

# Pour mieux randonner cet hiver



PAR NATHALIE LABERGE

À cheval ou autrement, éviter de sortir durant un épisode météo extrême va de soi. Mais dame Nature sait parfois se montrer imprévisible au quart d'heure près... Une belle journée d'hiver peut tourner en quelques minutes, et voilà que vous vous retrouvez à chevaucher dans une neige bien plus épaisse que prévu ou à patiner sur un sentier glacé. Si l'on ne peut tout prévoir avant de partir, il est toujours possible de gérer au mieux les circonstances qui surgissent et profiter d'une sortie agréable lorsqu'on est bien préparé!

## **Sur le sentier : soyez prêt à tout**

Dans un monde idéal, tous les cavaliers auraient accès aux pistes d'un club équestre. Plusieurs associations de bénévoles dévoués veillent à l'entretien d'une partie de leurs sentiers en saison hivernale ; ces sites font l'objet de patrouilles ponctuelles et offrent souvent de meilleures conditions de base. Toutefois, aucune sortie n'est totalement exempte de risque ; que vous empruntriez des sentiers réservés ou des chemins privés, il vous incombe de rester vigilant. Voici quelques scénarios possibles, ce qu'ils impliquent et des trucs pour manœuvrer les défis.

### **> LA NEIGE PROFONDE**

Les sols de neige non foulée sollicitent fortement les tendons et les ligaments du cheval. S'il panique et se débat, le risque de blessure augmente. La neige profonde peut également masquer les dangers sous-jacents, comme les trous, souches et autres reliefs.

**Ce que vous devez faire :** gardez votre cheval bien rassemblé, avec son poids sur son arrière-main. Un cheval rassemblé a généralement une «jambe de rechange» pour se rattraper, car son poids est mieux réparti par rapport à son centre de gravité; il sera plus agile avec moins d'effort que





s'il porte son poids sur son avant-main. En même temps, donnez-lui suffisamment de rênes pour qu'il puisse utiliser sa tête et son encolure pour garder l'équilibre.

Gardez à l'esprit que le déplacement dans la neige profonde sera plus fatigant pour votre cheval, surtout si la neige est humide et lourde. Si votre monture n'est pas au sommet de sa forme, partez moins longtemps afin de prévenir le surmenage et les crampes musculaires.

#### > LA GLACE

Flaques d'eau gelées, neige fondue qui a regelé et durci, ou glace traîtresse qui se dissimule sous un couvert de fine poudreuse fraîchement tombée... la glace est l'ennemi numéro un du randonneur. Une neige lourde et humide qui gèle ensuite sur de la glace peut fournir un peu de traction, mais de la pluie qui gèle en surface ne fera que la rendre encore plus vive.

**Ce que vous devez faire :** si vous vous retrouvez malencontreusement sur une surface glacée, cheminez le plus lentement possible, bien en équilibre, en maintenant votre cheval bien droit, car il aura une meilleure traction en ligne droite et, même s'il glisse, il risque moins de perdre pied. Ici, bien que le réflexe naturel soit de descendre de cheval, il est mieux avisé de rester en selle, à moins que vous puissiez garantir votre propre atterrissage et vous éloigner suffisamment de votre monture lorsque vous la menez. Même dans les pires conditions, votre cheval aura généralement plus de traction à quatre pieds que vous à deux... Si vous choisissez de descendre, restez à côté de votre cheval et à distance, afin qu'une chute de l'un d'entre vous ne blesse pas l'autre.

#### AVANT DE PARTIR

- > Prévoyez votre itinéraire; si vous partez seul, informez-en une personne qui pourra vous venir en aide en cas d'imprévu.
- > Vérifiez l'état des sentiers où vous comptez vous promener.
- > Multipliez votre temps d'exposition aux éléments par deux: considérez que le retour sera aussi long que l'aller, sinon plus si la météo ou l'état du sentier change dans l'intervalle.
- > Que vous partiez seul ou en groupe, ne quittez pas l'écurie sans votre téléphone portable.





© JEAN-FRANÇOIS GENEST

Dans les pistes des clubs équestres, des bénévoles veillent à l'entretien des pistes, offrant les meilleures conditions de randonnée hivernale.

### > UN SOL GELÉ

Un sol gelé est presque aussi glissant que la glace vive. Ne vous laissez pas berner par une surface gazonnée, car l'herbe gelée est très glissante! Les pieds du cheval sont conçus pour s'enfoncer légèrement dans le sol à chaque pas, et il risque de glisser s'il ne peut pas avoir de prise sur la surface.

**Ce que vous devez faire:** ralentissez l'allure. Déplacez-vous au pas, en évitant les virages ou les arrêts brusques. Dans la mesure du possible, priorisez le terrain plat. Si vous devez manœuvrer en pente, rappelez-vous que les chevaux ont généralement une meilleure traction en montée qu'en descente. Dans une colline, votre cheval sera mieux à même de s'équilibrer si vous montez et descendez en ligne droite, plutôt que de vous déplacer en crabe sur le côté.

Les pieds du cheval sont conçus pour s'enfoncer légèrement dans le sol à chaque pas, et il risque de glisser s'il ne peut pas avoir de prise, comme sur une surface glaciée.

Même si vous voyagez sur un terrain sec et sûr, méfiez-vous des zones ombragées et des pentes exposées au nord qui ne reçoivent pas beaucoup de soleil en hiver. Ces zones pourraient être gelées et dangereuses.



© iSTOCK



### ANTIDÉRAPANT TEMPORAIRE OU PERMANENT ? PARLEZ-EN À VOTRE MARÉCHAL-FERRANT !

Par sa conception même, le pied nu du cheval lui procure une bonne traction sur différentes surfaces. La forme des lacunes, la concavité de la sole et la texture de la corne favorisent un effet de frottement et d'adhérence. Cette petite merveille d'ingénierie n'est toutefois pas sans limite : la grande surface de contact du pied sur la glace vive augmente le risque de glissade. L'accumulation de neige sous le pied peut aussi causer de l'instabilité, une situation encore plus fréquemment observée chez le cheval ferré.

Ici, différents types de crampons peuvent être appliqués aux fers selon le type d'activité du cheval. Pour une promenade du dimanche, de simples pointes de carbure feront le travail, tandis que des crampons plus costauds conviendront davantage au randonneur assidu. Le ferrage à crampons comporte cependant des aspects dont il faut tenir compte avant d'envisager une solution à long terme. D'abord, leur traction accrue tend à fixer le pied au sol, ce qui peut causer un stress articulaire. De plus, les fers ont tendance à retenir la neige. Le mot d'ordre est donc d'opter pour les plus petits crampons possibles. L'application d'une plaque (bombée ou en anneau) entre le fer et le pied, habituellement aux membres antérieurs, peut aussi être envisagée pour changer l'angle de contact du pied avec la surface ou prévenir l'accumulation de neige.

Au rayon des dispositifs temporaires, les crampons visés, une option plus flexible où le maréchal perce des trous dans le fer afin que le cavalier pose lui-même les crampons et les retire une fois la sortie terminée, offre une solution ponctuelle aux propriétaires prêts à y investir l'effort. Les hipposandales, auxquelles on peut aussi fixer des crampons, préviennent l'agglutinement de neige et s'utilisent facilement au cas par cas.

Au demeurant, le cheval qui vit à l'extérieur sait ajuster ses déplacements en fonction du sol. Il s'agit d'adapter ses « chaussures » à ses besoins réels, à la fréquence des activités et aux conditions qui prévalent dans votre secteur.



## > LA NEIGE TASSÉE OU TAPÉE

Le randonneur averti peut en témoigner : la neige tapée n'est à peu de choses près qu'une glace déguisée. Un sentier ou une route polie par la circulation ou le passage de machinerie peut vite se transformer en patinoire.

**Ce que vous devez faire :** frayez-vous un chemin dans la neige non perturbée, qui sera beaucoup moins glissante qu'une piste tassée. Marchez en bordure du sentier si nécessaire. Si vous vous déplacez en groupe, gardez à l'esprit que le meneur peut gagner en traction dans la neige fraîche et non perturbée, mais les chevaux qui suivent cheamineront sur de la neige tassée. Le cavalier de tête doit avancer lentement pour tenir compte de cette situation.

## > LES RAFALES ET LES CONGÈRES

La neige soufflée et les rafales peuvent remplir les fossés et autres irrégularités de surface, créant un paysage en apparence lisse. Résultat : vous ne saurez pas que votre cheval marche dans un trou jusqu'à ce que le sol se dérobe sous lui.

**Ce que vous devez faire :** en cas de doute, ne prenez pas de risque inutile, restez sur les sentiers que vous connaissez et évitez les zones de dérive.



©SABRINA COUSINEAU

## CES PETITS EXTRAS DONT ON NE SAURAIT SE PASSER

Si tous ne sont pas indispensables, certains articles qui optimisent le confort du cavalier et du cheval peuvent rapidement devenir nos gadgets chouchou. Sous la rubrique « l'essayer c'est l'adopter », on aime :

- > **Le concept multicouche.** Investissez dans des vêtements performants! Le sous-vêtement athlétique isotherme en molleton respirant à la cote.
- > **Les bas, gants et vestes chauffants :** munis d'une pile rechargeable et d'une intensité de chaleur personnalisable, ils agissent comme de véritables mini-calorifères à porter sur soi. Alternative fonctionnelle à prix d'ami, les coussinets au charbon activé à l'air gardent les extrémités vulnérables au chaud pendant trois à sept heures.
- > Compromis entre chaleur et tactilité, **les gants de molleton dotés d'une paume avec points de silicone adhérents** restent l'équipement prisé pour les courtes randonnées.
- > **Le couvre-bombe :** typiquement l'article que l'on regrette d'avoir oublié lors d'une première sortie froide! Sa partie supérieure en élasthanne épouse toutes les tailles de casque, et une bande de tissu polaire couvre les oreilles, les joues, le menton et le cou. Enfilée sous la bombe, la **cagoule** en polyester et élasthanne propose une autre alternative, moins chaude mais plus étroitement ajustée et qui accompagne sans gêner le cavalier.
- > **La sacoche de selle imperméable munie de compartiments isolants.** Selon le modèle, ses poches dotées de fermetures autoagrippantes peuvent se fixer à la selle par des boucles réglables ou s'installer sur la corne du pommeau. Cet accessoire performant qui aide à garder les collations, boissons et précieux outils technos à leur température idéale vaut le coût d'acquisition.
- > Pour le cheval, la **couverture d'exercice** (appelée aussi couverture de croupe ou couvre-rein). Conçue pour protéger le dos et la croupe des éléments et prévenir les refroidissements, elle s'installe sous ou autour de la selle et permet au cavalier de bouger sa jambe sans entrave.
- > **Le chauffe-mors.** Le modèle haut de gamme est alimenté par une pile amovible rechargeable : enroulez-le autour du mors, fixez le rabat autoagrippant et choisissez parmi trois niveaux d'intensité de chaleur infrarouge. En version plus abordable, **les compresses à pochette** munies d'un pack de chaleur réutilisable s'activent en pressant un petit disque métallique placé à l'intérieur. Insérez ensuite la compresse chaude dans la pochette qui s'enroule autour du mors. Pas de gadget futé sous la main? Qu'à cela ne tienne! **Réchauffer le mors « à l'ancienne »** (en le glissant sous votre bras, dans un pli de vêtement ou en soufflant dessus pendant quelques minutes) vous permettra d'atteindre tout à fait gratuitement le même objectif.





©SABRINA DALCOURT

Bien sûr, les joies de la randonnée d'hiver se déclinent aussi à l'attelage !

### > LA PLUIE VERGLAÇANTE

Ici, contrairement à d'autres dangers que l'on peut manœuvrer ou contourner, la glace recouvre toutes les surfaces, ce qui rend le risque de chute et de blessure considérablement plus élevé.

**Ce que vous devez faire :** adaptez votre conduite, mais aussi votre itinéraire. Rentrez immédiatement par le sentier le plus droit et plat que possible, au pas. Choisissez le chemin le plus sûr, même s'il doit prolonger le trajet du retour.

### Le message à retenir

Règle générale, rester sur les chemins fréquentés ou les sentiers que vous connaissez permet de voir venir et de réagir plus efficacement en cas d'imprévu. En toutes circonstances, gardez votre

## LE SAVIEZ-VOUS?

Cheval Québec compte parmi ses membres plus de 50 clubs équestres qui gèrent une grande partie des réseaux de sentiers au Québec, avec pour mission d'encourager la pratique de l'activité sur leur territoire. Plusieurs clubs offrent aux adhérents une carte interactive permettant de vous situer en temps réel sur leurs sentiers. Pour découvrir de belles pistes sécuritaires à explorer, consultez le répertoire des clubs équestres affiliés.



©ELISE GENEST

Pour découvrir de belles pistes sécuritaires à explorer, consultez le répertoire des clubs équestres affiliés à Cheval Québec.

## DE L'ÉNERGIE À EMPORTER

À l'état naturel, les chevaux se nourrissent en permanence et devraient, en théorie, toujours avoir l'estomac plein. L'exercice hivernal brûle des calories, et votre cheval investit déjà beaucoup d'énergie pour garder sa chaleur corporelle. Offrez-lui un petit repas de foin ou une « soupe » à base de fibres longues (luzerne ou foin cubé trempé) avant la promenade, surtout s'il n'a pas mangé depuis deux heures ou plus, pour stimuler la production de salive protectrice et l'aider à compenser cette dépense additionnelle. Idem, d'ailleurs, pour le cavalier ! Une petite collation, comme une barre protéinée ou de céréales, vous aidera à rester au chaud pendant votre trajet en activant votre métabolisme.

calme. Rappelez-vous que le cheval est fait pour vivre à l'extérieur et qu'il est équipé « par défaut » des mécanismes dont il a besoin pour gérer son environnement. Soyez attentif à ne pas lui nuire, et faites-lui confiance pour vous ramener tous deux à bon port. Enfin, ne boudez pas votre plaisir ! Enfilez cette deuxième couche, et partez à l'assaut des somptueux paysages nordiques! ☺

## RÉFÉRENCES :

- Fédération équestre internationale, *Tips for Riding in Snow and Ice*, décembre 2020
- Thomas Smith, Heather, *7 Winter Trail-Riding Hazards*, avril 2023
- Dufresne-Cyr, Francis, *Le ferrage d'hiver*, Cheval Québec Magazine, repéré à <https://www.chevalquebecmag.com/le-ferrage-dhiver.html>
- Forsberg Mayer, Jennifer, *6 Best Ever Tips for Winter Riding Fun*, 2019, repéré à <https://horseandrider.com/blog/6-best-ever-tips-winter-riding-fun-with-horse/>
- Smith Thomas, Heather, *Safely Negotiate Tricky Terrain*, 2023, repéré à <https://horseandrider.com/horseback-trail-riding/safely-negotiate-tricky-terrain/>

## SE RÉCHAUFFER ET SE REFROIDIR, TOUJOURS UN ESSENTIEL

Sous ses airs bucoliques, la randonnée hivernale constitue un exercice complet pour le cheval, qui doit déployer un effort supplémentaire pour s'adapter au climat et aux conditions du terrain. D'autre part, des muscles et articulations froids l'exposent au risque de blessure. Quelques déplacements légers au sol ou à la longe avant de partir l'aideront à détendre ses muscles et à activer sa circulation sanguine. Si vous partez sans préambule, attaquez la sortie au pas lent, sur une piste plate et bien dégagée, pendant une bonne vingtaine de minutes avant de vous lancer en terrain plus exigeant.

De même, il est essentiel de refroidir lentement et complètement un cheval qui transpire en hiver. Au retour, faites-le marcher jusqu'à ce que sa respiration et son rythme cardiaque reviennent à la normale ; cela permettra d'éviter les raideurs musculaires et facilitera le processus de récupération. Prévoyez rentrer à l'écurie assez tôt pour bien sécher sa robe avant de le remettre au paddock ou au box. Brossez-le ou ébouriffez-le pour faire gonfler ses poils et éliminer la sueur. L'application d'une chemise séchante (« cooler ») éliminera plus efficacement la transpiration, accélérant du même coup le temps de séchage.