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

Quelle tenue d'équitation pour débuter ?

Comme pour la majorité des sports, il est important d'avoir un matériel adapté pour pratiquer l'équitation. Il en va de votre sécurité et de votre confort. Seulement voilà, une tenue d'équitation complète coûte cher, et lorsque l'on débute cela représente un investissement important que l'on ne peut/veut pas toujours faire. Et si vous décidiez d'arrêter l'équitation après quelques leçons ? Vous auriez alors déboursé plusieurs centaines d'euros pour rien.
Rassurez-vous, tout n'est pas indispensable, et seuls les casques et les bombes doivent être aux normes. Finalement, équiper un cavalier débutant ne coûte pas si cher.

* La tête

Il est indispensable de porter une bombe ou un casque aux normes lorsqu'on monte à cheval. Ce "chapeau" sert à protéger votre tête en cas de chute et ainsi de réduire les risques de traumatismes divers.
Normalement, les centres équestres se doivent de mettre des bombes (ou des casques) à disposition de leurs cavaliers. Pour vos premières leçons, vous n'êtes donc pas obligé de vous procurer une bombe.
Cependant, elles ne sont malheureusement pas toujours très propres à l'intérieur comme à l'extérieur (transpiration, sable, etc.), il est parfois difficile de trouver sa taille (et oui, tout le monde n'a pas la même taille de tête) et, bien que cet argument soit bien moins important, elles ne sont pas toujours à votre goût.
C'est pourquoi je vous conseille d'investir dans une bombe ou dans un casque aux normes dès lors que vous êtes sûrs de continuer la pratique de l'équitation. Vous en trouverez à partir d'une vingtaine d'euros dans les magasins d'équipement sportif tels que Décathlon ou GoSport par exemple.

* Le haut du corps

Il est déconseillé de monter avec un t-shirt à manches courtes, notamment lorsque l'on part à l'extérieur : un t-shirt (ou un pull) à manches longues vous empêchera de vous faire griffer par des branches et vous aurez moins mal en cas de chute.
Choisissez un haut dans lequel vous êtes à l'aise et qui ne vous gêne pas dans vos mouvements. Évitez également les matières fragiles et qui tiennent trop chaud. De plus, ne prenez pas un manteau qui descende trop dans le dos : dans certaines allures (par exemple au trot enlevé) cela vous pourrait vous gêner car vous risqueriez de vous asseoir dessus.
En cas de pluie, n'oubliez pas d'opter pour un manteau imperméable.
Ne mettez jamais de cape, écharpe, foulard, etc. Ils risquent de s'envoler et de faire peur à votre cheval.

* Les mains

L'hiver, il peut être agréable de mettre des gants afin de ne pas avoir les mains gelées.
Prenez des gants adaptés à la pratique de l'équitation pour votre confort et votre sécurité. Prenez garde à ce qu'ils soient suffisamment souples pour vous laisser une dextérité suffisante.
Les premiers prix tournent autour de quelques euros seulement.

* Les jambes

Pour votre confort, évitez de monter en jean. Plus généralement, évitez tous les pantalons avec de grosses coutures à l'intérieur des cuisses. Privilégiez un pantalon plutôt près du corps (mais ceci n'est qu'un avis personnel) et, surtout, dans lequel vous êtes vraiment à l'aise et qui ne gêne pas vos mouvements. Si vous prenez un pantalon trop serré ou peu élastique, vous risqueriez de le déchirer en montant ou descendant de votre cheval.

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

Lorsque vous serez sûr de continuez, vous pourrez investir dans une culotte d'équitation : ce pantalon très moulant est très agréable à porter, près du corps et ne gêne pas les mouvements. On en trouve à partir d'une quinzaine d'euros dans les magasins d'équipement sportif.

* Les pieds

Il est dangereux de monter en baskets, à moins de monter à cru. En effet, avec les baskets votre pied risque de glisser dans les étriers et vous pourriez vous retrouver avec la jambe bloquée, notamment en cas de chute.
Investissez pour commencer dans une paire de bottes en caoutchouc toute simple à quelques euros. Prenez garde à être à l'aise à l'intérieur et, surtout, à pouvoir plier votre jambe facilement et sans avoir mal. La paire de bottes doit obligatoirement avoir un petit talon (sinon vous prenez les mêmes risques que si vous montiez en baskets).
Par la suite, vous pourrez investir soit dans une paire de bottes spécialement conçues pour l'équitation (plus confortables) soit dans un ensemble boots/chaps.
Les boots sont des mini-bottes qui s'arrêtent au-dessus de la cheville.
Quant aux chaps, ce sont de guètres de cuir qui montent jusqu'en haut du mollet et qui se mettent par-dessus le pantalon.
Que choisir entre les deux ? À vous de voir !
Les bottes coûtent généralement moins cher que le duo boots/chaps, mais tout dépend de la qualité que vous désirez. Comptez plusieurs dizaines d'euros pour les premiers prix.