauvages, prenez le temps… Bref c'est l'occasion de travailler sur une relation sereine, dans la détente et la décontraction.
Voici par exemple quelques éléments qui se travaillent en balade :
• l'écoute du cheval (vous écoutez le cheval et il vous écoute).
• une confiance mutuelle qui va s'établir au fur et à mesure.
• la bonne façon de rassurer votre cheval.

3) Contribuer à un bon moral du cheval

Un grand bol d'air frais, c'est bon pour le moral. Votre cheval est content de sortir en balade : il accélère le pas, il se dandine un peu, ses oreilles sont pointées vers l'avant, bref il est joyeux et curieux.
Si vous faites beaucoup de piste, la balade vous permet de sortir de la routine quotidienne.

4) Muscler son cheval en douceur

Si vous remarquez que votre cheval commence à s'ennuyer en piste, la balade est une excellente solution pour changer d'air tout en travaillant.
Un exercice qui fonctionne particulièrement bien dehors, c'est le travail sur les transitions. Arrêt, pas, trot, pas, arrêt, trot… voilà une façon originale de faire en extérieur des exercices dont le cheval a l'habitude en piste.
Si vous aimez l'obstacle, pourquoi ne pas essayer de sauter un rondin en promenade ? Après, bien sûr, avoir pris le temps de vous assurer si l'abord, la réception et le tronc ne présentent aucun danger.
Autre idée : le trotting, qui permet de travailler le cardio du cheval.
Quant aux dénivelés, en montée et en descente, ils sont votre meilleur allié pour le travail sur l'équilibre et la chaîne abdominale de votre cheval.
Enfin, le simple fait de le faire se déplacer sur des sols variés contribuera à améliorer sa proprioception.

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

5) Développer l'impulsion dans le calme

En extérieur, on garde souvent nos rênes longues, parfois on les tient même à une seule main. Cela donne une plus grande liberté aussi bien aux chevaux qu'à leurs cavaliers et permet même régulièrement d'apaiser les chevaux nerveux.
Les chevaux ont souvent tendance à avoir un pas plus ample en extérieur, du moins, lorsqu'ils sont en confiance. Partir en balade est donc une bonne méthode pour améliorer la qualité de vos allures. Vous en savourerez les bénéfices sur le carré de dressage !
Les sorties en extérieur sont notamment très bénéfiques pour aider les jeunes chevaux à "trouver la marche avant", en plus de tous les autres bienfaits qu'elles apportent. 6 intérêts de la balade pour le cavalier

1) Travailler l' adaptabilité du cavalier

Passons maintenant côté cavalier. L'équitation est faite de multiples disciplines, la balade à cheval en est une, avec une façon de monter qui se différencie de la monte classique de dressage ou d'obstacles.
En balade, on se promène plutôt rênes longues, on essaie de travailler à la voix, on est tributaire du terrain ainsi que des différents aléas (route bloquée, présence d'autres usagers, objets parfois effrayants, etc).
En extérieur, on travaille donc ses capacités d'adaptation autant physiques que mentales.

2) Un retour à la nature

Monter à cheval, c'est déjà se rapprocher de la nature. Monter à cheval en extérieur, c'est toucher du doigt une certaine communion avec la nature : de beaux paysages, des animaux sauvages, les odeurs des plantes.
Voici quelques moments vraiment agréables pour des balades :
• après la pluie, toutes les odeurs sont décuplées : la terre, les plantes, etc.
• l'été, en fin de journée, les animaux sont de sortie (chevreuils, lapins, écureuils, etc.).
• le printemps avec le réveil de la nature et les premières fleurs.

3) La sensation de liberté et la confiance en soi

Vous avez ces sensations, d'autant plus si vous partez seul avec votre cheval. Vous choisissez où vous allez, vous êtes libre des allures, et vous veillez à votre sécurité et à celle de votre cheval.
Une balade à cheval réussie, c'est une confiance en soi qui grandit et que vous pourrez réutiliser dans tous les autres domaines de votre vie.

4) Garder son calme en toutes circonstances

Face à la nouveauté, le cavalier est comme un rempart de protection pour le cheval. Un rempart contre les situations de menace et les dangers.
Quand le cheval a peur, l'objectif du cavalier est de le rassurer tout en gérant le danger ou la menace pour en minimiser les risques, s'il y en a (s'éloigner du chien qui aboie, rassurer si on a entendu des coups de feu et adapter son tracé).
Au fur et à mesure, le cheval commence à vous faire confiance.
Si la peur se communique du cavalier au cheval, le calme et la décontraction aussi. Il va donc être essentiel pour le cavalier d'extérieur, d'apprendre à garder son calme en toutes circonstances, de montrer à son cheval sérénité et tranquillité, même s'il est confronté à une situation pas simple : une bâche qui vole et claque au vent ou une moto très bruyante qui arrive vite par exemple.
Dans ce genre de cas, on rassure son cheval, tout en lui montrant qu'il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Bref, monter à cheval en balade c'est chercher un état d'esprit proche de maître Yoda ! Sagesse, sagesse, sagesse. Toute une philosophie.

Les bienfaits de la balade

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

5) Une belle convivialité

Convivialité, partage, discussions : les balades à cheval peuvent créer de belles amitiés.
Une balade c'est en général beaucoup de pas, l'allure idéale pour papoter et tisser des liens avec d'autres cavaliers.
Vous pouvez même vous organiser un pique-nique pour le déjeuner pendant que les chevaux se reposent.

6) Améliorer sa condition physique

On parle beaucoup de balade à cheval montée. Mais pourquoi ne pas partir aussi se balader à pied, avec son cheval à côté ? Outre l'avantage réconfortant de la balade en main si votre cheval est peu habitué à sortir en extérieur, une balade en main va vous faire travailler :
• votre cardio.
• vos jambes.
Travailler à pied est aussi une bonne habitude quand on monte en extérieur, car il n'est pas rare, dehors, de devoir descendre pour passer certains endroits plus complexes. Bref, il est important :
• que votre cheval vous suive et vous fasse confiance quand vous descendez de cheval.
• que votre cheval soit calme et sache rester immobile quand vous remontez.
La balade à cheval est une source de bienfaits physiques et psychiques aussi bien pour le cheval que son cavalier. Le couple lui-même en sort grandi, puisqu'une balade en extérieur permet de travailler et de renforcer la relation de complicité dans des situations et des environnements nouveaux.

C'est l'occasion aussi de s'amuser et de se détendre avec son cheval avec une balade les pieds dans l'eau ou même d'envisager un galop à bonne vitesse pour décompresser.