



## **Préparation d'un cheval pour un raid d'endurance équestre**

*Ces conseils d'entraînement peuvent être mis en œuvre pour des chevaux de 4 ans et plus ayant déjà travaillé, même dans une autre discipline.*

### **1. Le circuit**

Trouver autour de chez soi un circuit d'environ 10km en terrain varié (dénivelé, sol, virage etc.).

- **Les deux premières semaines** : effectuer ces 10km aux 3 allures en 1 heure, 4 jours par semaine, en respectant le terrain (marcher sur le goudron ou les cailloux, trotter en montée ou piste moyenne et galoper sur bon terrain). Les 3 autres jours, laisser le cheval au paddock ou le sortir au pas 30 minutes.
- **Les quatre semaines suivantes** : même travail mais en  $\frac{3}{4}$  heure. Les 3 autres jours, laisser le cheval au paddock ou le sortir au pas 30 minutes.
- **Après ces 6 semaines** : continuer à sortir 4 fois par semaine mais faire 1 fois 20km en 2 heures, 1 fois 10km en  $\frac{3}{4}$  heure, 1 fois 20km en 1h1/2, 1 fois 10km en  $\frac{3}{4}$  heure. Les 3 autres jours, laisser le cheval au paddock ou le sortir au pas 30 minutes.

Attention à ne jamais forcer les allures : mieux vaut un petit trot qu'un pas forcé et un petit galop qu'un trot rapide. Ne pas galoper rapidement, un galop de chasse suffit.

### **2. Les contrôles**

- Contrôler régulièrement le rythme cardiaque à l'arrivée du travail. Après 20mn, celui-ci doit diminuer et revenir très près du rythme cardiaque du cheval au repos. (Arroser le cheval et mouiller les jugulaires pour faire descendre le rythme cardiaque).
- Apprendre au cheval à rester calme lors de l'examen cardiaque (si possible, avec un licol).
- Faire un trotting en main sur 30 mètres pour vérifier les allures, boiteries ou gêne du cheval.

### **3. Les soins**

- Ferrer les quatre pieds avec des fers de chevaux de selle le plus couvert possible.
- Donner une nourriture suffisante mais sans excès.
- Abreuver régulièrement au travail, ne pas avoir peur de faire boire sur la piste (si besoin, ajoutez 40g de sel de table dans la nourriture tous les jours afin de ralentir la déshydratation).
- Ne pas faire manger le cheval avant l'examen vétérinaire mais le faire boire à volonté.

### **4. Comment monter en endurance équestre**

- Avoir les étriers longs : debout sur ceux ci les fesses du cavalier doivent être à 5/10 cm de la selle.
- Essayer de rester le plus droit possible afin de ne pas surcharger l'avant main ni taper dans la selle (respect du dos du cheval).
- Trotter et galoper en suspension.
- Avoir une bonne selle bien portante sur tout le dos du cheval.
- Ne pas hésiter à mettre des bonnes chaussures de marche ou de sport à semelle épaisse avec des chaussettes hautes ou des minis chaps (guêtres).
- Ne pas mettre de bandes pour travailler les chevaux en extérieur (danger de blessure avec l'eau et le sable : les bandes mouillées se resserrent).
- Dans le cas de port de protections, les laver à chaque arrêt.

