

Maintenir les chevaux en bonne condition en hiver

## L'après-saison c'est également l'avant-saison

Les jours diminuent et deviennent plus froids, la sombre saison est là. Les chevaux ont mué et leurs cavaliers ont endossé les vêtements d'hiver. La saison est terminée et la motivation a déjà été plus grande – en tous cas chez les bipèdes. Pourtant, au lieu de tomber dans une dépression hivernale, autant utiliser ces mois calmes pour préparer la prochaine saison de compétition.

L'après-saison, c'est également l'avant-saison et celui qui termine sa saison de compétition sur cette constatation est sur la bonne voie pour se préparer et préparer son cheval de façon optimale pour l'année à venir. A la fin de la saison, il convient tout d'abord de se faire les réflexions suivantes: dans quelle mesure ai-je sollicité mon cheval psychiquement et physiquement? Quel est l'âge de mon cheval et dans quel état de santé est-il?

Dans les disciplines techniques, comme par exemple le saut ou le dressage, des épreuves sont aujourd'hui proposées tout au long de l'année. Le cavalier doit donc fixer lui-même ses pauses.

C'est alors que la question suivante surgit: une pause est-elle toujours bénéfique? Ne risque-t-on pas de perdre tout ce qu'on a construit laborieusement? Or, on entend

souvent des cavaliers expérimentés affirmer que les chevaux n'oublient rien durant les pauses et qu'ils sont à nouveau en «mode entraînement» après quelques jours.

Pourtant, lorsqu'un cheval est mentalement fatigué, respectivement surentraîné, il a besoin d'une pause plus longue. Les jeunes chevaux oublient plus rapidement que des chevaux plus âgés et ils perdent également plus facilement la forme. Or, cela ne risque pas d'arriver s'ils ont suffisamment de mouvement si l'on en croit une étude japonaise faite avec des jeunes pur-sang (Mukai K. et al. 2006). L'humain perd beaucoup plus vite sa condition physique. Cela est dû au fait que l'homme est un nidicole contrairement au cheval qui est nidifuge. Une éventuelle perte de la condition physique n'est donc pas à craindre sachant que les chevaux savourent des va-

cances actives et non pas des vacances passives dans un box.

### Les exigences, l'âge et la santé sont déterminants

Combien de temps une éventuelle pause doit-elle durer et comment l'aménager? En règle générale, les plus jeunes chevaux jusqu'à environ 6 ans ont besoin de pauses moins longues. Ils sont en principe en bonne santé, ils n'ont pas été trop sollicités durant la saison de compétition et ils doivent encore apprendre beaucoup de choses. Pour les chevaux plus âgés dès 12 ans, des pauses plus longues sont bénéfiques, puisque cela permet à leur appareil locomoteur de se régénérer de façon optimale. L'aménagement de la pause hivernale dépend de la santé du cheval, souligne le Dr méd. vét. Dominik Burger, vétérinaire



Lorsqu'il y a beaucoup de neige, le cheval et le cavalier sont heureux d'une promenade. Et le plaisir est encore plus grand lorsqu'on peut effectuer le travail d'hiver en groupe.

d'équipe des cavaliers de Concours Complet et d'endurance. «En cas de problèmes aux sabots, aux tendons ou aux articulations, une pause au pré peut être profitable alors que pour les chevaux ayant des problèmes de dos, les vacances ne sont pas recommandées et il vaut mieux les soumettre à un travail de consolidation.»

En fonction du cheval, de l'âge, de la discipline et de l'intensité de la saison, il est recommandé de continuer à travailler plus légèrement le cheval durant environ deux semaines après le dernier concours avant de cesser complètement l'entraînement afin de ne pas faire passer d'un coup les efforts sportifs de 100 à 0, ce qui pourrait être dommageable pour l'appareil musculaire et le psychisme.

### L'hiver au pré – oui ou non ?

De nombreux cavaliers d'endurance et de Concours Complètes défendent une pause hivernale de deux à trois mois durant lesquels les chevaux ont la possibilité de passer beaucoup de temps au pré. Durant cette période, les chevaux d'endurance sont souvent même 24 heures dehors, dans des petits groupes avec d'autres chevaux. Pour les protéger du vent et du froid, ils disposent d'un abri et ils sont nourris et contrôlés chaque jour. Il est recommandé de ne pas tondre les chevaux avant leur pause hivernale au pré. Ainsi, pas besoin de constamment les couvrir. Les chevaux supportent mieux le froid que la chaleur. Des températures jusqu'à -35 °C ne sont pas un problème pour eux pour autant qu'il fasse sec. Contre le vent et l'humidité, un abri et une épaisse couverture les protègent suffisamment. Il vaut mieux leur laisser les fers qui devraient être confortables pour assurer une régénération optimale du sabot, donc bien garnis, relativement lourds et sans sole. Ce n'est qu'à partir d'une durée minimale de trois mois qu'il est judicieux d'enlever les fers car le sabot a besoin de ce temps-là pour s'adapter aux nouvelles conditions.

### Examen de santé par le vétérinaire

Après la saison, il est recommandé d'analyser cette dernière avec le vétérinaire et de tout planifier afin qu'il soit possible d'entamer la nouvelle saison de compétition avec un cheval en bonne santé et motivé. «Sinon, on risque de rencontrer des problèmes et des défaillances», met en garde Dominik Burger. Une nouvelle étude hollandaise démontre que 45 % de tous les chevaux engagés en Concours Complet doivent arrêter



Les diversions durant la pause active sont très importantes tant pour le cheval que pour le cavalier. Il faut savoir faire preuve de fantaisie et d'ouverture d'esprit. Pourquoi ne pas promener une fois son cheval à la main ?

en cours de saison pour des raisons de santé (Munsters et al. 2013). C'est pourquoi les vétérinaires du sport recommandent impérativement de procéder à un examen de santé au début de la saison, soit pour la plupart des chevaux en janvier ou février.

Pour les sportifs équestres qui ne mettent pas leur animal au pré, la saison froide de l'année est donc plus longue sans pour cela qu'elle soit moins relaxante et reposante. Les diversions durant la pause active sont très importantes tant pour le cheval que pour le cavalier. Il faut savoir faire preuve de fantaisie et d'ouverture d'esprit. Pourquoi ne pas promener une fois son cheval à la main, le laisser sauter librement ou suivre un cours de travail au sol ou de travail à la longe ?

Celui qui n'a pas de manège à proximité serait bien inspiré de charger une à deux fois par semaine son cheval pour l'amener dans un manège. On peut y faire de la gym-

nastique de saut ou des leçons de dressage et peaufiner son style. Il ne faut cependant pas oublier de bien chauffer les chevaux. Des chevaux plus âgés ont besoin de plus de temps pour se mettre en mouvement. Et le plaisir est certainement encore plus grand lorsqu'on peut effectuer ce travail d'hiver en groupe. Presque tous les clubs d'équitation proposent de tels cours.

### Entraînement technique au début de l'année

Entre janvier et mars, une période encore sans concours pour de nombreuses disciplines, le cavalier et le cheval devraient peaufiner leur technique. C'est en effet durant cette période qu'il est possible de faire le plus de progrès. Dans le plan de carrière, mais également dans le plan de la saison, l'entraînement technique vient toujours avant l'entraînement de la condition physique et avant les épreuves, également chez les jeunes chevaux, sans quoi cela peut

## Les professionnels sont pour des pauses «actives»

La famille britannique des cavaliers de saut Whitaker est connue pour envoyer ses chevaux au pré durant les longs mois d'hiver dans des conditions très rudes. Et quelques-uns de ces chevaux ont encore participé à des compétitions de saut d'obstacles de haut niveau à un âge avancé. Durant sa période de sportif actif, le cavalier suisse de saut Markus Fuchs a également toujours accordé une pause à tous ses chevaux, soit au moins deux à trois mois d'affilée par année. Durant ce temps, il ne les faisait pas sauter mais les bougeaient régulièrement. Il les montait en promenade et il galopait avec eux dans la neige afin qu'ils ne «rouillent» pas. «J'ai fait d'excellentes expériences avec ce système. Durant la pause, les chevaux se vident la tête et ils étaient ensuite moins sujets aux blessures.» Chez les cavaliers de dressage, une telle pause est plutôt exceptionnelle. Malgré cela, la cavalière de dressage et entraîneuse Nicola Heyser insiste là-dessus : «Les chevaux qui ont beaucoup travaillé durant une saison doivent absolument bénéficier d'une pause active de plusieurs semaines voire de quelques mois.»

NB

s'avérer difficile si le jeune cheval en formation a une condition d'enfer et qu'il commence à se défendre contre son cavalier. Celui qui voudrait commencer tôt dans l'entre-saison à travailler la condition peut créer une excellente base avec le travail au pas dans une côte. Cela renforce le dos et les membres postérieurs et renforce le système cardio-vasculaire, donc la condition, sans trop solliciter les articulations, les ligaments et les tendons.

Lorsque le sol est gelé, on va de toute manière surtout au pas. Si le sol est glissant, il est recommandé de monter avec des crampons ou des semelles. Et s'il y a beaucoup de neige, un bon galop fait du bien au cheval et au cavalier. S'il n'est pas possible de faire autrement que monter lorsqu'il fait nuit, il faut être équipé de façon adéquate et suffisante: les guêtres réfléchissantes, une veste réfléchissante et une lampe sont indispensables.

Pour faire des progrès en tant que duo sportif, il peut être bénéfique de faire travailler de temps à autre son cheval par un autre cavalier ou par un professionnel. Le cavalier peut également apprendre beaucoup en montant d'autres chevaux et il aura peut-être la chance de monter un meilleur cheval ou un cheval formé totalement différemment. Durant l'hiver, l'athlète a peut-être le temps et l'envie de découvrir une autre discipline. Tout ce qui peut élargir l'horizon s'avérera être un avantage la saison prochaine, également pour sa propre discipline.

### Wellness – soins pour le corps et l'âme

Les chevaux apprécient également les soins « bien-être » lorsqu'il fait plus froid et qu'ils



Foto: Dreamstime

Durant la pause d'hiver, le cavalier devrait également se consacrer à sa propre condition.

se remettent d'une saison de compétition éprouvante. Lorsque cela est possible un solarium peut s'avérer très relaxant pour un cheval après le travail.

Si on veut entraîner régulièrement la technique avec son cheval durant l'hiver, ce dernier va transpirer. Et avec des températures autour de zéro, il faut plus de temps pour que le poil soit sec. Afin d'éviter cela, il est recommandé de tondre le cheval. Lorsqu'ils sont munis de couvertures, les chevaux tondus peuvent sans problème aller au pré. Pour des chevaux un peu frileux,

on peut utiliser une couverture d'hiver très épaisse qu'on pose sur une première couverture ou utiliser une couverture avec protection d'encolure. Dans le cas d'un entraînement alternatif et d'une pause au pré, il vaut mieux laisser au cheval son poil d'hiver. En hiver, et en plus du mouvement, la nourriture est également importante. Afin de conserver leur chaleur, les chevaux ont besoin en principe de plus d'énergie. Le plus recommandé est du foin à volonté qu'ils peuvent manger en tout temps. Pour les chevaux voraces, mais également pour occuper les chevaux en général, on peut proposer le foin dans des filets à foin aux mailles serrées ou le mettre par exemple dans un tonneau de plastique muni de trous par lesquels les chevaux peuvent tirer des brins de foin. Aux USA et en Grande-Bretagne, on trouve déjà de tels systèmes sur le marché (porta-grazer.com).

La quantité d'aliment concentré doit bien entendu être adaptée de façon individuelle pour chaque cheval en fonction de l'intensité de l'entraînement. L'œil doit également aider à doser la nourriture: on ne doit pas voir les côtes mais on doit les sentir. Attention, une toison d'hiver épaisse peut tromper. Pour les chevaux qui sont jour et nuit dehors, un mash chaud est très apprécié lorsque les températures sont très froides. Cela permet de réchauffer de l'intérieur et de donner la ration de nourriture nécessaire aux chevaux qui perdent facilement du poids.

### La forme du cavalier est en point de mire

Le cheval n'est pas le seul qui doit rester fit et en de bonnes dispositions, le cavalier ne doit pas être en reste. Afin d'être préparé de façon optimale pour la saison à venir, il doit veiller à rester en forme et pas seulement en montant son cheval. Tout ce qui fait plaisir et fait du bien au corps et à l'âme est bon à prendre. Qu'il s'agisse de natation, de course, de danse, de musculation, de sports de ballon, etc., le cavalier peut éventuellement ainsi améliorer de façon ciblée les points faibles apparus durant la saison comme par exemple les maux de dos des cavaliers de saut et de dressage. Et le bien-être physique n'est pas le seul sur lequel on peut travailler en hiver. La saison froide et sombre est particulièrement appropriée pour lire un livre sur la force mentale ou sur l'équitation. On peut aussi visionner et analyser des vidéos ou des DVD sur les techniques de monte pour les mettre en pratique le cas échéant.

Nicole Basieux



Photo: Dreamstime

Afin de conserver leur chaleur, les chevaux ont besoin en principe de plus d'énergie en hiver. Le plus recommandé est du foin à volonté qu'ils peuvent manger en tout temps.