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

5 exercices pour muscler son cheval

Muscler son cheval est la priorité de beaucoup de cavaliers, qu'il s'agisse de cavaliers de compétition ou de loisir. Je vous présente aujourd'hui quelques exercices de musculation pour transformer votre cheval en un body builder.

* Les balades au pas en terrain varié pour muscler votre cheval

Les balades au pas en terrain varié représentent l'une des meilleures façons de muscler harmonieusement et efficacement un cheval. Et plus il y a de dénivelé, mieux c'est ! Elles présentent en outre l'avantage de travailler sur son cardio et contribuent à un excellent moral.
Aussi, si vous avez la chance d'avoir des chemins de balade à proximité avec des petits (ou grands) dénivelés, n'hésitez pas à en abuser. Et si en plus vous avez la possibilité de le faire marcher au pas dans un cours d'eau, alors là c'est le must.
Si le pas est extrêmement bénéfique, en particulier dans les montées, vous pouvez également varier les plaisirs (et les difficultés) en demandant des transitions descendantes voire même quelques pas de reculer dans les descentes.



La balade en terrain varié est un excellent moyen de muscler son cheval en douceur

* Les déplacements latéraux

Les déplacements latéraux sont tout simplement géniaux pour muscler les chevaux car ils sollicitent la plupart des muscles du cheval : les fessiers, les abdos, les pectoraux, les muscles situés autour du garrot, etc. Bref, que vous soyez dresseur confirmé, cavalier de loisir ou encore cavalier de CSO pure souche, n'hésitez pas à inclure les déplacements latéraux dans votre programme de travail.
Astuce : n'hésitez pas alterner les exercices. Par exemple quelques pas d'épaules en dedans au trot suivies d'un allongement du trot avant de revenir sur quelques pas d'épaules en dedans et ainsi de suite. Vous pouvez également demander une cession à droite, marcher droit sur quelques foulées (voire aucune) puis demander une cession à gauche et continuer ainsi de manière à former un zigzag.

* Muscler son cheval avec les transitions

Les transitions (entre allures et au sein d'une allure) sont excellentes pour muscler un cheval, en particulier les transitions rapprochées. C'est également un super moyen de dynamiser un cheval froid à la jambe.
Vous pouvez par exemple demander un trot moyen après un arrêt ou encore alterner les foulées de trot rassemblé et les foulées de trot allongé. L'idéal étant de cumuler plusieurs transitions au sein d'un même exercice et pourquoi pas de jouer sur la hauteur de l'encolure (quelques foulées en extension, quelques foulées dans une attitude un peu plus haute, et ainsi de suite). À faire dans un premier temps en ligne droite puis sur un cercle.

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

Voici un exemple d'exercice de travail sur le plat : il s'agit de se mettre au galop sur un cercle puis de demander une transition galop - pas. Après 2 à 3 foulées de pas, demandez un arrêt suivi de quelques foulées de reculer, puis demandez immédiatement un départ au galop (ou repassez par le pas si nécessaire). Répétez l'exercice plusieurs fois d'affilé.
Cet exercice incite les chevaux à se mettre naturellement sur les hanches d'eux-même et à bien se compacter et à s'équilibrer. Cet exercice étant assez éprouvant, ne pas hésiter à passer quelques instants au trot de travail ou trot moyen en extension d'encolure ensuite ou à demander un allongement du galop, afin de leur permettre d'étirer leur ligne du dessus.
Le reculer est d'ailleurs, soit dit en passant, également un excellent exercice de musculation.

* Barres au sol surélevées

Pour muscler la région du garrot et les abdominaux de votre cheval, vous pouvez lui faire passer des barres au sol soit en surélevant les deux côtés de la barre soit en surélevant un seul côté (en gros, surélever la première barre à droite, la deuxième barre à gauche, la troisième barre à droite, et ainsi de suite).
Cet exercice peut se faire au pas ou au trot, à condition de bien régler les distances entre les barres. Franchissez ces barres dans le calme et demandez pourquoi pas une extension d'encolure légère pour en démultiplier les bienfaits.

⚠ Cet exercice peut perturber les chevaux au début, aussi commencez par des barres au sol toutes simples, et surélevez-les progressivement, de 10 cm au début jusqu'à 40cm voire plus lorsque votre cheval maîtrisera parfaitement l'exercice.

* Les lignes de mécanisation pour muscler un cheval

Marre de faire du plat, vous avez envie de sauter ? Les lignes avec des sauts rapprochés et en particulier les sauts de puce feront des merveilles sur votre cheval. En effet, les flexions et extensions y sont très rapides et rapprochées, ce qui demande au cheval de contracter fort ses abdos.
N'hésitez pas à alterner les sauts de puce et les sauts à une foulée ou plus et à alterner également les différents profils d'obstacles. Les grandes croix et les barres en V aideront votre cheval à monter ses genoux et les oxers au carré (de plus en plus larges) amélioreront son passage de dos et la propulsion des postérieurs.
Là encore, pensez à commencer par des lignes simples et à les complexifier au fil des séances. Le but n'étant pas de trop en demander au cheval au risque de lui faire peur ou de lui faire mal.
Si votre piste est en pente, n'hésitez pas à faire des passages dans le sens de la montée pour démultiplier les bénéfices de cet exercice.