Progresser en équitation et atteindre ses objectifs est le rêve de tous les cavaliers.

Cependant, l’apprentissage de l’équitation est un processus long qui demande beaucoup d’implication. La progression est souvent lente et le cavalier passe souvent par des périodes difficiles donnant l’impression de ne plus progresser. Ne vous découragez pas et appliquez ces conseils pour vous améliorer en équitation.

## Améliorez votre condition physique

Bien que beaucoup trouvent cela inutile, il est nécessaire de faire une préparation physique pour monter à cheval. En effet, l’équitation est un sport qui fait travailler plusieurs muscles comme les quadriceps et les adducteurs et qui exige une certaine souplesse et endurance. Pour cela, pratiquez une séance de sport complémentaire tel que le fitness, la musculation, la natation, et même le yoga.

Idéalement, essayez de faire une activité qui fasse travailler votre cardio, vos muscles et votre souplesse. Cela vous aidera à rester à l'aise sur votre cheval et vous rendra plus endurant au cours de vos séances d'équitation.

## Montez autant que possible

Progresser en équitation dépend du temps que vous passez en selle. Si vous montez une fois par semaine, vous ne progresserez pas aussi vite que quelqu'un qui monte cinq fois par semaine. Faites donc de votre mieux pour monter autant que possible.

Progresser en équitation dépend également de l'effort que vous mettez dans votre objectif. Avec un travail sérieux, vous pouvez toujours améliorer vos capacités en équitation.

## Ne pas monter un cheval qui n’est pas adapté à votre niveau

Certains chevaux ont très peu de tolérance pour les cavaliers inexpérimentés, tandis que d'autres pardonnent davantage les erreurs de leurs cavaliers. Si vous monter en club, c’est votre entraîneur qui choisira le cheval qui vous correspond le mieux.

Pour les cavaliers débutants : des chevaux plus expérimentés, calmes et froids et pour les cavaliers confirmés : des chevaux plus fins, réactifs et sensibles. Un très bon entraîneur essaiera de vous jumeler avec un cheval adapté à votre niveau.

## Fixez-vous des objectifs

Définir vos objectifs va vous permettre de progresser vers ces objectifs, et donc de construire votre apprentissage de façon intelligente. Vous serez aussi plus concentrés sur vos séances car vous savez ce que vous devez y travailler.

## Ne pas laisser vos peurs diminuer vos capacités

Chacune de vos pensées, qu'elles soient négatives ou positives, aura un impact sur votre corps et donc sur votre cheval. Certaines peurs ou malaises, peuvent également être un vrai frein à votre progression.

Méditation, yoga, visualisation… il existe de nombreuses techniques qui peuvent vous aider à développer votre mental et à mieux gérer vos émotions et votre stress.

## Regarder d'autres cavaliers

Prenez le temps de regarder les autres cavaliers, vous pouvez en apprendre beaucoup sur ce qu’ils font bien ainsi que leurs faiblesses. Dans la mesure du possible, essayez d’assister à d’autres leçons dans votre club, ou du moins observez les cavaliers plus avancés éduquer leurs chevaux.