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

Equifeel : A la découverte d'une discipline qui se pratique à pied.

Avez-vous déjà entendu parler de l'équifeel ? L'équifeel est une discipline équestre, dont la particularité réside dans le fait que le cavalier est à pied ! Eh oui, cette discipline est une véritable ode au travail à pied.
Quelle est l'histoire de cette discipline ? En quoi consiste-t-elle exactement ? À qui s'adresse-t-elle ? Peut-on la pratiquer en compétition ? À vos licols étho, c'est parti !

* Qu'est-ce que l'équifeel ?

Cette discipline est reconnue officiellement par la Fédération Française d'Equitation (FFE). Des concours officiels sont régulièrement organisés.
L'équifeel est né de l'engouement de l'équitation dite éthologique, qui s'est elle-même fait connaître en Occident suite au film "L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux", de Robert Redford (1998).
La discipline est apparue officiellement sous le nom de "Tournoi d'équitation éthologique". Elle était alors constituée d'exercices au sol ainsi que d'exercices combinant travail à pied et travail monté.
En 2007, la discipline a été renommée afin de porter le nom qu'on lui connait aujourd'hui. Cette modification a été accompagnée par deux changements majeurs :
• Elle a été découpée en plusieurs catégories afin de s'adapter à tous les niveaux et à tous les profils (âge du cavalier, taille du cheval)
• Les exercices montés ont été supprimés. L'équifeel ne concerne désormais plus que le travail à pied
La discipline se veut éducative et ludique au travers de tests à réaliser avec son cheval, dans le calme et le respect mutuel. Aujourd'hui, il existe 20 tests différents.

* À qui s'adresse l'équifeel ?

1) Pour quel cavalier ?

L'équifeel s'adresse à tout le monde. Adultes ou enfants, cavaliers confirmés ou débutants, peu importe ! Tout le monde peut pratiquer l'équifeel.
Cette discipline est d'autant plus intéressante qu'elle ne nécessite pas de matériel hors de prix pour la pratiquer et est donc accessible à toutes les bourses.
Moins dangereuse que les autres disciplines, l'équifeel peut également être pratiqué par les femmes enceintes. Pratique pour garder un lien avec son cheval et le maintenir en forme sans prendre le risque de se mettre en selle.



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

La pratique de l'équifeel est également adaptée aux handicapés. L'équifeel est une discipline qui présente de multiples vertus. Elle permet notamment de travailler l'autonomie, le contrôle de soi et de ses émotions, la motricité, l'anticipation, la communication, etc. Mais aussi le respect de l'animal. Une discipline très complète et riche en apprentissage.

2) Quel cheval pour pratiquer l'équifeel ?

Si l'équifeel s'adresse à tous les cavaliers, elle est également accessible à tous les chevaux, ou presque.
C'est la discipline idéale pour éduquer les jeunes chevaux, leur apprendre les codes de base et le respect mutuel, mais aussi leur faire découvrir plein de choses différentes (barres, plots, choses qui volent, bâche, etc).



Les poulains non débourrés y sont les bienvenus (à condition bien sûr d'adapter la difficulté et l'intensité en fonction de l'âge), tout comme les chevaux retraités (idem). Il n'est toutefois pas possible de participer en compétition avec un cheval de moins de 4 ans.
L'équifeel permet également aux cavaliers de travailler des chevaux trop petits pour être montés. On y croise même parfois des ânes et des mules ! Attention toutefois, en compétition officielle, les poneys A ne peuvent être sortis que par des enfants de 12 ans et moins.
Enfin, l'équifeel est idéal pour remettre un cheval au travail.

⚠️ Toutefois, en compétition les entiers ne sont pas acceptés !

* Pratiquer l'équifeel

1) Quel matériel pour pratiquer l'équifeel ?

Pour pratiquer l'équifeel, il vous faut les équipements suivants :
• Un licol éthologique (de préférence, mais un licol plat fonctionne également)
• Une petite longe éthologique (3,70m) pour travailler près de votre cheval
• Une grande longe éthologique (7m) pour travailler à distance (nécessite d'être un peu plus avancé dans le travail)
• Facultatif : un stick
À noter qu'il est également possible de travailler en totale liberté. Toutefois, je vous recommande de commencer dans un premier temps par "poser les bases" à l'aide du matériel évoqué ci-dessus, et seulement ensuite de tenter la liberté. Ceci pour des raisons évidentes de sécurité.

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

À noter que la chambrière n'est pas autorisée en compétition.

2) Débuter l'équifeel : par où commencer ?

Tout d'abord, la priorité absolue est l'obtention du "respect de votre cheval. Il ne doit pas vous bousculer, marcher sur vos pieds ou entrer dans votre bulle. Inutile d'aller plus loin tant que votre cheval n'est pas à votre écoute.
Ensuite, commencez par les grands classiques du travail à pied, à savoir :

- L'immobilité
- Le mener (faire en sorte que votre cheval vous suive et s'arrête à votre demande, tout en restant à votre niveau)
- La mobilisation des hanches
- La mobilisation des épaules
- Le reculer

Vous pouvez également recourir aux 7 jeux Parelli pour faire gagner en confiance et en autonomie à votre cheval.
Dès lors que toutes les bases de travail à pied seront mises en place, vous pourrez commencer à vous attaquer sérieusement à l'équifeel. Pour cela, je vous recommande de simplement regarder chacun des 20 tests existants et d'en choisir un à travailler pour commencer.
Privilégiez dans un premier temps les tests qui seront faciles pour votre cheval et attendez de gagner en expérience avant de vous lancer dans des choses que vous ne maîtrisez pas.

3) Les différents tests

À l'heure actuelle, il existe 20 tests différents en équifeel. En voici la liste complète :

- Le licol
- Le trèfle
- Le van (test autorisé uniquement en épreuve club élite)
- Le va-et-vient
- Le cercle
- La bâche
- L'essuie-glace
- Le pivot
- Le compas
- Les embûches
- Les transitions
- Le déplacement latéral
- Le double
- Le slalom
- le saut à la longe
- Le van 2 (test autorisé uniquement en épreuve club élite)
- Le trèfle à quatre feuilles
- Les transitions 2
- Le huit
- Le carré

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

* L'équifeel en compétition



Les contrats et points bonus :
Pour déterminer les gagnants d'une compétition d'équifeel, on comptabilise le nombre de points obtenus lors des différents tests. Le vainqueur étant celui qui cumule le plus de points à l'issue de la compétition.
Spécificité intéressante en équifeel, il existe plusieurs contrats pour chaque test : contrat à 10 points, 15 points et 20 points. Le contrat à 20 points est le plus difficile à réaliser mais, comme son nom l'indique, c'est aussi celui qui rapporte le plus de points. Cela apporte une véritable dimension stratégique à cette discipline !
En compétition, les cavaliers doivent d'ailleurs annoncer au juge le contrat qu'ils souhaitent réaliser avant le début du test.
À noter qu'il existe également des points bonus pour le temps (test réalisé dans un temps déterminé) et la fluidité. D'où l'intérêt de bien s'entraîner à la maison.

