

POUR SE LANCER

CETTE SEMAINE

Salon du cheval, du 5 au 13 décembre. Parc des expositions de Paris-Nord-Villepinte. Entrée : 12,50 et 8 €. www.salon-cheval.com

SÉCURITÉ

Quelque 278 centres de tourisme équestre bénéficient d'un label Cheval Qualité France depuis 2007. Rens. : Fédération française d'équitation, www.ffe.com (cliquer sur « Nos autres espaces : tourisme équestre »).
– Comité régional de tourisme équestre, Lamotte-Beuvron (Loir-et-Cher). Tél. : 02-54-94-46-14. info@cheval-qualite.com
www.cheval-qualite.com

ORGANISÉ

Il existe de nombreuses possibilités. Quelques exemples :
– Les cavaliers des oasis, au Maroc (8 jours/7 nuits, à partir de 820 €). aventure.ucpa.com
– Randonnée équestre : regroupe des professionnels du tourisme équestre qui ont adhéré au label de qualité. www.randonnée-equestre.com
– Voyage Cheval : avec Terres d'aventure. Un grand choix de destinations. www.terdav.com

BIEN ÉQUIPÉ

– Des chaussures montantes : éventuellement des « chaps » (sorte de « surpantalon » du cow-boy, en cuir ou en daim). Confort assuré, car elles protègent bien les jambes du contact avec la selle et le cheval (et du froid, des branches...); ou des bottes d'équitation, confortables, si vous en avez (éviter la jolie botte de concours trop cintrée...)
– Des vêtements légers ou chauds selon le cas, mais qui laissent respirer car on est actifs à cheval, même au pas.
– Un K-Way ou une cape imperméable, en cas de pluie.
– Impératif, la bombe ou le casque (il en existe de légers, bien ventilés...).

À LIRE

Randonner avec les chevaux, de Jean-François Ballereau (Belin, 2003, 144 p., 22 €).
Histoires d'amour et de chevaux, de Jean-Louis Gouraud (Le Rocher, 2005, 445 p., 19 €)

En randonnée équestre, à vous les grands espaces !

CAVALIERS, VOUS AVEZ TOUJOURS RÊVÉ DE CHEVAUCHÉE SAUVAGE ? POUR BIEN CHOISIR VOTRE PREMIÈRE EXCURSION, SUIVEZ LES CONSEILS DE JEAN-PHILIPPE CAMBOULIVES, RESPONSABLE ÉQUITATION À L'UCPA.



BIEN SE METTRE EN SELLE... EN CONFIANCE

« L'équitation ne demande pas de préparation physique particulière, mais être en bonne forme est recommandé ; de même, une certaine souplesse sera appréciable. Pour la randonnée, l'idéal est de savoir déjà mener un cheval là où on le souhaite, d'être à l'aise, si possible, aux trois allures (pas, trot, galop), en terrains variés, et de savoir contrôler sa vitesse (le ralentir, l'arrêter). Cela s'acquiert avec la pratique, certes, mais que les débutants se rassurent, les excursions en France ou à l'étranger proposées par les professionnels de tourisme équestre sont adaptées au niveau des cavaliers – débutant, occasionnel ou confirmé.

UN PEU « COW-BOY », SANS COURBATURES

Avant de s'aventurer dans un trek d'une semaine en Mongolie ou dans l'Himalaya, il peut être utile de suivre un stage d'initiation afin d'apprendre quelques techniques spécifiques à la randonnée – réduire rapidement sa vitesse, tourner dans un chemin étroit... – mais surtout dans l'objectif principal d'améliorer son équilibre et sa position, pour son propre confort ainsi que celui du cheval. On pourra y apprendre quelques rudiments de la vie à l'étape, le soir – comment attacher son cheval avec un licol et s'en occuper, lui donner à boire et le nourrir, avant de penser à soi. En somme, tout ce qui fera le bien-être de votre compagnon.

QUI VEUT ALLER LOIN, MÉNAGE...

...sa monture reste vrai. Pour ce faire, au cours de la journée, le cavalier expérimenté pensera à se mettre de temps à autre en position debout sur les étriers (trot et galop « enlevés »), ce qui contribue à soulager le dos du cheval. Il faut surtout s'efforcer de rester maître de soi en toute circonstance, gage de sécurité, car en extérieur, tout peut arriver, et parfois surprendre le cheval, comme un tracteur sortant d'un champ, par exemple.

GOÛT DE LIBERTÉ... SANS RUADE

La randonnée apporte des plaisirs intenses, des émotions uniques : sentiment de liberté, au contact de la nature, sensations fortes partagées... Comme la faune n'éprouve aucune crainte vis-à-vis du cheval, qui masque l'odeur de l'homme, il n'est pas rare d'apercevoir en forêt une biche, ou d'approcher une marmotte en montagne. La randonnée permet aussi de prendre confiance en soi et en son cheval, que l'on apprend à mieux connaître. En France, on a la chance d'avoir de grands professionnels du tourisme équestre : alors, choisissez bien votre accompagnateur ou guide de tourisme équestre (diplômés), et portez votre choix sur un organisme sérieux, sympa et bien organisé. Cela vous évitera toute mauvaise surprise et sera un gage de réussite de votre séjour. »

□ Propos recueillis par Emilie Grangeray