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

La détente : les 3 étapes pour un échauffement réussi

* À quoi sert la détente ?

La détente a pour premier objectif de préparer physiquement votre cheval au travail que vous allez lui demander ensuite, notamment via l'échauffement des muscles et la préparation du cœur à l'effort. En prenant le temps de faire une détente correcte, vous minimiserez ainsi fortement les risques de claquages, boiteries et autres blessures liés à un effort trop intense.
La détente vous permettra également de faire connaissance avec votre monture si vous ne l'avez jamais (ou peu) montée, tout comme elle sera utile pour connaître son humeur du jour. Restez à l'écoute de votre cheval lors de la détente : peut-être sera-t-il même nécessaire de revoir les objectifs que vous vous étiez fixés pour la séance !
À aucun moment la détente ne sert à corriger des défauts ou à apprendre de nouvelles choses. Elle sert uniquement à mettre en condition le cheval (et le cavalier, ne l'oublions pas !) pour la suite de la leçon.

* Les différentes phases de la détente

Une bonne détente dure une trentaine de minutes (plus ou moins selon l'intensité du travail demandé ensuite) et se déroule en plusieurs phases :

1) Le "réveil" : 10-15 minutes

Il ne vous viendrait pas à l'esprit de partir courir un marathon ou de vous lancer dans une série de figures dignes d'un grand gymnaste dès le réveil, n'est-ce pas ? N'oubliez jamais qu'il est est de même pour votre monture même si elle ne peut pas se plaindre.
Aussi, soyez progressif dans votre travail et commencez doucement. Je vous conseille de le marcher tranquillement pendant 5 à 10 minutes sans rien lui demander de particulier. Guidez-le sur de larges courbes, ne cherchez pas à le mettre sur la main ou à avoir un cheval qui se méjuge. Laissez-le se réveiller tranquillement. Doucement.
Vous pourrez ensuite trotter enlevé rênes longues sur le même principe : laissez-le aller à son rythme, sans rechercher l'impulsion ou l'incurvation, privilégiez de larges courbes. Il devrait rapidement se mettre dans une attitude horizontale, ce qui lui permet d'étirer sa ligne du dessus : c'est parfait !
Vous pouvez faire la même chose au galop si vous le souhaitez, en favorisant toujours de larges courbes pour ne pas trop solliciter les articulations. Cependant n'oubliez pas que le pas est l'allure la plus importante de cette première partie.
Si vous en avez la possibilité, n'hésitez pas à faire cette première partie en extérieur : c'est excellent pour le moral !
Vous pouvez également commencer votre séance à pied, cela contribuera à échauffer en douceur le dos de votre cheval mais aussi vous-même !

2) L'échauffement : 10 minutes

Votre cheval commence à se réveiller, vous pouvez maintenant commencer à raccourcir un peu vos rênes, à demander davantage d'activité et même à faire quelques cercles plus réduits.
Peu à peu, recherchez l'impulsion ainsi que l'incurvation pour obtenir un cheval qui se porte de lui-même et qui tend son dos.
Procédez à des transitions (montantes et descendantes), n'oubliez pas de vous arrêter régulièrement pour vérifier l'immobilité de votre cheval. Enchaînez les figures de manège simples. Ajoutez un peu de contact si besoin est afin de le mettre tranquillement sur la main.
Peu à peu, introduisez des transitions dans l'allure (trot de travail => trot moyen => trot de travail, et ainsi de suite par exemple). Réalisez des huits de chiffres et serpentines et veillez à ce que votre cheval commence à se mettre dans une

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

bonne attitude de travail. Vous pouvez également demander quelques extensions d'encolure pour l'inciter à tirer sur son dos : attention toutefois à ne pas perdre le contact ou l'impulsion !
Faites régulièrement de courtes pauses pour permettre à votre cheval de se préparer doucement à l'effort et de récupérer.

3) La préparation de la séance

La dernière partie de la détente sert à préparer véritablement le cheval au travail qui lui sera demandé ensuite. A ce stade-là normalement le cheval est bien disponible et dans une bonne attitude de travail, le cavalier bénéficie comme il le désire du "frein" et de "l'accélérateur".
Le contenu et la durée de cette dernière partie varient en fonction de ce qui vous attend ensuite : les exercices ne seront pas la même pour un couple qui va partir sur une épreuve d'obstacles en concours que pour celui qui va travailler tranquillement sur le plat à la maison.
C'est toutefois à ce moment-là que l'on commence à franchir quelques cavalettis et/ou barres au sol, que l'on débute le travail sur 3 ou 4 pistes (épaules en dedans, cessions à la jambe, appuyers), que l'on trotte ou galope assez longuement pour préparer le coeur à l'effort (pour un cross par exemple), etc.

* Ce qu'il faut retenir

• La détente n'est pas un moment où l'on travaille des choses : elle sert uniquement de préparation physique et psychologique à ce qui va suivre.
• Il faut y aller progressivement, commencer par marcher beaucoup sans rien demander et ajouter des choses plus compliquées au fur et à mesure.
• N'hésitez pas à commencer votre séance à pied et / ou en extérieur.
• Commencez par trotter enlevé et galoper en équilibre pour soulager le dos de votre monture.
• La détente permet de "prendre la température" de votre équidé : inutile de vous lancer ensuite dans des exercices trop compliqués si vous sentez qu'il n'est pas dans de bonnes dispositions.

Vous avez désormais toutes les clés en main pour réussir votre détente, à vous de jouer !