

## MUSCLER MON CHEVAL EN DOUCEUR

Avec l'arrivée des beaux jours, les cavaliers ont repris le travail de leurs chevaux.

Muscler son cheval est essentiel pour éviter tout problème de dorsalgie ou lombalgie.

Travailler son cheval dans le « bon sens » est primordial pour préserver la santé de votre partenaire.

### UN PEU D'ANATOMIE...

Les muscles du dos du cheval ne sont pas conçus pour porter un cavalier. C'est le rôle du système ligamentaire composé par les ligaments supra-épineux & nukhal (des premières cervicales jusqu'à la queue). Les muscles sont actifs dans les incurvations et dans les allures. Ils doivent rester souples et décontractés. S'ils sont rigides, ils ne pourront pas amortir les mouvements du cavalier ou le porter, le cheval lèvera la tête, les postérieurs ne pourront s'engager et le dos se creusera.

### Il faut distinguer la chaîne musculaire dorsale et la chaîne musculaire ventrale.

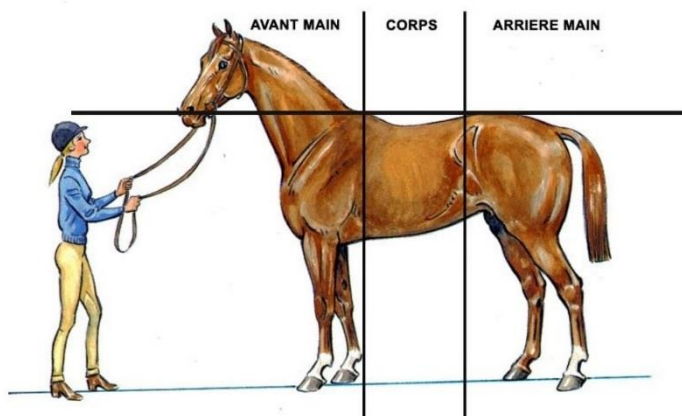
-Les muscles cervicaux, dorsaux, fessiers, du fémoraux caudaux (au-dessus des vertèbres) sont des extenseurs du tronc & de la hanche. Leurs contractions permettent le relevé de l'encolure ainsi que le recul des postérieurs et par conséquent, de creuser le dos !

-La ceinture musculaire ventrale commence sous l'encolure et permet le fléchissement vers le bas de celle-ci. Puis, elle se compose des abdominaux et des muscles fémoraux crâniens. Tous ces muscles sont fléchisseurs de l'encolure, du tronc et de la hanche. Ils permettent l'extension de l'encolure (appelée flexion cervicale basse), l'engagement des postérieurs et la montée du dos !

Nous y voilà ! ...

### OUI MAIS...COMMENT FAIRE ?

#### 1) TENDRE LA LIGNE DE DOS PAR LA POSITION DE L'ENCOLURE



Lorsque l'encolure est placée au-dessus de la ligne horizontale située sur le garrot, le cheval creuse son dos. Il travaille « à l'envers ». Vous obtenez au bout de quelques mois une cuvette. Et au bout de plusieurs années, une baignoire !



C'est en plaçant l'encolure décontractée sus la ligne du garrot que le cheval tend ses ligaments. Le dos doit donc être souple, musclé et droit pour que le cheval puisse effectuer son travail sans dommages.

## 2) OBTENIR LA DÉCONTRACTION EN TOUT TEMPS

Tout d'abord, vous devez obtenir la DÉCONTRACTION de votre cheval ! Vous devez absolument toujours travailler avec un cheval détendu. Et cela commence par la CESSION DE LA MÂCHOIRE. En effet par un système complexe la décontraction de la mâchoire permet celle de la nuque qui elle-même engendre décontraction de la ligne dorsale qui rend possible la contraction des abdominaux l'abaissement des hanches & l'engagement des postérieurs.

## 3) RENFORCER LA CEINTURE ABDOMINALE

La ligne du dessous ne peut être en tension que si la ligne du dessus est suffisamment décontractée. En équitation, la légèreté de l'avant-main est le résultat de l'abaissement des hanches, qui n'est possible que par le travail de la sangle abdominale, donc de la chaîne musculaire ventrale.

La contraction des abdominaux entraînent donc le fléchissement de la hanche qui permet l'engagement des postérieurs sous la masse puis la remontée ligamentaire du dos. Ce pont ligamentaire peut, par conséquent porter le cavalier, laissant les muscles dorsaux travailler dans la décontraction et se renforcent sans heurt.

### IDÉES D'EXERCICES POUR CONTRACTER LA CEINTURE ABDOMINALE :

-**Le reculer** : il est indispensable pour tout cavalier souhaitant tonifier les abdominaux de son cheval. Commencez toujours par quelques pas droits. Puis demander un pli et travailler la direction dans le sens opposé au pli. En plus de contracter les abdominaux, cet exercice est aussi releveur de l'épaule.

Vous pouvez également travailler la direction dans le sens du pli (cercle plus ou moins grand).

**-Travailler l'engagement des postérieurs, encolure basse** : l'abaissement de l'encolure va tendre le ligament supra-épineux et provoquer l'extension des postérieurs. Vous devez donc travailler simultanément l'engagement des postérieurs. Gardez de la motion avant en tout temps.

- **Le trotting** : même exercice que le précédent mais en extérieur. Profitez du relief tel que les côtes pour favoriser l'engagement des postérieurs.

- **Les sauts de puces** : que votre cheval soit western ou classique, les sauts de puces sont excellents pour contracter et tonifier la région abdominale.

ENVIE D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS CETTE DÉMARCHÉ ?

Guettez les prochains stages sur ce thème ou contactez-moi pour planifier vos séances de travail !

QUE FAIRE SI MON CHEVAL SEMBLE AGACÉ ET MONTRE UN COMPORTEMENT AGRESSIF DANS LE TRAVAIL (fouillement de queue, claquage de dents, ruades, sauts de moutons, etc.) ?

En 14 ans de métier d'entraîneuse, je n'ai jamais vu un cheval avoir un tel comportement juste pour enquiquiner son cavalier. Le cheval est admirable car il donne toujours lorsqu'il a compris ou que son corps le lui permet.

Votre cheval souffre sans doute. Il est nécessaire d'en parler à votre vétérinaire et votre ostéopathe. Ils vous aideront à trouver la cause : selle non adaptée, pathologies diverses et variées (arthrose, pathologies du pied, problème de dentition ?

Une équipe de professionnels de la santé équine sérieuse est très importante. Ce sont vos meilleurs alliés dans le travail de musculation de votre cheval. Trouver un bon ostéopathe équin est très difficile.

J'ai moi-même un cheval qui souffre sérieusement d'arthrose et qui montre plusieurs signes de douleurs. Grâce à mon vétérinaire, nous trouvons les solutions pour lui permettre de supporter le travail jusqu'à ce qu'il sache utiliser ses abdominaux, ses postérieurs et son dos.

Aidez votre cheval !

Tiphaine LE CORRE-LOUISE