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

Remettre un cheval au travail

Pour des vacances ou suite à une blessure du cheval ou du cavalier, il arrive qu'un cheval soit arrêté plusieurs mois. Démusclé et peut-être aimaigri (ou bien au contraire, en surpoids), votre cheval n'est sans doute pas dans un très bon état.
Remettre un cheval au travail doit se faire de manière très progressive : pas question de retourner sur les terrains de concours dès la première semaine, ni d'enchaîner les séances intensives.
Votre cheval reviendra naturellement à son état d'origine (poids et musculature) si vous suivez un programme correctement préparé.
Dans cet article, je vous propose un petit programme de travail. À adapter, bien sûr, en fonction de votre disponibilité et de l'état physique de votre cheval.

* Avant de reprendre le travail : le bilan santé.

Mais avant même de songer à remettre votre cheval au travail, je ne saurai que trop vous conseiller de vérifier que tout va bien d'un point de vue santé.
Commencez par vous assurer que votre cheval est bien à jour d'un point de vue vermifugation.
Puis, prenez rendez-vous avec votre maréchal-ferrant ou podologue et votre ostéopathe. Si jamais cela fait très longtemps que votre cheval n'a pas vu le dentiste, pensez à caler un rendez-vous au moins 2 semaines avant le passage de l'ostéopathe.
Si votre cheval a beaucoup grossi ou maigri, vous pouvez faire appel à un nutritionniste afin d'adapter son alimentation. Vous pouvez également voir du côté du vétérinaire pour un contrôle de santé et une prise de sang.
Toujours dans le cas où votre cheval a changé de morphologie, pensez également à prendre rendez-vous avec un saddle-fitter : ce n'est pas parce que votre selle lui allait parfaitement avant l'arrêt qu'elle lui va toujours aujourd'hui. Des ajustements (arcade, matelassures, etc) seront sans doute nécessaires.
Ce n'est qu'une fois que vous serez certain que votre cheval est prêt physiquement à reprendre le travail que vous pourrez attaquer la remise en route.

* Quel rythme de travail après un arrêt ?

Le rythme de travail est à adapter en fonction de votre disponibilité et de l'état général de votre cheval. Gardez toutefois à l'esprit que la quantité n'est pas un problème en soit, un cheval peut parfaitement travailler 6 à 7 jours par semaine et ce même pour une reprise.
Ce qui est réellement important n'est pas le rythme mais les séances en elles-mêmes et notamment leur durée et leur intensité. Mieux vaut 5-15 minutes de travail modéré (et varié) tous les jours ou presque, qu'une séance intensive de 2 heures tous les dimanches.
Plus généralement, allez-y doucement et progressivement. Essayez de garder un rythme régulier, quel qu'il soit. Au fil des semaines, vous pourrez augmenter l'intensité et la durée des séances.

* Programme de la 1ère semaine

On oublie le travail monté et on se concentre sur le travail au sol : travail en longe ou en liberté, travail à pied, balade en main, etc.
Je vous déconseille toutefois d'opter pour les longues rênes dès la reprise par mesure de sécurité. Sauf éventuellement si vous êtes déjà experts dans cette discipline.
Libérés du poids du cavalier, les muscles de votre cheval seront moins sollicités et la reprise du travail n'en sera que plus douce. Vous pourrez en outre facilement juger la locomotion de votre cheval et observer d'éventuels problèmes (dissymétrie notamment) et blocages.

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

D'un point de vue allures, je recommande de rester au pas et au trot durant cette première semaine. Ne demandez le travail au galop que lorsque vous estimerez que votre cheval sera prêt (ce qui peut arriver dès la première semaine chez certains chevaux, comme prendre bien plus de temps chez d'autres).
Dans tous les cas, gardez un niveau d'exigence assez bas et recherchez en premier lieu la décontraction. Votre cheval manque encore de muscle et de souplesse, ne visez pas trop haut. Évitez d'ailleurs d'utiliser des enrênements pour la reprise.
Si vous sentez qu'il se contracte dans un exercice, repassez à l'allure inférieure, simplifiez-le, voire changez d'exercice. Il serait en effet contre-productif d'insister. Non seulement cela nuirait au mental de votre cheval, mais également à son physique (contractures, douleurs, etc).

Pensez à faire des pauses régulières et à varier les séances afin de maintenir l'intérêt de votre cheval.

* Programme de la 2ème semaine

Pour la 2ème semaine, poursuivez le travail au sol. Vous pouvez augmenter progressivement la durée et l'intensité de vos séances (à condition de toujours privilégier la décontraction de votre cheval).
Le travail du galop peut être envisagé selon le calme de votre cheval.
Continuez de travailler sur la réactivité et la perméabilité de votre cheval. Demandez des allures plus actives et recherchez l'impulsion ainsi que la tension de la ligne du dessus (et donc des abdos).
Si vous êtes friand des enrênements, vous pouvez en utiliser, avec parcimonie, une fois votre cheval détendu. Gardez toutefois à l'esprit qu'un enrênement est là pour indiquer, et non pour contraindre. Tout enrênement qui force un cheval à adopter une posture bien précise est contre-productif (pour ne pas dire complètement néfaste).
Les balades en main sont également un excellent moyen de muscler votre cheval en douceur en particulier si vous avez la chance d'avoir du dénivelé. D'ailleurs, cela vous fera faire du sport à vous aussi.

* Programme de la 3ème semaine

La remise en route commence à porter ses fruits. Cette semaine, vous allez pouvoir vous remettre en selle.

1) En selle

Après avoir détendu votre cheval en piste et vous être assuré qu'il était calme et réactif, vous pouvez partir en balade montée.
Faites principalement du pas dans un premier temps et partez à la recherche de dénivelés. Restez rênes longues la plupart du temps et ne recherchez pas d'attitude de travail particulière. Bannissez les enrênements.
Introduisez les allures progressivement au fur et à mesure de la semaine.

2) À pied

À pied, poursuivez le travail des 2 premières semaines. Continuez à augmenter progressivement l'intensité des séances et votre niveau d'exigence.
Vous pouvez également commencer le travail sur des barres au sol et cavalettis en longe.
Votre cheval doit se servir de mieux en mieux de ses abdominaux et de son dos, c'est une condition indispensable pour la suite du travail.

* Programme de la 4ème semaine

Votre cheval passe un nouveau cap. L'heure est maintenant venue de lui faire retrouver son souffle et de préparer le retour en piste.

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

1) En selle

Cette semaine, continuez à partir en balade montée. Allongez la durée de vos balades et faites également plus d'allures.
Vous pouvez désormais prendre un peu de contact par moment et même faire quelques exercices d'assouplissement (épaules-en-dedans et contre-épaules-en-dedans, cessions à la jambe, extensions d'encolure, etc). Inutile de trop en demander, quelques foulées de temps en temps suffisent amplement dans un premier temps.
Vous pouvez également faire des trottings, de courte durée au départ : 10 minutes de pas actif, 2 minutes de trot, 5 minutes de pas, 2 minutes de trot, 5 minutes de pas, 5 minutes de trot, etc. Au fil des séances, augmentez le temps de trot ou réduisez le temps de récupération. Vous pourrez même y inclure quelques minutes de galop.

2) À pied

Vous pouvez désormais travailler tout à fait normalement à pied. C'est le moment de vous remettre à vos exercices ou de vous essayer aux longues rênes par exemple.

* Programme de la 5ème semaine

Le cheval a retrouvé une bonne partie de sa musculature et commence à gagner en souffle. Vous êtes sur la bonne voie.
Continuez de partir en extérieur régulièrement. Par exemple, au moins une balade de détente ET un trotting par semaine.
Pour le reste, vous pouvez reprendre le travail sérieux en piste, sur le plat dans un premier temps. Les séances de stretching notamment lui feront le plus grand bien.
Pensez à respecter les mêmes consignes que lorsque vous avez repris le travail à pied :
• La décontraction avant tout
• Des séances courtes et à difficulté progressive
• Des pauses régulières
• Un niveau d'exigence adapté à ce que votre cheval peut vous donner

* Programme de la 6ème semaine

Maintenant que votre cheval recommence à être bien mis sur le plat et que vous avez pu le remettre sur les barres en longe, vous pouvez reprendre le travail à l'obstacle monté.
Bien évidemment, contentez-vous de cavalettis et de barres au sol dans un premier temps : la mécanisation avant la hauteur.
En parallèle, poursuivez les séances sur le plat, en extérieur ainsi que le travail à pied.

* Et après ?

Théoriquement, votre cheval est fin prêt pour reprendre le travail sérieusement. Encore quelques semaines et il sera fin prêt pour la reprise des concours.
Au final, cette remise en route dure un mois et demi et même plus encore si vous ne pouvez pas travailler votre cheval tous les jours. Je sais, c'est long.
Je comprendrais que vous soyez tenté de brûler les étapes.
Mais n'oubliez pas : le cheval est un être vivant. Non seulement nous devons composer avec son physique, mais nous devons également prendre en compte ses émotions et son moral. Il est véritablement essentiel d'y aller

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

progressivement et de rester à son écoute. Il se peut même que votre cheval ait besoin de plus de temps. Ou à l'inverse, qu'il soit prêt plus rapidement. Écoutez-le !
Et enfin, n'oubliez pas qu'il n'y a pas que le travail dans la vie… Brouting, pansage, paddock, jeu, balade en main, etc. N'hésitez pas à aller voir votre cheval sans avoir d'objectif de travail de temps en temps, cela renforcera votre complicité.