

QUOI DE NEUF ?

LA RENTRÉE

Nous espérons que chacun de vous a profité de cet été, à dos de cheval ou allongé sur la plage et que la rentrée s'est bien passée.

Nous voici donc en automne, temps des bilans et des dossiers de subvention... De notre côté, nous avons été contraints d'annuler notre TREC à Mont-Dauphin en raison du mauvais temps, mais nous comptons bien le garder sous le bras au retour des beaux jours (probablement début avril). Nous avons tout de même été très heureux de revoir certains amis et cavaliers au repas du samedi soir au Glacier Bleu qui avait été maintenu!

Question changement : Manon, notre salariée, a été mise à disposition du CDRP 05 (comité départemental de la randonnée pédestre) un jour de plus par semaine. Jusqu'à décembre, c'est donc les lundis, jeudis et vendredis que Manon assurera le travail au CDTE. Ces changements peuvent être positifs pour assurer l'existence pérenne du comité, mais ça, seul l'avenir nous le dira!

Nous préparons donc l'année nouvelle avec soin : où se passera la journée ski-joëring? Quel sera le tracé du prochain rallye? Où en sont les communes de leur délibération? Le Tour du Queyras pourra-t-il passer en Italie? Qui ira au Salon d'Avignon? Que de questions! Qui ne resteront sûrement pas sans réponses ;)

LE BÉNÉVOLAT AU CDTE

L'équipe du comité est soudée, nous nous réunissons le plus possible pour consolider nos relations et instaurer un climat de confiance entre tous. Notre dernière réunion, nous y sommes allés à cheval. Deux jours de randonnée (aux frais de chacun) ;) pour se détendre, voir l'avenir, refaire le monde et surtout : se serrer les coudes!

L'équipe du CDTE est composée d'une salariée et de 10 bénévoles qui s'impliquent quotidiennement dans le balisage, l'organisation des manifestations, le repérage de sentiers et (pas des moindres) : la trésorerie!

Leur travail est indispensable pour faire vivre la structure et cela, ils le font sans rétribution pécuniaire, ils donnent de leur temps, utilisent leurs compétences au service d'une passion commune : le tourisme équestre. À l'heure de l'individualisme ambiant, vous pourrez trouver, au détour d'un sentier, une troupe de joyeux lurons, pinceaux et peinture à la main : ce sont eux qui passent des week-ends sur les sentiers pour vous permettre de randonner en sécurité, ce sont eux que vous voyez courir partout dans les manifestations, ce sont eux qui apportent des idées nouvelles et qui défendent les valeurs du tourisme équestre! Sans eux, il n'y aurait pas de CDTE.

Alors, ne les oublions pas, nos bénévoles, qui, dans l'ombre, œuvrent pour des idéaux que nous avons tous dans nos cœurs.

Si cela vous intéresse, contactez-nous!



ACTUS...

OCTOBRE

15 : Journée d'échanges

Tourisme Equestre, Cheval et Handicap à Eybens avec Isère Cheval vert (04 76 42 85 88)

24 au 25 : Rando Du Buëch au massif de Bure, avec les Sabots de Vénus (06 32 83 11 64)

NOVEMBRE

8 au 12 : Abrivades en Camargue avec Aalpes Equitation (06 07 18 43 48)

Une idée rando, un stage? N'hésitez pas à nous envoyer un message!

Retrouvez toutes nos actus sur le site internet du CDTE rubrique « Calendrier »

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'écurie active : un cheval mange 18 h/j, marche environ 20 km/j et a besoin d'une vie en troupeau et d'interactions avec ses congénères. Afin de respecter ces besoins physiologiques, deux concepts existent et proposent des aménagements étudiés scientifiquement : le paddock paradise et l'écurie active. En quelques mots, ces concepts favorisent une mise en avant du cheval pour aller chercher sa nourriture et lui proposent des zones d'activités, ce qui réduit considérablement les stéréotypes, pathologies et offrent de nombreux avantages. Ce concept arrive dans les Hautes-Alpes! : pour en savoir plus sur sa construction, contactez Marie : 06 50 88 42 02, unamourdecheval@yahoo.fr.

ZOOM SUR...

LES BIENFAITS DE L'ÉQUITATION D'EXTÉRIEUR

Rien de tel qu'un petit article tout en positif pour nous rappeler ô combien être à cheval peut être agréable pour le corps et l'esprit.

Nul besoin d'être un athlète pour monter à cheval! Accessible à tous âges et conditions physiques, l'équitation est un des rares sports qui associe l'homme et l'animal. Certains sports comme la pêche (oui, la pêche) ou la tauro-machie sont loin de créer un rapport de confiance avec l'animal. D'autres, comme le canicross, se rapprochent plus de la notion de « couple » que l'on retrouve dans l'équitation... Mais qui monte son Labrador pour un raid en forêt?

L'équitation est une compilation de bienfaits à la fois physiques et mentaux, penchons-nous donc sur ce que cela nous apporte :



La nature au contact

On ne monte pas à cheval dans un gymnase, le cavalier profite à chaque fois du grand air! Cela permet de s'évader du bruit et du stress quotidien. Être dehors et s'oxygéner développe les facultés respiratoires. Être dans la nature et découvrir son environnement (faune, flore, patrimoine) fait le plus grand bien et possède un grand intérêt thérapeutique, notamment pour résoudre les problèmes de stress, de dépression ou d'apathie.

Le cavalier se fond dans la nature, son rapport avec l'environnement est modifié : il ne voit pas les mêmes choses en hauteur et les sensations du cheval deviennent aussi les siennes (un sursaut quand un oiseau s'envole, une oreille dressée au craquement d'une branche, un buisson aux allures suspectes). Cette nouvelle perception éveille notre conscience, nous rend plus à l'écoute et surtout... détendus.

Une harmonie mentale

La notion de couple est une des bases de l'équitation : qui dit « couple » dit « confiance réciproque ». Le cavalier doit rechercher une harmonie avec l'animal, pour cela, il doit d'abord être en accord avec lui-même. Monter à cheval demande de savoir maîtriser ses propres émotions afin d'instaurer un dialogue avec un animal de 500 kg! Ces émotions sont perçues et exprimées à leur tour par notre monture qui va jusqu'à devenir notre parfait reflet...

Monter à cheval nous pousse donc à développer de réelles qualités mentales : la confiance en soi, la concentration, la rigueur, la patience et bien sûr, le sens de l'observation et de l'orientation! Cette complicité spécifique fait d'ailleurs de l'équitation une excellente thérapie de rééducation et de réinsertion sociale (+ d'infos Société Française d'Équithérapie [SFE] : sfequitherapie.free.fr).

Les muscles en action

Oui, notre fidèle destrier reste le principal sportif de l'histoire, mais, qui n'a jamais vu la démarche chaloupée d'un cavalier débutant revenant d'une randonnée? Ce n'est pas les ampoules aux pieds qui le taraudent, mais de nombreux muscles que nous utilisons rarement par ailleurs. À cheval, au pas, au trot, au galop, on se tonifie musculairement et on sculpte notre silhouette. Les adducteurs et les ischio jambiers (photo ci-après) doivent suivre les impulsions du cheval (environ 100/min, au pas), leurs contractions intermittentes permet d'avoir de superbes cuisses fuselées. Pour tenir l'assiette, on fait aussi travailler toute la sangle abdominale et les dorsaux. Les fessiers et les épaules ne sont pas en reste au trot et au galop!



Une maîtrise de soi en toute circonstance et corps de rêve : le portrait craché de tous les cavaliers randonneurs! Des arguments en béton pour votre entourage qui hésite encore à s'y mettre!