

Tout pour mettre le pied à l'étrier... et rester en selle !

L'Équitation

**POUR
LES NULS**

Audrey Pavia

Marie Martin

cavalière et journaliste à Cheval magazine



À mettre entre toutes les mains !

L'Équitation pour les Nuls

Titre de l'édition américaine : Horseback Riding for Dummies

Publié par

Wiley Publishing, Inc.

111 River Street

Hoboken, NJ 07030 – 5774

USA

Copyright © 1997 Wiley Publishing, Inc.

Pour les Nuls est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

For Dummies est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2007 pour l'édition française. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-0732-0

ISBN Numérique : 9782754042581

Dépôt légal : 2^e trimestre 2008

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.pourlesnuls.fr

Edition : Aurélie Starckmann

Traduction et adaptation : Marie Martin

Production : Emmanuelle Clément

Mise en page : Catherine Kédémos

L'Équitation

POUR
LES NULS

**Audrey Pavia
Shanon Sand**

**Pour l'adaptation française
Marie Martin**

Cavalière et journaliste à *Cheval magazine*

FIRST
 Editions

À propos des auteurs

Ancienne rédactrice en chef du magazine *Horse Illustrated*, Audrey Pavia est un écrivain reconnu dans le milieu équestre. Elle écrit des articles sur les chevaux dans différentes revues spécialisées, notamment *Western Horseman*, *Horses USA*, *Stable Management*, *John Lyons' Perfect Horse*, *Young Rider*, *Appaloosa Journal*, *Paint Horse Journal*, *Equine Practice* et *USDF Connection*. Elle est également l'auteur de cinq ouvrages, dont *Le Cheval pour les Nuls* et *Trail Riding : a complete guide*.

Audrey est passionnée de chevaux depuis l'âge de neuf ans. Elle en a toujours possédé et s'en occupe elle-même. Elle pratique aussi bien l'équitation western que classique. Elle réside actuellement à Norco, en Californie.

Shannon Sand monte à cheval depuis l'âge de trois ans. Elle sort en concours de western pleasure depuis son plus jeune âge, puis en dressage, obstacles et concours complet. Shannon a même participé professionnellement à des compétitions de saut d'obstacles et a travaillé comme entraîneur chez Hap Hansen, un membre de l'équipe olympique américaine.

Shannon possède l'écurie Sand Bar à Wildomar, en Californie, et s'est spécialisée dans le hunter et dans l'entraînement de chevaux et des cavaliers.

Dédicaces

Audrey : À mon mari, Randy Mastronicola, pour son amour constant, ses encouragements et sa compréhension pour mon obsession des chevaux.

Remerciements de l'auteur

Audrey : Merci à mes éditeurs, Georgette Beatty, Tracy Boggier, et à Danielle Voirol, ma directrice de la publication, à Tara Wohlenhaus, Lesley Ward et Sarah Coleman du magazine *Young Rider*, à ma chère amie Kelly Mount, à la brillante auteur et amie Gina Spadafori et à ma sœur Heidi Pavia, DVM. Ma plus grande gratitude va à Sharon Fibelkorn et Pam Tanzey pour leur travail acharné sur ce livre.

Je voudrais aussi remercier mes aimables et patients modèles équins : Bailey, Milagor, Jitterburg, Evita, Pat, Hannah, Daisy, Buddy, Rocky, Remy, Tennessee et Sophie.

Shannon : Merci à mon merveilleux mari, Mike, pour son soutien, à mes parents, Bill et Valerie Sparrow, pour avoir supporté ma dépendance aux chevaux, à Dawn Torres, du ranch Dream Gait, à Sylvia Sanchez, Kim et Mike Stirratt, Taryn Woodward, et à mon petit chien Katelynn qui me supporte lorsque je n'ai pas le moral.

Sommaire

Introduction

À propos de ce livre.....	1
Les conventions utilisées dans cet ouvrage.....	2
Ce que vous n'êtes pas obligé de lire	2
Hypothèse insensée.....	2
Comment ce livre est organisé.....	3
Première partie : Débuter avec les bases de l'équitation.....	3
Deuxième partie : Trouver son style de monte et l'accorder à son équipement	3
Troisième partie : Se hisser sur la selle et avancer	3
Quatrième partie : Évoluer parmi les cavaliers confirmés.....	4
Cinquième partie : S'amuser dans d'autres styles ou d'autres disciplines	4
Sixième partie : La partie de dix	4
Les icônes utilisées dans ce livre.....	5
Où aller en partant d'ici	5

Première partie : Débuter par les bases de l'équitation

Chapitre 1 : Hue ! Bienvenue dans le milieu du cheval	9
Découvrir le cerveau et le corps du cheval.....	10
Prendre des leçons d'équitation	10
Être en forme pour monter à cheval.....	11
Respecter les règles de sécurité au contact du cheval.....	12
Choisir le bon style et le bon équipement.....	13
L'équitation, depuis le début	14
Se préparer à terre.....	14
Monter et descendre	14
Les trois allures.....	15
L'obstacle.....	15
Se rapprocher du niveau de cavalier confirmé	16
Franchir une étape dans sa pratique de l'équitation	16
Acheter son propre cheval	16
S'occuper de son cheval.....	17
Se divertir à cheval	18



Chapitre 2 : De la tête au pied : le cerveau et la mécanique du cheval...21

Comprendre comment un cheval pense	21
Être introduit dans la société équine	22
Interpréter les expressions équines	22
S'occuper d'un cheval	24
Examiner l'anatomie du cheval	26
Les parties du cheval	26
La taille du cheval	27
La construction : la conformation des chevaux	28
La marche à suivre : les allures du cheval	29
Les robes et les marques	31
Apprendre à distinguer les races	34
Comprendre que la race peut être importante	34
Mieux connaître les races les plus courantes	35

Chapitre 3 : L'heure de l'école : prendre des leçons d'équitation41

Trouver le centre équestre le mieux adapté à vos besoins	42
Première étape : lister les centres équestres près de chez vous	42
Un point important : trouver un club qui enseigne votre discipline	43
Visite guidée : juger un centre équestre avec un œil aiguisé	43
Choisir un moniteur ou un professeur particulier	45
Préférer un moniteur ou un prof particulier	45
Savoir quoi attendre d'un enseignant	46
Lorsque vous devez changer de club : trouver un autre moniteur	47
Tirer profit de ses leçons	48
Préférer des cours particuliers ou en groupe	48
Organiser son emploi du temps	49
Travailler avec son moniteur	50

Chapitre 4 : Le corps et l'esprit : préparez-vous pour monter à cheval...55

Comprendre pourquoi vous devez vous mettre en condition	55
Se mettre en condition physique	56
Alléger la charge : se débarrasser des kilos superflus	56
Développer son endurance grâce à des exercices d'aérobic	58
Acquérir de la force	59
Pratiquer le yoga et la méthode Pilates pour la souplesse et la force	61
Le stretching : pratiquer des assouplissements juste avant de monter	62
Préparez-vous mentalement	65
Assumer son rôle de leader	65
Bannir la peur	66

Chapitre 5 : La sécurité avant tout : se protéger au contact

des chevaux	69
Une tenue adéquate : des vêtements de sécurité	70
Couvrir sa tête.....	70
Enfiler le bon haut	72
Protéger ses jambes	72
Être bien chaussé.....	73
Retirer ses bijoux.....	74
Surveiller son cheval quand on est à terre.....	74
Être en contact étroit avec son cheval	75
Évoluer autour d'un cheval attaché.....	76
Identifier certains gestes dangereux.....	77
Rester en sécurité quand on est sur son cheval.....	77
Vérifier son matériel avant de seller	78
Monter en présence d'autres cavaliers.....	78
Seul sur la route	80

***Deuxième partie : Trouver son style d'équitation
et le matériel qui va avec***

Chapitre 6 : Pas simplement réservée aux Anglais :

l'équitation classique.....	83
Examiner les bases de l'équitation classique.....	83
L'utilité	84
La selle et autre matériel	84
Les chevaux.....	85
Se familiariser avec les principales disciplines de l'équitation classique.....	86
Sauter çà et là à l'obstacle et monter sur le plat	86
Effectuer des figures de dressage.....	88

Chapitre 7 : Revêtir son cheval d'une selle

Un point sur les éléments principaux de la selle	91
Le « modèle réduit » : la selle anglaise.....	93
La selle mixte.....	94
La selle d'obstacles	94
La selle de dressage.....	94
Placer un tapis de selle	96
Choisir une selle adaptée.....	97
À la taille du cheval	97
À la taille du cavalier	98

Chapitre 8 : La tête haute grâce au filet.....	101
Se dépêtrer du filet : ses principales parties	101
Passer en revue les filets et les mors	104
Découvrir les filets classiques	104
Examiner les mors	105
Mettre son nez dans les hackamores	107

Chapitre 9 : L'équipement supplémentaire du cavalier	109
Habillé avec style	109
Choisir des vêtements pour la sécurité et le confort.....	110
Rester dans la tradition : la tenue classique	111
Des aides artificielles.....	114
Sur la jambe : les éperons	114
Par petites touches : la cravache.....	115

Troisième partie : Se hisser sur la selle et s'initier à l'équitation

Chapitre 10 : Le travail à terre : seller et brider	119
Manier son cheval au sol	119
Jouons à l'attraper : approcher un cheval.....	120
Bouclez-le : mettre un licol	121
Suis-moi : guider un cheval.....	123
Se dépatouiller de toutes ces cordes : attacher son cheval.....	125
Seller correctement	128
Les selles anglaises.....	128
Dernière étape : brider	131

Chapitre 11 : Monter et descendre	133
Se préparer pour monter	133
Vérifier son matériel.....	134
Trouver un endroit pour monter	134
Se hisser : le mode d'emploi pour monter.....	135
La monte anglaise.....	136
Mission accomplie : se préparer à descendre.....	138
Descendre : mode d'emploi	139
La descente « à l'anglaise »	139

Chapitre 12 : Apprécier le pas	143
Le langage du corps : booster votre pratique grâce	
aux aides naturelles.....	144
Les mains	144

Vos jambes.....	144
L'assiette	145
La voix	145
Demander un départ au pas	145
Les requêtes classiques	146
Au pas pour l'obstacle.....	146
Positionner son corps	147
Avec les deux mains : tenir les rênes	147
Les jambes en position	148
Se mouvoir avec un cheval d'obstacle.....	148
Marcher au pas en dressage	148
Positionner son corps	149
Prendre les choses en main : empoigner les rênes	150
La bonne position des jambes	150
Se déplacer avec un cheval de dressage	150
Diriger le cheval au pas.....	150
Actionner le bouton stop.....	151
Tourner à droite et à gauche.....	152
Faire un cercle.....	153
À l'envers : demander le reculer	155
Essayer quelques exercices au pas	156
Utiliser des plots.....	157
Le grand huit : le huit de chiffre, une figure d'équitation classique	158

Chapitre 13 : Accélérer le rythme au trot

Demander à son cheval d'augmenter la vitesse.....	162
Partir au trot en équitation classique	162
Au trot à l'obstacle.....	162
Positionner son corps	163
Tenir les rênes.....	163
Positionner ses jambes pour l'obstacle.....	164
Se déplacer avec un cheval d'obstacles	164
Trotter en dressage.....	166
Positionner son corps	167
Tenir les rênes.....	167
Vos jambes en position de dressage	167
Se déplacer avec un cheval de dressage	168
Diriger le cheval au trot.....	170
Arrêter le cheval	170
Tourner à droite et à gauche.....	171
Faire un cercle.....	173
Essayer quelques exercices.....	174
La serpentine.....	174
En cercle sur des barres au sol.....	175

Chapitre 14 : Passez à l'allure supérieure avec le galop.....	179
Demander un départ au galop.....	180
Équitation classique : demander le galop.....	180
Au galop à l'obstacle.....	181
Se positionner à l'obstacle	181
Tenir les rênes.....	182
Positionner ses jambes au galop	182
Se déplacer avec un cheval d'obstacles	183
Le galop de dressage	183
Positionner son corps en dressage	183
Tenir les rênes.....	184
La position des jambes	184
Se déplacer avec un cheval de dressage	185
Diriger le cheval au galop	185
Oh, là, cocotte ! Arrêter un cheval.....	185
Tourner en forme de L	186
Faire un cercle.....	188
Tenter quelques exercices d'équilibre	189
Regarde, sans les mains !.....	190
 Chapitre 15 : Franchir l'obstacle	 191
Les différentes pratiques du saut	191
À l'intérieur : le saut d'obstacles en carrière	192
À l'extérieur : le cross	194
Un point sur les types d'obstacles.....	195
Une forme en X : le croisillon	195
Prenez un peu l'air : les verticaux	196
Prendre de la distance : l'oxer	197
Pas si impressionnant qu'il en a l'air : le mur	197
Un test d'endurance : le tronc.....	198
S'apprêter à sauter.....	198
La position trois points.....	198
Appréhender le saut.....	199
Enchaîner plusieurs obstacles	202
Prendre la ligne de départ	202
Rester en ligne.....	203
Être dans la course.....	204
Résoudre des difficultés liées à l'obstacle	205
Le refus.....	206
La déroade.....	207
La précipitation.....	208

Quatrième partie : Changer de niveau

Chapitre 16 : Gravier les échelons en équitation.....	211
Trouver un nouveau cours ou un nouveau moniteur	211
Changer de discipline.....	212
Devenir plus fort avec un entraînement intensif	213
Améliorer son équilibre par des activités complémentaires	215
 Chapitre 17 : Passer les Galops	 217
Qu'est-ce qu'un Galop ?.....	217
Programme des Galops	218
Le Galop 1	218
Le Galop 2	219
Le Galop 3	219
Le Galop 4	220
Les autres Galops.....	221
Les Galops éthologiques.....	221
Les Galops de pleine nature	221
Équivalence.....	222
 Chapitre 18 : En venir à s'acheter un cheval	 223
Se décider à acheter un cheval pour soi.....	223
Être conscient des réalités du propriétaire.....	224
Le coût total	224
Trouver le cheval idéal.....	228
Reconnaître le tempérament équin idéal	228
Prendre l'âge en compte	229
Choisir en fonction de sa discipline	230
Déterminer son intérêt pour la compétition	230
Vérifier la race.....	230
Penser au genre.....	231
Se lancer dans l'achat.....	232
Faire appel à un connaisseur	232
Trouver les meilleures adresses	232
Votre choix est fait : la visite d'achat	235
 Chapitre 19 : À la découverte des soins aux chevaux.....	 239
Un toit décent pour son compagnon.....	239
En pension dans une écurie de propriétaires	240
Rien de tel que la maison : garder son cheval dans sa propriété	242
Les crocs : s'enquérir de l'appétit et de la soif de son cheval	244
Nourrir votre cheval.....	244

Abreuver son cheval	245
Hé, beau gosse : panser son cheval.....	246
Le bon matériel	246
Brosser son cheval	247
Le lavage à grande eau : la douche.....	250
Quelques notions de premiers secours : maintenir votre cheval en bonne santé.....	252
Lui prodiguer des soins préventifs.....	252
Reconnaître les signes de maladie	255
Surveiller les maladies courantes.....	256

Cinquième partie : Varier les plaisirs équestres

Chapitre 20 : Ôte-toi de mon chemin : la randonnée.....263

Se préparer à une randonnée	264
Miser sur le bon cheval.....	264
Décider de son parcours.....	265
Réunir le bon matériel.....	267
Se préparer à une sortie au long cours.....	269
Rester en sécurité sur la route	270
Suivre quelques règles de sécurité.....	270
Maîtriser une peur bleue	272
Joyeuse randonnée : surveiller ses manières.....	273
Respecter l'étiquette quand on monte en groupe.....	273
Rencontrer d'autres cavaliers lorsqu'on est seul.....	275
Partager la route avec des non-cavaliers	277

Chapitre 21 : Sur scène : monter en concours.....279

Comprendre le déroulement d'une compétition.....	280
Un œil sur le règlement.....	280
Quelles récompenses ? Un point sur les prix.....	281
Survoler différents types de shows	281
Connaître les jalons des concours d'entraînement.....	282
Mettre la barre plus haut avec le CSO.....	284
Les concours d'élevage.....	284
S'armer pour un concours équestre.....	285
La préparation du cavalier	285
Préparer sa monture	287
Les bonnes manières en concours	288
Se comporter correctement.....	289
Tenir son cheval correctement.....	289

Chapitre 22 : Toujours plus de styles et de disciplines équestres291

Sortir des sentiers battus : essayer d'autres disciplines	291
Tenir à cru.....	292
La monte en amazone : une tradition féminine.....	293
Jeu de mains : enquête sur les sports, les sorties et autres	
activités équestres	295
Participer à une randonnée.....	295
Jouer au polo, le sport des rois	297
Un sport collectif : le horse-ball.....	298
Tourner en gymnastique.....	298
L'attelage.....	300
Voyager avec un cheval.....	300
En route : explorer l'itinéraire.....	301
En vacances avec votre cheval	301
Les gîtes équestres	302
Les stages d'équitation	303
Déplacer son cheval en van.....	303

Chapitre 23 : Cap vers l'Ouest : l'équitation western309

L'histoire de l'équitation américaine.....	309
Les modes d'utilisation.....	310
La selle et tout l'équipement	310
L'option lourde : les selles western	311
Le tapis western.....	315
S'équiper d'un filet.....	315
Se lancer dans la mécanique avec le mors western.....	317
Lonesome cow-boy : la tenue western	318
La tenue de tous les jours et d'extérieur	318
La tenue western de concours.....	320
Les chevaux	321
La monte western.....	322
Un coup d'œil sur les disciplines de l'équitation western	322
Quelques exercices en équitation western	326

Sixième partie : La partie des dix**Chapitre 24 : Dix règles de savoir-vivre337**

Attacher un ruban rouge aux chevaux qui bottent	337
Partir doucement après être monté	338
Communiquer avec ses condisciples	338
Éviter de hurler	338
Garder ses distances	339
Approcher doucement de derrière.....	339

Laisser la priorité à main droite.....	339
Préparer son cheval pour l'extérieur	340
Être courtois durant les pauses abreuvement	340
Aider les cavaliers en difficulté	341

Chapitre 25 : Dix jeux pour améliorer votre assiette

Jacques a dit	343
L'addition, s'il vous plaît	344
La chasse au trésor	344
De la lecture	344
Ride and tie	345
1, 2, 3, soleil.....	345
Suivez le guide	346
Le relais	346
Un œuf cuiller	347
Autour du monde	347

Index

Annexe.....

Introduction

Bienvenue dans *L'Équitation pour les Nuls* ! Cet ouvrage peut vous servir de guide dans votre découverte passionnante et passionnée de l'équitation.

Monter à cheval est amusant et relaxant, stimulant et exigeant, grisant et gratifiant. Comme tous les sports, l'équitation requiert un entraînement avant de pouvoir pratiquer en toute sécurité et sérieusement. Vous l'avez déjà probablement pressenti, voilà pourquoi vous lisez ce livre.

Les chevaux sont la plus grande passion de ma vie. J'espère que vous allez attraper le virus de l'équitation, comme cela m'est arrivé, et que monter à cheval deviendra l'une de vos activités régulières. Votre vie ne sera plus la même après avoir ouvert votre cœur à ces créatures incroyables.

À propos de ce livre

L'Équitation pour les Nuls va venir compléter vos cours et vous aider à comprendre en quoi consiste exactement l'équitation. Vous allez apprendre à choisir le meilleur professeur capable de vous enseigner ce sport, ainsi que l'équipement et le harnachement dont vous avez besoin, et étudier comment monter et descendre de votre monture. Vous allez également découvrir ce que monter à cheval implique et trouver les moyens de progresser lorsque vous serez prêt à dépasser le stade de l'initiation.

Cet ouvrage est conçu pour vous servir de référence dans votre apprentissage de l'équitation. Comme dans tous *Les Nuls*, vous pouvez commencer votre lecture là vous le souhaitez, lire le texte dans l'ordre ou dans le désordre en fonction des parties qui vous intéressent à l'instant T.

Ma coauteur et moi avons travaillé dur pour vous guider dans l'univers parfois complexe des chevaux et de l'équitation. Vous allez peut-être vous sentir dépassé quand vous chercherez à vous familiariser avec le jargon, les règles et tous les détails qui concernent le monde du cheval, et j'espère qu'à ces moments-là vous aurez le réflexe de vous plonger dans cet ouvrage pour trouver la réponse à vos interrogations.

Les conventions utilisées dans cet ouvrage

Les conventions suivantes vous aideront à vous repérer dans cet ouvrage :

- ✓ Les italiques signalent une définition et soulignent certaines notions.
- ✓ Les mots en gras indiquent soit des étapes-clés en tête de phrase, soit des actions à mémoriser dans une liste.
- ✓ Les soulignements marquent des sites Internet.

Une dernière chose : bien que l'ouvrage soit signé par plusieurs auteurs sur la couverture, j'utilise dans le texte toujours la première personne pour désigner mon humble personne. Le « je » se réfère à Audrey. Shannon nous fait partager en effet sa très grande expérience dans ce livre, mais c'est Audrey qui l'a élaboré et rédigé sur ordinateur, pendant que Shannon s'amusait dehors sur le dos de ses nombreux chevaux.

Ce que vous n'êtes pas obligé de lire

Dans ce livre, j'aborde de nombreux sujets qui peuvent être intéressants mais qui ne sont pas indispensables à la compréhension et à la pratique de l'équitation. Dans ces cas-là, je place le texte dans un encadré, qui apparaît en grisé. Ne vous sentez pas obligé de les lire – à moins que vous ne vouliez être absolument incollable dans les soirées mondaines quel que soit le sujet abordé concernant l'équitation.

Hypothèse insensée

Dans ce livre, je suppose que vous savez reconnaître un cheval lorsque vous en croisez un. C'est vraiment là que s'arrêtent mes conjectures sur vos connaissances. Bien entendu, je vous imagine cavalier débutant, désireux d'apprendre à monter à cheval dans une discipline particulière (que ce soit en dressage, à l'obstacle ou encore en western). Vous cherchez à vous montrer sous votre meilleur jour lors de vos leçons et devant votre moniteur. Ou peut-être êtes-vous un cavalier plus occasionnel qui cherche à enrichir ses connaissances équestres et à acquérir de la confiance en soi. Peut-être même possédez-vous un cheval.

Pour finir, je suppose que vous n'êtes pas un imbécile. Au contraire j'ai tendance à penser que vous assurez plutôt bien. Vous avez acheté ce livre, après tout. Et cela peut vous aider à progresser dans votre pratique de l'équitation.

Comment ce livre est organisé

L'Équitation pour les Nuls est divisé en six parties. Les sections suivantes évoquent de quoi il est question dans chacune d'entre elles.

Première partie : Débuter avec les bases de l'équitation

Dans la partie I, je vous donne quelques éléments sur la psychologie des chevaux et leur vision du monde et je vous indique comment trouver un bon moniteur. Je vous montre aussi comment vous mettre en condition et respecter les règles de sécurité près du cheval.

Deuxième partie : Trouver son style de monte et l'accorder à son équipement

Avant d'apprendre l'équitation, vous allez devoir décider quel style de monte vous voulez essayer, ou quelle discipline vous voulez pratiquer. Après avoir fait votre choix, vous devez vous procurer l'équipement adéquat.

Dans la partie II, nous allons explorer les bases des différentes disciplines et découvrir tout ce qu'elles impliquent pour vous permettre de faire le bon choix. Je vais vous aider à voir plus clair dans le choix de votre équipement et même vous le décrire le plus précisément possible.

Troisième partie : Se hisser sur la selle et avancer

Vous êtes probablement inquiet à l'idée de vous mettre en selle, mais vous avez d'abord besoin de savoir mener votre monture en main. Vous devez également connaître la méthode pour monter et descendre de cheval. Vous ne voulez sûrement pas vous retrouver tout équipé devant votre monture, sans avoir aucune idée de la manière dont vous hisser dessus – puis vous retrouver à la fin de votre leçon sans savoir comment descendre de votre destrier.

La partie III vous donne les bases sur la façon de mener votre cheval avant de monter, et la méthode pour monter et descendre, prendre les trois allures, et enfin sauter. Vous trouverez des indications sur la manière de vous tenir

en selle et de prendre les rênes. Vous découvrirez également comment vous mouvoir pour accompagner les mouvements de votre monture et comment la diriger de façon qu'elle se comporte comme vous le souhaitez.

Quatrième partie : Évoluer parmi les cavaliers confirmés

Si vous avez bien fait vos exercices, pris des leçons et suivi les règles pour bien monter à cheval, vous allez alors abandonner la catégorie des débutants pour intégrer le niveau intermédiaire et finalement atteindre le niveau des cavaliers confirmés. Il est merveilleux de passer du niveau de débutant à celui de cavalier expérimenté. Mais avant d'y parvenir, vous devez savoir prendre soin de votre compagnon.

La partie IV vous indique comment atteindre le niveau supérieur en équitation. J'envisage la possibilité d'acheter (ou de prendre en pension) un cheval, j'évoque comment l'héberger et le nourrir, comment le panser et lui donner des soins préventifs. Même si vous ne voulez pas acheter de cheval, vous pouvez progresser en trouvant un nouveau moniteur ou en essayant une nouvelle discipline et vous sentir plus fort grâce à ces nouvelles expériences. J'explique comment vous y prendre dans cette partie.

Cinquième partie : S'amuser dans d'autres styles ou d'autres disciplines

Vous maîtrisez les bases du travail sur le plat, de l'obstacle ou du dressage, et vous avez envie de découvrir une nouvelle discipline. Lancez-vous !

La partie V évoque les différentes manières de monter à cheval, avec ou sans selle. J'insiste aussi un peu sur ma discipline favorite, la randonnée, et évoque la possibilité de la pratiquer en compétition. J'explore le monde excitant des concours et la manière de préparer votre monture pour sa première sortie. Enfin, je vous présente un choix de disciplines que vous pouvez prendre plaisir à pratiquer.

Sixième partie : La partie de dix

Dans la partie de dix, je m'attelle à deux sujets très différents : « l'étiquette » et les jeux à cheval. Dans le chapitre sur « l'étiquette », je souligne les règles élémentaires que tous les cavaliers devraient connaître. Dans le chapitre

sur les jeux, je vous donne quelques exercices ludiques à faire avec votre moniteur dans l'espoir qu'il vous octroie des moments de divertissement avec les autres cavaliers de votre reprise.

Les icônes utilisées dans ce livre

Comme tous les autres *Nuls*, ce livre est parsemé d'icônes dans la marge pour souligner certaines informations. Voici ce qu'elles signifient :



Cette icône signale une information très importante – ne la ratez pas ! Assurez-vous de maîtriser ces informations lorsque vous vous rendrez aux écuries.



Ce logo vous alerte sur une notion utile concernant la façon de monter. Les conseils vous font gagner du temps et vous évitent bien des déboires.



Cette icône vous met en garde contre quelque chose. Elle vous indique un danger, pour vous ou votre cheval, ou dans votre manière de monter si vous n'êtes pas vigilant.



Les règles du milieu équestre peuvent parfois vous paraître saugrenues, cependant, elles sont gravées dans la pierre et les cavaliers les suivent sans discuter. Cette icône vous indique ces principes.

Où aller en partant d'ici

Vous pouvez commencer au chapitre 1 et lire l'ouvrage tout du long jusqu'à la fin si vous le souhaitez. Ou vous pouvez picorer çà et là. Avant de « zapper » d'un endroit à l'autre, je vous recommande cependant de prendre un moment pour lire le chapitre 1, qui vous donne une vue d'ensemble sur tout ce que vous devez savoir avant de vous lancer dans l'équitation.

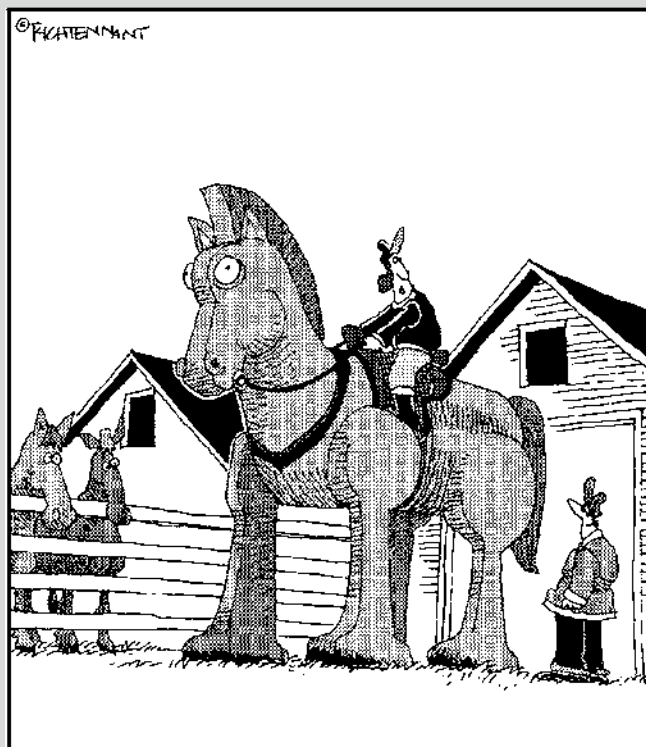
Si vous êtes totalement débutant en équitation, si vous n'en avez jamais fait auparavant, jetez un œil sur le chapitre 3, où vous sont données les instructions pour trouver un bon moniteur. Vous voudrez peut-être également faire un détour par les chapitres 6 et 7, pour avoir une idée de la discipline qui vous conviendra le mieux.

Si vous voulez connaître tout de suite les bases de l'équitation, dans les différentes disciplines (celles de l'équitation classique, incluant l'obstacle ou le dressage), rendez-vous aux chapitres 13 à 15. Bien entendu, si vous voulez faire un détour par les jeux, vous pouvez vous tourner vers la partie V.

Maintenant, en route !

Première partie

Débuter par les bases de l'équitation



Cette race est issue d'une longue lignée de
chevaux datant de la Grèce antique.

Dans cette partie...

Dans les chapitres de la première partie, vous trouverez les notions de base sur les chevaux et la façon de les monter. Je vous indique comment identifier les différentes parties, les robes et les marques des équidés. Je vous explique également comment fonctionne le cerveau de ces animaux et vous donne des indications sur la manière de bien communiquer avec ces amicales bestioles. Vous apprendrez à chercher un bon moniteur d'équitation et à déterminer quand vous vous sentez prêt à monter. Et n'oublions pas – la sécurité avant tout ! –, je vous explique comment rester en sécurité, à la fois à cheval et à pied.

Chapitre 1

Hue ! Bienvenue dans le milieu du cheval

Dans ce chapitre

- Savoir comment le cheval pense et réagit
 - Se lancer dans les leçons d'équitation et se préparer
 - Explorer différentes disciplines équestres
 - Franchir les étapes et se divertir
-

Monter à cheval n'est pas un phénomène nouveau. Cet usage se pratique depuis des milliers d'années. Autrefois, les gens montaient parce qu'ils y étaient obligés, c'était la seule manière de voyager d'un endroit à un autre le plus rapidement possible. Aujourd'hui, nous montons à cheval parce que nous le désirons.

Pourquoi certaines personnes aiment tant monter à cheval ? Est-ce un moyen d'être proche de la nature dans notre monde de haute technologie ? Ou est-ce une réminiscence de notre passé ? Sommes-nous conçus pour monter à cheval parce que c'est inscrit dans notre ADN ?

Quelle que soit la raison, l'équitation est une activité que des millions de personnes apprécient partout dans le monde. Si vous l'avez déjà pratiquée, vous savez pourquoi elle a tant de succès. Si vous n'en avez jamais fait mais que vous aimeriez essayer, vous pouvez imaginer combien c'est agréable. Lorsqu'il est question de chevaux et d'équitation, personne ne reste indifférent. Pour ceux qui apprécient ces aimables créatures, les chevaux contribuent à faire tourner le monde. Apprenez à monter, et vous saurez pourquoi !

Dans ce chapitre, je vous introduis dans le milieu du cheval. C'est un univers où animaux et hommes ne font qu'un et où vous pouvez laisser de côté vos préoccupations et vos tensions quotidiennes.

Découvrir le cerveau et le corps du cheval

J'ai entendu certaines personnes prétendre que les chevaux étaient bêtes, mais cette idée ne peut en aucun cas correspondre à la réalité. Les chevaux possèdent de multiples dons, c'est pourquoi ils existent depuis des millions d'années. On ne peut pas être stupide, et rester en vie si longtemps !

Par exemple, le corps des chevaux est une machine incroyable, conçue pour être rapide, agile et résistante. Ils peuvent courir incroyablement vite, mouvoir leur masse de 500 kilos et réagir au moindre bruit suspect en un temps record. Si vous voulez monter à cheval, vous devez en être bien conscient.

En tant que cavalier, vous voulez comprendre et communiquer avec votre monture. Les chevaux n'appréhendent pas le monde de la même manière que nous. Le téléphone portable, les ordinateurs ou les fax ne font pas partie de leur univers. Le foin, la poussière et les congénères appartiennent bien plus à leur réalité. Appréhender le monde de la même manière que votre compagnon contribuera à faire de vous un bon cavalier et vous procurera plus de satisfaction lorsque vous fréquenterez ces élégantes créatures.

L'esprit et le corps du cheval sont à votre service, pour peu que vous en connaissiez les rouages. Dans le chapitre 2 de ce livre, vous aurez un aperçu de la psychologie équine et découvrirez le langage que les hommes de chevaux utilisent pour décrire leur animal préféré et les différentes parties de son corps. Chaque partie de son anatomie porte un nom que les hommes de chevaux utilisent à longueur de temps. Si vous voulez intégrer le milieu équestre et savoir de quoi parlent les cavaliers dans les écuries, efforcez-vous de bien mémoriser le schéma du chapitre 2.

Prendre des leçons d'équitation

Se hisser sur le dos d'un cheval peut s'avérer excitant, mais l'expérience peut aussi être décevante et même effrayante si vous ne maîtrisez pas ce que vous faites. Apprendre à monter dans les règles de l'art, avec un moniteur qui sait comment enseigner les bases de l'équitation, est impératif.



Même si les chevaux ont un cerveau et peuvent réfléchir et voir où ils vont (contrairement aux voitures qui doivent être guidées à chaque seconde), n'imaginez pas que vous allez vous asseoir et laisser votre cheval diriger les opérations à votre place. L'expérience vous enseignera que vous et votre cheval pouvez ne pas avoir les mêmes désirs. Anticipez toujours ce que vous souhaitez faire et sachez comment le demander avant de vous lancer.

Exactement comme au ski, vous prenez des leçons avant de dévaler une pente.

Les leçons d'équitation procurent beaucoup de plaisir, mais impliquent également un travail acharné. Vous allez faire fonctionner des muscles dont vous n'aviez jamais soupçonné l'existence et vous allez devoir coordonner les mouvements de différentes parties de votre corps d'une manière totalement inédite pour vous. Si vous avez soif d'apprendre et si vous recherchez les défis, vous aimerez sûrement l'équitation. Vous allez également découvrir cette merveilleuse sensation de communiquer avec votre monture alors que vous vous trouvez sur son dos.

Dans le chapitre 3, je vous indique comment démarrer les leçons d'équitation. Voici quelques-uns des sujets traités :

- ✓ **Trouver un centre équestre.** Une ambiance agréable, un environnement propre, des pensionnaires équins en bonne santé et un personnel faisant preuve de professionnalisme, tels seront les critères à retenir lorsque vous serez à la recherche d'une écurie où apprendre à monter à cheval.
- ✓ **Choisir son moniteur.** La personne que vous allez choisir pour vous enseigner l'équitation doit avoir un style qui vous plaît, avoir de l'expérience dans la discipline que vous avez choisie et avoir l'habitude d'enseigner à des adultes.
- ✓ **Être un bon élève.** Avoir un bon instructeur ne fait pas tout. Les meilleurs élèves (et ceux qui retirent le plus de leur enseignement) sont ceux qui arrivent à l'heure, sont attentifs, s'expriment lorsqu'ils en ressentent le besoin et font leurs devoirs.

Être en forme pour monter à cheval

L'équitation est une activité difficile. Vous n'avez peut-être pas cette impression lorsque vous regardez un cavalier confirmé, mais la vérité est que l'équitation fait travailler une quantité de muscles et requiert à la fois de l'équilibre et de l'endurance. Le travail est proportionnel au plaisir qu'il procure.



Pour préparer votre corps à la pratique de l'équitation, suivez toutes ces instructions, ou celles qui vous concernent :

- ✓ Perdez du poids
- ✓ Faites du renforcement musculaire
- ✓ Améliorez votre endurance
- ✓ Devenez plus souple en faisant des exercices de stretching

Se mettre en condition mentale fait également partie de l'entraînement à ce sport. Afin de profiter au maximum de vos leçons d'équitation et de votre temps en selle, apprenez à maîtriser votre peur à l'idée de monter à cheval et comprenez votre rôle de chef dans le couple que vous formez avec votre monture. Pour savoir comment vous préparer mentalement et physiquement à l'équitation, jetez un œil au chapitre 4.

Respecter les règles de sécurité au contact du cheval

Les chevaux sont des animaux imposants et les manier nécessite un certain savoir-faire. Vous pouvez faire des progrès grâce à l'entraînement et à l'expérience. Pour mettre le plus possible à profit le temps que vous passez avec les chevaux, vous avez besoin d'un enseignement adapté auprès d'un expert qualifié. Lorsque vous aurez acquis suffisamment de connaissances, vous parviendrez à maîtriser votre monture dans la plupart des situations.

Pour rester en sécurité près de votre cheval, vous devez respecter des règles simples que d'autres avant vous ont déjà expérimentées. Elles sont le fruit de l'expérience, suivez-les donc scrupuleusement.

En premier lieu, veillez à porter les vêtements adéquats. Les boots d'équitation sont indispensables, car elles possèdent un talon adapté qui vous éviteront de rester coincé dans l'étrier au cas où vous tomberiez de cheval – et d'être dangereusement traîné sur le sol. Un casque de sécurité est également tout indiqué si vous voulez préserver votre matière grise, qui peut toujours vous être utile. Vos jambes peuvent être brûlées par le frottement de la selle si vous montez en short ou avec un pantalon non adapté ; le pantalon d'équitation est donc préférable. Et avant de monter, vous allez manier votre cheval à terre : le port de boots renforcées au bout peut vous protéger d'un maladroit spécimen du genre équin qui monterait malencontreusement sur l'un de vos petits pieds (j'ai expérimenté, pas drôle).

Savoir comment votre cheval se déplace est également nécessaire pour votre sécurité : il vous faut apprendre à entrer dans un box (vous assurer que votre cheval vous a vu) et connaître les habitudes stupides d'un cheval, telles que tirer sur la longe lorsqu'il est attaché. Bien entendu, vous devez également apprendre les règles concernant la manière de monter, seul ou avec d'autres cavaliers, que vous soyez dans un espace fermé ou sur un sentier de randonnée. La marche à suivre lorsqu'un cavalier tombe de cheval ou quand vous devez en dépasser un autre fait partie des règles de sécurité à connaître. Vous les trouverez évoquées dans le chapitre 5.

Choisir le bon style et le bon équipement



Avant de vous mettre à faire du cheval, vous pouvez déterminer le style et la discipline qui vous attirent.

- ✓ Le style classique est divisé en plusieurs disciplines, incluant le saut d'obstacles et le dressage (voir le chapitre 6 pour plus de détails).
 - Ceux qui aiment sauter avec leur cheval choisiront le saut d'obstacles, bien que de nombreux cavaliers apprécient l'équitation classique sans forcément sauter. Les cavaliers d'obstacles montent avec des selles peu creusées, des quartiers courts et des étriers chaussés également assez court. De nombreux cavaliers d'obstacles aiment également se promener en forêt.
 - Le dressage, la danse à cheval, implique d'effectuer des figures très précises et requiert un entraînement de longue haleine de la part du cavalier mais aussi de son cheval.
- ✓ L'équitation western est le style de monte le plus pratiqué aux États-Unis. Elle se développe aussi en France petit à petit. La selle western est particulièrement adaptée aux débutants, car elle représente un maximum de sécurité. Ce style de monte est parfait pour la randonnée, et pour les cavaliers travaillant avec le bétail.

Vous devriez vous apercevoir très vite après quelques leçons d'équitation qu'un cheval demande un équipement non négligeable. Voici quelques éléments dont tous les chevaux ont besoin :

- ✓ Une selle et un tapis de selle
- ✓ Un filet avec un mors
- ✓ Un licol et une longe

Vous avez également besoin de matériel pour vous :

- ✓ Des bottes ou des boots d'équitation
- ✓ Un pantalon d'équitation
- ✓ Un haut adapté
- ✓ Un casque

Sur le matériel d'équitation pour vous et votre cheval, toutes les précisions sont données aux chapitres 7 et 8.

L'équitation, depuis le début

OK, il est presque temps de se mettre à cheval. Mais vous avez encore quelques petites choses à apprendre avant de vous hisser sur le dos de votre monture, à savoir comment mettre une selle et un filet et comment monter à bord. Avant de vous retrouver à cheval, vous devez aussi savoir comment en descendre.

Se préparer à terre

Vous avez quelques tâches à accomplir à terre avant de pouvoir effectivement monter à cheval. Premièrement, vous devez savoir comment attraper votre cheval, qu'il se trouve au pré ou dans son box. Approchez doucement et calmement de votre compagnon s'il se trouve au pré, de façon à l'encourager à se laisser attraper (n'espérez pas attraper un cheval qui a décidé de ne pas se laisser faire). Si votre cheval est au box, la règle de sécurité vous dicte d'attendre qu'il soit face à vous avant d'entrer.

Mettre un licol est une autre tâche à maîtriser. Le licol du cheval est l'équivalent du collier pour le chien. En le plaçant sur sa tête, vous pouvez mener votre cheval lorsque vous ne le montez pas.

Dans le chapitre 10, vous découvrirez comment attraper un cheval et comment lui mettre un licol. Vous trouverez également des détails concernant la manière de poser une selle anglaise et un filet – essentiel avant de se mettre à cheval.

Monter et descendre

Les hommes de chevaux montant et descendant de selle depuis des siècles, ils connaissent un tant soit peu la manière la plus sûre et la plus efficace de procéder.



Le protocole vous dicte de monter toujours à gauche (cette règle a été établie pour les militaires qui portaient leur sabre sur la hanche gauche). Vous pourriez également utiliser un montoir, ou une élévation de terrain, qui vous facilitera la tâche au moment de vous hisser en selle et réduira la pression exercée sur le dos du cheval puisque vous vous appuierez moins sur la selle.

De même que vous montez à gauche, vous descendrez aussi à gauche. Encore une fois, cette manière de procéder est dictée par le protocole et la majorité des chevaux sont habitués ainsi. Pour plus de détails concernant la manière de monter et de descendre, rendez-vous au chapitre 11.



Les trois allures

En tant que cavalier débutant, vous devez apprendre à maîtriser les trois allures les plus fréquentes du cheval : le pas, le trot et le galop (l'allure que vous apprendrez en dernier lorsque vous serez plus à l'aise à cheval).

- ✓ Le pas, qui est l'allure la moins rapide, est la première que vous essayerez. C'est l'allure la plus utilisée, spécialement en randonnée.
- ✓ Le trot, comme l'appellent les cavaliers classiques, ou jog pour les cavaliers western, est l'allure la plus « remuante » et la plus difficile pour les cavaliers débutants. Lorsque vous la maîtriserez, vous saurez que vous êtes sur la bonne voie pour devenir un bon cavalier.
- ✓ Le galop, comme l'appellent les cavaliers classiques (lope pour les cavaliers western), est la plus rapide des trois allures. Plus rapide que le trot ou le pas, le galop est aussi probablement l'allure la plus agréable. Il crée un effet de balançoire que de nombreux cavaliers apprécient.

Maîtriser ces trois allures requiert du temps et de la pratique. Un bon moniteur vous observera à cheval et vous guidera quand vous vous entraînerez physiquement et mentalement à diriger un cheval, jusqu'à ce que vous obteniez de votre compagnon à quatre jambes exactement ce que vous souhaitez. Pour les bases de la monte au pas, au trot et au galop, voir les chapitres 12, 13 et 14, dans cet ordre.

L'obstacle

Nombre de cavaliers n'ont qu'une idée en tête, sauter avec leur cheval. Pourquoi une telle passion ? C'est que le saut procure beaucoup de plaisir ! De nombreux cavaliers sont véritablement accros à cette discipline.

Le saut d'obstacles peut se pratiquer dans un manège, dans une carrière ou sur un terrain varié. Un parcours consiste à franchir dans un ordre donné une série d'obstacles que le couple cavalier-cheval doit négocier au mieux. Certains obstacles peuvent être des oxers (deux obstacles côte à côte, verticaux, que le cavalier franchit en même temps) ou encore des croix (deux barres croisées en X).

L'obstacle à l'extérieur, en terrain varié, est appelé cross et requiert du courage et de l'endurance. Une série d'obstacles sont répartis sur un terrain qui peut couvrir plusieurs kilomètres. Ces obstacles peuvent prendre les formes les plus originales : des haies, des pianos (des marches), une rivière (un bassin d'eau peu profond que le cheval doit enjamber). Sur l'art de faire sauter un cheval, voyez le chapitre 15.

Se rapprocher du niveau de cavalier confirmé

Lorsque vous serez devenu un mordue d'équitation (et je sais que vous allez le devenir), vous commencerez à vouloir atteindre le niveau supérieur. Vous penserez peut-être à changer de moniteur ou à essayer une nouvelle discipline, mais dans certains cas, il vous faudra même acquérir un cheval. J'introduis des points essentiels dans les sections suivantes.

Franchir une étape dans sa pratique de l'équitation

Alors que vous allez faire des progrès en équitation, vous voudrez peut-être trouver un nouveau moniteur pour vous aider à améliorer votre niveau. D'ailleurs, certains moniteurs ne sont spécialisés que dans l'enseignement des cavaliers débutants.

Lorsque ce moment arrivera, vous vous mettrez à la recherche du meilleur instructeur possible selon vos moyens. Vous serez peut-être aussi tenté de changer de discipline, ou tout du moins d'en essayer une nouvelle pour savoir si celle-ci vous plaît. Il vous faudra là encore trouver un moniteur qualifié pour vous l'enseigner.

Pour devenir un meilleur cavalier, il est également nécessaire de développer ses aptitudes physiques. Ainsi, vous voudrez peut-être vous mettre à la course à pied pour préparer votre corps à une pratique plus intensive de l'équitation. Le jogging, la natation et l'aérobic sont quelques-uns des autres sports qui vous permettront d'améliorer votre endurance et de renforcer vos muscles. Pour vous aider à progresser dans votre pratique de l'équitation, rendez-vous au chapitre 16.

Acheter son propre cheval

C'est inévitable, après avoir commencé l'équitation, vous envisagerez rapidement d'acheter votre propre monture. Être propriétaire d'un tel animal est une très lourde charge, aussi bien en temps qu'en argent, et ce n'est pas une décision à prendre à la légère. Avant d'acheter votre monture, renseignez-vous bien sur les conséquences d'un tel achat. En prenant d'abord un cheval en pension ou en demi-pension, vous pourrez vous faire une idée du temps et des engagements que cela implique. Vous pourrez aussi vous rendre compte de ce que signifie posséder une telle créature avant de vous jeter à l'eau.

Si vous décidez d'acheter un cheval, il est essentiel d'acquérir la bonne monture. Comme dans les relations humaines, vous devez trouver chaussure à votre pied. En tant que débutant, vous avez besoin d'un cheval calme, bien éduqué et facile à monter. Un tel compagnon peut vous aider à développer vos talents.

Lorsque vous serez prêt à faire votre achat, faites-vous accompagner d'un expert. Cette personne peut être votre moniteur, un entraîneur local en qui vous avez confiance ou même un vétérinaire équin ou un maréchal-ferrant (celui qui s'occupe des pieds des chevaux) si aucun moniteur ou entraîneur n'est disponible aux alentours. Commencez par faire les petites annonces disponibles près de chez vous, fiez-vous au bouche-à-oreille, aux éleveurs et moniteurs et aux magazines spécialisés. Pour plus de détails concernant l'achat d'un cheval, rendez-vous au chapitre 18.

S'occuper de son cheval

Si vous aimez les chevaux, il y a des chances pour que vous aimiez aussi vous en occuper. Les soins prodigués aux chevaux ne sont pas compliqués à partir du moment où vous savez quoi faire pour les maintenir heureux et bien-portants.

Si vous vivez dans une région de tradition équestre, assurez-vous que vous possédez une propriété convenant à l'accueil d'un tel animal. Un box, un paddock ou un pré est nécessaire. Si vous ne possédez pas l'infrastructure pour accueillir un cheval, vous devrez alors le mettre en pension, les centres équestres et les écuries de propriétaires étant les solutions les plus courantes. Trouver le bon hébergement est important, à la fois pour le bien-être de votre compagnon et votre propre divertissement. Vous rechercherez un endroit bien entretenu, qui fournit de bons soins à votre chevalet dispose d'un manège et de chemins de randonnée facilement accessibles.

Nourrir son cheval prend une grande partie du temps des soins. Les chevaux ont un métabolisme conçu pour être alimenté en fourrage durant une bonne partie de la journée, le foin est donc très important dans leur alimentation. Vous en trouverez plusieurs variétés, selon votre région.

Pour que votre cheval reste propre et agréable à regarder, pansez-le régulièrement. Vous devez acquérir les bons accessoires dans ce but, à savoir des brosses, un peigne et un cure-pied pour nettoyer sous les sabots. La douche avec du shampoing pour chevaux fait partie des soins à prodiguer à sa monture, la meilleure saison pour leur en donner restant bien entendu l'été, lorsque la température est clémente.

Les soins préventifs font partie des attentions à apporter à son cheval. Vaccinez-le régulièrement contre les maladies telles que la grippe et la rage. Les chevaux ont également besoin d'être vermifugés régulièrement pour débarrasser leurs intestins de tous les parasites. La visite régulière du vétérinaire, pour vérifier leurs dents, les égaliser et retirer les surdents qui peuvent pousser et blesser gravement la bouche de votre compagnon, est aussi importante. Pour plus de détails sur la façon de maintenir votre cheval en pleine forme, rendez-vous au chapitre 19.

Se divertir à cheval

Le grand avantage de l'équitation est qu'elle vous offre toutes sortes de divertissement. Il existe tellement d'activités possibles avec les chevaux qu'il serait difficile de toutes les nommer.

L'une des activités les plus pratiquées est la randonnée. À la fois relaxante et amusante, la promenade vous emmène, vous et votre compagnon équin, à travers la campagne si vous vivez dans un environnement rural ou le long des chemins goudronnés si vous vivez près d'une ville. Le chapitre 20 traite en détail de la meilleure façon de tracer son itinéraire.

La compétition équestre rencontre aussi un grand succès. Le chapitre 21 vous permettra de découvrir les meilleurs chevaux pour participer à des concours et de vous faire une idée de ceux qui pourraient vous convenir. Toutes sortes de compétitions existent, pour tous types de chevaux et de cavaliers.

Les concours d'élevage représentent un autre type d'activité. Dans le chapitre 21, vous découvrirez différentes épreuves. Toutes les races de chevaux peuvent y participer.



La compétition n'est pas la seule manière de se faire plaisir à cheval. Bien d'autres choix sont possibles :

- ✓ Monter à cru
- ✓ Le TREC
- ✓ L'endurance
- ✓ Le polo
- ✓ Le horse-ball
- ✓ L'attelage
- ✓ La voltige

Et comme si cela ne suffisait pas, vous pouvez aussi emmener votre cheval en vacances. Et si vous n'en possédez pas, vous pouvez faire des stages ou prendre des leçons partout où des structures équestres existent. Pour plus de détails concernant ces activités, rendez-vous au chapitre 22.