

# GUIDE DU BIEN-ÊTRE DU CHEVAL DE RANDONNÉE



Fédération Internationale de Tourisme Equestre





# **SOMMAIRE**

---

**0 3**

---

**Glossaire**

**0 4**

---

**Introduction**

**0 5**

---

**Connaissance  
du cheval**

**1 1**

---

**Préparation  
physique du cheval**

**1 3**

---

**Préparer sa randonnée**

**1 8**

---

**Sources**

# GLOSSAIRE

---

**Bientraitance** : Démarche anthropocentrée qui désigne les actions que l'humain engage ou réalise dans l'intention de répondre aux besoins des animaux tels que bien nourrir, bien loger, soigner.

**Bien-être** : Fait référence à un état mental et physique positif de l'équidé lié à la satisfaction de ses besoins physiologiques et comportementaux. Cet état varie en fonction de la perception de la situation par l'animal. C'est une démarche animal-centrée (définition consensuelle fourni par l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail en 2018).



# INTRODUCTION

---

Ce guide est à destination de tous les cavaliers d'extérieur qui parcourent les routes, chemins, forêts et montagnes du monde aux côtés de leur fidèle compagnon.

Ce guide s'est inspiré des directives issues de mesures législatives et protocoles scientifiques nationaux, européens et internationaux concernant le bien-être animal ainsi que des recommandations de professionnels du secteur équestre et touristique.

Plusieurs mesures émanent de ces différents protocoles : établir une bonne relation homme-cheval ; garantir une alimentation adaptée ; offrir un lieu de vie adéquat ; favoriser une activité physique & exploratoire ; faciliter les contacts sociaux ; veiller à la bonne santé ; prévenir la douleur et assurer une fin de vie décente.

Il est important de rappeler que dans de nombreux pays, un cavalier à cheval ou à pied sur la route, ainsi qu'un attelage, sont considérés comme des véhicules et sont par conséquent soumis aux mêmes réglementations que les véhicules à moteur.

Ce guide du bien-être du cheval de randonnée/d'extérieur est un outil proposé par la Fédération Internationale de Tourisme Équestre aux différents Organismes Nationaux de Tourisme Equestre (ONTE). Chaque ONTE peut s'en saisir, le compléter, le modifier selon ses spécificités territoriales, tout en respectant les législations nationales et locales en vigueur sur ces sujets.

Afin de rendre la pratique du tourisme équestre la plus accessible possible, tout en tenant compte des spécificités locales de chacun des pays, la FITE œuvre à l'harmonisation de ses grands principes à l'échelle internationale.

# CONNAISSANCE DU CHEVAL

---

## 1) Rappel sur le bien-être animal

Ces dernières années, le **bien-être animal** est au cœur des préoccupations des pratiquants et des institutions. Le bien-être animal correspond à « l'état mental et physique positif lié à la satisfaction de ses besoins physiologiques et comportementaux, ainsi que de ses attentes. Cet état varie en fonction de la perception de la situation par l'animal... »\*. Il en découle que des différences de bien-être peuvent être observées entre les individus d'une même espèce.

Les scientifiques s'accordent sur quatre domaines clés pour le bien-être équin : l'alimentation, l'hébergement, la santé et le comportement. Pour évaluer le bien-être d'un cheval, il est essentiel de l'observer ainsi que son environnement, en utilisant des indicateurs objectifs (qu'ils soient positifs ou négatifs).

En 1979, le "Farm Animal Welfare Council" a établi 5 libertés fondamentales. Ce sont des principes qui ne peuvent être compensés et qui doivent être satisfaits simultanément. Le programme européen sur le bien-être animal "Welfare Quality"® s'en est inspiré pour décliner les 12 critères suivants :

| Les 5 libertés (FAWC, 1979)                                    | 12 critères (Welfare Quality®)                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Absence de faim, de soif                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ absence de faim prolongée</li><li>➤ absence de soif prolongée</li></ul>                                                                                           |
| Présence d'abris appropriés et maintien du confort             | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ confort du couchage</li><li>➤ confort thermique</li><li>➤ possibilité de mouvement</li></ul>                                                                      |
| Absence de maladies et de blessures                            | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ absence de blessures</li><li>➤ absence de maladies</li><li>➤ absence de douleurs induites par les pratiques</li></ul>                                             |
| Possibilité d'exprimer les comportements normaux de son espèce | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ expression du comportement social</li><li>➤ expression des autres comportements</li><li>➤ bonne relation Homme-animal</li><li>➤ état émotionnel positif</li></ul> |
| Absence de peur et d'anxiété                                   |                                                                                                                                                                                                           |

\*Anses

Afin d'observer ces critères, il est nécessaire de respecter et de connaître les besoins fondamentaux du cheval qui, au-delà d'assurer un environnement sain et sécuritaire, peut être mis en place à partir de la Théorie des 3F : Food, Friends et Freedom.

## 2) Théorie des 3F

Les besoins fondamentaux peuvent être résumé à l'**apport de fourrages ou de fibres longues** en quantité et qualité suffisante (**Food**), la possibilité **d'interagir avec des congénères** (**Friends**) et la possibilité de **se déplacer librement** (**Freedom**) sont les piliers pour l'état physique et mental positifs du cheval.



A leur état naturel, les chevaux mastiquent de l'herbe en moyenne 16 heures par jour, ce qui réduit l'acide gastrique de leur estomac grâce à leur salive et par conséquent limite les risques d'ulcères gastriques et les coliques.

Vivre à l'extérieur leur permet cette **mastication** mais leur permet également du **mouvement**, de l'activité qui les maintiendra en forme dans leur tête et jusqu'au bout des sabots.

Les chevaux sont des animaux grégaires. Ils ont donc **besoin d'interagir** avec leurs congénères afin de se stimuler mentalement, émotionnellement et physiquement. Cela réduit leur stress/anxiété, leurs problèmes de santé et augmentera leur capacité d'apprentissage.



### 3) Indicateurs de bien-être

Pour autant, la mise à disposition d'éléments fondamentaux n'est pas nécessairement synonyme de bien-être et des indicateurs objectifs sont indispensables pour évaluer et attester d'un état de **bien-être chronique** : les indicateurs sanitaires, comportementaux et physiologiques. Il est important de savoir évaluer la condition physique et mentale de son cheval afin d'adapter ses conditions de vie, son activité. Ces connaissances peuvent permettre de réagir rapidement en cas de dégradation de son état.

Les **indicateurs sanitaires** tiennent compte de la qualité de la locomotion ainsi que de l'absence de blessures ou de zones enflées. L'irrégularité des allures, la réticence à se déplacer, la raideur, peuvent être par exemple synonyme d'une boiterie.

La vérification des **zones de frottement** de l'équipement et zones sollicitées par le travail comme sous la selle, la commissure des lèvres, au niveau du passage de la muserolle, du passage de sangle, des membres permet de détecter rapidement la présence de blessures ou plaies.



D'autres indicateurs efficaces permettent le suivi de votre cheval comme la **note d'état corporel (NEC)** et le poids, la qualité du poil (brillant/terne, piqué, perte de poils ou de crins, présence de parasites).

Les **indicateurs comportementaux** peuvent potentiellement indiquer une dégradation de l'état de bien-être chez le cheval. Ils peuvent se traduire par des stéréotypies (comportements répétitifs et invariants sans but apparent) d'agressivité envers l'humain, d'hypervigilance ou encore d'apathie. Lors du travail monté, différents indicateurs comme le fouaillement de queue, les comportements de défense ou de résistance et les expressions faciales permettront d'évaluer l'état de bien-être du cheval.

Les **indicateurs physiologiques** correspondent à la couleur des muqueuses (oeil, gencives) qui sont normalement rosées ainsi qu'aux constantes cardiaques et respiratoires (mesurable avec un cardiofréquencemètre) ainsi qu'à la température corporelle. Des prises de sang et des examens vétérinaires tels que l'électromyographie de surface et l'électroencéphalogramme permettent d'obtenir des résultats plus poussés.

### La fréquence respiratoire

Signes normaux :

- Inspirations et expirations régulières
- Fréquence respiratoire : 10 à 14 cycles par minute

Signes anormaux :

- > 16 cycles par minute au repos
- Naseaux dilatés
- Écoulements nasaux, d'un liquide séreux « limpide » à purulent ou de sang

©FFE\_CARA



### Comment mesurer la fréquence cardiaque ?

Au stéthoscope ou au cardiofréquencemètre, main à plat au-dessus de la pointe du coude, sous le muscle de l'épaule.

Signes normaux :

- Cheval au repos : 24 à 40 battements par minute (bpm)
- Après un exercice violent : jusqu'à 160-250 bpm

Signes anormaux :

- 44 bpm au repos

En ce qui concerne l'**hydratation**, il est important de rappeler que le cheval boit environ 30 L d'eau par jour. Par temps chaud ou lors d'une activité intense, cette quantité peut doubler voire tripler et il peut donc boire jusqu'à 60 voire 90 litres d'eau par jour. Pour contrôler son hydratation, il est possible de réaliser le "test du pli de peau".

#### Test du pli de peau

- Pincer quelques secondes un pli de peau à la base de l'encolure.
- Lorsque vous relâchez la peau, elle doit revenir immédiatement à sa position initiale. Si le pli de peau persiste plus de 2 secondes, c'est le signe que votre cheval est fortement déshydraté.

#### 4) Précautions saisonnières

Les bons gestes à adopter pendant les **fortes chaleurs** :

- Surveiller l'hydratation (eau à volonté, fraîche et propre, test du pli de peau)
- Doucher régulièrement (attention au choc thermique, favoriser une eau tempérée et une douche progressive : de bas en haut, en insistant sur le poitrail et l'intérieur des membres et en évitant les reins). L'utilisation d'une éponge trempée fonctionne également pour rafraîchir l'animal.
- Fournir une aire de repos ombragée et privilégier les sorties en forêt aux heures "fraîches" de la journée
- Favoriser la récupération après l'effort grâce au mouvement ou à des moyens de contention
- Contrôler l'apport en minéraux (complémenter avec des électrolytes)
- Prévenir les coups de soleil (crème solaire sans conservateurs, sans parfums sur les zones sensibles)
- Prévenir des insectes (masques/couvertures anti-mouches ; répulsifs)



Les bons gestes à adopter pendant la **période hivernale** :

- Mettre des abris à disposition.
- Surveiller la consommation d'eau (contrôler les abreuvoirs et prendre garde aux eaux trop froides).
- Augmenter l'apport en fourrage. Le fait de manger actionne une production de chaleur.
- Favoriser un échauffement long et progressif.
- Laisser son cheval trouver le rythme et la voie qui lui donneront le meilleur équilibre.
- Entretenir les pieds : ferrure adaptée à la dureté du sol, crampons, etc.
- Porter une vigilance accrue aux affections cutanées et à la santé des pieds en général.
- Ajuster et vérifier les couvertures au moins une fois par jour.

### A savoir

- La température corporelle d'un cheval adulte est normalement comprise entre 37.5°C et 38.5°C.
- La prise de température régulière permet de rapidement détecter les anomalies.
- La zone de confort thermique du cheval est comprise entre 5°C et 25°C.

A la sortie de l'hiver, il est recommandé de faire un **examen de santé complet** avant la reprise des sorties en extérieur, comprenant :

- Vaccination et vermifugation raisonnée (après une coproscopie par exemple)
- Ostéopathe équin
- Dentiste équin
- Maréchal ferrant (toutes les 6 à 8 semaines selon l'état des pieds des chevaux)

# PRÉPARATION PHYSIQUE DU CHEVAL

---

Il est important d'apprendre à **gérer l'effort de son cheval** sur une journée complète car un jeune cheval pourrait être susceptible de dépenser beaucoup d'énergie lors de ses premières balades dans la mesure où il rencontrera beaucoup d'éléments nouveaux. L'**immobilité au montoir**, le **respect des allures** et la mise en place de **codes précis** pour affiner la direction font aussi partie des éléments clés du métier de cheval d'extérieur.



A l'état sauvage, un cheval parcourt en moyenne 15 à 17 km par jour pour trouver ses ressources. En conditions domestiques, parce que l'humain apportent souvent ses ressources aux mêmes points rapprochés, le cheval domestique possédant un espace limité parcourra environ 7.5 km par jour. Pour autant, la **préparation physique aux longues distances** de randonnées et chaque sortie longue distance doit être une combinaison bien gérée de **différentes allures** en incluant **peu de galop** afin de limiter la fatigue et d'anticiper la récupération.

En ce qui concerne les **distances** à parcourir, elles peuvent **varier** énormément d'un cheval à l'autre en fonction de ses capacités, ses conditions physiques et sanitaires, son âge, son entraînement et expérience, les conditions météorologiques, et enfin l'expérience de son cavalier.

## A savoir :

Un cheval a une allure moyenne de :

- ♦ marche : 3,2 à 6,4 km/h
- ♦ trot : 12,8 à 19,2 km/h
- ♦ galop de travail : 16 à 27,2 km/h
- ♦ galop : 30 à 48 km/h.



Voici quelques **éléments généraux sur la préparation physique** du cheval en vu de performance sportive mais qui peuvent également s'appliquer si de longues randonnées ou des parcours d'itinérance sont prévus :

Il faut en règle générale plus de trois mois, sur la base de **3 à 4 séances hebdomadaires**, pour observer les premiers effets d'une préparation physique bien menée et plus d'une année pour que le corps ait opéré tous les changements nécessaires pour en conserver durablement le bénéfice.

Pour qu'un programme d'entraînement soit efficace, il faut organiser un **travail régulier, suivi et progressif**. Les quatre éléments à intégrer dans un programme d'entraînement puis à adapter à chaque cheval sont : **la fréquence, la régularité, l'intensité et le volume**.



En moyenne, à **partir de 15 ans**, un cheval est considéré comme « âgé » d'un point de vue physiologique : ses capacités de récupération se dégradent, sa masse musculaire et l'élasticité de celle-ci sont plus difficiles à entretenir, ses besoins alimentaires changent, les signes de l'arthrose peuvent commencer à se manifester... Il est conseillé de limiter le travail au trot, de **privilégier le galop** et bien sûr, **le pas**; mais aussi de **choisir ses terrains** : emprunter certains chemins « gras » en hiver fatiguent les tendons tandis que cheminer au pas sur la route se fera sans effort.

#### A retenir :

- ♦ Prévoir un entraînement individualisé pour chaque cheval
- ♦ Définir des objectifs cohérents pour une période donnée
- ♦ Prioriser la qualité du travail sur la quantité
- ♦ Alternier les phases d'effort et de récupération pendant le travail
- ♦ Limiter les situations "inutiles" ou "nuisibles"
- ♦ Varier les exercices, les sols, les types de sorties
- ♦ Garantir un temps de repos de qualité

# PRÉPARER SA RANDONNÉE

---

## 1) Équipement du cheval

L'**équipement adapté et ajusté du cheval** participe grandement à son bien-être et doit répondre à différents critères afin de ne pas provoquer de blessures. L'harnachement ne doit jamais être utilisé à des fins punitives. Le cavalier doit s'assurer que son équipement est **sécurisé, fonctionnel, propre et bien entretenu** et le vérifier avant chaque utilisation, ne causant pas d'inconfort et en étant correctement ajusté. Les restrictions excessives du cheval par son harnachement sont à proscrire, c'est pourquoi les institutions équestres internationales mettent en place la **standardisation des mesures** afin de mieux protéger nos équidés contre du matériel utilisé de manière inappropriée comme avec la FEI TackApp.

Enfin, il est important de rappeler que la cravache, les éperons, les enrênements et les mors servent à affiner les signaux de communications avec son cheval. Ils doivent être **utilisés avec soin**, jamais de façon violente.



**Le chargement de votre monture** est aussi un élément important dans la réussite de votre randonnée. On estime que le cheval peut porter en moyenne **15% de son poids** selon sa condition physique. Une surcharge de ce dernier peut conduire à de l'inconfort ou de l'essoufflement pouvant aller jusqu'à des pathologies plus ou moins permanentes selon la fréquence et la surcharge.

On entend par charge l'ensemble de l'équipement (selle, sac, etc.) et le gabarit du cavalier.

Le choix d'une **selle adaptée au cheval et au cavalier** est primordial pour assurer la santé et le confort de sa monture, de même que pour son cavalier.

## 2) Partir en extérieur

Les objets recommandés pour une randonnée, à emporter dans ses sacoches :

- ♦ papiers d'identité cavalier et cheval
- ♦ monnaie
- ♦ carte/plan
- ♦ topoguide/roadbook
- ♦ téléphone chargé
- ♦ ficelle
- ♦ couteau
- ♦ sifflet
- ♦ cure-pieds
- ♦ trousse de secours

Le sac à dos est à proscrire car il risque de ballotter et de se prendre dans des branches.



Avant de partir en extérieur, il est recommandé de :

### Planifier sa randonnée :

- Vérifier l'itinéraire et les points d'eau sur ce dernier
- Prévoir une gourde d'eau et de la nourriture en quantité suffisante pour les longues randonnées
- Voyager léger, ne pas surcharger sa monture
- S'assurer que quelqu'un connaît notre itinéraire et rester joignable

### Avant de se mettre à cheval :

- Contrôler les pieds/la ferrure de sa monture
- S'étirer et étirer les membres de son cheval
- S'entraîner à monter (avec et sans montoir) et descendre des deux côtés.
- Marcher quelques minutes pour vérifier l'état physique de son cheval et détendre progressivement
- Contrôler la météo et couvrir cavalier et cheval adéquatement



### A savoir :

Exemple des indispensables de la trousse de secours :

- ♦ un thermomètre électronique
- ♦ des gants jetables
- ♦ des ciseaux à bout rond
- ♦ un rasoir jetable
- ♦ une pince à écharde / un tire-tique
- ♦ un antiseptique type bétadine jaune
- ♦ une crème antiseptique et cicatrisante
- ♦ du collyre sans cortisone
- ♦ de l'aspirine
- ♦ de l'anti-venin
- ♦ du sucre
- ♦ des compresses de gaze stériles
- ♦ des bandes cohésives type Elastoplast
- ♦ des pansements

### 3) Se protéger des insectes

Les **chenilles processionnaires** sont les ennemies des amateurs d'extérieur et pour cause, leurs poils s'envolent très facilement et provoquent des **réactions urticantes** parfois douloureuses. Les chenilles processionnaires du pin sont urticantes de novembre à mars et celle du chêne de mai à juillet. On les reconnaît à leur **déplacement en procession**.



Chenilles  
processionnaires  
du pin

Il est fortement **conseillé** de ne pas les manipuler, les balayer et porter des vêtements couvrants en forêt. En cas d'exposition, il est fortement **recommandé** de ne pas se frotter les yeux, prendre une douche et laver ses vêtements à plus de 60°C.

Chenilles  
processionnaires  
du chêne



Les **tiques** sont un fléau pour les cavaliers ainsi que leurs chevaux car ils transmettent la **piroplasmose** et la **maladie de Lyme**.

Il est impératif, sur un humain comme un équidé, de **retirer soigneusement** la ou les tiques accrochées le plus **rapidement** possible, de préférence avec un **tire-tique** afin de ne pas laisser la tête dans la peau.

### RETIRER UNE TIQUE

①



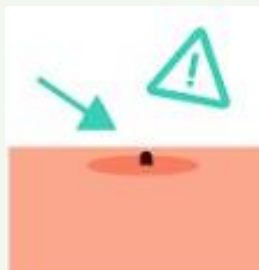
Avec un tire-tique, saisissez la tique au plus près possible de la peau (dans les 24h).

②



Retirez la tique en tournant le tire-tique sur lui-même.

③



Assurez-vous de ne pas laisser la tête dans votre peau.

④



Désinfectez la zone de piqûre, vos mains et le tire-tique et surveillez les signes d'infection.

#### 4) Les plantes toxiques

Des **connaissances** annexes sur les **plantes toxiques** peuvent s'avérer très utiles en randonnée. Lorsqu'elles ne sont pas identifiées et écartées, certaines plantes peuvent générer des **intoxications** chroniques, d'autres beaucoup plus nocives, peuvent tuer un cheval avec seulement quelques grammes.

Voici une **liste non-exhaustive** de plantes couramment rencontrées :

- **Arbres feuillus** : Chêne, Érable sycomore et Érable negundo, Marronnier, Robinier Faux Acacia.
- **Conifères ou résineux** : Cyprès, Fougère, If à baies, Thuya.

Fougère



If à baies



Thuya



- **Arbustes** : Buis, Cytise, Genêt à balais et Genêt d'Espagne, Laurier cerise et Laurier rose, Lierre, Rhododendron, Troène.

Cytise



Buis



Laurier rose



Lierre



- **Plantes à fleurs** : Adonis, Bouton d'or, Berce du Caucase, Ciguë et Oenanthe safranée, Colchique, Coquelicot, Datura, Digital pourpre, Euphorbe, Férule, Flouve odorante ou herbe aux bisons, Jonquille, Lampourde, Millepertuis, Muguet, Porcelle enracinée, Prêle des marais, Sèneçon Jacobée.

Colchique



Coquelicot



Millepertuis



Datura



# SOURCES

---

American Horse Council, *National Welfare Code of Practice*, 2009

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), [anses.fr](http://anses.fr)

Conseil des Chevaux de Normandie, *Label EquuRES*, 2014

Conseil National pour les soins aux animaux d'élevage (Canada), *Code de Pratiques pour le soin et la manipulation des équidés*, 2013

Deutsche Reiterliche Vereinigung, *Ethik Im Pferdesport*, 1995 (actualisé)

Fédération Nationale du Cheval, Association Vétérinaire Équine Française, Fédération Française d'Équitation, France Galop, Groupement Hippique National et Le Trot, *Charte pour le Bien-être équin*, 2016

Iniciativa voluntaria sobre los équidos en la Plataforma de la UE, *Guía de buenas prácticas de bienestar animal para el mantenimiento, cuidado, entrenamiento y uso de caballos*, 2019

Institut Français du Cheval et de l'Équitation (ifce), [equipedia.ifce.fr](http://equipedia.ifce.fr)

J.A. Ballou, *Guide de la Préparation Physique du Cheval*, 2011

Ministère de l'agriculture et de l'alimentation validation par l'ANSES, *Guides de Bonnes Pratiques pour l'application des engagements de la Charte pour le Bien-Être Équin*, 2018, actualisé en 2021.

Projet Européen AWIN, *Welfare Assessment protocol for Horses*, 2015

Réseau d'épidémio-surveillance en pathologie équine (respe), [respe.net](http://respe.net)

Swiss Equestrian Federation, *Code d'éthique*, 2018

Western Australia, *Animal Welfare Act*, 2002

World Horse Welfare, *How-to sheet : the Right Weight*, [worldhorsewelfare.org](http://worldhorsewelfare.org)

A photograph of a person riding a horse in a park. The rider is wearing a blue shirt, dark pants, and a brown helmet. They are riding a brown horse with a white blaze on its face and a white tail. The horse is standing in a shallow body of water, possibly a pond or a stream. The background is a lush green forest with trees and bushes. The overall scene is peaceful and scenic.

## Contact

**Fédération Internationale de Tourisme Equestre  
Parc équestre fédéral  
41 6000 Lamotte-Beuvron  
FRANCE**

**info@fite-net.org  
+33 (0) 2 54 94 46 81**

**<https://fite-net.org/>**