

# HIPPIQUE

VOL. 28 N° 4 • SEPTEMBRE -  
OCTOBRE 2010  
3,95\$

VU ET LU PAR PLUS DE  
36 000 PASSIONNÉS!

Devenir un meilleur  
cavalier par la  
pratique d'activités  
complémentaires

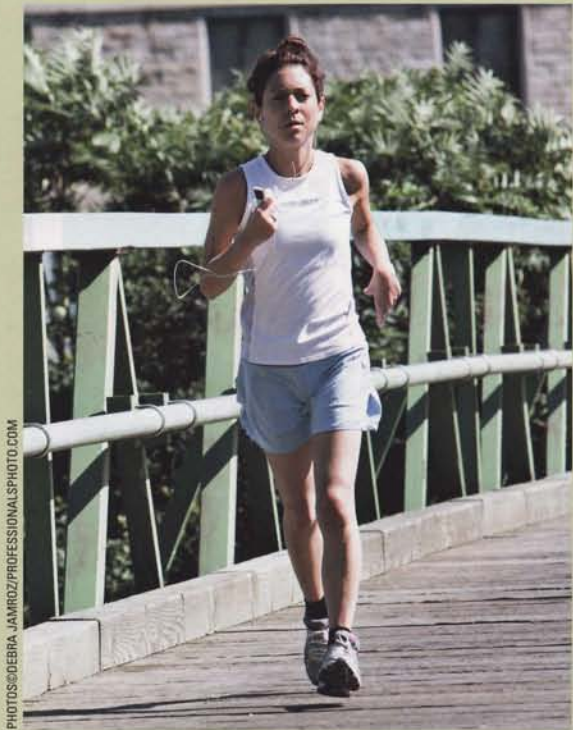
La transformation  
d'un bâtiment de  
ferme en écurie

Les Jeux équestres  
mondiaux :  
Une première en Amérique



Édition et diffusion enregistrées au no. 89228  
1515, rue Pierre-De Coubertin, Montréal (Québec) H1V 1M7  
EN VENTE EN BOUTIQUES ET BOUTIQUES ÉQUESTRES  
ENVOI DE POSTE PUBLICATIONS CONVENTION 40851733





PHOTOS © DEBRA JAMROZ/PROFESSIONALSPHOTO.COM

## Podcasts

Vous faites de l'équitation pour tout le plaisir que vous retirez de la compagnie des chevaux? Vous avez l'intention de sortir en compétition et vous vous entraînez très sérieusement? Pourtant, malgré tout cet investissement en temps, en argent et en leçons de toutes sortes, vous n'arrivez toujours pas à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Eh bien, la pratique d'une ou plusieurs activités complémentaires à l'équitation pourrait vous aider à résoudre ce problème! En effet, cela pourrait être une véritable révélation pour vous puisque vous pourriez ainsi voir s'améliorer rapidement vos aptitudes équestres et ce, peu importe votre niveau ou la discipline que vous pratiquez.

# Devenir un meilleur cavalier par la pratique d'activités complémentaires!

PAR: ÉVELYN LABRIE



COURRIER HIPPIQUE VOLUME 28 • NO. 4

Pour des raisons mystérieuses, les cavaliers ont souvent l'impression de progresser uniquement lorsqu'ils sont à cheval. Évidemment, le travail visant à développer les qualités propres au cheval est essentiel pour faire évoluer le couple, mais qu'en est-il pour le cavalier lui-même? La souplesse, la musculation, l'équilibre, le rythme, la respiration, la concentration, pour n'en nommer que quelques-unes, sont toutes des qualités qu'un cavalier doit aussi développer ou perfectionner pour devenir plus compétente et, par le fait même, établir une meilleure relation avec sa monture.

Avant de vous lancer dans quelque programme que ce soit, il est important de faire un bilan de votre condition physique et des aptitudes que vous souhaitez améliorer. Ensuite, vous pourrez sélectionner les activités complémentaires qui seront susceptibles de vous aider à atteindre vos objectifs tout en vous permettant d'en retirer du plaisir. En effet, il existe une grande variété d'activités complémentaires qui peuvent être répertoriées en trois grandes catégories: les activités sportives, les activités de relaxation et les activités artistiques.





PHOTOS © DEBRA JAMROZ/PROFESSIONALSPHOTO.COM

## LES ACTIVITÉS SPORTIVES

En pratique individuelle ou en équipe, ces activités ont principalement pour but de développer les capacités musculaires et cardio-vasculaires indispensables pour acquérir une assiette à la fois tonique et décontractée, tout en dépensant le moins d'énergie possible, ce qui sera par le fait même plus agréable pour votre cheval.

Ces activités exécutées en aérobic telles la course à pied, le vélo ou la natation ainsi que les exercices en salle, très souvent associés à la perte de poids, permettent aussi d'améliorer votre VO<sub>2</sub>max (capacité maximale de consommation d'oxygène), le véritable critère d'appréciation de votre aptitude physique, celui qui détermine votre capacité d'endurance, de récupération et de puissance. Toutefois, vous retirerez des bienfaits de ces activités uniquement à la condition de vous soumettre rigoureusement à une routine comptant un minimum de trois séances par semaine. N'hésitez pas à consulter un professionnel qui vous aidera à fixer vos objectifs et élaborer un programme d'entraînement adapté à votre condition physique. Vous serez ainsi plus motivée avec un tel soutien moral et vous aurez la satisfaction de prendre mieux conscience de vos progrès.

Les sports de ballon ou de raquette, ainsi que les sports de combat tels que l'escrime, la boxe ou les arts martiaux, permettent de développer de manière plus importante la coordination et les réflexes essentiels pour apprendre à bien dissocier les aides à cheval. Ils ont aussi l'avantage d'améliorer la proprioception, soit la capacité à reconnaître le positionnement et le mouvement dans l'espace des différentes parties du corps sans avoir à vérifier avec les yeux. Cette qualité compte pour beaucoup lorsqu'il s'agit d'assurer votre sécurité lors de la manipulation d'un cheval car malgré tous vos efforts, il sera toujours plus rapide que vous, un simple humain !

Finalement, et avantage non négligeable, toutes les activités sportives qui engendrent des impacts contre le sol sont très utiles dans la prévention de l'ostéoporose, cette maladie

dégénérative de la masse osseuse qui touche une femme sur quatre dès l'âge de 50 ans. Ceci est d'autant plus important si vous ne pratiquez aucune autre activité que l'équitation car le cavalier étant en position assise sur sa monture, cela n'a guère d'impact sur sa densité osseuse. Donc, vous souhaitez monter à cheval encore longtemps et les activités sportives ne vous attirent guère ? Alors, pourquoi ne pas vous initier au travail en main ou aux longues rênes, une autre excellente façon de joindre l'utile à l'agréable !

## LES ACTIVITÉS DE RELAXATION

C'est ici que l'expression « Un esprit sain dans un corps sain » prend tout son sens. En effet, si vous développez uniquement vos qualités athlétiques, vous risquez de passer à côté des bienfaits découlant de l'équilibre psychologique que ce type d'activités complémentaires vous aidera à atteindre. En effet, développer une attitude plus zen vous sera d'un grand secours lorsque vous devrez faire face à une situation stressante telle que la préparation pour une épreuve, par exemple.

Ainsi, la pratique d'activités comme le yoga, le tai-chi, le stretching ou la méthode *Pilates* est tout indiquée pour travailler vos facultés de concentration, de préparation mentale et de conscience de soi. Elles ont comme point commun d'insister sur la qualité de la respiration abdominale. Celle-ci doit effectivement être longue et profonde afin d'évacuer les tensions et donc effectuer un bon remplacement du volume d'air résiduel qui est confiné au fond des poumons. De plus, quelle sensation des plus agréables que celle d'avoir l'impression d'avoir ré-énergisé son corps ! Ces activités mettant aussi l'accent sur les muscles profonds, ont pour effet d'améliorer le tonus corporel et l'équilibre, qualités indispensables pour acquérir une bonne dissociation des aides. Celle-ci est fondamentale pour développer une main souple et fixe, essentielle pour pratiquer une belle équitation.

En plus de ces bienfaits, les activités de relaxation permettent aussi de développer vos sensations et d'apprendre à mieux





connaître votre corps afin d'être en mesure d'identifier vos forces et vos faiblesses. Avez-vous réalisé que de toute évidence, les faiblesses qui émergeront au sol sont les mêmes que celles qui caractérisent votre travail à cheval ? Par ailleurs, il est encourageant de savoir que la souplesse peut se travailler tout au long de votre vie, même si on débute tardivement, et à partir du moment où l'on s'y met, à raison de quelques fois par semaine, les résultats sont rapides. Ces activités, par leurs douces flexions des articulations et leurs étirements des tissus mous, permettent d'éliminer les raideurs, les tensions et les contractions du corps. Cette décontraction est essentielle pour améliorer votre posture et vos alignements horizontaux et verticaux, et ce, afin de travailler votre propre rectitude avant de s'attaquer à celle du cheval.

Mais oui, pour pratiquer une équitation juste et élégante, vous devez avoir l'esprit libre pour être à l'écoute de votre monture, tout en ayant la souplesse et les alignements qui vous permettront de suivre de manière fluide tous les mouvements du cheval.

## LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

A priori, cela peut sembler incongru de parler d'activités artistiques alors que l'objectif est de devenir un meilleur cavalier. Pourtant, ces activités permettent de développer, entre autres, l'expression corporelle, la confiance en soi et le rapport à l'espace... toujours en s'amusant. La danse, les arts plastiques, le théâtre, le chant, la musique, tous ces chemins vous aideront, chacun à leur manière, à atteindre un niveau plus élevé d'intégration du physique et du psychique.

Les activités musicales, tel le chant, la danse ou la pratique d'un instrument, vous permettent de prendre conscience de la notion du rythme, élément fondamental pour optimiser la qualité des allures de votre cheval. En effet, si vous n'avez pas le sens du rythme, vous n'arriverez jamais à développer les allures de votre cheval afin qu'elles soient régulières et cadencées. Le chant et les instruments à vent sont aussi particulièrement indiqués pour apprendre à développer la respiration abdominale.

Les arts plastiques, lorsqu'ils sont pratiqués autour de l'anatomie et de la locomotion du cheval, sont très utiles pour comprendre et visualiser la biomécanique de votre partenaire.

Vous serez ainsi plus à même de prendre conscience, notamment, des défis athlétiques que vous exigez de votre monture. Dessiner ou sculpter un cheval est une transposition de votre perception de sa morphologie, de son équilibre, de sa personnalité... Vous serez probablement étonné de constater les proportions que vous aurez données à vos premières œuvres.

Par ailleurs, les activités d'expression telles le théâtre, l'art dramatique ou la danse vous apprennent à prendre possession de l'espace, à prendre contact avec le public ainsi qu'à interpréter une émotion. Vous comprendrez que c'est une façon idéale d'améliorer votre gestion du trac avant d'entrer en piste ou encore pour apprendre à garder le regard et le visage ouverts lorsque vous êtes à cheval. Vous éviterez ainsi de crispier les lèvres et de regarder les oreilles de Flamme tout au long de votre épreuve ou de votre séance d'entraînement. Ces activités sont de véritables outils qui vous aident à devenir plus confiant et conscient du couple que vous formez avec votre cheval.

Ainsi, les activités artistiques vous apprendront à vous exprimer à travers un médium, un atout non négligeable considérant que le cheval est le médium du cavalier. Alors, faites-vous plaisir et laissez libre cours à votre créativité.

## POUR LE PLAISIR DE DÉCOUVRIR

Et voilà, il n'en tient maintenant qu'à vous d'élargir vos horizons et de faire l'essai d'une ou de plusieurs de ces activités complémentaires. Vous serez surpris des effets bénéfiques qu'elles auront sur votre pratique de l'équitation et ce, souvent en très peu de temps.

Il est impossible de les maîtriser toutes et ce n'est surtout pas l'objectif que vous devez vous fixer. Il faut les aborder comme différents moyens qui existent, en plus des techniques équestres habituelles, autant pour corriger certaines de vos lacunes que pour agrémenter votre apprentissage de l'équitation. De plus, vous réaliserez que les remises en question qu'entraînera la pratique de ces activités vous seront bénéfiques, autant à cheval que dans votre vie de tous les jours puisque, pour paraphraser le Maître Oliveira, « la pratique de l'équitation a pour but de rendre l'humain meilleur... » ☺