

Muscler son cheval - 3 exercices de renforcement musculaire

Votre cheval est avant tout un sportif. Quelle que soit la discipline que vous pratiquez, il est essentiel de le muscler et d'entretenir sa condition physique. Cela permettra d'améliorer ses mouvements par un gain de souplesse, de force, de vitesse, de réaction et d'endurance. Voyons comment s'y prendre.

par [Nicolas SANSON](#) - [Nelly GENOUX](#) - | 05.12.2018 |



Niveau de technicité :



Objectifs

Pour le cavalier

DRESSAGE → Galops 4 à 7

COUPLE CAVALIER – CHEVAL/PONEY	ASPECTS AFFECTIFS/EMOTIONNELS ET RELATIONNELS	ASPECTS COGNITIFS
<ul style="list-style-type: none">• Le cavalier s'adapte au comportement de son cheval et utilise avec justesse sa posture pour communiquer et interagir avec lui.• Il coordonne et dose ses aides pour avoir un cheval rond, actif et sur la main.• Il incurve et oriente son cheval sur le tracé à suivre.	<ul style="list-style-type: none">• S'engager dans des situations techniques nouvelles avec confiance et implication.• Se comporter avec respect, mesure et responsabilité envers le cheval, autrui et l'environnement.• Agir avec tact et à propos.• Éprouver du plaisir et de la satisfaction dans la recherche de la qualité de ses réalisations.	<ul style="list-style-type: none">• Percevoir le comportement, l'orientation et la locomotion du cheval.• Adapter ses actions au comportement du cheval ou du poney.• Gérer sa vitesse et son tracé.• Evaluer et analyser le résultat de ses actions.

Bien muscler son cheval : quelques principes de base

Petit rappel de biomécanique

Marcher, trotter, galoper, sauter... sont les résultats de la contraction musculaire. Pour produire un **mouvement efficace**, il faut **contracter les muscles participant au mouvement** (muscles agonistes) mais aussi **relâcher les muscles opposés au sens du mouvement** (muscles antagonistes). Nous avons souvent tendance à oublier cette fonction de relâchement qui est pourtant d'une importance cruciale pour plusieurs raisons. Si le relâchement n'est pas suffisant, les muscles s'engorgent et se contractent en même temps, leurs forces s'opposent et la fatigue survient rapidement. Cette contraction continue et inadaptée conduit à des gestes étriés et saccadés, votre cheval vous donne une impression de raideur et de maladresse. Conclusion : **si le cheval n'est pas relâché, il ne peut pas travailler de façon efficace !**

D'où l'importance de favoriser le relâchement musculaire...

Début de séance : s'échauffer pour se relâcher

Avant toute séance, votre cheval a besoin de s'échauffer et de s'étirer très progressivement, surtout s'il sort de 23h de box, pour préparer son corps à l'effort. C'est ce que l'on appelle « **l'éveil musculaire** ». La qualité de l'échauffement est déterminante pour la suite de la séance. Attachez-y de l'importance.

Pendant la séance : conserver ce relâchement pour performer

Par la suite, il vous faudra trouver des moyens de favoriser le relâchement, même au cours de la séance :

- Recherchez d'abord des mouvements amples (étirements) et lents.
- Puis passez à une alternance marquée de contractions-décontractions, par exemple des petits temps de galop rapide/galop de travail/galop lent/galop rapide...
- Enfin, faites des pauses au pas très régulièrement dans un relâchement total (rênes flottantes) pour favoriser la récupération. Ces pauses sont salutaires quels que soient vos objectifs : mouvements techniques ou musculation. Bien souvent, le problème ne vient pas de la mauvaise compréhension/volonté de votre cheval, mais simplement de l'absence de pause pour

permettre le relâchement de muscles tétanisés.

En fin de séance : se relâcher progressivement pour récupérer

Une fois la séance terminée, prenez le temps de relâcher votre cheval en revenant à des allures lentes, dans une attitude basse et décontractée. Ce retour au calme progressif après un effort important permet à l'organisme de mieux récupérer. C'est ce qu'on appelle la **récupération active**.

... pour tendre vers une musculation juste

La musculation juste sera toujours le fruit de **mouvements sains**, c'est-à-dire de **mouvements économiques adaptés à l'exercice demandé**, d'où l'importance du bon fonctionnement de la colonne vertébrale (voir la fiche [Travailler le dos du cheval dans le bon sens](#)). Pour solliciter correctement sa musculature, votre cheval doit **être calme, sans fatigue excessive ni douleurs**. Chaque geste doit être particulièrement bien exécuté, la maîtrise du mouvement est indispensable pour éviter de blesser le muscle ou de faire subir des dommages aux articulations, tendons ou ligaments.

Le terrain varié : la meilleure salle de musculation

Les montées et descentes présentent beaucoup d'intérêt pour muscler votre cheval, car elles « entraînent les muscles en préservant les membres ». Elles sont dans beaucoup de cas préférables aux galops rapides qui nécessitent de très bons terrains et augmentent les risques de traumatismes.

Les montées

Les montées vont **développer prioritairement les gros reliefs musculaires**, c'est-à-dire les muscles superficiels des mouvements de base qui apportent **force et puissance** (ceux que l'on voit) par des **actions de propulsion**. Elles vont naturellement favoriser la **tension du dos** et la **poussée des postérieurs**.

Consignes

Respectez la hiérarchie des allures pas-trot-galop en adoptant une cadence lente et régulière, et en laissant votre cheval aller vers le bas. Pour aider votre monture à se pousser, maintenez-vous dans la position du planer d'un oxer large :

- Buste incliné de 45° vers l'avant, en laissant vos mains accompagner l'encolure si le cheval le réclame. Votre assiette restera légère, près du siège de la selle.
- Si vous éprouvez des difficultés à maintenir cette attitude, prenez une petite poignée de crins ou mettez un collier.

Pensez enfin à maintenir votre cheval droit et dans le mouvement en avant.

Les descentes

Parce qu'elles nécessitent « un geste plus sûr », les descentes vont **prioritairement développer la musculature profonde**, celle qui affine les mouvements vers plus d'équilibre, d'impulsion et de rectitude, par des **actions de flexion**. Elles favorisent naturellement le **soutien vertébral** et l'**engagement**, et contribuent en même temps au **renforcement de la sangle abdominale**.

Consignes

Donnez une large part au travail au pas, surtout pour des jeunes chevaux ou des chevaux peu entraînés. Pour aider votre monture à s'alléger, maintenez-vous dans l'attitude d'attente devant un obstacle :

- Inclinez votre buste de 10° vers l'avant, sans l'avancer sous les effets du ralentissement.
- Conservez un contact permanent avec la bouche pour grandir l'avant-main.
- Si la pente est plus prononcée, redressez-vous pour être perpendiculaire à celle-ci. Vous serez droit sans être penché en arrière pour ne pas charger le dos de votre cheval.

Critères de réussite et observables de l'enseignant

Dans les montées

A toutes les allures, mais surtout au pas, vous devez vraiment sentir votre cheval se propulser avec chaque postérieur en engageant ce dernier sous la masse. C'est la condition *sine qua non* de l'efficacité de l'exercice.

Dans les descentes

Vous devez sentir votre cheval se « soutenir » : fléchir son rein, cadencer sa foulée, s'alléger, se grandir.

Problèmes rencontrés et solutions

Dans les montées

Si votre cheval passe derrière votre jambe (perte d'activité) et perd sa rectitude ou, à l'inverse, se précipite sur les épaules en se tractant avec son avant-main, c'est le signe qu'il ne travaille pas dans le bon sens. L'exercice n'a alors aucune utilité. Repassez à l'allure inférieure et obligez-le à bien décomposer le mouvement en engageant son postérieur sous la masse.

Dans les descentes

Si le cheval accélère en mettant du poids sur le mors et en tombant sur les épaules, c'est que son équilibre se dégrade. Le travail n'a alors plus aucun intérêt. Ralentissez-le et obligez-le à se soutenir, pour l'empêcher de « courir après son équilibre ».



C'est l'alternance d'exercices variés entre recherche de puissance et de motricité fine, dans le respect de la fatigue, qui développera une musculature harmonieuse au service des mouvements utiles.

Que ce soit dans les montées comme dans les descentes, l'exercice n'est efficace qu'à partir du moment où le cheval prend le temps de bien décomposer son mouvement, dans une cadence régulière et plutôt lente, mais sans perte d'activité. Si votre cheval découvre l'endroit, vous devrez certainement marcher longtemps pour obtenir le calme et passer aux allures supérieures dans la décontraction.



Prenez le temps d'observer un autre couple cavalier-cheval pour vous aider à visualiser les groupes musculaires au travail et la flexion des différentes articulations sollicitées par le vallonement.

Les départs au galop depuis le pas

En favorisant l'engagement du postérieur interne sous la masse et l'abaissement des hanches, les départs au galop à partir du pas **renforcent la ceinture abdominale et favorisent le soutien du dos.**

Consignes

Enchaînez des **départs au galop** à partir du pas. Le départ au galop est demandé par action de la jambe intérieure à la sangle, avec un léger pli de l'encolure à l'intérieur et la jambe extérieure légèrement reculée.

Critères de réussite et observables de l'enseignant

Le départ au galop doit être franc (réactivité aux aides du cavalier) et se faire par prise d'équilibre (report du poids sur les hanches et engagement du postérieur interne sous la masse), dans la légèreté.

Problèmes rencontrés et solutions

Si le cheval part au trot avant de prendre le galop, c'est qu'il manque d'impulsion. Repassez au pas et remettez-le dans le mouvement en avant, puis redemandez un départ au galop. S'il précipite le départ au galop, c'est qu'il n'est pas dans le calme. Reprenez alors des exercices d'étirements lents pour faire retomber la pression avant de demander un nouveau départ au galop.

Le reculer

Le reculer en tant qu'exercice de musculation doit être effectué avec un cheval qui sait reculer correctement, c'est-à-dire sans défenses, dans un mouvement contrôlé et harmonieux.

Plusieurs variantes de l'exercice et leurs consignes

Demandez des transitions montantes à partir du reculer

Ces exercices associent parfaitement les actions de propulsion et de flexion. Suivant votre niveau et l'expérience de votre cheval, procédez par ordre de difficulté croissante : reculer-pas, puis reculer-trot et enfin reculer-galop.

Reculer à partir du pas, sans arrêt

Cet exercice est un exercice de musculation demandant des habiletés motrices fines pour vous comme pour votre cheval. Il vous apprend à orienter l'impulsion, perfectionne votre accord des aides et travaille la coordination de votre cheval. Marchez dans un pas lent et cadencé, à partir duquel vous demandez le reculer sans heurt et sans passer par l'arrêt.

Reculez sur une très légère pente

Vous marchez au pas en descendant une pente douce, vous vous arrêtez et remontez en reculant de quelques pas. La très légère pente va aider votre cheval à placer son arrière main pour faciliter flexion et engagement.

Reculez en réalisant un quart de tour

Lorsque vous maîtrisez les exercices précédents, vous pouvez réaliser celui-ci qui réclame beaucoup de précision et de complicité avec votre cheval. Cet exercice combine les effets du reculer, des transitions à partir du reculer et du quart de pirouette.

- Marchez droit sur 15 à 20m puis arrêt-reculer-quart de tour-départ dans la même allure.
- Respectez la hiérarchie des allures : pas, trot, galop.
- Répétez l'opération pour réaliser un carré sur lequel vous passez chaque angle comme précédemment.

Critères de réussite et observables de l'enseignant

Pour être valables, ces exercices doivent s'exécuter tout en douceur, dans la descente des aides. Vous pouvez vous pencher très légèrement en avant pour libérer le dos de votre cheval. Soyez très progressif et très lent.

- Si votre cheval recule bien, en restant calme et droit, augmentez la distance jusqu'à reculer sur une vingtaine de mètres.
- Pour augmenter tension et flexion du dos, vous pouvez demander à votre cheval de reculer en descente d'encolure. Pour vous aider : peignez vos rênes.

Problèmes rencontrés et solutions

Perte de rectitude

« *Mon cheval ne recule pas droit* » : Ecartez la main du côté où les hanches dérapent et retenez éventuellement ces dernières en plaçant votre jambe en jambe isolée de ce même côté.

Perte de calme

« *Mon cheval chauffe* » : Recherchez 100% de mouvements justes, c'est-à-dire qu'au moindre sentiment de perte de calme ou de rectitude, stoppez le mouvement et renouvelez votre demande ou faites une pause en changeant d'exercice.

Une surveillance quotidienne

Vous ne pourrez pas amener votre cheval en condition et « en muscles » sans une **surveillance quotidienne de son état général** :

- Veillez à toute **raideur musculaire**.
- Veillez à toute **perte d'impulsion ou d'envie de travailler**.
- Veillez à toute **altération du squelette** (suros, éparvin...) risquant d'engendrer une douleur.
- Veillez à toute **altération des tendons** (aucune déformation, aucun œdème).
- Surveillez toute **toux** ou **bruit anormal** de la respiration.
- Vérifiez l'**alimentation** (état des crottins, de la bouche et des dents).
- Vérifiez l'état de la **peau** et des **muqueuses** : toute altération du poil (cassant, sec, terne) et des muqueuses congestionnées ou jaunes sont des signes de défaillance de l'organisme.
- Vérifiez les **pieds** et la **ferrure** : « pas de pieds, pas de cheval ! ».

Bien sûr, tous les exercices proposés ici devront être adaptés dans leur intensité à vos objectifs et à l'âge de votre cheval. Il est en effet important de se fixer des buts réalistes et raisonnables en respectant le corps de son cheval, par la progressivité des séances d'entraînement.

Comme l'équitation est bien entendu une histoire de couple, certains exercices auront le double objectif de muscler votre cheval et d'améliorer vos attitudes et votre perception du mouvement juste.

En savoir plus sur nos auteurs

- **Nicolas SANSON** Ecuyer du Cadre noir de Saumur et responsable du département pédagogique - IFCE
- **Nelly GENOUX** Ingénieur agronome - IFCE



Pour retrouver ce document: www.equipedia.ifce.fr
Date d'édition: 17 09 2020