+ BONUS EXCLUSIF

TELECHARGEZ MA CHECK-LIST MATERIEL

GUIDE PRATIQUE POUR DES PROMENADES REUSSIES

EN SELLE VERS L'AVENTURE !

Par Aurélie SEGUIN de A dada mon dadou

Elaboré avec 18 ans d'expérience pro !!

A LIRE AVANT DE COMMENCER

Vous avez reçu ce guide en vous inscrivant au blog A dada mon dadou. https://adadamondadou.com

Le simple fait de lire le présent e-book vous donne le droit de « l'offrir en cadeau » à qui vous le souhaitez. Si vous avez reçu ce livre autrement qu'en vous inscrivant à la newsletter, inscrivez-vous, c'est gratuit et vous recevrez pleins de conseils pour progresser avec votre cheval ! Vous recevrez chaque semaine, des astuces, des réflexions, et des études de cas complètes pour vous aider à passer à l'action et à développer une relation de confiance avec votre cheval.

Vous êtes autorisé à utiliser ce guide selon les mêmes conditions commercialement, c'est- à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Vous êtes donc libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer Aurélie de A DADA MON DADOU comme l'auteure de ce livre, de prévenir l'auteure grâce à la page « contact » du blog, et d'inclure un lien vers https://adadamondadou.com

« En selle vers l'aventure : Guide pratique pour des promenades à cheval réussies » par Aurélie SEGUIN est mis à disposition selon les termes de la licence « Attribution - Pas de Modification – Pas d'utilisation commerciale »

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues en nous contactant : aurelie@adadamondadou.com

QUI SUIS-JE ? ET POURQUOI CE GUIDE ?

Si vous avez mis la main sur ce guide, c'est que vous avez certainement déjà fait un tour sur mon blog, A dada mon Dadou. Depuis 2017, je me suis donné pour mission d'accompagner les cavaliers de loisirs, que ce soit en France ou dans la Francophonie, pour qu'ils progressent tout en s'amusant avec Dadou !

Sur mon blog, on parle de tout ce qui compte pour un cavalier de loisir :

La gestion des émotions, par exemple, est un sujet qui me tient à coeur. Car pour savourer chaque instant à cheval, il faut d'abord apprendre à apprivoiser le stress et à vaincre ses peurs. Bien sûr, on aborde aussi les **techniques équestres**, car l'objectif est de devenir un duo polyvalent avec votre cheval. Et puis, comment ne pas parler de la **psychologie du cheval** ? Comprendre comment il voit le monde est une clé pour renforcer notre complicité.

Mais avant toute chose, je reste une passionnée de cheval, une cavalière dans l'âme, dirigeante et monitrice à la Ferme Equestre du Gué, que j'ai créé en 2007 avec mon mari. (Si vous passez par la Normandie, ne soyez pas timide, venez nous dire bonjour ! Vous trouverez toutes les informations sur la Ferme Equestre du Gué ici : www.equitationdugue.com)

L'équitation en plein air, c'est ma passion de toujours !

Même si j'apprécie le travail en manège, rien ne vaut un petit galop sur la plage, n'est-ce pas ?

INTRODUCTION

Bonjour et bienvenue !

Vous êtes sur le point de plonger dans un monde de promenades sereines, de complicité avec votre cheval et de découvertes au galop. Le bruit apaisant des sabots, le vent qui caresse votre visage, et cette incroyable sensation de liberté !

Ah, la vie est belle à dos de cheval !

Mais attention ! La réussite d'une balade équestre ne se limite pas à enfourcher Dadou et à galoper joyeusement vers l'horizon ! Non, non, non ! Une préparation adéquate est essentielle pour s'assurer d'une promenade sereine et sécurisée.

C'est pourquoi j'ai créé ce guide pratique !

Cet e-book est là pour vous accompagner et vous fournir des conseils pratiques qui vous serviront au quotidien. Préparer et équiper votre cheval, comprendre son comportement et vous assurer de sortir en promenade l'esprit tranquille.

Mais attendez, ce n'est pas tout ! Une fois que vous aurez dévoré les conseils de ce guide, j'ai une petite surprise pour vous. J'ai conçu un programme vidéo complet, intitulé

« En Balade mon Dadou© », spécialement pensé pour vous accompagner pas à pas, de vos premières sorties à vos premières randos ! Il vous permettra d'approfondir vos connaissances et d'acquérir les compétences nécessaires pour avoir un cheval serein en extérieur !

Alors, êtes-vous prêt(e) à vivre des promenades équestres mémorables, remplies de confiance, de complicité et de moments inoubliables ?

A cheval, prêt(e) ? Partez !

CHAPITRE 1, EQUIPEMENT ET PREPARATION DU CHEVAL

Ah ! L'équipement ! Avant de partir en exploration, il est essentiel de s'assurer que votre cheval est bien équipé et prêt à affronter les défis de la nature. Dans ce chapitre, nous allons passer en revue les éléments indispensables pour équiper votre cheval. On ne vous demandera pas de rivaliser avec les défilés de mode équestre, mais un équipement approprié fera toute la différence !

A/ Le pansage

Avant de passer plusieurs heures en selle, il est indispensable de bien nettoyer votre Dadou ! Les blessures de harnachement sont souvent liées à un pansage trop superficiel. Donc prenez votre bon vieux licol d'écurie et votre longe, et allons faire un tour du côté du pansage.

Commencez par vérifiez la propreté du dos de Dadou. Pensez bien que les petits grains de sable et la poussière peuvent par friction blesser le cheval. Attardez-vous sur le passage de sangle pour bien enlever les traces de sueurs de sa sortie précédente, qui à coup sûr irriteront votre cheval.

Pansage du cheval-crédit photo Pixabay

Pensez également à bien brosser votre sangle. On l'oublie souvent, les petits poils coincés dans les plis de votre sangle ne sont pas dérangeants pour une séance d'une heure, mais sur ses longues promenades, ils sont responsables de brûlures sur la peau de votre cheval. (Pour en savoir, voici une vidéo qui pourra vous aider Risque de blessure)

Également, il est important de vérifier soigneusement les membres de votre cheval. Y a-t-il des blessures ? De l'engorgement au niveau des tendons ? Des mollettes tendineuses ?

Enfin, les soins au niveau des sabots sont essentiels, car votre cheval va être soumis à différents sols lors de votre sortie, de la route goudronnée, des chemins pierreux, des cours d'eau à traverser, des passages boueux … Si vous avez choisi de laisser votre cheval pieds-nus, vérifiez bien qu'il n'a pas de petits cailloux coincés au niveau de la ligne blanche. Vérifier également que son pied est suffisamment en bon état pour votre promenade, et le cas échéant, équipez-le d'hipposandales pour le protéger. Et si votre cheval est ferré, pensez à vérifier la tenue du fer et son niveau d'usure. (Si vous vous posez des questions sur la nécessité ou non de rester pieds-nus ou de ferrer, cette vidéo devrait vous intéresser)

B/ Le harnachement

Premièrement, laissez-moi vous présenter la star incontestée de la promenade : la selle ! (Même si on n'est pas contre une balade à cru de temps en temps)

Si vous n'allez en extérieur qu'occasionnellement, une selle mixte standard fera l'affaire, à deux conditions cependant :

La première, c'est qu'elle soit bien adaptée au dos de votre cheval. En rando, on passe plus de temps en selle, et si la vôtre exerce des points de pression sur le dos de Dadou, il risque d'avoir des gonfles au niveau du dos, ce qui, en plus d'être très douloureux, mettra votre cheval en repos forcé pendant plusieurs jours, voire semaines.

La deuxième chose importante pour votre selle, c'est qu'elle doit être adaptée à tous types de terrains. C'est-à-dire ne pas avancer sur le garrot dans les descentes et ne pas reculer dans les montées. Si besoin, vous pouvez vous équiper d'une croupière et/ou d'un collier de chasse.

Si vous souhaitez randonner régulièrement, je vous conseille d'investir dans une selle de randonnée (type Gaston Mercier) qui offriront un confort incomparable pour vos fesses et seront très légères pour votre cheval. Elles ont également l'avantage de vous offrir des points de fixations pour vos sacoches et vos fontes.

Crédit Photo Gaston Mercier

Vous pouvez aussi si vous le souhaitez, utiliser un tapis à poche, qui vous permettra de transporter votre pique-nique, ou le matériel de sécurité que nous verrons dans les chapitres suivants.

Enfin, pour diriger Dadou, tout dépend de vos préférences et du niveau de votre cheval. Vous pouvez très bien randonner en filet simple, en side pull ou même en licol.

CHECK-LIST MATERIEL

Pour vous aider à vous organiser (et à ne rien oublier) vous trouverez ci-dessous ma check-list de matériel. Pendant plus de 10 ans, j'ai encadré des randos ados en total autonomie pendant une semaine, je me devais d'avoir une organisation au top, que ce soit dans mes fontes (les sacoches à l'avant de la selle), dans mes sacoches, dans mon boudin de troussequin ou sur mon cheval de bât.

Comme on dit, chaque chose à sa place et une place sur chaque chose !

Cette liste représente le minimum des choses à emporter …et aussi le maximum. Pensez vraiment que chaque objet que vous emmenez doit être nécessaire, léger et doit pouvoir avoir plusieurs utilisations.

En randonnée ados vers le Mont Saint Michel- Crédit photo A dada mon dadou

Sur mon cheval de selle

A l'avant (dans ou sur les fontes):

- un cure-pied accroché à la selle par un mousqueton
- un poncho ou une veste
- carte
- boussole
- lunettes de soleil
- crème solaire
- appareil photo
- papiers d'identité
- argent
- couteau
- gourde

Dans mes sacoches (à l'arrière de ma selle)

- Petite lampe
- pharmacie humaine et équine
- gilets fluo
- mouchoirs
- papier toilette
- seau pliable (pour abreuver les chevaux)
- briquet
- lampe frontale

Dans mon boudin de troussequin (à l'arrière de ma selle)

- Mon duvet
- mon linge
- mes affaires de toilettes
- ma recharge de téléphone portable

Aller plus loin (et plus longtemps) grâce au cheval de bât

Si vous souhaitez partir sur plusieurs jours et ne pas avoir l'inconvénient d'une « voiture suiveuse », vous pouvez partir en randonnée avec un cheval de bât. Qu'est-ce que c'est ? C'est un cheval qui sert d'intendance. Il ne porte pas de cavalier mais grâce à un harnachement spécifique, le bât, il porte tous les éléments qui vont vous rendre autonomes (de la petite cuillère à la glacière en passant par le matériel de maréchalerie)

C'est une technique ancestrale qui était beaucoup utilisée par les caravaniers. Elle n'est plus utilisée aujourd'hui, en France, que par une poignée de randonneurs. Mais si vous souhaitez vraiment partir en autonomie, je vous la recommande vivement.

Ma jument Mérens Bélinda prête pour l'aventure ! Médaille d'or de tous les chevaux que j'ai utilisé pour porter mon bât #jument-incroyable

Voici la liste détaillée de ce que j'emporte dans mes sacoches quand je **randonne avec des clients** :

A gauche :

(Je répartie toujours de la même façon, car je suis assez bordélique de nature et en randonnée, il est nécessaire d'être bien organisé 😁)

- Glacière avec pins de glaces + nourriture pour la journée et la nappe pour caler
- bâche de pique-nique (qui peut servir soit au sol pour isoler, soit de toit si vous êtes en Normandie …)
- sac poubelle
- réchaud
- éventuellement une tente si vous n'avez pas de "deux secondes"

A droite :

- le matériel de dépannage de maréchalerie (pour les sabots du cheval)

- mes cartes
- le matériel de dépannage de bourrellerie (pour éventuellement faire des réparations sur le harnachement en cuir)
- rênes, sangles et étrivières de rechange (il s'agit de matériel pour les chevaux de selle)
- matériel de pansage (brosses …)
- la popote et le reste de la vaisselle
- éventuellement une tente si vous n'avez pas de "deux secondes"

Au-dessus des sacoches de bât :

- Boudin avec peson, gourdes et ligne d'attache
- Bâche de protection du bât roulée au milieu en cas de mauvais temps

Allez, sortez votre brosse, votre peigne et votre bonne humeur, et préparez votre cheval comme une(e) pro. Le chapitre 1 est terminé, mais votre aventure ne fait que commencer !

CHAPITRE 2, PLANIFICATION DE L'ITINERAIRE

A/ La nécessité de planifier son itinéraire

Une promenade à cheval ne commence pas quand vous mettez le pied à l'étrier, mais plutôt quand vous préparez votre itinéraire, une étape cruciale pour des promenades réussies ! Alors, c'est parti, plongeons dans l'art délicat de la planification et de l'orientation.

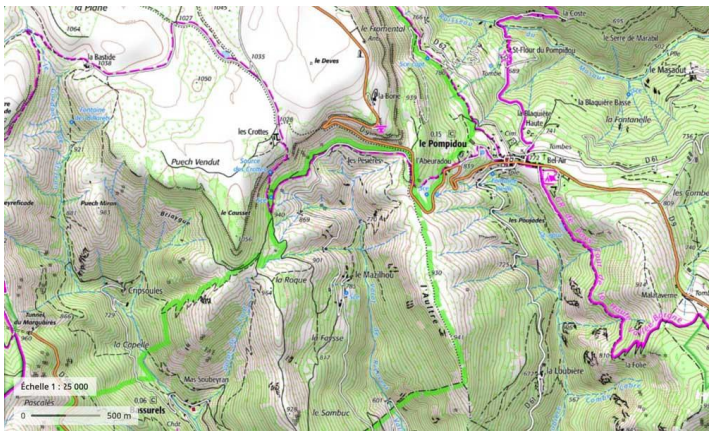
Commençons par l'essentiel : Pourquoi diable faudrait-il planifier son itinéraire ? Eh bien, imaginez-vous en plein milieu d'une forêt dense, avec votre cheval vous lançant des regards interrogateurs du style « Euh, c'est par où là ? ». Pas vraiment l'idée de la promenade parfaite n'est-ce pas ? Donc pour éviter de vous retrouver perdus dans la pampa, planifiez votre itinéraire à l'avance.

C'est également une question de sécurité. Votre itinéraire doit être adapté à votre niveau, à celui de votre cheval et à son endurance physique. Si vous êtes débutant ou que vous avez un jeune cheval, vous allez plutôt privilégier des itinéraires courts, et sans grosses difficultés, genre traversées de route, passages devant un élevage de cochons, ou au-dessus d'une voie ferrée.

La difficulté du terrain est aussi un point clé. Si vous êtes débutant, évitez les pistes de montagnes dignes de l'Everest (à moins que vous ne soyez un(e) cascadeur(euse) à temps partiel 😉)

Les points d'eau, sur une sortie plus longue sont aussi à prendre en compte.

Et bonne nouvelle, vous trouverez toutes ces informations sur une carte, type IGN. (Exemple de carte de randonnée ci-dessous)



B/Les étapes pour construire votre itinéraire

Voici comment je procède pour trouver des itinéraires adaptés :

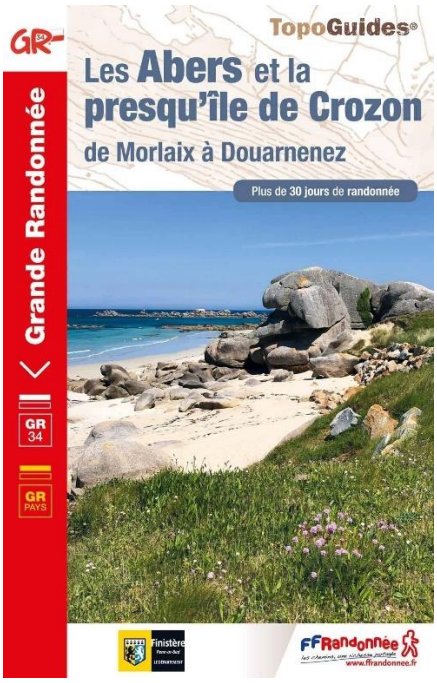
1/ Je me renseigne auprès des habitants sur les chemins présents à l'endroit où je me trouve

2/ Je consulte des sites internet spécialisés dans la randonnée ou des forums de cavaliers. Vous trouverez parfois des groupes Facebook de cavaliers randonneurs dans la région où vous vous trouvez.

3/ J'achète des topoguides avec les circuits locaux de randonnée pédestre, cyclistes et équestres. La plupart du temps, vous pouvez circuler librement sur ces itinéraires. En France, vous repèrerez vite les GR et les PR. Les GR sont les sentiers de grande randonnée. Ils sont régulièrement entretenus et vous pourrez vous aider du fléchage rouge et blanc sur le sentier pour vous aider à vous orienter. Les PR (petites randonnées) sont des sentiers locaux. Leur fléchage est souvent jaune et rouge, mais localement, vous pouvez aussi avoir un balisage bleu.

Enfin, certains chemins sont spécialement dédiés aux chevaux. La couleur du balisage est le orange.

4/ Ensuite je réunis toutes les informations que j'ai glané, dans les topoguides, auprès des locaux et sur internet et je les reporte sur une carte au 1/25 000 ème, qui est l'échelle idéale pour randonner. (Si vous êtes un peu moins Old School que moi, vous pouvez aussi utiliser une application, type Géo Rando)



Exemple de topoguide édité par la FFRANDONNEE

Une fois que vous avez déniché un itinéraire prometteur, il est temps de passer aux détails. Combien de temps allez-vous être en selle ? La durée de la promenade doit correspondre à votre niveau de forme et à celui de votre cheval. Par chez moi, j'ai souvent pas mal de dénivelé, donc sur une promenade de 2 heures, mon rythme varie souvent entre 6 et 7 km de moyenne (j'ai des petits chevaux). Donc pour une promenade de 2 heures, je prévois un itinéraire entre 12 et 14 km.

Également choisissez votre itinéraire en fonction de la météo. S'il pleut averse avec du vent, vous serez beaucoup plus confortable dans les sous-bois que sur la plage !

Alors, sortez vos cartes, préparez vos smartphones et votre boussole et préparez-vous à vivre des aventures équestres dignes des plus grands explorateurs. Le chapitre 2 est terminé, mais votre expertise en orientation ne fait que commencer !

CHAPITRE 3, SECURITE EN PROMENADE

Maintenant, chers cavaliers et cavalières intrépides, nous abordons un sujet sérieux. Attachez votre ceintures (ou plutôt vos selles) car on va parler de la manière de rester en selle, en toute sécurité.

A/ Le code de la route

Commençons par les règles de conduite sur la route. En France, mais je pense que c'est le cas dans la plupart des pays, quand vous êtes sur le dos de votre cheval, vous êtes considéré comme une voiture et vous vous devez de respecter le code de la route. Donc, le cheval marche à droite (si vous êtes en France), marche sur la route et non sur le trottoir, et s'arrête au stop.

Néanmoins, sachez que quand vous êtes à pied avec votre cheval, vous êtes considéré comme un piéton.

Si vous randonnez en groupe, pensez bien à garder des distances avec les autres chevaux et à circuler en file indienne pour ne pas gêner les voitures.

Parlons maintenant des comportements à adopter sur la route. Si vous croisez des voitures, des vélos ou des piétons, n'oubliez pas de les saluer poliment. Un petit signe de la main et un sourire suffisent ! Vous verrez que vous serez ainsi respecté et apprécié, et que spontanément, les automobilistes ralentiront sur votre passage.

B/ L’équipement de sécurité

Oui, on sait que vous êtes fan de style, mais laissez-moi vous dire que le casque, c’est tendance et ça sauve des vies ! Portez toujours un casque bien ajusté, même si vous avez l’âme d’un cow-boy (ou d’un Indien). Votre tête mérite d’être protégée.

Les gilets de protection ou les gilets air-bag peuvent également être utiles pour éviter les mauvaises chutes.

Et si vous vous posez des questions sur les équipements de sécurité, cette vidéo devrait vous intéresser.

Et n’oublions pas votre cher cheval ! Il a aussi besoin d’équipements de sécurité. Des protections de membres, un licol résistant et, bien sûr, une clochette de vache pour prévenir les piétons que vous arrivez en toute élégance. Non, je plaisante pour la clochette mais les protections peuvent vraiment être importantes pour éviter les blessures sur les chemins caillouteux.

Vous trouverez également tout un équipement de signalisation pour vous et votre cheval si vous êtes amenés à randonnée le soir ou dans le brouillard. Personnellement, j’ai toujours dans mes sacoches un gilet jaune car le temps peut changer assez vite et mieux vaut toujours être bien visible. Je mets également mon gilet quand j’ai des traversées de route un peu compliquées, pour assurer ma sécurité.

Equipement de signalisation chez Waldhausen

C/ La maîtrise de votre cheval

Casques, gilets et protections sont importants. Mais la plus grande protection que vous puissiez vous offrir, c'est d'avoir un cheval fiable et à l'écoute. Autrement dit, d'avoir un cheval bien travaillé en amont et qui répond parfaitement aux demandes du cavalier. Un cheval qui ne sur-réagit pas au battement d'ailes d'un papillon et qui aura le « pied sûr ».

Un test simple est déjà de vérifier que vous pouvez arrêter votre cheval, dans n'importe quelle situation et dans n'importe quelle allure en moins de 4 foulées.

Vous êtes au galop, et paf, en moins de 4 foulées votre cheval est à l'arrêt, calme et attentif ?

C'est parfait, vous pouvez partir en extérieur sereinement et affronter l'imprévu (oui, il y en a toujours en promenade).

Si ce n'est pas le cas, pas de panique ! Je peux vous aider, grâce à En Balade mon Dadou©, un programme de 12 semaines qui vous accompagne pas à pas, de votre toute première sortie à votre première rando. (Découvrez-le programme à la fin du livre)

CHAPITRE 4, CONSEILS PRATIQUES

Ah, chers amis cavaliers, nous voici au chapitre final de notre aventure équestre ! Nous avons parcouru un long chemin, et il est temps de découvrir des astuces et des conseils pratiques pour des promenades vraiment agréables.

A/ Un cavalier zen pour un cheval zen

Commençons par l'élément le plus important : vous.

Oui, oui, vous !

L'état d'esprit du cavalier est essentiel pour une promenade réussie. Si vous êtes stressé, votre cheval le ressentira. Alors, prenez une grande respiration, détendez-vous, et imaginez-vous en train de galoper librement à travers les champs.

Vous êtes prêt(e) ? Parfait !

Parlons maintenant de la gestion du stress. Il arrive que le stress monte quelques heures avant l'heure de notre promenade avec Dadou. Ça paraît dingue, mais notre cerveau est tellement bien fait qu'il est capable de ressentir le stress par anticipation. Vous êtes tranquillement assis sur votre canapé, et pourtant, vous avez déjà les mains moites et la respiration courte.

Des techniques simples peuvent vous aider à rester zen et surtout à éviter de stresser votre cheval. Vous pouvez par exemple faire des exercices de respiration ou de méditation avant votre séance à cheval.

L'activité physique est aussi un bon moyen d'éliminer le stress. N'hésitez pas à faire un petit échauffement type gymnastique quelques minutes avant de monter à cheval, cela aura le bénéfice de vous détendre et également de préparer vos muscles à s'adapter au mouvement du cheval.

Beaucoup de cavaliers aiment d'ailleurs faire le premier kilomètre de la promenade à pied. Cela permet de vous mettre en condition et d'échauffer tranquillement votre cheval.

Et si vous sentez que le stress monte quand vous êtes à cheval, reconnectez-vous à la beauté de la nature. Prenez le temps d'admirer les paysages, d'écouter le chant des oiseaux et de sentir l'odeur de l'herbe fraichement coupée. Vous verrez, cela ajoutera une dimension de plénitude à votre sortie et cela vous évitera de rester focalisé(e) sur votre peur ou sur votre technique équestre.

Se promener à cheval, c'est aussi se reconnecter à la nature – Crédit Photo Pixabay

B/ Le plaisir lié à la sécurité : les 4 règles d'or

Quand on pense promenade à cheval, on pense tout de suite à la liberté et au plaisir de galoper en pleine nature en harmonie avec son cheval. C'est une image de bonheur tellement ancrée en nous qu'il nous arrive d'en oublier le principal : la sécurité.

Un cavalier qui veut faire des concours de saut d'obstacles va préparer son cheval en amont, en aménageant des séances spécifiques, gymnastiques pour l'amener à sauter mieux et sans effort.

Un cavalier qui veut faire des matchs de horse-ball va passer beaucoup de temps à affiner la réponse à ses aides pour que son cheval soit facilement maniable, même avec les deux mains prises par le ballon.

Et trop souvent, un cavalier qui veut faire de la promenade va … partir en promenade, sans préparation ni précaution. Sauf qu'avoir un cheval de randonnée fiable, un cheval qui a de l'équilibre et le pied sûr, un cheval qui est capable de rester zen et maitrisable en longeant une grosse route, en traversant une rivière ou en passant sur un pont étroit, ça se travaille en amont.

Je vous parlais dans un chapitre précédent que la première règle de sécurité était d'avoir un cheval que vous pouvez arrêter en moins de 4 foulées et j'insiste. Je crois vraiment c'est une compétence indispensable pour pouvoir aller en promenade. Imaginez que vous soyez au galop dans un sous-bois et qu'au détour d'un virage, vous vous retrouviez nez à nez avec une maman et son bébé en poussette, ou face à un groupe de quads …

Donc la **règle n°1**, c'est d'avoir un cheval maîtrisable en extérieur, qui a une parfaite réponse à vos aides que vous soyez sur son dos ou à pied à côté de lui.

La **deuxième règle,** c'est de préparer votre sortie en amont. On a vu ensemble la nécessité de prévoir votre itinéraire, il est également essentiel de prévenir une personne de votre départ, de votre parcours et de sa durée.

La **troisième règle**, c'est de toujours avoir un téléphone portable avec vous pour pouvoir en cas de problème prévenir un ami ou même appeler les pompiers. Vous avez aujourd'hui des applications, comme Kavale, qui détectent vos chutes, vous localisent vous et votre cheval (indépendamment l'un de l'autre, ce qui permet de retrouver votre cheval si celui-ci s'est enfuit) et appellent vos proches.

Enfin **la quatrième règle**, c'est d'avoir toujours avec vous de quoi vous mettre en sécurité, vous et votre cheval. Pour cela, je vous invite à toujours garder le licol et la longe de votre cheval sur lui, pour pouvoir l'attacher et le mettre en sécurité rapidement. Par exemple, quand j'accompagne un groupe de 8 enfants en promenade, je garde ma longe dans la main, comme je le fais avec mes rênes, et si jamais un enfant à besoin de moi, je n'ai besoin que de quelques secondes pour descendre et attacher mon cheval.

Et j'ajouterai à ces 4 règles d'or le fait de **toujours sortir avec des cavaliers expérimentés** et qui ont la même conception que vous. Ne partez pas avec un groupe de « fous furieux » qui ne prennent plaisir qu'à galoper à fond, si vous-même vous n'êtes pas à l'aise avec votre cheval.

Eviter également de faire des sorties « jeunes chevaux ». Le fait d'avoir un cheval de tête expérimenté va rassurer votre jeune cheval et lui faire dédramatiser les sorties en extérieur.

CONCLUSION

Eh bien voilà les cavaliers, vous avez maintenant toutes les clés en main pour des promenades équestre mémorables. Nous avons exploré les secrets de la sécurité, de la planification et de la communication et de la sérénité à cheval !

Rappelez-vous que la promenade à cheval n'est pas seulement une activité, c'est carrément une aventure ! C'est le moment de créer des souvenirs inoubliables avec votre Dadou, de découvrir la beauté de la nature et de vivre des moments de complicité uniques ! Que ce soit en bord de mer, en forêt ou à travers champs, que ce soit en seul ou en groupe, que ce soit une sortie d'une heure ou une rando de 3 jours, **chaque sortie est une nouvelle aventure à explorer.**

Si vous rencontrer des difficultés au départ, c'est tout à fait normal ! Il faut du temps et de l'expérience pour former un cheval de randonnée au pied sûr. **N'oubliez pas que le programme « En Balade mon Dadou© » est là pour vous accompagner à chaque étape !**

Alors en selle, et que l'aventure commence ! J'espère que ce guide vous a été utile, instructif et divertissant. Je suis impatiente de vous retrouver sur les chemins, sous le soleil ou sous la pluie, avec votre Dadou bien aimé à vos côtés !

Et n'oubliez pas :

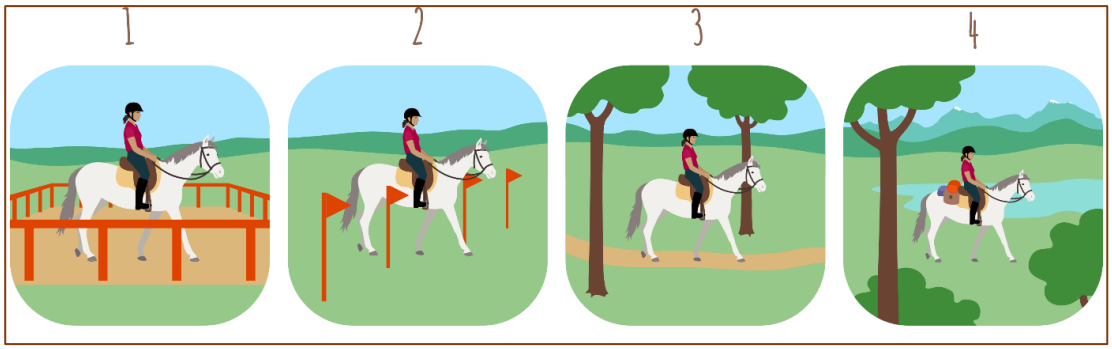
La plus belle destination, c'est le voyage en lui-même !

En randonnée de 5 jours vers la Haras du Pin, avec mes chevaux Pendjab, Rolin et Qoyotte

Crédit photo A dada mon dadou

La méthode Pas à Pas pour se promener en sécurité avec un cheval serein

EN BALADE MON DADOU ©



Trop souvent, on passe directement du travail en manège à une sortie en extérieur sans savoir si notre cheval y est correctement préparé.

Avec En balade mon Dadou, vous allez préparer votre cheval selon 4 étapes, réalisées dans différentes zones de travail, les Zones de Confiance.

Les objectifs :

- Avoir un cheval qui répond parfaitement aux aides du cavalier, en manège comme en extérieur
- Avoir un cheval serein, qui ne sur-réagit plus à son environnement et qui a confiance en son cavalier
- Devenir un vrai randonneur : Maîtriser les techniques spécifiques de la randonnée (d'un à plusieurs jours), savoir adapter ses allures, gérer l'effort de son cheval et construire ses itinéraires.

PLAN D'ACTION (Module 1)

ORGANISEZ VOS SÉANCES, MATÉRIEL ET SUIVI POUR UNE ÉDUCATION EN BALADE RÉUSSIE

- Journal de Bord, optimiser vos séances, même si vous n'avez qu'une heure par semaine
- Aménager les 3 espaces de travail de la Méthode Z²C, conseils pratiques si votre cheval est en pension ou à la maison
- Le matériel (minimum) à avoir, comment avoir un équipement cavalier/cheval efficace et durable (sans se ruiner)

ZONE DE CONFIANCE 1 (Module 2,3,4)

MAÎTRISE EN PROMENADE : LES TECHNIQUES AVANCÉES EN CARRIÈRE POUR UN CHEVAL FIABLE ET RÉACTIF AUX AIDES

- Comment arrêter votre cheval en moins de 4 foulées même du galop (moins de mains et plus de jambes)
- Gérer son cheval en main et capter son attention = bien réagir quand vous mettez pied à terre (chute, passage délicat, chemin fermé …)
- Réponse à la direction fine, conduire votre cheval de façon précise, avec la méthode du couloir de rênes (applicable même en licol ou en side-pull)
- Renforcer sa technique de cavalier, se sentir à l'aise (et détendu) à cheval et éviter les chutes

ZONE DE CONFIANCE 2 (Module 5,6,7)

PROMENADE SEREINE : DÉSENSIBILISATION ET ÉQUILIBRE EN TERRAIN VARIÉ, LES CLÉS POUR UN CHEVAL CONFIANT

- Cheval qui sur-réagit à son environnement = Comment désensibiliser son cheval ? (Le couple cavalier/ cheval et la confiance dans la nouveauté)
- “Penser cheval” = comment anticiper ses réactions (et prendre les bonnes décisions)
- La peur du cheval vs la peur du cavalier = Briser le système des vases communicants, reprendre le contrôle des émotions
- Un cheval au pied sûr = Gérer l’équilibre et la vitesse même dans les montées et les descentes
- Renforcer la réponse aux aides, en milieu semi-ouvert (travail des transitions d’urgence galop, trot, pas, arrêt)

ZONE DE CONFIANCE 3 (Module 8, 9)

SÉCURITÉ EN PROMENADE : ITINÉRAIRE MAÎTRISÉ, ALLURES ADAPTÉES ET RÉACTIONS FACE À L'IMPRÉVU

- Premières sorties : Faut-il sortir seul ou en groupe ? (Avantages, inconvénients et solution intermédiaire)
- Adapter sa sortie : gestion de l'effort et des allures du cheval (lecture du terrain et exercices pratiques)
- 4 vidéos focus "Que faire si ?" : Mon cheval refuse d'avancer, mon cheval fait demi-tour, mon cheval est énervé, mon cheval fonce + exercices complémentaires
- Désensibilisation : Que faire en cas de mauvaise rencontre ? (Chiens non tenus en laisse, tracteurs avec remorque d'ensilage, groupe de coureurs cyclistes …) Réagir vite et bien

ZONE DE CONFIANCE 4 (Module 10, 11)

RANDONNÉES AU LONG COURS : PRÉSERVEZ LA SANTÉ DE VOTRE CHEVAL AVEC DES HALTES BIEN AMÉNAGÉES, UN MATÉRIEL DE RANDONNÉE ADAPTÉ ET UNE GESTION AVERTIE DES DIFFICULTÉS

- Construire son itinéraire = lecture de carte 1/25 000 ème, calcul de dénivelé, évaluation des distances
- Construire une halte et assurer le bien-être du cheval (ces 4 nœuds qui vous sauveront la vie et éviteront des blessure à votre cheval)
- Zoom technique sur les passages difficiles (traversée de route, pont, passage de rivière, voie ferrée, plage …)
- Comment choisir le matériel spécifique de randonnée et éviter les blessures de harnachement ? (qui mettront votre cheval en repos forcé)

Envie d'en savoir plus ? Inscrivez-vous ici pour recevoir des informations et être tenu au courant des dates de la prochaine session.

Et si vous avez des questions concernant le programme En Balade mon Dadou© ou des questions concernant ce livre, n'hésitez pas à me les poser à l'adresse aurelie@adadamondadou.com

Conseils de lecture

Voici une liste d'articles sur le thème des balades à cheval qui pourraient vous intéresser.

- Balade à cheval, anticiper les difficultés pour une expérience de promenade réussie
- Comment réagir face à un cheval chaud en promenade ?
- Dadou bloqué ou stressé ? Les 3 idées reçues qui freinent sa progression
- Balade à cheval en toute confiance : la méthode douce
- Comment bien gérer ses premières sorties à cheval en autonomie ?
- Mes Vacances : Petit road trip en famille