



L'échauffement

Définition et conséquences

L'échauffement est la mise en mouvement du corps : c'est une préparation sensorielle, mentale et physique à l'action.

Mental

- ◆ Éveil
- ◆ Augmentation de la perception interne et de l'environnement
- ◆ Diminution du temps de réaction
- ◆ Mobilisation psychologique

Activité cardio-respiratoire

Énergétique et Métabolique

- ◆ Activation moléculaire et débit sanguin
- ◆ Production et transfert de l'énergie

Musculo-squelettique

- ◆ Production de chaleur et augmentation du flux sanguin
- ◆ Éveil des capteurs de tensions musculaires et tendineux et des réajustements articulaires
- ◆ Augmentation de la contractibilité musculaire
- ◆ Augmentation de la souplesse et de la résistance des tissus de soutien du muscle

Attendre d'être à cheval pour s'échauffer n'est pas suffisant pour réagir en cas de nécessité. C'est pourquoi les activités de pansage, curage, marche ... sont primordiales pour s'échauffer dès le début du travail.

Je profite de chaque activité pour m'échauffer !

Plusieurs situations de travail peuvent vous permettre de lier échauffement et travail :

- Tout déplacement à pied, les mains libres.
- Activités de pansage.
- Curage du box, balayage, harnachement, pose de la selle.
- Port de nourriture : *seau d'eau, granulés*.
- Transport des équipements : selle, brouette, poubelle.



Toutes ces activités peuvent être exploitées pour l'échauffement complet du corps. Il est possible de réfléchir son activité pour profiter du mouvement et des gestes produits pour s'échauffer de manière progressive. Ainsi, vous préparez tout votre corps à performer dans les meilleures conditions.

Pour ce faire :

- Augmenter l'amplitude des gestes progressivement.
- Varier les postures.
- Alternier les gestes droite et gauche.
- Doser la charge à transporter ou à soulever.

Vous trouverez dans ce livret quelques conseils pratiques pour vous permettre de profiter de vos activités pour vous échauffer en douceur et efficacement :

Fiche 1 - Mise en condition.

Fiche 2 - S'échauffer lors de vos déplacements à pied.

Fiche 3 - S'échauffer lors du pansage du cheval.

Fiche 4 - Pour aller plus loin : quelques exercices spécifiques d'échauffement.



MENTAL

Je profite de chaque activité pour m'échauffer :

MISE EN CONDITION



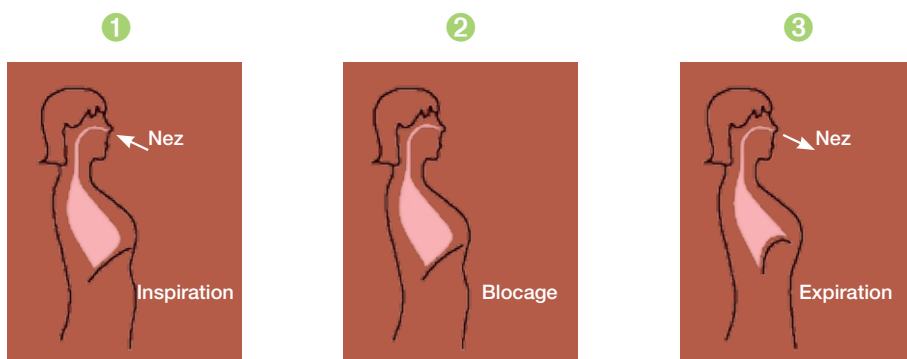
La respiration : une place centrale

La respiration est le reflet de nos émotions.
La maîtriser permet de mieux gérer le stress.

Cet exercice peut se pratiquer à n'importe quel moment :

- 1 Inspirez lentement par le nez, bouche fermée jusqu'à ce que vos poumons soient pleins. Vous devez avoir la sensation de gonfler votre ventre.
- 2 Lorsque vous avez inspiré au maximum, retenez votre souffle pendant 2 secondes.
- 3 Expirez lentement par le nez en dégonflant votre ventre, jusqu'à ce que vos poumons soient vides.

Répétez l'exercice autant de fois que nécessaire.



Cette respiration est plus efficace en terme de renouvellement de l'oxygène.
Elle réduit la fréquence cardiaque et la fréquence artérielle.
Elle calme, elle détend.

Je profite de chaque activité pour m'échauffer :

MISE EN CONDITION



La relaxation : prendre conscience de son corps

Relâcher ses muscles permet de se détendre facilement et rapidement, de prendre conscience de son corps pour évacuer les tensions qui gênent vos gestes à cheval. Cela vous permet ainsi de mieux maîtriser chaque situation.

Cet exercice peut se pratiquer à n'importe quel moment de votre cycle d'activité :

- 1 Debout, les bras le long du corps, commencez par vous appuyer sur la jambe droite jusqu'à ce que vous sentiez tout votre poids dans le pied droit. Effectuez le même mouvement à gauche. Puis vers l'avant en transférant votre poids sur la pointe de vos pieds. Et enfin vers l'arrière, en transférant votre poids sur vos talons.
- 2 Fermez les yeux et refaites le même exercice en prenant conscience de votre corps :
 - Avez-vous des réactions asymétriques ?
 - Des douleurs ?
 - Votre mâchoire et muscles de votre cou sont-ils tendus ?
 - Ressentez-vous des tensions dans votre corps ?

Si oui, prenez conscience de ces tensions et essayez de les faire disparaître en pratiquant la respiration profonde et en recherchant la décontraction de votre corps. Les massages, effectués localement avec des pressions modérées et dans un geste lent, permettent de défaire efficacement les tensions musculaires.

- 3 Refaites une dernière fois l'exercice en recherchant le relâchement du corps et la symétrie du geste.



DÉPLACEMENTS

Je profite de chaque activité pour m'échauffer : **M'ÉCHAUFFER LORS DE MES DÉPLACEMENTS À PIED**

2
FIGHE

Échauffement physique des jambes et du bassin

En début de journée, profitez des déplacements à pied pour débiter votre échauffement :

- 1 Concentrez-vous sur votre façon de marcher :

Lors de vos déplacements, insistez sur le déroulement du pied : posez le pied au sol en commençant par le talon puis en finissant par la pointe du pied.



- 2 Au fur et à mesure, augmentez la longueur de vos pas et accentuez légèrement l'élévation de vos genoux en synchronisant le mouvement de vos jambes avec celui de vos bras.



- 3 Augmentez le rythme et la tonicité de votre marche : cela permet d'activer le métabolisme tout entier !

Cet exercice peut s'effectuer lors de vos déplacements pour nourrir les chevaux, mener le cheval en main... tout en restant attentif à votre environnement !

Je profite de chaque activité pour m'échauffer :

M'ÉCHAUFFER LORS DU PANSAGE DU CHEVAL



Échauffement physique du cou et du dos

L'échauffement global du tronc peut être obtenu par un pansage avec les deux mains en appui, l'une sur l'autre.

- 1 Placez-vous à gauche du cheval et posez une main sur l'autre. Brossez le cheval ainsi, en mouvements circulaires. N'oubliez pas de faire varier le sens de rotation.



- 2 Changez de côté : Placez-vous à droite du cheval et recommencez en n'oubliant pas de varier le sens de rotation.



Je profite de chaque activité pour m'échauffer :

M'ÉCHAUFFER LORS DU PANSAGE DU CHEVAL



Échauffement physique des épaules et des membres supérieurs

L'échauffement des épaules, bras, coude, avant-bras et mains, peut être obtenu lors du pansage :

- 1 Commencez à brosser le cheval de la main droite par des petits gestes circulaires.



- 2 Augmentez progressivement l'amplitude de ces gestes jusqu'à étendre tout votre bras.



- 3 Répétez le même exercice avec la main gauche.



Je profite de chaque activité pour m'échauffer : M'ÉCHAUFFER LORS DU PANSAGE DU CHEVAL

3
FIGHE

Échauffement physique du bassin et des membres inférieurs

L'échauffement du bassin, des cuisses, des genoux et des mollets, peut être obtenu lors du pansage en variant vos appuis au sol. Vous mobilisez ainsi vos différentes articulations :

- 1 Lors du pansage, pliez progressivement les genoux au fur et à mesure que vous brossez les membres du cheval, en gardant le dos droit.
- 2 Puis debout, le dos droit, faites varier vos appuis au sol en pliant un genou,



puis l'autre.

Attention à ne jamais vous mettre en position instable.



Déséquilibre.
À ne pas faire !

Pour aller plus loin : quelques exercices spécifiques d'échauffement



ATTENTION !

Tout échauffement à cheval ne peut se pratiquer qu'avec un cheval à l'écoute et qui bouge peu, afin de faciliter la réalisation de cet échauffement.

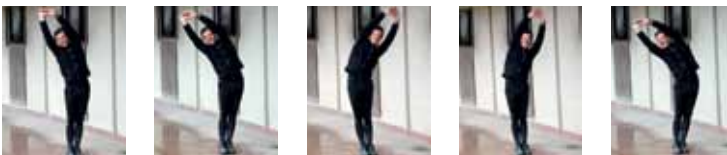
Échauffement physique du cou et du dos

Pour que le dos de votre cheval fonctionne bien, échauffez le vôtre !

- 1 Mobilisez votre cou dans toutes les directions :
 - Inclinaison avant/arrière
 - Inclinaison droite/gauche
 - Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre
 - Rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



- 2 Échauffez votre buste en fixant vos deux pieds au sol et en vous tournant vers la droite puis vers la gauche à partir de vos hanches, sans bouger vos pieds.



- 3 Puis en vous penchant à droite et à gauche.

- 4 Échauffez votre colonne vertébrale en effectuant une succession de dos plat, dos rond et dos creux.



Pour aller plus loin : quelques exercices spécifiques d'échauffement



Échauffement physique des épaules et des membres supérieurs

- 1 Placez votre main sur votre épaule et effectuez 15 petits cercles avec votre coude : vers l'avant et vers l'arrière. Faites de même avec l'autre coude.



- 2 Effectuez un léger étirement de chaque bras en tirant chaque coude vers l'arrière avec la main opposée,



puis en passant votre main derrière la nuque et en levant le coude (à faire de chaque côté une fois).



Et enfin en joignant vos deux mains derrière le dos et en les tirant vers l'arrière, loin de votre dos, une fois.



- 3 Joignez vos deux mains en croisant vos doigts et effectuez des mouvements de rotation dans les deux sens pendant quelques secondes pour échauffer vos poignets.



Pour aller plus loin : quelques exercices spécifiques d'échauffement



Échauffement physique du bassin et des membres inférieurs

- 1 Pour échauffer votre bassin, appuyez-vous sur un support fixe puis passez la jambe en avant et en arrière de la jambe d'appui à trois reprises, et alternez. Augmentez progressivement la vitesse puis l'amplitude dans un mouvement guidé et maîtrisé (non lancé).



- 2 Pour échauffer vos cuisses, à pied, fléchissez à trois reprises la jambe droite en la portant devant - puis faites de même avec la jambe gauche en avant.



Ou à cheval en montant le genou droit, trois fois, puis le gauche trois fois.



Le moment de raccourcir les étriers est également un échauffement des cuisses.



- 3 Vous pouvez également procéder à un échauffement statique des cuisses et des quadriceps en vous mettant en position "chaise", adossé à un mur, sur un terrain stable et non glissant pendant 45 secondes, avec une pose de 30 secondes.



- 4 Enfin, échauffez vos chevilles en posant la pointe du pied à terre et effectuez une rotation de gauche à droite et inversement. Recommencez avec l'autre cheville.

