

# ENERGIA E GIOIA DI VIVERE

MICHEL ROBERT  
HORSE-ACADEMY.FR

SONO GLI INGREDIENTI PER PROGREDIRE NELLO SPORT COME NELLA VITA, DUE ASPETTI INSCINDIBILI IN EQUITAZIONE

Michel Robert: *“Progredire è innanzitutto un atteggiamento mentale. Non esiste progressione se non c'è armonia tra corpo e mente”.*

Progredire significa, quindi, avere corpo e mente in salute e in equilibrio: mente e corpo in armonia inducono alla continua evoluzione. Così nascono le nuove idee, così un momento negativo si trasforma in opportunità, così non esistono problemi ma solo soluzioni. Se abbiamo ben chiari e definiti questi principi e ne rispettiamo le regole, progredire diventa semplice. Questo vale per noi ma anche per i cavalli che hanno dentro di loro il dono di sentire e percepire l'ambiente a cui noi apparteniamo e che loro si trovano a condividere. Chi prova a mettersi nei panni dei cavalli comprende bene la loro intelligenza, le loro esigenze e anche

la loro grande capacità di adattamento che talvolta induce il cavaliere a sopravvalutare le proprie doti confondendo le proprie capacità con l'abilità e i gesti di generosità del suo cavallo. Corpo e mente sani presuppongono un impegno su noi stessi, un lavoro, un ballo di coppia tra noi e il cavallo. In questo articolo Michel Robert si sofferma sul lavoro di condizione fisica del cavallo con alcuni spunti e riflessioni.

## ALLENAMENTO E SALUTE

La rimessa in lavoro di un cavallo dopo un periodo di riposo è un tema che riguarda tutti i cavalieri e può dipendere da svariate ragioni. Tra l'altro è un tema che tocca tutti in questo particolare momento. La messa, o la rimessa, in condizione fisica del cavallo deve essere



◊ Il giusto allenamento consente velocità e costante concentrazione in percorso.  
Michel Robert e Van Kilmor (EBHA 2009, Valentino x Kotrak).

un aspetto di massima e costante attenzione per il cavaliere. Senza la buona condizione atletica non esiste la possibilità di avere performance sportive durature nel tempo. Se il nostro cavallo, prima della pausa, era in buona condizione fisica, il recupero risulterà essere molto più veloce.

Nell'impostare il lavoro di condizione non bisogna mai bruciare le tappe sapendo cogliere e monitorare scrupolosamente gli eventuali segni di affaticamento del cavallo. L'osservazione ha già inizio quando arriviamo davanti al box: valutare attentamente lo stato di salute del cavallo ci consente di impostare il programma della giornata. Ispezioniamo gli arti, i tendini, le articolazioni, i piedi, vediamo se ci sono zone calde o rigonfiamenti, passiamo la mano sulla schiena e vediamo se e come il

cavallo reagisce. Se il cavallo risulta essere in forma e ben disposto, possiamo impostare un buon lavoro per quella giornata, in caso contrario ci limiteremo a un lavoro leggero e prudente. La prima regola è quella di frazionare il lavoro, cioè di alternare i tempi di impegno ai tempi di riposo e di recupero. Per esempio, nel corso di una seduta di lavoro possiamo fare 3 o 4 richieste di impegno seguite da pause al passo a redini lunghe. L'intensità della richiesta, e quindi della durata dello sforzo, può aumentare solo se proporzionata allo stato psico-fisico del cavallo e quindi al livello di allenamento raggiunto. Partendo dal presupposto imprescindibile che ogni cavallo deve avere un suo specifico programma di allenamento qualunque sia il suo impiego sportivo, dalla passeggiata domenicale al gran

## WOW MICHEL ROBERT EXPERIENCE

Per il secondo anno consecutivo il campione francese sarà a Fieracavalli per l'evento 'WOW Michel Robert Experience'. Nei due week end della manifestazione, Robert realizzerà un programma teorico e pratico di altissimo livello fondato sull'applicazione del suo sistema di equitazione e sulla sua filosofia di vita.

◇ Dida da scrivere



premio, nel fare il programma di allenamento bisogna avere ben chiari gli obiettivi che si vogliono raggiungere sia a breve sia a lunga scadenza. Per esempio se il nostro obiettivo è saltare percorsi di 1 metro di altezza non c'è bisogno di un allenamento straordinario; se invece il nostro livello è affrontare tre giornate di gare con percorsi anche di 1 metro e 60, il programma di allenamento è ben differente. Di norma, per buona condizione atletica, intendo un cavallo che possa sostenere un lavoro di 45 minuti al trotto o di un quarto d'ora al galoppo senza mostrare segni di affaticamento, risentimento fisico e senza affanno. La respirazione è infatti un segnale importantissimo. Questo è un buon allenamento che consente al cavallo di affrontare gli impegni agonistici di buon livello. La condizione fisica del cavallo è quindi un punto chiave nell'ottenimento della buona

performance, sia ai più alti livelli sia a livello amatoriale. È difficile che si ottengano risultati duraturi se il cavallo non ha l'adeguata condizione atletica.

La mancanza di allenamento è, infatti, all'origine di numerose patologie come zoppie e malattie respiratorie. Inoltre, l'affaticamento fisico è motivo di disturbi mentali per i cavalli che devono costantemente attingere alle loro risorse fisiche per rispondere alle esigenze del lavoro a cui sono chiamati.

Naturalmente per la salute fisica e mentale del cavallo, il lavoro di condizione dovrebbe essere fatto sempre all'aperto. Approfittate delle belle giornate per uscire all'aria aperta. Trottare e galoppare in campagna, nella natura, su una spiaggia... All'aperto, in campagna, si può andare tutto l'anno fa bene a tutti, dà energia e gioia di vivere al vostro cavallo ma anche a voi. •

Fieracavalli  
a Verona dal 1998  
VERONA 5-8/13-15 NOVEMBRE 2020



PRESENTA

WOW *Michel Robert*  
MICHEL ROBERT EXPERIENCE.



EDIZIONE 2020

con la partecipazione di cavalieri  
e tecnici di livello internazionale

Dopo il successo dello scorso anno in prima assoluta, ritorna alla **Fieracavalli Verona 5-8 e 13-15 Novembre 2020** **WOW Michel Robert Experience**. L'edizione 2020, ulteriormente arricchita nei contenuti teorici e pratici, ospiterà due date dedicate all'evento.

Per info e iscrizioni visita il sito

[www.teamwow.eu](http://www.teamwow.eu)

Anna Di Foggia

[anna.difoggia@teamwow.eu](mailto:anna.difoggia@teamwow.eu)

+39 342 8779021