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

Concours : 5 astuces avant de rentrer en piste

Dans quelques minutes, ce sera à votre tour de vous élancer sur la piste et de montrer à tous (vous y compris) ce dont vous êtes capables. Mais êtes-vous bien prêt ?
Voici 5 conseils à mettre en œuvre pour maximiser vos chances de réussite.

1) Vérifier la disponibilité du cheval

Le moment M approche, votre numéro sera appelé dans quelques minutes… Avant de rentrer en piste, il est crucial de vérifier que votre cheval répond bien à vos aides.
Pour cela, procédez à quelques transitions (montantes et descendantes, entre allures et dans l'allure) pour vérifier que votre cheval se porte facilement en avant et peut être facilement repris. Pensez également à faire des voltes, quelques pas de reculer et latéraux afin de vous assurer que vous pouvez agir facilement sur n'importe quelle partie de votre cheval.

2) Ajuster son matériel

Rien de pire qu'une selle qui tourne, une rêne qui se casse ou une étrivière qui se fait la malle en plein milieu d'un parcours. Pour éviter ce risque inutile, pensez à bien vérifier l'état de votre matériel ainsi que son ajustement.
Si vous sortez en dressage, c'est également le moment de se débarrasser de votre cravache/stick ainsi que de retirer les protections de travail de votre cheval, si vous en aviez mises.
N'oubliez pas de faire les mêmes vérifications de votre côté : votre veste est-elle bien boutonnée ? Votre casque fermé ? Vos bottes propres ?
Il est important de faire bonne impression et plus encore d'avoir un équipement adapté et bien réglé pour éviter tous problèmes.

3) Se remémorer le parcours

Juste avant de rentrer sur la piste, prenez le temps de vous remémorer votre parcours ou votre reprise. Visualisez chaque figure, chaque obstacle, chaque détail qui pourrait être important pour la suite des évènements.
Si vous sortez en concours d'obstacles, pensez également au "plan B", c'est-à-dire la solution de secours en cas de pépin sur le parcours idéal que vous aviez prévu (dans les options du barrage notamment).

4) Faire le vide

Prenez quelques instants pour vous relaxer et faire le vide dans votre tête. Fermez les yeux et respirez longuement, doucement. Cela vous permettra de réduire votre stress et favorisera votre concentration.

5) Une fois en piste…

Une fois en piste, prenez le temps de faire marcher et trotter le cheval afin de vérifier une dernière fois son attention. C'est le moment idéal pour l'habituer à l'état du terrain, lui montrer un obstacle un peu trop voyant ou encore le diriger vers la foule afin qu'il ne soit pas perturbé lorsqu'il s'en approchera ensuite.
En suivant ces cinq conseils, vous devriez être dans d'excellentes dispositions pour réussir au mieux votre épreuve. À vous de jouer pour la suite et bonne chance !

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



Avant de vous lancer sur votre parcours, prenez quelques instants pour vérifier la disponibilité de votre cheval et l'habituer au terrain.