

Quelle détente pour quelle discipline ?

6ème) La détente dite « de base » :

Pour avoir un cheval répondant aux aides du cavalier, lors d'un cours ou d'un travail quotidien, la détente est primordiale au bon déroulement de la séance.

Celle-ci commence par du pas rênes longues pour permettre au cheval et au cavalier de s'échauffer musculairement.

Ensuite, le cavalier peut remonter sur ses rênes pour demander des figures et des transitions pas-arrêt. Une fois cette étape passée, le cavalier peut trotter dans un trot de travail, l'important est d'intéresser le cheval aux demandes du cavalier. C'est pour cela que le cavalier doit varier les exercices pour rendre attentif son cheval.

Lorsque le cheval est actif et à l'écoute, le cavalier peut travailler au galop. Le plus important est de travailler symétriquement aux deux mains afin de ne pas déséquilibrer musculairement le cheval. Une détente de base doit durer une vingtaine de minutes.

5ème) Détente pour du dressage

Pour les épreuves de dressage l'ordre et l'horaire de passage de chaque concurrent sont affichés à l'avance. Une détente dure en moyenne une vingtaine de minutes mais peut prendre d'avantage de temps selon le tempérament du cheval.

Une détente trop longue risque d'épuiser les ressources de votre monture, trop courte elle peut entraîner un manque de souplesse par manque d'échauffement. Si le temps est trop chaud, elle sera plus courte, en revanche plus il fait froid elle sera lente et progressive. La détente sera profitable également au cavalier qui comme sa monture a besoin d'un échauffement musculaire et d'une préparation mentale en vue de sa reprise.

Après la détente de base (moins longue), le cavalier travaille les figures de la reprise séparément pour éviter l'anticipation du cheval.

Juste avant d'entrer sur le carré de dressage, le cavalier doit faire attention à enlever les protections de sa monture et poser sa badine, ce référer au règlement de la discipline.

4ème) Détente pour du saut

La détente du saut débute par une détente de base pendant laquelle le cavalier vérifie l'équilibre, l'impulsion et l'engagement des postérieurs du cheval. Il peut également travailler des tournants serrés en gardant l'impulsion et l'équilibre.

La détente à l'obstacle commence par des sauts utiles c'est à dire permettant d'assouplir le cheval sur des encadrements et des trajectoires justes. C'est le moment de vérification des acquis et d'échauffement musculaire, articulaire ainsi que cardio-respiratoire.

Les sauts sont tout d'abord petits et simples puis augmentent progressivement en hauteur et largeur. La détente ne doit pas être trop longue ce qui pourrait fatiguer le cheval, ni trop courte provoquant un manque d'échauffement. En moyenne elle dure 20 à 30 minutes en comptant des périodes de repos essentielles pour la récupération du cheval.

3ème) Détente pour du cross

Le cross étant inclus dans le concours complet d'équitation, cela signifie que le cheval a déjà été détendu lors des autres disciplines. Cependant, une détente de cross peut être faite en faisant marcher longuement son cheval puis en galopant de plus en plus vite, quelques sauts sont ensuite effectués dans un galop de cross puis quelques sauts de biais pour enfin partir sur le parcours.