



LA CENSE



1

2

3

4

5<sup>1</sup>

5<sup>2</sup>

6<sup>1</sup>

6<sup>2</sup>

7



**MÉTHODE LA CENSE**

**DEGRÉ 1**

## LA MÉTHODE LA CENSE : DEGRÉ 1

P. 37 Bienvenue dans l'apprentissage du degré 1

### 1<sup>er</sup> cycle de la méthode La Cense

Apprentissage de base au sol

P.39	Exercice 1 :	EP1 - Espace personnel 1
P.41	Exercice 2 :	EP2 - Espace Personnel 2
P.43	Exercice 3 :	EP3 - Espace personnel 3
P.45	Exercice 4 :	EP4 - Espace personnel 4
P.47	Exercice 5 :	D1 - Désensibilisation 1
P.49	Exercice 6 :	D2 - Désensibilisation 2
P.51	Exercice 7 :	D3 - Désensibilisation 3
P.53	Exercice 8 :	D4 - Désensibilisation 4
P.55	Exercice 9 :	D5 - Désensibilisation 5
P.57	Exercice 10 :	D6 - Désensibilisation 6
P.59	Exercice 11 :	D7 - Désensibilisation 7
P.61	Exercice 12 :	D8 - Désensibilisation 8
P.63	Exercice 13 :	D9 - Désensibilisation 9
P.65	Exercice 14 :	R1 - Reculer 1
P.67	Exercice 15 :	R2 - Reculer 2
P.69	Exercice 16 :	R3 - Reculer 3
P.71	Exercice 17 :	S1 - Sensation 1
P.73	Exercice 18 :	S2 - Sensation 2
P.75	Exercice 19 :	S3 - Sensation 3
P.77	Exercice 20 :	SG1 - Suggestion 1
P.79	Exercice 21 :	SG2 - Suggestion 2
P.81	Exercice 22 :	M1 - Mener 1
P.83	Exercice 23 :	M2 - Mener 2
P.85	Exercice 24 :	M3 - Mener 3
P.87	Exercice 25 :	L1 - Liberté 1
P.89	Exercice 26 :	L2 - Liberté 2
P.91	Exercice 27 :	L3 - Liberté 3
P.93	Exercice 28 :	L4 - Liberté 4

## LA MÉTHODE LA CENSE : DEGRÉ 1 RÉCAPITULATIF

Code	Exercice	Réalisé	Date
EP1	Faire respecter son espace personnel par le cheval		
EP2	Obtenir l'immobilité hors démon espace personnel		
EP3	Contrôler les postérieurs et capter l'attention		
EP4	Baisser la tête du cheval en utilisant la longe		
D1	Passez la main sur toutes les parties du cheval		
D2	Changer de côté		
D3	Toucher le cheval avec le stick		
D4	Bouger le stick autour du cheval		
D5	Bouger autour du cheval		
D6	Passer la cordelette sur le cheval (dos, membres, ...)		
D7	Envoyer la corde sur le cheval (dos, membres...)		
D8	Frapper le sol avec la cordelette		
D9	Toucher la tête, les oreilles, les yeux, la bouche Passer la corde par-dessus la tête		
R1	Faire reculer son cheval, léger et doux avec le licol		
R2	Faire reculer avec la main sur le chanfrein		
R3	Faire reculer son cheval à distance		
S1	Obtenir une flexion latérale par le biais du licol ou d'une main sur le nez		
S2	Déplacer les postérieurs sur quelques pas avec les mains		
S3	Déplacer les antérieurs sur quelques pas avec les mains		
SG1	Déplacer les postérieurs sur quelques pas à distance		
SG2	Déplacer les antérieurs sur quelques pas à distance		
M1	Faire avancer et reculer le cheval face à lui		
M2	Mener son cheval derrière soi d'une façon légère		
M3	Mener, arrêter et reculer son cheval		
L1	Faire le nœud de sellerie du licol		
L2	Amener son cheval à faire face dans le box, l'approcher et le caresser		
L3	Mettre un licol et l'enlever dans un box		
L4	Attacher le cheval à la barre d'attache		





# DEGRÉ 1

Bienvenue dans l'apprentissage du degré 1.

**Avec ce premier chapitre, vous commencez une formation d'équitation éthologique qui compte au total 7 degrés.**

Les degrés 1, 2, 5<sup>1</sup> et 5<sup>2</sup> s'acquièrent au sol, les degrés 3, 4, 6<sup>1</sup>, 6<sup>2</sup> et 7 monté.

Ce degré 1 comprend l'acquisition des premiers niveaux de connaissances en matière d'espace personnel, de désensibilisation, de sensation et de suggestion. Il comporte aussi des exercices sur la conduite du cheval en longe ou au box.

Pour une utilisation optimum des exercices proposés, gardez à l'esprit les préceptes suivants :

- ne faites rien contre votre cheval, faites-le pour lui,
- ne restez pas bloqué sur un exercice trop longtemps pour éviter d'ennuyer votre cheval. Faites de votre mieux et passez à un autre exercice,
- n'oubliez jamais qu'une amélioration progressive, jour après jour, même si elle est lente, peut mener à la perfection,
- ne laissez pas votre cheval en poursuivant les exercices jusqu'au point où il n'est plus en état d'apprendre,
- récompensez votre cheval de manière appropriée et ne le réprimez pas pour avoir réagi comme un cheval.

**Vous avez en main un programme pédagogique.**

Malheureusement votre cheval est incapable de lire ce programme pour savoir si les exercices sont proposés dans un ordre qui lui convient. Dans la pratique, quand les choses ne se passent pas comme vous l'auriez souhaité, commencez par vous poser la question : ai-je posé la mauvaise question ou l'ai-je mal posée ? Gardez aussi à l'esprit que l'ordre des exercices peut être aménagé.



À un moment ou à un autre, vous allez peut-être douter de vous ou du bien fondé du programme pédagogique proposé. Ne cédez pas à la tentation de mettre en cause le cheval, l'instructeur ou la méthode quand vous butez sur une difficulté. Souvenez-vous plutôt qu'elle est adaptée pour tous les chevaux, quand bien même, certains cavaliers pourraient penser qu'elle n'est pas faite pour eux.

Après avoir visionné le DVD, revenez au texte : sans la philosophie qui sous-tend les tâches et le respect de la psychologie à mettre en œuvre, les exercices deviendraient de simples manœuvres d'entraînement.

**Pour une meilleure pédagogie,**  
**l'exposé de chaque exercice est décomposé en sept parties :**

**Matériel :** une énumération du matériel nécessaire pour obtenir le meilleur résultat. Le matériel de base est constitué d'un licol, d'une longe et d'un stick.

**L'objectif :** il permet de visualiser mentalement ce qui est recherché et à quoi le résultat devrait ressembler.

**Concrètement cela me sert à quoi ? :** vous informe de ce que l'exercice proposé va améliorer dans votre pratique habituelle avec votre cheval.

**Je fais comment ? :** est une description détaillée des étapes techniques, positions et rythmes à respecter pour effectuer l'exercice.

**À éviter :** les erreurs les plus souvent commises au cours de l'exercice.

**Pour progresser :** des conseils pour prendre le bon chemin.

**Les concepts utiles :** Ce sont les concepts « éthologiques », les principes fondamentaux de la méthode à prendre en compte et à méditer pour bien comprendre que les exercices sont là pour vous guider vers une attitude, des comportements et une perception fine du cheval.

# FAIRE RESPECTER SON ESPACE PERSONNEL PAR LE CHEVAL



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Poser les bases du respect.
- Donner au cheval des limites au-delà desquelles il ne doit pas m'approcher. Il pourra se rapprocher uniquement si je l'y invite.

## Comment dois-je faire ?

Faites reculer votre cheval en exerçant une action sur le licol.

Placez-vous devant lui et tenez la longe juste en dessous du mousqueton de longe avec la ferme intention de le faire reculer. Avancez vers lui en gardant le bras tendu. Attention à ne pas garder le buste dans l'axe pour éviter les coups de tête !

Quelles que soient ses réactions, gardez votre objectif : pousser le cheval pour qu'il s'éloigne au moins d'un pas. Certains chevaux vont lever la tête, d'autres pousser contre leur cavalier, certains peuvent même chercher à se cabrer !

## CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Ce premier exercice est fondamental pour ma sécurité à pied dans toutes les situations quotidiennes avec mon cheval. Je lui apprends à me respecter ! Grâce à cet apprentissage, mon cheval risque beaucoup moins de me pousser, et même de me faire tomber, y compris lorsqu'il réagit par peur. Je ne risque plus d'être coincé ou bousculé par celui-ci même s'il a la ferme intention de bouger dans ma direction.*

*Je l'éduque à me prendre en compte et à respecter mon espace personnel.*

*Pour cette même raison, je ne lui sers plus de grattoir et je peux passer le saluer à l'écurie en étant bien habillé !*





## EP1 : ESPACE PERSONNEL 1

Tout en veillant à ne pas vous mettre en danger, faites ce qu'il faut pour obtenir de votre cheval un mouvement vers l'arrière.

Dès qu'il fait ce pas, cessez immédiatement d'exercer votre pression.

Souvent dès que vous allez arrêter votre action, le cheval va essayer de marcher de nouveau vers (et parfois sur...) vous. Pour qu'il saisisse bien le sens de ce nouvel apprentissage, répétez votre action jusqu'à ce que ce soit lui qui choisisse de ne plus entrer dans votre espace.

Il est possible d'obtenir le même résultat sans toucher le cheval. Un exercice que nous aborderons plus tard. Pour le cheval une technique n'est pas meilleure qu'une autre, mais dans notre apprentissage nous devons être capables d'utiliser les deux avec la même aisance.

*Comment savoir si je suis sur la bonne voie ?*

- \* Votre cheval reste beaucoup plus volontiers hors de votre espace.
- \* Il recule de plus en plus légèrement et le simple fait de pousser le mousqueton vers son poitrail suffit à le repousser.

## POUR PROGRESSER

- Je dois avoir un langage du corps clair : énergique et déterminé pour obtenir un résultat mais détendu et relaxé dès qu'il est obtenu.
- Je dois toujours garder les yeux et les oreilles de mon cheval vers moi.
- Je dois rectifier le mouvement de mon cheval jusqu'à ce qu'il recule droit. Mon image mentale doit être celle d'une ligne.
- Je dois arrêter au bon moment, c'est-à-dire : quand le cheval recule avec légèreté.
- Je dois être progressif dans mes demandes et utiliser des phases. (Lors d'un autre exercice, nous verrons la technique des « quatre phases progressives »).
- Je dois laisser au cheval le temps de penser et d'assimiler après chacun de ses essais positifs. Ce temps de repos lui permet de comprendre qu'il a bien fait.

## À ÉVITER

- Doubter de mon efficacité et apprendre au cheval que je peux avoir des faiblesses.
- Me mettre en danger par mon positionnement (tête, antérieurs,...).
- Ne pas être progressif dans mes demandes et commencer par des actions trop fermes ou trop fortes.
- Ne pas reconnaître l'essai ou l'effort du cheval et exiger trop de lui.
- Arrêter au mauvais moment et par cette erreur apprendre au cheval à donner une mauvaise réponse.
- En faire trop et ennuyer le cheval ou bien l'agacer.
- Laisser le cheval reculer de travers ou se tordre.

## CONCEPTS UTILES :

ÊTRE EFFICACE POUR ÊTRE COMPRIS ;  
ÊTRE COMPRIS POUR ÊTRE EFFICACE.

UN DE VOUS DEUX  
DOIT MENER LA DANSE.

PARLEZ CLAIREMENT  
AVANT DE PARLER FORT.

LA QUALITÉ EST BIEN PLUS  
IMPORTANTE QUE LA QUANTITÉ.



# OBTENIR L'IMMOBILITÉ HORS DE MON ESPACE PERSONNEL



## Matériel

Matériel de base

## Objectif

- Éloigner de deux mètres environ le cheval de mon espace personnel et obtenir qu'il reste immobile.

## Comment dois-je faire ?

Après avoir appris à votre cheval à respecter votre espace personnel (Fiche EP 1), vous allez lui apprendre l'immobilité. Pour cela, pas question de le tenir fermement !

Au contraire, dès qu'il va bouger, vous allez lui demander de faire quelque chose : reculer par exemple ! Mais dès qu'il va s'immobiliser vous ne lui demanderez plus rien.

Vous allez rendre ce que vous cherchez (l'immobilité) facile et ce que vous voulez voir disparaître (le mouvement) inconfortable. Soyez actif et mobile lorsque votre cheval bouge, mais soyez très

## CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Apprendre à mon cheval à immobiliser ses pieds, rester calme et patient sans la compagnie d'autres chevaux est bien utile dans les tâches quotidiennes avec les chevaux. Quel bonheur d'avoir un cheval qui s'arrête serein à nos côtés lorsque nous nous arrêtons de marcher et qui sait garder cette même sérénité lorsque vient le maréchal, le vétérinaire ou qu'il doit rester à l'attache.*

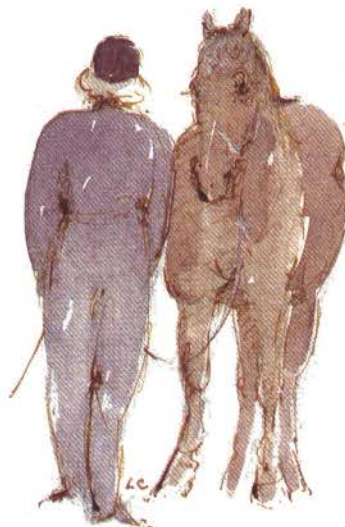
*Cela développe chez le cheval le calme et le courage.  
Des notions qui restent précieuses lorsque nous sommes à cheval !*



## EP2 : ESPACE PERSONNEL 2

détendu et immobile lorsque votre cheval se détend et s'immobilise. Chaque fois qu'il est distrait, remettez sa tête face à vous pour qu'il vous regarde de ses deux yeux.

S'il reste immobile environ dix secondes, allez vers lui et caressez-le en passant la main sur son front puis en la descendant le long de son chanfrein. Marchez quelques pas et recommencez l'exercice ailleurs, ne serait-ce que quelques mètres plus loin.



*Comment savoir si je suis sur la bonne voie ?*

*Le cheval reste immobile de plus en plus facilement et montre des signes de décontraction : il baisse la tête, mâchouille, baille. Obtenir l'immobilité devient une formalité !*

## POUR PROGRESSER

- Je dois avoir un langage corporel cohérent (relaxe pour que le cheval se relaxe).
- Je sais qu'il faut être deux pour communiquer et je commence avec deux yeux face à moi.
- Je dois ressentir que mon cheval aime l'immobilité.

## À ÉVITER

- Empêcher le cheval de bouger en le tenant au lieu de le laisser s'immobiliser seul quitte à lui laisser faire des erreurs. Comme nous, le cheval apprend en faisant des erreurs et c'est en commettant ces quelques bêtises qu'il découvrira la bonne solution.
- Ne pas garder l'attention et le regard de mon cheval vers moi.
- Ne pas marquer clairement la différence entre la bonne solution qui amène le confort (total et maximal dans un premier temps) et les mauvaises qui doivent être inconfortables, mais attention l'inconfort peut tenir à très peu de chose.

## CONCEPTS UTILES :

L'IMMOBILITÉ DOIT VENIR D'UN ÉTAT MENTAL, ÉMOTIONNEL ET PHYSIQUE.

CALME DE CORPS ET D'ESPRIT.

APPRENDRE AU CHEVAL  
À NE RIEN FAIRE.

# CONTRÔLER LES POSTÉRIEURS ET CAPTER L'ATTENTION



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Capturer l'attention du cheval : regardes moi.
- Contrôler et pouvoir éloigner la croupe.
- « Exister » pour le cheval, créer la connexion.

## Comment dois-je faire ?

En vous tenant face à votre cheval, déplacez-vous par un mouvement tournant comme si vous marchiez sur un demi-cercle vers sa croupe. Concentrez-vous, ainsi que votre regard, sur sa hanche ! Si le cheval vous suit du regard et déplace sa croupe relâchez-vous, c'est la bonne réponse.

Si sur cette simple demande, votre cheval vous quitte du regard et ne déplace pas sa croupe, commencez à mettre du rythme avec votre stick avant de vous être trop rapproché du postérieur le plus proche de vous. Levez la main qui tient la longe et bloquez sa tête pour qu'il ne puisse pas

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Contrôler les postérieurs est un exercice fondamental pour ma sécurité.  
Le cheval ne doit jamais pouvoir me déplacer avec sa croupe car le risque est alors grand d'être tapé.  
Si au lieu de fuir et de me pousser avec sa croupe, mon cheval me regarde et accepte que je le déplace,  
je gagne son respect car je commence à lui faire comprendre que je suis capable de le bouger et non pas l'inverse.*

*J'existe pour mon cheval qui me regarde et il me suit du regard sans fuir.*





partir vers l'avant, mais ne le laissez pas vous bloquer ou vous poussez avec celle-ci ou avec ses épaules. Bougez le stick avec du rythme vers sa croupe et si cela ne provoque pas le mouvement de la croupe, frappez énergiquement le sol en direction du postérieur. Si le cheval cherche à avancer, levez votre longe. Celle-ci ne doit pas être tendue, sauf si vous avez besoin de l'utiliser. Dès que le cheval exécute le mouvement, baissez votre bras qui bloquait le cheval et détendez votre corps.

Mais si vous continuez à aller dans un mouvement tournant vers sa croupe, que vous avez bougé le stick dans l'air, que vous avez frappé le sol énergiquement et que votre cheval n'a toujours pas

bougé : touchez-le sur la hanche. À ce moment précis, soyez prêt à corriger l'erreur avec la corde pour que votre cheval ne parte pas vers l'avant ou pousse sa croupe contre vous ! N'hésitez pas à être à la fois énergique et rapide sur la corde car en tirant énergiquement sur la tête, vous ferez s'éloigner la croupe de vous.

Vous devez pouvoir bouger de deux ou trois pas vers la gauche, ou vers la droite, votre cheval restant connecté, vous suivant du regard en déplaçant plus sa croupe que ses épaules.

Donnez un temps de repos à votre cheval lorsqu'il reste connecté pour qu'il comprenne qu'il a bien fait.

*Comment savoir si je suis sur la bonne voie ?*

*Le cheval déplace sa croupe avec facilité sans fuir vers l'avant. Il me regarde lorsque je me déplace avec attention et un regard focalisé. Il bouge ses postérieurs sans que j'ai besoin de le toucher.*

### POUR PROGRESSER

- Je dois me déplacer sur un mouvement tournant.
- Je dois être concentré sur la partie du cheval que je veux bouger : ici la hanche.
- Je dois demander seulement en étant totalement convaincu de pouvoir obtenir.
- Je sais être clair entre le fait de demander quelque chose ou de ne rien demander.
- Je sais moduler mon énergie pour demander et être très détendu pour récompenser.
- Je sais utiliser le rythme avec fluidité.
- Je sais que le stick est le prolongement de mon bras. Je l'utilise comme tel pour ma sécurité. Je ne me mets jamais dans la situation de recevoir un coup de pied.

### À ÉVITER

- Être mal positionné : trop près du cheval ou partir dans un mouvement trop direct vers ses hanches.
- Ne pas prévoir de bloquer sa tête ou son épaule et me laisser pousser par le cheval.
- Avoir un langage corporel insuffisamment clair.
- Laisser le cheval avancer sans utiliser la longe pour corriger.
- Ne pas récompenser un bon essai par un moment sans rien faire.
- Ne pas commencer en étant le plus doux possible et ne pas oser devenir ferme, si nécessaire.
- Faire beaucoup pour finalement obtenir peu de résultat.

### CONCEPTS UTILES :

RECONNAÎTRE L'INTENTION  
DU CHEVAL EST PLUS IMPORTANT  
QUE CHERCHER LE RÉSULTAT IDÉAL.

DEUX YEUX VALENT MIEUX  
QUE DEUX POSTÉRIEURS.



# BAISSER LA TÊTE DU CHEVAL EN UTILISANT LA LONGE



## Matériel

Un licol et un lien de communication (longe de 3,70).

## Objectif

- Pouvoir baisser la tête du cheval avec une très légère tension de la longe vers le bas.

## Comment dois-je faire ?

Fermez lentement votre main juste en dessous du mousqueton de la longe. Gardez votre tête de côté pour ne pas prendre un coup de tête et ne tirez pas brusquement : il s'agit de mettre une pression progressive vers le bas.

Si votre cheval résiste : augmentez progressivement celle-ci, mais attention, vous ne serez jamais plus fort qu'un cheval. S'il ne semble pas vouloir céder, maintenez votre pression, soyez comme un poteau : le cheval doit résister contre lui-même pas contre vos biceps ! Un poteau ne tire pas !

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Le simple fait de demander à un cheval de baisser la tête par une très légère tension est l'apprentissage d'un concept fondamental dans l'éducation d'un cheval : céder à une pression, ne pas résister !*

*Un concept que l'on doit apprendre à l'équidé car il n'est pas dans sa nature : Sa nature de proie lui commande toujours d'aller contre la pression et non pas de la suivre !*

*L'attitude du cheval est le résultat d'un état émotionnel, mais l'attitude a aussi un effet sur cet état émotionnel : pouvoir baisser la tête du cheval sous l'horizontale du garrot permet de lui apprendre, puis de l'aider, à se détendre.*

*Cet exercice va aussi développer mon « timing » et mon « feeling » de cavalier.*



## EP4 : ESPACE PERSONNEL 4

S'il cède ne serait-ce que de quelques millimètres : relâchez immédiatement votre pression. Surtout ne maintenez pas votre pression pour lui demandez de descendre sa tête encore un peu plus bas !

Votre cession doit être totale pour qu'il comprenne « cession = confort ».

**Ouvrez vos mains comme si la corde était brûlante !**

C'est le moment exact où vous relâchez qui rendra votre cheval léger au sol comme avec les rênes lorsque vous serez à cheval. Dans un premier temps, dès que vous sentez un léger mouvement vers le sol de la tête de votre cheval, relâchez immédiatement et totalement.

Si vous utilisez une pression douce qui augmente petit à petit, le cheval devrait commencer assez vite à anticiper ce qui va arriver et à baisser la tête de plus en plus tôt.

Si la pression que vous mettez est bien dosée et que le moment exact où vous relâchez est le bon. Bientôt quelques grammes de pression vont suffire !

Pour ne pas être tenté de baisser la main, vous pouvez la poser sur votre cuisse (le pouce est alors vers le bas) pour éviter de continuer à la baisser lorsque votre cheval cède. Dans ce cas, à la moindre cession, vous lâchez la longe totalement, votre main restant sur votre cuisse.

*Comment savoir si je suis sur la bonne voie ?*

*\* Le cheval baisse la tête sur une très légère pression en étant décontracté.*

**POUR PROGRESSER**

- Je dois fermer mes doigts un par un jusqu'au petit doigt.
- Ma main se ferme lentement mais s'ouvre très vite !
- Si mon cheval est bloqué avec une encolure toute contractée, je ne mets pas plus de pression mais je lui fais effectuer un mouvement de tête de gauche et de droite lentement en lui demandant de mettre celle-ci légèrement de côté. Ce mouvement aide à débloquer les muscles de l'encolure.
- Mon but est de pouvoir obtenir ce mouvement avec une tension infime de la longe, par exemple, comme si je tenais le mousqueton comme un sucre avec deux doigts.
- Je ne permets pas au cheval de pousser contre moi.

**À ÉVITER**

- Commencer avec trop de pression (et de force) car cette erreur ne me permettra pas de rendre le cheval léger.
- Avoir un mauvais positionnement et prendre le risque d'un coup de tête.
- Avoir une action saccadée et non constante sur la longe.
- Continuer à tirer vers le sol quand le cheval cède.

**CONCEPTS UTILES :**

LA PRESSION MOTIVE,  
LE RELÂCHEMENT ENSEIGNE.

LA SOURCE DE LA PLUPART DES PROBLÈMES  
AVEC LES CHEVAUX EST L'IGNORANCE  
DE LEUR NATURE PAR LES HOMMES.

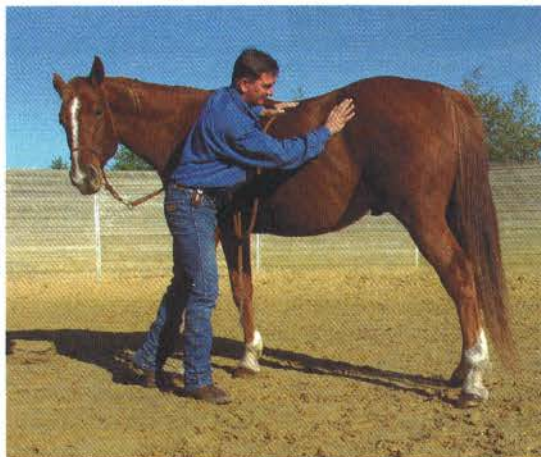
CE QUE VOUS PERMETTEZ AU CHEVAL  
EST CE QUE VOUS LUI APPRENEZ.

UNE MAIN DE FER DANS UN GANT  
DE VELOURS.

- Ne pas relâcher totalement ou relâcher au mauvais moment : lorsque le cheval résiste, par exemple !



# PASSEZ LA MAIN SUR TOUTES LES PARTIES DU CHEVAL



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Apprendre au cheval que l'homme n'est pas qu'un prédateur.
- Faire comprendre au cheval qu'il peut se laisser toucher par l'homme partout.
- Gagner sa confiance.

## Comment dois-je faire ?

Tenez-vous proche du cheval tout en veillant à ne pas avoir la longe autour du bras ou des pieds pour des raisons de sécurité !

Touchez votre cheval en commençant par les zones faciles comme l'encolure, ou le garrot ou les chevaux aiment bien être grattés ! Glissez votre main, caressez ou bien gratouillez, mais évitez de tapoter car cette sensation n'est pas agréable aux chevaux. Progressivement par des gestes amples, dirigez votre main vers des zones plus sensibles en essayant de vous en rapprocher un peu plus à chaque mouvement. Ce concept est celui « de l'approche retrait ».

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Cet exercice est fondamental pour établir une relation de confiance et intégrer le cheval dans notre mode de vie. Si je peux toucher mon cheval partout de la main cela me permet de le brosser ou de lui faire des soins avec facilité.*

*Établir cette relation mutuelle, confiante, agréable et respectueuse le prépare à de nombreuses applications comme mettre un spray anti-mouche, être facile et confiant avec le maréchal-ferrant, le vétérinaire, la tonte...*

*Cette confiance gagnée me permet aussi d'utiliser la caresse et les grattouilles comme une récompense.*



## D1 : DÉSENSIBILISATION 1

En cas de zones particulièrement sensibles, ne vous mettez pas en danger et commencez par l'exercice « Toucher le cheval avec un stick » exercice 7 D3.

En cas de réaction, restez très calme et détendu et continuez. Si besoin, vous pouvez diminuer votre action, mais essayez de ne pas tout arrêter et ne laissez pas le cheval vous bouger. Ne forcez pas votre cheval à rester immobile, mais apprenez-lui à rester tranquille et immobile en rendant cet état confortable et en rendant les autres réponses inconfortables.

Cependant, gardez les zones particulièrement sensibles comme la tête, les oreilles, le fourreau, le grasset après avoir obtenu un bon résultat sur le reste du corps.

Essayez de trouver les zones qui lui font particu-

lièrement plaisir. Il s'agit généralement de la base de l'encolure ou le garrot, mais chaque cheval est particulier !

Dans le cas où le cheval réagit violemment et cherche à vous mordre, utilisez les obstructions sur lesquelles le cheval va se sanctionner tout seul plutôt qu'en utilisant une punition comme une claque, souvent trop tardive et beaucoup trop émotionnelle !

Ne vous focalisez pas sur un problème car ici comme ailleurs **le problème n'est pas le problème**. La confiance grandit avec le respect et le respect se gagne aussi grâce à la confiance. Nous avons tous besoin d'un cheval qui accepte notre contact physique, mais ne vous inquiétez pas, la suite des exercices va vous aider à progresser dans cette voie.

*Comment savoir si je suis sur la bonne voie ?*

*\* Je peux caresser mon cheval partout en gardant la longe posée sur mon bras. Il reste immobile, décontracté et exprime même un certain plaisir quand je gratte certaines zones.*

## POUR PROGRESSER

- Je dois donner au cheval du plaisir dans l'acceptation
- Je dois apprendre au cheval à aimer que je sois dans son espace personnel en lui rendant cette position confortable et son envie de s'éloigner de moi inconfortable.
- Je dois bouger avec confiance, naturel et calme.
- Je laisse au cheval le temps de penser et d'assimiler après un essai car cela lui fait comprendre qu'il a bien fait.

## À ÉVITER

- Immobiliser le cheval par la contrainte.
- Me mettre en danger par mon positionnement en étant trop loin, en ayant une longe trop longue...
- Être trop direct dans mes demandes qui doivent toujours être progressives.

## CONCEPTS UTILES :

METTEZ VOTRE CŒUR DANS VOTRE MAIN  
ET CARESSEZ-LE AVEC VOTRE CŒUR.

OBSERVER ET GARDER EN TÊTE LES CHOSES  
SIMPLES ET DE BON SENS.

ON NE PEUT PAS EMPÊCHER LE CHEVAL  
DE BOUGER, MAIS ON PEUT L'AMENER  
À NE PAS LE FAIRE.

CHERCHEZ TOUJOURS LA PROGRESSION,  
ELLE VOUS MÈNERA VERS LA PERFECTION.

NE PAS SENSIBILISER LORSQUE L'ON VEUT  
DÉSENSIBILISER OU L'INVERSE.

- Manifester de la crainte et manquer de spontanéité dans mes gestes et mon comportement.
- Arrêter au mauvais moment et ainsi apprendre au cheval une mauvaise réponse.
- En faire trop et ennuyer le cheval ou l'agacer.



## CHANGER DE CÔTÉ



### Matériel

Matériel de base

### Objectifs

- Pouvoir changer de côté sans bouger mes pieds.
- Symétrie du comportement et de la confiance.

### Comment dois-je faire ?

En utilisant le dos de la main, et sans bouger les pieds, vous allez faire passer la tête du cheval de l'autre côté. Pour cela passez la main entre la muserolle du licol et son menton, votre paume tournée vers l'extérieur.

Vous ne le touchez qu'avec le dos de la main, et en exerçant une légère pression avec celle-ci vous lui demandez de tourner sa tête du côté opposé à celui de votre main. Progressivement, cette façon de faire pour changer de côté, va devenir familière pour vous comme pour votre cheval.

Toujours sans bouger vos pieds, vous devez pouvoir caresser l'encolure du cheval de chaque côté.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Avec cet exercice, j'améliore la symétrie du cheval et je lui apprend à accepter l'homme et ses mouvements avec chacun de ses yeux, l'équidé n'ayant pas la même vision que celle des humains. Je deviens conscient que spontanément le cheval est plus désensibilisé à gauche par mes pratiques (tenue en main, seller, monter par exemple), mais grâce à cette nouvelle désensibilisation, j'obtiens la même confiance du cheval à droite.*

*Progressivement ses deux côtés s'équilibrent, la symétrie de l'animal s'en trouve améliorée, et comme je ne lui laisse plus l'occasion de me bloquer, mon cheval apprend à être plus respectueux dans les changements de côté.*





*Comment savoir si je suis sur la bonne voie ?*

*Dès que la main se présente, le cheval l'accepte contre sa joue et suit l'indication du changement de côté avec légèreté. Il respecte votre espace personnel tout en vous acceptant sans crainte et volontiers dans le sien.*

#### POUR PROGRESSER

- Je dois absolument éviter de reculer quand le cheval pousse contre moi.
- Je dois être conscient que mon cheval me regarde de ses deux yeux ou d'un seul !
- Je dois passer plus de temps sur le mauvais côté et au final pouvoir tout faire indifféremment d'un côté ou de l'autre. Ce n'est pas un exercice, cela doit devenir une habitude !

#### À ÉVITER

- Accepter que le cheval me garde toujours dans la vision d'un seul œil et ne pas m'apercevoir qu'il me garde le plus souvent du côté facile (en général l'œil gauche).
- Se retrouver sous la tête du cheval au risque d'être heurté ou bousculé.
- Le cheval me bloque sans en être conscient !
- Le cheval pousse contre moi et me bouge sans que j'intervienne.
- Le cheval force le passage et remet sa tête du côté où elle était.

#### CONCEPTS UTILES :

DEUX YEUX ET DEUX OREILLES.

POUVOIR BOUGER LES PIEDS DU CHEVAL,  
MAIS NE PAS BOUGER LES MIENS  
POUR LE CHEVAL.

ÉTABLIR LE RESPECT  
SANS DÉVELOPPER LA CRAINTE.

# TOUCHER LE CHEVAL AVEC LE STICK



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Pouvoir caresser le cheval partout y compris sur les membres avec le stick.
- Avoir un cheval qui ne craint pas le stick.

## Comment dois-je faire ?

Tenez-vous à la hauteur d'une des épaules du cheval tout en gardant une longueur de corde permettant de le contrôler sans l'empêcher de bouger. Ce serait l'empêcher d'apprendre !

Soyez détendu et relaxé et utilisez les concepts de l'approche et du retrait. Si le cheval a peur du stick, allez jusqu'au moment où le cheval ne pourra plus faire l'effort de la tolérance, et procédez à un retrait avant qu'il ne bouge.

Utilisez du rythme dans vos mouvements et soyez fluide. Enlevez de votre esprit que toucher d'une manière hésitante ou sournoise est rassurante pour le cheval !

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Pouvoir toucher un cheval avec le stick me permet de pouvoir rester en sécurité lorsque le cheval est très sensible au contact en gardant plus de distance en cas de comportement dangereux.*

*Progressivement, j'apprends à mon cheval à ne pas craindre les outils que j'utilise dont le stick qui ressemble à une chambrière souvent crainte par les chevaux avec lesquels elle a été utilisée sans désensibilisation préalable.*

*J'apprends qu'on ne crée pas le respect en développant la peur !*





## D3 : DÉSENSIBILISATION 3

Dans un premier temps, cherchez le contact au niveau de son garrot, soyez prudent dans les zones aveugles et évitez des endroits plus sensibles qui peuvent provoquer des réactions défensives.

Les membres, les antérieurs comme les postérieurs, sont de ces endroits sensibles. La taille du stick vous permet de rester en sécurité et de pouvoir toucher un membre qui bouge jusqu'à ce que le cheval l'immobilise et accepte le contact. Mais n'hésitez pas à éloigner les postérieurs de votre espace (EP3, p.43) si vous en ressentez le besoin.

Le cheval doit comprendre que réagir ou fuir ne lui apporte pas de solution. Pour cela vous devez arrêter votre action dès qu'il s'immobilise de sa propre volonté ! Vous récompenserez ainsi sa relaxation. Attention, s'il est important de ne pas le contraindre à s'immobiliser, il l'est tout autant de ne pas vous laisser envahir et de veiller à le garder en permanence à distance.

*Comment savoir si je suis sur la bonne voie ?*

*Le cheval accepte de plus en plus vos mouvements et le contact du stick sur tout le corps. Il passe de la tolérance à l'acceptation. Il reste immobile et même décontracté.*

*Cet exercice est parfois plus facile pour certains chevaux et doit précéder celui fait avec la main, mais pour les chevaux qui ont eu de mauvaises expériences avec des sticks, cravaches ou autres chambrières, il devient plus complexe !*

*Prenez votre temps et récompensez d'un moment de repos le moindre signe de décontraction.*

## POUR PROGRESSER

- Je garde une bonne longueur de longe, pas trop courte, pas trop longue, pour pouvoir l'utiliser si besoin.
- Je ne dois pas commencer par l'objectif, mais le construire pour y parvenir.
- Je fais attention aux zones aveugles.
- J'apprends à utiliser le concept d'« approche et retrait ».
- Je dois récompenser la décontraction.
- Je peux gratter le cheval avec le stick comme avec la main des deux côtés.

## À ÉVITER

- Ma longe est trop courte, toujours tendue ou trop longue et je ne peux plus contrôler mon cheval lorsqu'il bouge.
- Je laisse le cheval me bouger et même me bousculer !
- Je bloque mon cheval et l'immobilise dans la contrainte.
- Je suis tendu et anxieux et communique involontairement cette anxiété à mon cheval.
- Les résultats sont inégaux entre les deux côtés et je m'en satisfais !

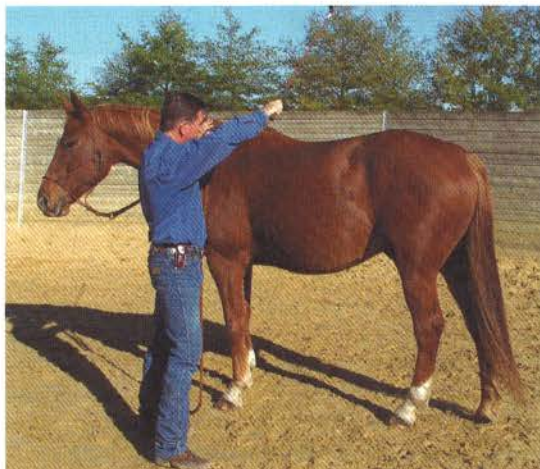
## CONCEPTS UTILES :

SA SURVIE VIENT DE SES JAMBES  
POUR FUIR OU SE DÉFENDRE.

SI LE CHEVAL RESTE DÉLICAT AU  
NIVEAU DES MEMBRES, IL NE VOUS FAIT  
PAS VRAIMENT CONFIANCE.



# BOUGER LE STICK AUTOUR DU CHEVAL



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Pouvoir bouger le stick, même énergiquement en direction du cheval sans créer de crainte.
- Désensibiliser le cheval aux mouvements même rapides.
- Diminuer ses réactions d'animal de proie.

## Comment dois-je faire ?

Positionnez-vous à la hauteur d'une épaule et bougez le stick progressivement, en commençant loin du cheval puis en vous en approchant par des mouvements rythmiques en gardant en tête le concept d' « approche-retrait ».

Commencez par trouver le seuil d'acceptation de votre cheval et construisez une progression à partir de ce point. Chaque cheval a un seuil de tolérance qui lui est propre. Surexposer le cheval est une erreur et ne pas être progressif ne sert à rien ! Veillez à avoir un regard doux et ne le focalisez pas sur le cheval. Soyez détendu et relaxé comme dans tous les exercices du processus de désensibilisation. Utilisez le rythme de votre stick avec fluidité.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Le cheval est une proie qui réagit naturellement par la fuite, sans réflexion. L'éduquer à contrôler sa peur par une désensibilisation progressive permet de le rendre plus courageux et confiant.*

*La désensibilisation permet au cheval d'apprendre à réfléchir avant de réagir, un concept qu'il mettra de plus en plus en application dans les situations variées de sa vie.*

*Progressivement, il devient plus confiant et moins émotif.*



## D4 : DÉSENSIBILISATION 4

Jouez sur la proximité, mais aussi sur l'amplitude et la vitesse des mouvements pour diminuer ou augmenter la stimulation.

Si le cheval réagit en bougeant, n'arrêtez pas, vous lui apprendriez à bouger à un stimulus. Mais, s'il vous semble que vous avez été trop loin, sans arrêter, diminuez l'amplitude, le rythme, la vitesse ou la proximité de votre mouvement jusqu'au retour à l'immobilité de votre cheval, marquez un temps de repos et repartez de ce point.

Il est préférable de commencer doucement sans risque d'effrayer le cheval, sinon vous serez obligé de regagner sa confiance. Considérez le problème comme une bulle que l'on doit pouvoir pousser sans la faire éclater. Soyez très attentif aux moindres signes d'acceptation et de relaxation.

Arrêtez votre mouvement au moindre de ces signes et n'hésitez pas à exagérer ce moment de retrait : tournez les yeux, baissez le regard ou détournez-vous. Le cheval va commencer à chercher votre « bouton stop ». Faites en sorte que ce soit facile pour lui de le trouver !

N'oubliez pas de faire cet exercice des deux côtés et cherchez un résultat symétrique en passant plus de temps du côté qui est le plus délicat ou le plus fragile.

Si le cheval se contracte dans son attitude, vous pouvez l'aider en utilisant l'exercice EP4, p.45. Veillez toujours à la longueur de votre longe, ni trop courte pour ne pas être tendue en permanence, ni trop longue pour pouvoir contrôler le cheval en cas de réaction intempestive.

*Comment savoir si je suis sur la bonne voie ?*

*Le cheval reste décontracté, immobile et calme sans s'inquiéter des mouvements, même rapides, du stick autour de lui et dans sa direction. Vous coordonnez vos actions avec les réactions du cheval et favorisez toujours la décontraction.*

## POUR PROGRESSER

- Je dois trouver le bon commencement.
- Je dois aider le cheval en récompensant le moindre signe de décontraction. Lui demander de baisser la tête (EP 4) va l'aider à se relaxer.
- Je dois revenir à cet exercice régulièrement au lieu de le harceler et de l'agacer.
- Si le cheval apprécie d'être gratté avec le stick, je peux le faire lorsqu'il se relaxe, sinon je dois éloigner le stick.

## À ÉVITER

- Surexposer mon cheval en commençant trop fort ou trop vite.
- Arrêter lorsque le cheval réagit et non quand il accepte et qu'il se relaxe.
- Avoir un comportement et une attitude qui met de la pression sur le cheval et pas simplement du mouvement.

## CONCEPTS UTILES :

UN MOUVEMENT RYTHMIQUE SANS INTENTION N'EST PAS UNE PRESSION RYTHMIQUE.

LE CHEVAL DOIT CHERCHER VOTRE « BOUTON STOP ».

LE CHEVAL APPREND QUE LA RÉFLEXION EST PRÉFÉRABLE À LA RÉACTION.

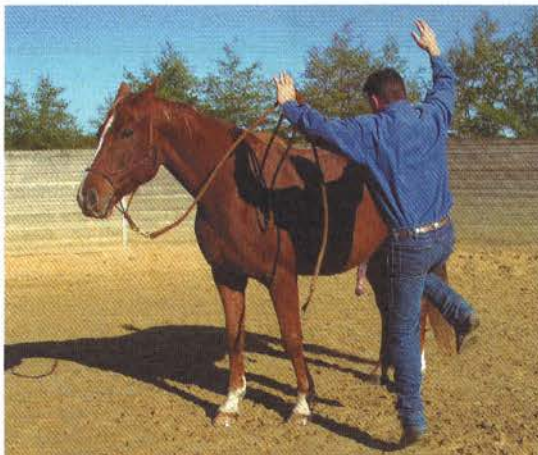
LE CHEVAL PEUT RESPECTER LE STICK SANS EN AVOIR PEUR.

LE RESPECT N'EST PAS SYNONYME DE PEUR.

- Permettre au cheval de me pousser.
- Agacer le cheval en faisant trop, trop longtemps ou mal.
- Faire sans progression, sans résultat, faire pour faire et ne rien obtenir.
- Monter en tension, perdre la fluidité et la rondeur de mes mouvements.



## BOUGER AUTOUR DU CHEVAL



### Matériel

Matériel de base

### Objectifs

- Avoir une confiance solide de la part du cheval.
- Pouvoir bouger autour du cheval sans réaction de sa part.

### Comment dois-je faire ?

Commencez par simuler un geste de claque qui finit par une caresse. Récompensez son immobilité par un moment de repos puis mettez-vous à courir autour de lui pour finir tous vos mouvements par une caresse. Sautillez, vacillez, zigzaguez, trébuchez et... caressez ! Utilisez toutes les variations de mouvements autour du cheval avec du rythme et finalement le cheval va comprendre que tout cela ne représente pas de menace.

Courez rapidement vers le cheval pour finir par passer votre bras par-dessus son garrot ou son dos. Il va prendre l'habitude de vous voir ainsi aller vers lui et trouver cette action plutôt agréable. Sautez sur place.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Pouvoir bouger ou avoir des mouvements autour du cheval sans provoquer de réactions me permet de gagner en sécurité pour moi et pour mon cheval. Je peux bouger naturellement et je ne crains plus ses réactions. Cela renforce notre relation de confiance, de calme, peut le préparer à l'immobilité au montoir et permettre même une remise de prix sereine.*

## D5 : DÉSENSIBILISATION 5

S'il ne bouge pas, récompensez-le par un moment de répit. Cela lui apprend à être immobile dans le calme et le prépare à être monté à cru.

Lorsque vous vous approchez du cheval, raccourcissez la longe progressivement sans jamais l'avoir tendue, mais dans toutes les situations, faites attention à pouvoir avoir une longueur de corde suffisante pour contrôler votre cheval et ne pas vous trouver en insécurité.



*Comment savoir si je suis sur la bonne voie ?*

*Vous pouvez bouger autour du cheval, courir vers lui, sautiller sans que votre cheval n'en soit ému. Il reste immobile et relaxé. Vous pouvez pousser la bulle de plus en plus loin car la confiance de votre animal grandit de jour en jour.*

## POUR PROGRESSER

- Être progressif, ne pas commencer trop fort.
- Donner au cheval du confort lorsque je suis à la place du cavalier.
- Savoir bouger mais rester toujours en sécurité.
- Bouger, mais sans focaliser ni intention, pour ne pas inciter le cheval à bouger.

## À ÉVITER

- Regarder le cheval avec trop d'énergie et lui faire croire que vous voulez qu'il bouge.
- Avoir la corde trop courte (empêcher le cheval de bouger) ou trop longue (être en insécurité).
- Contraindre le cheval à rester immobile plutôt que lui apprendre à y rester.
- Surexposer le cheval en commençant trop fort ou trop vite.

## CONCEPTS UTILES :

APPRENDRE AU CHEVAL À RÉFLÉCHIR  
AVANT DE RÉAGIR.

NE PAS EMPÊCHER LE CHEVAL DE PRENDRE  
UNE MAUVAISE DÉCISION, MAIS ATTENDRE  
DE LUI QU'IL PRENNE LA BONNE.

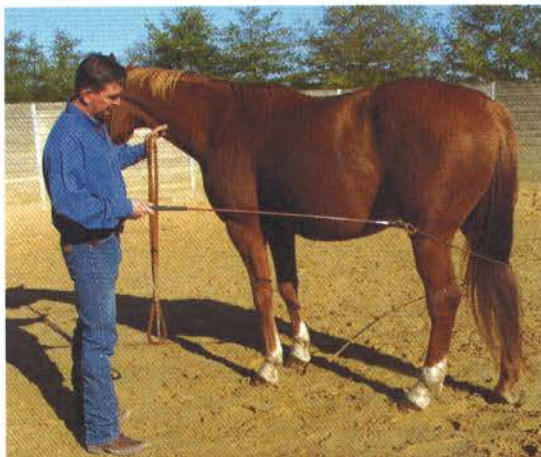
NE PAS FAIRE FAIRE, MAIS AMENER  
LE CHEVAL À FAIRE.

PRÉPARER LA SITUATION, LE CHEVAL  
FERA LE RESTE !

- Continuer lorsque le cheval fait un effort dans la bonne direction.
- Être mal placé, en insécurité, ou pas en situation de rester maître de la situation.
- Mettre de la pression alors que je dois habituer le cheval à rester serein quels que soient mes mouvements.



# PASSER LA CORDELETTE SUR LE CHEVAL (DOS, MEMBRES, ...)



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Apprendre au cheval à accepter le contact imprévisible d'une cordelette.
- Augmenter la confiance du cheval dans un mouvement jusqu'à ce qu'il puisse supporter le contact de quelque chose venant s'enrouler autour de lui.

## Comment dois-je faire ?

Après avoir vérifié que d'une part le stick seul, et d'autre part le mouvement seul sont bien acceptés, trouvez le point de départ de votre cheval (son niveau d'acceptation) et construisez à partir de ce point. Attention à la longueur de votre longe, ni trop courte, ni trop longue, comme nous l'avons vu dans les exercices précédents !

Placez la tête du cheval légèrement vers vous sans conserver la longe tendue, mais n'hésitez pas à lui replacer la tête comme vous le souhaitez s'il la tourne. Gardez en mémoire, que d'un point de vue de sécurité, si le cheval tourne la tête à l'inverse de vous, il peut facilement tourner les postérieurs vers vous... et taper !

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Cet exercice va vous permettre d'approfondir la désensibilisation et en particulier celle des membres. Progressivement vous allez augmenter la confiance, le calme et la décontraction du cheval. Toutes ces choses qui s'entourent autour de lui comme les tapis de selle, les chemises, les couvertures ne devraient plus jamais lui causer de problème car en variant ainsi les situations, vous lui demandez toujours une même réponse : réfléchis avant de réagir !*



Progressivement posez la cordelette sur le cheval en partant du mouvement rythmique accepté. Commencez par le garrot, le dos, la croupe, puis les membres.

Si votre cheval bouge, ne le contraignez pas à s'arrêter, mais continuez votre mouvement pour rendre le sien inconfortable, et récompensez la moindre immobilité pour la rendre confortable ! Soyez progressifs : commencez avec un geste facile pour vous deux, puis poussez peu à peu les limites en cherchant à repousser celles de sa zone rouge. Cela prendra le temps qu'il faut, et peut-être quelques jours !

Utilisez des mouvements amples, fluides, gracieux et rythmés. Attention à ne pas faire claquer la cordelette sur le cheval (cette sensation est très désagréable, essayez sur vous pour vous en rendre compte) mais bien à le caresser !

Commencez par toucher les membres postérieurs

avant les antérieurs. Si le cheval peut ruer avec les postérieurs, il peut aussi vous atteindre avec un de ses antérieurs ! N'oubliez pas, lorsque vous désensibiliserez ceux-ci, de bien rester sur le côté pour ne pas être touché.

Certains chevaux sont particulièrement sensibles au niveau des postérieurs et vont jusqu'à s'asseoir lorsqu'ils sentent la cordelette glisser sur leurs tendons. Il peut être difficile dans ce cas de continuer à lancer la corde, mais n'arrêtez pas, continuez simplement à le toucher avec le stick et dès que le cheval arrête ses mouvements défensifs, retirez le stick et arrêtez l'exercice.

Même si le cheval bouge, essayez de continuer le mouvement et de le toucher avec le stick jusqu'à ce qu'il s'arrête pour que cette immobilité devienne son choix. Le cheval doit finir par réagir comme si c'était un coup de queue d'un de ses congénères pour chasser une mouche !

*Comment savoir si je suis sur la bonne voie ?*

*Le cheval accepte d'être touché partout par la cordelette. Il reste calme et décontracté.*

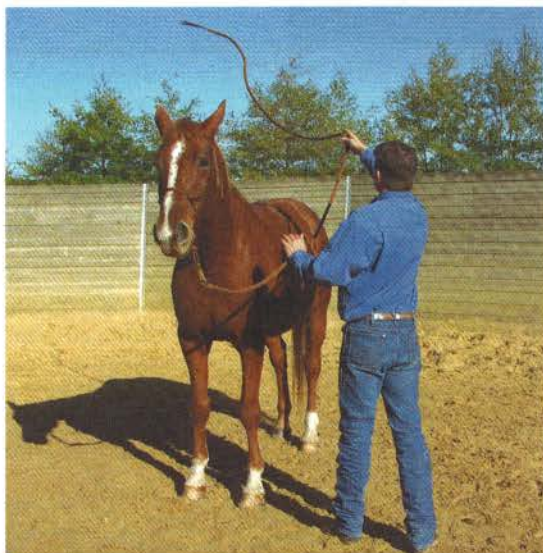
#### À ÉVITER

- Sensibiliser au lieu de désensibiliser en arrêtant votre mouvement au mauvais moment, pendant une réaction et non pas pendant une acceptation !
- Laisser votre cheval, seul, changer de côté.
- Utiliser un mauvais rythme, des gestes cassants, une attitude tonique et active.





## ENVOYER LA CORDE SUR LE CHEVAL (DOS, MEMBRES...)



### Matériel

Matériel de base

### Objectifs

- Augmenter la confiance.
- Désensibiliser avec variété.
- Apprendre au cheval à réfléchir avant de réagir.

### Comment dois-je faire ?

En utilisant des mouvements amples, fluides et rythmés, vous allez lancer l'extrémité de la corde par-dessus le dos du cheval et autour de ses jambes.

Placez-vous à côté de son épaule et lancez la corde en commençant à côté de lui et ramenez-la à vous en la laissant traîner par terre. Conservez un langage corporel relaxé, mais attention, lorsque la corde bouge dans la zone aveugle, votre cheval peut avoir des réactions violentes et chercher à taper.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Une fois de plus, vous donnez à votre cheval un nouveau problème avec une même solution : décontracte-toi ! En faisant ainsi, vous l'amenez à penser à cette solution face à tout nouveau problème.*

*En obtenant un cheval plus confiant, qui ne s'effraie pas de voir une corde bouger à ses pieds, qui ne s'inquiète pas du contact et des mouvements d'une corde plus lourde qu'une cordelette, vous n'aurez plus en main (et en selle) un cheval en panique si une corde bouge devant ou autour de lui.*

*De quoi vous simplifier la vie à l'un et à l'autre !*





## D7 : DÉSENSIBILISATION 7

Construisez progressivement la confiance puis simulez les mouvements d'une corde au sol en l'ondulant et récompensez la décontraction par un moment de repos.

Grâce à cet apprentissage, si un jour, votre cheval se retrouve lâché avec la longe flottant au bout du licol, il ne paniquera pas pour échapper à cet étrange « serpent » !



© La Cense 2005 - Interdiction de reproduction

## POUR PROGRESSER

- Je dois lancer la corde sur le sol autour de moi avant de le faire autour et sur le cheval
- Je ne dois jamais laisser le cheval me pousser ou mettre ses postérieurs dans ma direction.
- Si mon cheval fuit vers l'avant, j'agis en levant la main qui tient la longe du licol vers le ciel, le bras tendu, pour que le cheval soit nettement bloqué par le licol.

## À ÉVITER

- Claquer le cheval avec la corde.
- Avoir des mouvements mal coordonnés.
- Avoir un langage corporel tendu, anxieux ou trop énergique.
- S'arrêter au mauvais moment : pas quand le cheval arrête de réagir (comme il le faudrait) mais lorsqu'il réagit.

## CONCEPTS UTILES :

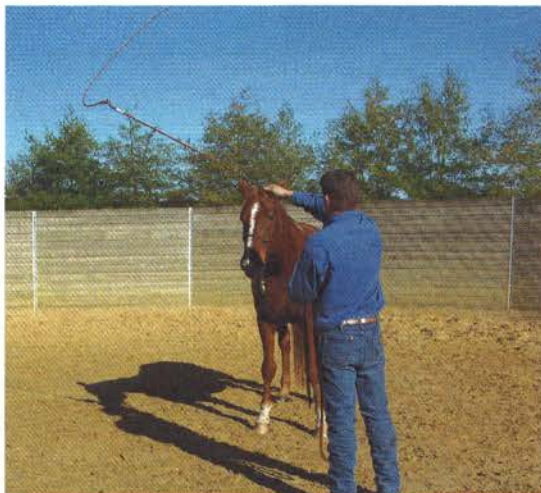
CE QUI N'EST QU'UNE CORDE POUR VOUS  
PEUT ÊTRE UN SERPENT EFFRAYANT  
POUR VOTRE CHEVAL.

PRÉSENTER LES CHOSSES À VOTRE CHEVAL  
D'UNE MANIÈRE APPROPRIÉE.

LE CHEVAL DOIT ACCEPTER L'HOMME, PUIS  
SES OUTILS, PUIS SON ENVIRONNEMENT.

- Avoir la corde trop longue (manque de sécurité) ou trop courte (tendue en permanence, ne laissant aucun choix au cheval).
- Donner des à-coups dans le licol lorsque vous lancez la corde.

# FRAPPER LE SOL AVEC LA CORDELETTE



## Matériel

Matériel de base

## Objectif

- Développer la confiance du cheval dans le bruit.

## Comment dois-je faire ?

Trouvez le point d'acceptation de votre cheval. Cela peut être simplement un petit mouvement rythmique à ses côtés. Récompensez sa plus petite tentative de calme et d'immobilité par du repos !

Puis augmentez progressivement la vitesse et l'amplitude de votre mouvement, sans jamais oublier de récompenser, jusqu'à pouvoir frapper le sol énergiquement avec la cordelette devant et à côté du cheval sans créer d'émotion, ni de mouvement.

Si le cheval réagit, vous pouvez diminuer votre action, mais n'arrêtez pas avant qu'il redevienne calme et immobile.

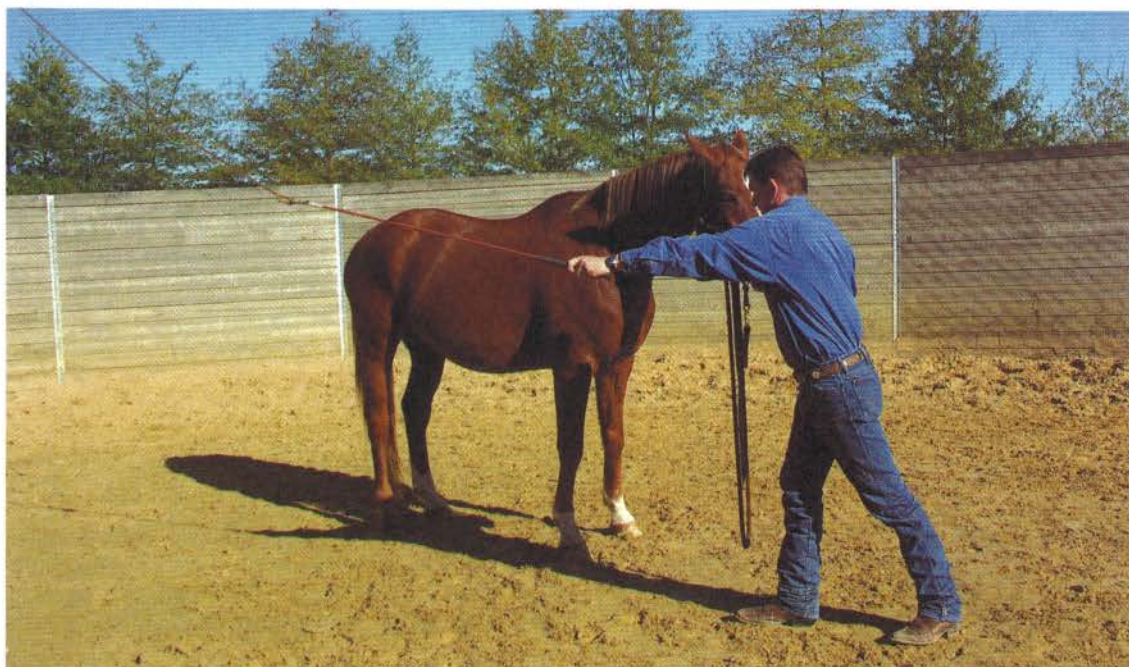
### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Ce genre de bruit est naturellement très inquiétant pour le cheval.  
Gagner sa confiance avec cet exercice augmente son courage et sa réflexion.  
Vous allez apprendre à votre cheval à faire la différence entre ce qui le concerne et ce qui ne le concerne pas.*

*Il ne réagira plus par peur, mais par compréhension de l'intention.*





**POUR PROGRESSER**

- Je dois pousser la bulle, mais je ne dois pas la faire éclater.
- Pour une désensibilisation progressive, je n'oublie pas d'utiliser la technique d' « approche-retrait » et j'intègre un nouveau concept: « Rythme-Relaxation-Retrait »!
- Je ne mets pas d'intention dans mon geste. Mon langage du corps est détendu!
- Je fais preuve de passivité et de persistance et je ne me laisse pas gagner par l'émotion.

**À ÉVITER**

- Commencer trop fort.
- Être sournois et avoir des gestes retenus et pas naturels.
- Ne pas conserver une gestuelle fluide et rythmée.
- Ne pas reconnaître chez le cheval le moindre de ses efforts.

**CONCEPTS UTILES :**

CE N'EST PAS CE QUE VOUS FAITES  
QUI DONNE DU SENS, MAIS LE MOMENT  
OU VOUS ARRÊTEZ.

NE COMMENCEZ PAS PAR L'OBJECTIF FINAL,  
CONSTRUISEZ-LE !

COMMENCEZ POUR OBTENIR LA TOLÉRANCE,  
MAIS FINISSEZ PAR L'ACCEPTATION.

LA CONFIANCE DU CHEVAL NAÎT  
DE LA VÔTRE.

SAVOIR RECONNAÎTRE LE PLUS  
PETIT CHANGEMENT.



**TOUCHER LA TÊTE,  
LES OREILLES, LES  
YEUX, LA BOUCHE**

**PASSER LA CORDE  
PAR-DESSUS LA TÊTE**



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Pouvoir caresser le cheval partout sur la tête, les oreilles, les yeux et la bouche.
- Pouvoir faire passer la corde par-dessus la tête, sans inquiétude ni réaction.

## Comment dois-je faire ?

Grâce à l'exercice EP4, p.45, vous pouvez faire baisser la tête de votre cheval en utilisant l'action du licol. Vous allez à présent utiliser le concept fondamental d'« approche-retrait » déjà évoqué dans toutes les situations de désensibilisation progressive.

\* À partir de cette attitude basse, approchez la main graduellement vers les oreilles et faites un retrait de celle-ci juste avant de provoquer une réaction.

\* Le passage de la main sur les yeux se prépare par un mouvement tournant sur la tête en partant des zones que le cheval accepte en approchant progressivement l'œil et en enlevant la main avant qu'il ne réagisse pour revenir à un endroit plus apprécié.

## CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*La tête est une zone très délicate et beaucoup de chevaux n'acceptent pas que nous leur touchions. En désensibilisant cette zone, vous vous préparez une vie bien plus facile pour vous deux. Vous pourrez lui soigner les yeux, lui donner un vermifuge, le montrer au dentiste sans problème. Passer une brosse sur le chanfrein se fait sans coup de tête et vous pourrez lui mettre un mors facilement sans qu'il se défende.*

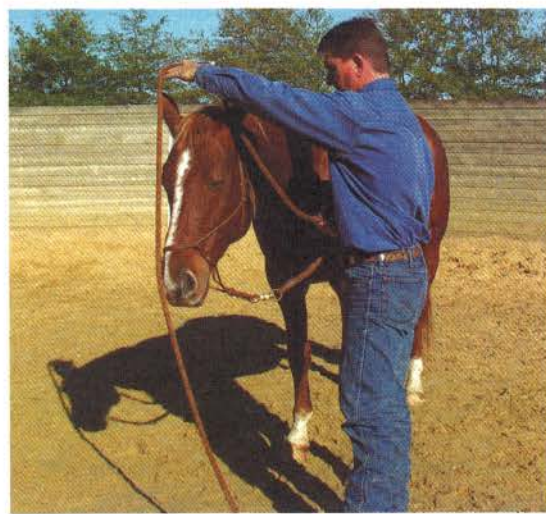
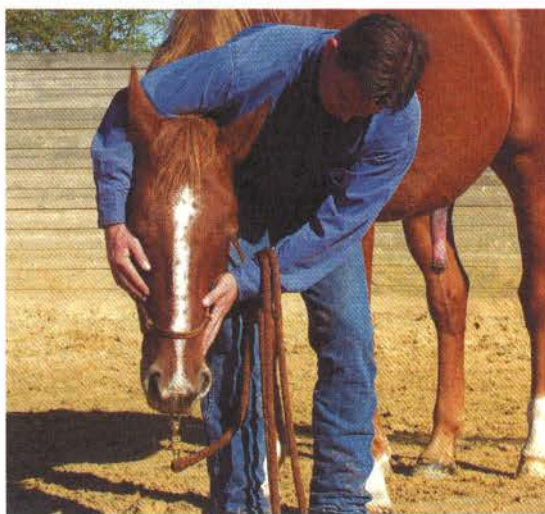
*Avoir un cheval tête basse devient facile et il se laisse manipuler dans cette position.*



## D9 : DÉSENSIBILISATION 9

\* Pour la bouche, commencer par toucher les lèvres et la commissure puis progressivement introduisez un doigt dans la bouche au niveau des barres, endroit où le cheval n'a pas de dent. Gardez en mémoire que nous récompensons l'absence de réaction et la relaxation et que nous continuons lorsque le cheval réagit.

Donnez au cheval la certitude que lorsqu'il accepte quelque chose qui, a priori, ne lui est pas agréable, cela cesse. Vous lui donnez ainsi la possibilité de trouver votre « bouton stop » qui le rend acceptant.



## POUR PROGRESSER

- Je dois « exposer, mais pas surexposer ».
- Je n'oublie pas que le cheval a besoin de ma confiance pour trouver la sienne.
- Je sais que la perfection est le résultat de l'addition de tout petits progrès.
- Je ne cherche pas la bagarre.
- Je suis conscient en permanence de ma position par rapport au cheval et de la protection de mes zones sensibles (visage, pieds...) avant de regretter de ne pas y avoir pensé.

## CONCEPTS UTILES :

LE PREMIER STADE AVANT D'ARRÊTER  
DE RÉAGIR EST DE COMMENCER  
À RÉFLÉCHIR.

LA DIFFÉRENCE ENTRE SENSIBILISER  
ET DÉSENSIBILISER NE TIENT QU'AU  
MOMENT OU L'ON ARRÊTE.

## À ÉVITER

- Laisser le cheval penser que la solution pour se soustraire à la situation est de la refuser, de lever la tête ou de se défendre.
- Récompenser la réaction en arrêtant à ce mauvais moment.
- Faire une fixation sur un petit problème. Cela ne peut que l'empirer. Gardez en mémoire le concept : « le problème n'est pas le problème ».
- Chercher la perfection et oublier la progression.
- Chercher à continuer en étant mal positionné et en risquant d'être assommé ou bousculé gravement et devoir arrêter dans un moment encore pire. Pensez toujours à votre sécurité. Un coup de tête fait très mal !



# FAIRE RECULER SON CHEVAL, LÉGER ET DOUX AVEC LE LICOL



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Pouvoir reculer à partir d'une très légère action sur le licol.
- Obtenir une cession puis flexion.

## Comment dois-je faire ?

Prenez dans la main le nœud qui est au-dessus du mousqueton de la longe et poussez le cheval en arrière. Si le cheval résiste à votre action, fermez progressivement vos autres doigts et à l'inverse, si le cheval cède et recule, ouvrez la main !

Recherchez un cheval qui recule sans résistance ni mouvement de défense. Bien au contraire, privilégiez la légèreté et même une flexion de nuque avec la tête stable en récompensant le moindre de ses efforts en ce sens.

## CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Pouvoir faire reculer son cheval par une très légère action sur le licol permet de diminuer « le réflexe d'opposition », un réflexe naturel de tous les équidés qui, instinctivement, au lieu de céder, s'opposent à toute pression.*

*Avoir un cheval qui cède à la moindre de mes sollicitations, me permet de mettre mon cheval dans son licol et qu'il perde sa résistance contre celui-ci ; augmenter son niveau de contrôle ; gagner en respect et en sécurité ; obtenir une flexion verticale légère et facile et par ce fait préparer le rassembler et améliorer les arrêts.*





## R1 : RECULER 1

Il y a trois composantes du reculer: la légèreté, la rectitude et la vitesse. Ne demandez pas des efforts dans ces trois composantes en même temps!

Votre démarche de progression doit toujours être: « isoler-séparer-recombinaison », un nouveau concept!

Pour le degré 1, le concept le plus important doit être la légèreté. Les autres seront abordés dans les niveaux suivants. Pour obtenir cette légèreté, parfois vous devrez relâcher lorsque votre cheval cédera souplement dans sa nuque sans aller jusqu'à bouger ses pieds.

Pour vous faire comprendre, si votre cheval a décidé de garder les quatre pieds rivés au sol, vous pouvez mettre un peu de rythme sur le poitrail avec votre main. Dans ce cas, vous combinerez deux types de pressions: la pression constante (sur le licol) et la pression rythmique (sur le poitrail). Cette pression rythmique peut vous aider lorsque la pression constante, même forte, reste inefficace.

Mais n'oubliez pas de reconnaître le moindre effort. Construisez une progression en favorisant une cession de nuque avec le mouvement.

## POUR PROGRESSER

- Je m'imprègne de la notion de légèreté: elle représente « des grammes, pas des kilos »!
- Je sais que pour inculquer cette notion de légèreté « ma main se ferme doucement et s'ouvre vite »!
- Je sais reconnaître l'effort, mais je sais aussi que l'effort d'aujourd'hui n'est pas l'effort de demain.

## À ÉVITER

- Se contenter d'un mouvement vers l'arrière des pieds alors que le cheval résiste contre moi avec sa tête et son encolure.
- Obtenir un mouvement vers l'arrière en étant obligé d'utiliser beaucoup de pression sur un cheval qui reste lourd.
- Commencer avec trop de pression, ce qui provoque des résistances.
- Ne pas se satisfaire de peu et continuer à mettre de la pression sans relâcher immédiatement.

## CONCEPTS UTILES:

LA PRESSION MOTIVE, LE RELÂCHEMENT  
DE PRESSION ENSEIGNE.

AUSSI DOUX QUE POSSIBLE, AUSSI FERME  
QUE NÉCESSAIRE.

ESPÉRER BEAUCOUP, ACCEPTER PEU,  
RÉCOMPENSER SOUVENT.

# FAIRE RECULER AVEC LA MAIN SUR LE CHANFREIN



## Matériel

Matériel de base

## Objectif

- Obtenir un reculer avec une flexion verticale.

## Comment dois-je faire ?

Caressez votre cheval sur le chanfrein pour vérifier que votre cheval accepte ce contact. Ouvrez votre main et placez le chanfrein de votre cheval entre votre pouce et votre index. Commencez très progressivement à appliquer une pression d'abord très légère puis de plus en plus ferme pour qu'elle devienne inconfortable. Utilisez la graduation des différentes phases de la pression constante :

- 1) le poil
- 2) la peau
- 3) le muscle
- 4) l'os.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Si je peux faire reculer mon cheval en exerçant une légère pression de la main sur son chanfrein, je gagne en respect et en légèreté car je diminue d'autant son réflexe d'opposition. Cela me permet aussi d'améliorer la flexion verticale de mon cheval, de favoriser le report de poids sur les hanches et l'orientation de la ligne du dessus.*

*Sans oublier que je gagne en sensibilité et en tact équestre.*



## R2 : RECULER 2

Votre but est de pouvoir faire reculer votre cheval seulement avec quelques grammes de pression, mais si votre cheval résiste contre cette pression, vous devez fermer progressivement la pince de vos deux doigts pour créer une sensation de plus en plus inconfortable. Le cheval va chercher la solution pour faire cesser cette sensation et à l'instant précis où il va céder, relâcher totalement

vosre pression comme si son chanfrein était devenu brûlant !

Récompensez cette flexion verticale légère, même si dans un premier temps il ne recule pas. Demandez et obtenez cette flexion puis reculer avec la flexion.



## POUR PROGRESSER

- Je pense à récompenser le moindre effort.
- Je sais que ce qui suffit aujourd'hui ne suffira pas demain.
- Je ne commence pas trop fort, mais j'augmente ma pression si le cheval ne répond pas.
- Je recherche toujours la légèreté en priorité sur la quantité.
- Je sais arrêter quand le cheval devient léger au lieu de continuer jusqu'à ce qu'il devienne lourd.

## À ÉVITER

- Laisser le cheval se soustraire à la sensation en baissant exagérément la tête. Dans ce cas utiliser votre genou en le levant comme une obstruction.
- Ne pas alterner sensibilisation et désensibilisation. Sachez mettre de l'intention dans votre contact qui devient une pression et gardez un contact qui n'a aucune intention comme une main posée sur le chanfrein ou une caresse.

Pensez à caresser, agir, pour éviter que le cheval fuie le contact. En aucun cas, vous ne devez avoir un cheval qui ne peut pas être touché sans bouger.

## CONCEPTS UTILES :

TRANSFORMER DES RÉACTIONS  
EN RÉPONSE.

AVOIR UNE MAIN DE FER  
DANS UN GANT DE VELOURS.

C'EST VOUS QUI LE RENDEZ LOURD  
OU LÉGER.



# FAIRE RECULER SON CHEVAL À DISTANCE



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Faire reculer mon cheval sans le toucher.
- Utiliser mon langage corporel.

## Comment dois-je faire ?

Votre cheval est immobile face à vous et hors de votre espace personnel (EP2, p.41). Modifiez votre langage corporel en passant de la neutralité à une attitude motivée et efficace.

Vous allez être, comme toujours, progressif dans vos phases en allant de la plus douce à la plus ferme pour demander à votre cheval de reculer :

Phase 1 : suggérer. Modifiez uniquement votre attitude, c'est la phase où seul votre langage corporel s'exprime.

Phase 2 : demander. Vous vous mettez à bouger la corde horizontalement par un mouvement du poignet et vous commencez à marcher vers le cheval.

## CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Lorsque je prends une attitude effective et que je demande à mon cheval de bouger, il me comprend et répond positivement.  
Cette communication basée sur le langage corporel est une aide précieuse et un moyen de communication efficace permettant à chacun de trouver sa place.*

*Le « reculer » est un mouvement naturel, mais la coordination qu'il demande au cheval, l'aide à se concentrer.*



## R3 : RECULER 3

Phase 3 : dire. Il n'a pas encore bougé, alors tapez le sol avec le stick en marchant franchement vers le cheval.

Phase 4 : promettre. Malgré votre énergie et les mouvements du stick, il n'a toujours pas bougé ? Pour ne pas mettre d'émotion dans votre geste, marchez vers lui comme si vous étiez aveugle. C'est à lui de prendre la décision ! S'il recule, vous ne le toucherez pas. Mais, s'il reste les quatre pieds dans le sol, vous allez le toucher parce qu'il est sur votre route. Au moment du toucher, s'il recule, arrêtez tout mouvement. Il ne va pas tarder à faire attention à votre langage corporel !

N'oubliez pas, qu'à chacune de ces phases, si votre cheval recule et bouge ses pieds avec légèreté, vous arrêtez immédiatement sans aller à la phase suivante.



## POUR PROGRESSER

- Si mon cheval se bloque, je lui fais bouger les hanches de côté pour pouvoir reculer à nouveau.
- Je ne dois jamais oublier de donner au cheval un temps de réflexion après une bonne réponse. De cette manière, il fera encore mieux la fois prochaine !
- Je prends conscience que si je me détends, il s'arrête.

## À ÉVITER

- Ne pas être efficace. Votre cheval doit vous prendre au sérieux.
- Commencer trop fort ou trop ferme.
- Laisser le cheval reculer de travers.
- Continuer pour avoir finalement moins, plutôt qu'arrêter au bon moment.
- Utiliser les outils ou les gestes au lieu de privilégier mon langage corporel, mon attitude et mon énergie.

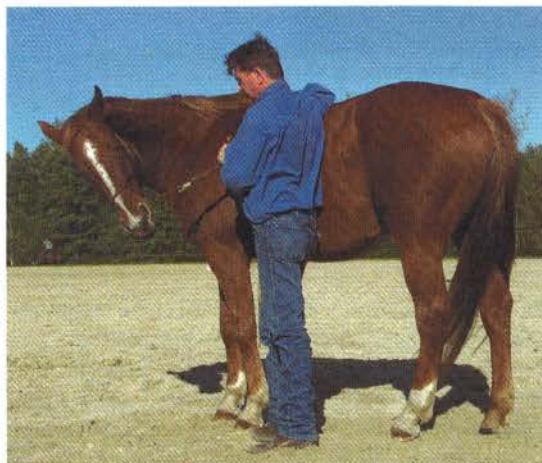
## CONCEPTS UTILES :

FAIRE MOINS POUR OBTENIR PLUS.

SOYEZ EFFICACE,  
MAIS PAS AGRESSIF.

SUGGÉRER, DEMANDER,  
DIRE, PROMETTRE.

# OBTENIR UNE FLEXION LATÉRALE PAR LE BIAIS DU LICOL OU D'UNE MAIN SUR LE NEZ



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Obtenir des réflexes positifs.
- Acquérir de la souplesse.
- Parvenir à la décontraction.

## Comment dois-je faire ?

Placez-vous d'un côté de votre cheval à la hauteur du garrot. Glissez la main sur la longe vers le licol et fermez doucement les doigts de façon à appliquer progressivement une tension sur le licol. Aussitôt que le cheval accompagne cette tension au lieu d'y résister, ouvrez vos doigts !

Très progressivement, vous allez demander un peu plus de flexion à votre cheval jusqu'à ce que celui-ci puisse mettre le bout de son nez vers ses côtes. S'il se met à bouger, bougez avec lui en persistant dans votre demande jusqu'à ce qu'il s'arrête.

## CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*« Obtenir une flexion latérale au sol » permet de retrouver (ou de conserver) la souplesse latérale de l'encolure et parvenir ainsi à une réelle décontraction du cheval. Cet exercice prépare la flexion latérale en selle qui sera à la fois un exercice de décontraction et de contrôle.*

*Enfin, cette flexion latérale est un ingrédient pour améliorer la flexion verticale.*



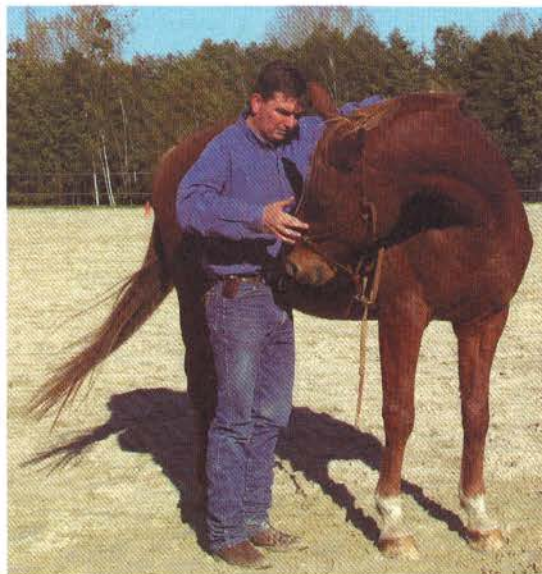


## S1 : SENSATION 1

Et à ce moment précis, relâchez complètement la longe! Pour aider votre cheval à rester immobile, vous pouvez mettre votre main inactive au garrot ou même passer votre bras par-dessus son dos.

Vous pouvez aussi demander le même exercice uniquement avec une main sur le chanfrein. En vous plaçant au même endroit (au niveau du garrot), vous allez exercer une pression avec votre main la plus éloignée du cheval contre la partie extérieure du chanfrein. Vous commencez avec quelques grammes puis augmentez progressivement cette pression si le cheval ne répond pas. Arrêtez dès que la tête du cheval cède en venant (même très légèrement) vers vous.

Bientôt, vous pourrez demander à votre cheval cette même flexion avec la pression d'un seul doigt sans qu'il ne résiste ou cherche à se dégager de cette pression.



## POUR PROGRESSER

- Je sais qu'il faut être deux pour tirer!
- Je dois chercher la légèreté, pas seulement la position.
- Je sais que la bonne sensation est d'avoir à manier une encolure en caoutchouc et pas en bois.
- Je ne dois jamais apprendre au cheval ce que je ne veux pas qu'il sache.

## À ÉVITER

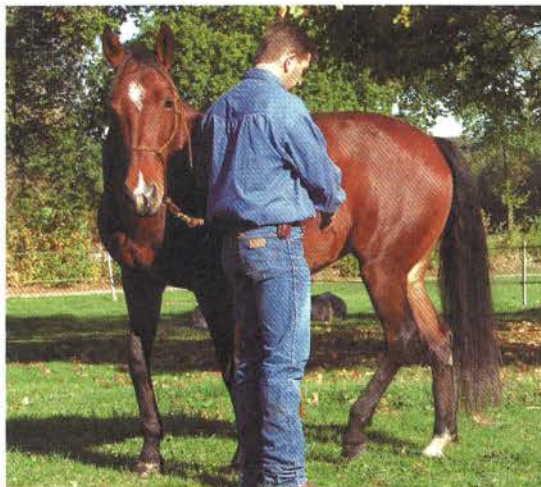
- Se tenir trop en avant: le cheval n'a pas la place de mettre sa tête.
- Tirer sur la tête du cheval au lieu de demander. Ce n'est pas par la force que le cheval doit mettre sa tête, mais parce qu'il cède dans le sens de la pression.
- Utiliser de la pression rythmique au lieu d'une pression constante.
- Ne pas relâcher totalement et apprendre ainsi au cheval à arracher la rêne.
- Ne pas bouger avec le cheval s'il se met à bouger et donc ne pas relâcher au moment où il s'immobilise.
- Ne pas donner de temps de repos, et de réflexion, lorsque le cheval fait bien.

## CONCEPTS UTILES :

LE CHEVAL CHERCHE UNE RÉPONSE.

PRÉPARER, METTRE EN PLACE  
ET ATTENDRE.

# DÉPLACER LES POSTÉRIEURS SUR QUELQUES PAS AVEC LES MAINS



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Isoler les différentes parties du cheval.
- Sensibiliser pour déplacer.

## Comment dois-je faire ?

Vous pouvez demander au cheval de bouger ses hanches en le touchant avec le stick ou la main. Le concept sera le même que vous utilisiez l'un ou l'autre, mais seule votre position changera car faire bouger le cheval par la pression d'un stick permet d'être plus loin de l'équidé, si on craint une réaction. Pour le cheval, le stick ne sera qu'un prolongement de mon bras !

Dans les deux cas, avant de commencer à exercer cette pression, il vous faudra capter son attention en lui demandant de placer sa tête légèrement vers vous. Caressez-le à l'endroit où vous allez exercer votre pression avant de lui demander de céder en utilisant une pression progressive.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*En prenant le contrôle du moteur du cheval, j'améliore ma sécurité. Je peux vaincre les résistances parce que je peux isoler les différentes parties et les faire céder. J'améliore la symétrie de ma monture en pouvant travailler isolément chaque côté.*

*Je développe ma sensibilité et ma perception des réactions du cheval, de ses résistances et de la cession.*





Aussitôt qu'il cède en déplaçant ses hanches sur le côté, arrêtez votre pression et caressez-le. Si vous relâchez au bon moment, c'est-à-dire au plus petit signe de cession du cheval, il donnera une bonne réponse à la moindre indication.

Si votre cheval pousse vraiment contre la pression et qu'il vous semble impossible de le bouger, vous pouvez ajouter une pression rythmique en claquant votre main contre le cheval, mais cette phase doit rester exceptionnelle et limitée à des situations dans lesquelles la pression constante, même importante, ne motive pas le cheval.

Le déplacement des hanches doit amener le cheval à croiser ses postérieurs en passant celui qui est le plus proche de vous devant l'autre. À ce niveau, votre objectif est d'obtenir trois ou quatre pas, mais recherchez toujours plus la qualité (légèreté, régularité) que la quantité.



### POUR PROGRESSER

- Je dois lever la main qui tient la corde lorsque je sens que le cheval commence à avancer pour pouvoir bloquer son mouvement.
- Je dois vérifier que cet exercice ne dégrade pas l'immobilité ou la flexion latérale.
- Je dois progressivement placer la main au plus près de la position qu'aura la jambe pour le même mouvement, mais exagérer toujours pour enseigner et raffiner ensuite.

### À ÉVITER

- Demander le mouvement à un cheval qui n'est pas attentif et l'incite à avancer. Je risque un coup de pied !
- Laisser le cheval partir vers l'avant sans utiliser la longe pour le bloquer.
- Agacer le cheval en n'étant pas clair ou en demandant trop et trop longtemps.
- Ne pas être cohérent dans mes phases en étant trop fort pour commencer et pas assez efficace ensuite !

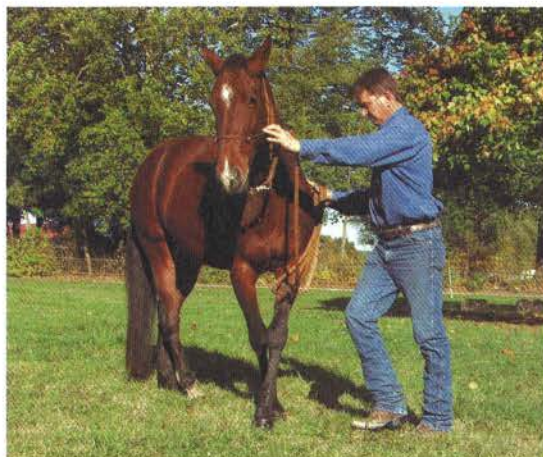
### CONCEPTS UTILES :

EFFICACE SANS ÉMOTION.

LE CHEVAL SAIT CE QUE VOUS SAVEZ,  
MAIS IL SAIT AUSSI CE QUE  
VOUS IGNOREZ.



# DÉPLACER LES ANTÉRIEURS SUR QUELQUES PAS AVEC LES MAINS



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Déplacer les épaules de mon cheval avec légèreté.
- Contrôler chaque partie du cheval.

## Comment dois-je faire ?

En vous tenant au niveau de l'épaule de votre cheval, placez la main la plus près de la tête sur le licol et l'autre derrière l'épaule à l'emplacement de la sangle. Mettez « de la vie » dans votre corps de telle manière que le cheval perçoive qu'il va se passer quelque chose.

Mettez-vous en mouvement progressivement et augmentez la pression exercée par vos doigts sur le cheval.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Si je peux faire bouger les pieds de mon cheval en les contrôlant, je prends le contrôle mental de mon cheval.  
« Pouvoir ainsi isoler puis déplacer chaque partie du cheval me permet de les recombinaison dans des mouvements de plus en plus compliqués. Je prends progressivement le contrôle de mon cheval sans qu'il me pousse ou m'échappe.  
J'améliore son équilibre et sa disponibilité en ayant des épaules mobiles et légères.*

*Je vais ainsi préparer au sol tous les exercices de mobilités des épaules y compris pour tourner.*



Au début, récompensez le moindre essai en relâchant immédiatement votre pression dès que l'antérieur le plus proche de vous croise devant l'autre.

Mais à partir du moment où vous vous êtes mis en mouvement, ne cessez la pression que si vous obtenez ce mouvement positif du cheval.

Si le cheval résiste et se bloque ou même pousse ses épaules contre vous, vous pouvez renforcer votre action par un mouvement rythmique (sans émotion) en donnant une ou plusieurs « claques » sur l'épaule. De petites claques de plus en plus énergiques seront plus efficaces pour vous faire comprendre qu'une grosse tape trop directe et sans nuance.



#### POUR PROGRESSER

- Je dois être précis et conscient de ma position. Si je suis trop en avant, je vais inciter mon cheval à reculer, mais si je suis trop en arrière, je vais l'inciter à avancer.
- Je dois être précis, mais pas critique ! Au début, je peux permettre un léger mouvement en avant si ce n'est pas une fuite et reconnaître le moment où le cheval cherche la bonne réponse.

#### À ÉVITER

- Avoir une mauvaise position (trop loin de l'épaule, trop près de l'œil) qui rend le cheval confus.
- Permettre au cheval de partir vers l'avant. Ce n'est pas la réponse que vous attendiez ! Dans ce cas, vous levez la main avec la corde et si le cheval persiste dans son idée, vous allez jusqu'à le bloquer par cette action qui va se transmettre au licol. Vous osez agir mais vous ne tenez pas une corde tendue en permanence.

#### CONCEPTS UTILES :

MIEUX QUE DE FAIRE APPRENDRE :  
PERMETTRE AU CHEVAL D'APPRENDRE.

SUGGÉRER AVANT D'INSISTER.

L'UN DES DEUX DOIT MENER LA DANSE.

LA VÉRITABLE COMPÉTENCE MÈNE  
À FAIRE DISPARAÎTRE LES RÉSISTANCES  
ET LES OPPOSITIONS  
SANS FORCE NI COMBAT.

SOYEZ PROMPT À LOUER, ET LENT  
À CRITIQUER.

- Se mettre en mouvement pour finalement arrêter sur un cheval bloqué sans oser le débloquent. La meilleure façon de lui apprendre à ne pas bouger et donc, de ne pas vous respecter !
- Ne pas reconnaître le moindre effort et donc ne pas accéder à la légèreté.
- Agacer le cheval en demandant trop, trop longtemps, sans clarté, ni intérêt.



# DÉPLACER LES POSTÉRIEURS SUR QUELQUES PAS À DISTANCE



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Contrôler et déplacer les postérieurs uniquement par la suggestion.
- Améliorer la clarté et la sobriété de mon langage corporel.

## Comment dois-je faire ?

En partant de la hauteur de l'épaule de votre cheval, marchez sur un mouvement circulaire en étant concentré sur la hanche du cheval. Alors que dans l'exercice d'enseignement de ce mouvement (EP3, p.43), on cherchait un contrôle indispensable, justifié pour la sécurité, nous cherchons maintenant un mouvement qui résulte d'une bonne communication : le cheval doit donner une réponse, mais sans réaction et sans peur. Si dans un premier temps vous recherchez en priorité un effet sur le mental, maintenant vous devez vous attacher à la manière dont il va s'organiser dans le déplacement.

Cherchez à l'obtenir simplement par votre énergie et un très léger mouvement rythmique du stick. Votre langage corporel et votre énergie doivent

## CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Le contrôle des postérieurs me donne le contrôle du cheval. Isoler les différentes parties du cheval et pouvoir les mobiliser indépendamment est un élément essentiel pour capter son attention. Sans moyen physique, pour attirer la tête, je dois pouvoir éloigner l'arrière-main et obtenir la même chose qu'avec une pression constante et progressive (S2, p.73).*

*Je pourrais ainsi plus facilement demander au cheval de me faire face au box, par exemple.*







être clairs. Essayez de ressentir le rythme de ce mouvement pour vous mettre en harmonie avec les pieds du cheval. Donnez à ce déplacement de la fluidité.

Pour que votre cheval sache clairement qu'il ne doit pas pousser vers vous avec son épaule ou vous bloquer avec sa tête, soyez précis en lui bloquant tête et épaule avec votre bras le plus proche de lui par une obstruction efficace. Vous

pourrez lui laisser passer la tête lorsque vous le déciderez et finir l'exercice face à face, le cheval vous regardant avec ses deux yeux.

Commencez avec une longueur de corde suffisante pour corriger le mouvement du cheval s'il part vers l'avant et pour assurer votre sécurité, mais progressivement vous allez vérifier que l'exercice est possible avec une longe de plus en plus longue même si vous devez rester toujours prompt à reprendre

### POUR PROGRESSER

- Je dois trouver l'harmonie avec les pieds du cheval dans ma gestuelle, mon énergie et mon timing.
- Je peux laisser le cheval avancer très légèrement au début si cela l'aide à trouver la réponse correcte.
- Je dois lever la main avec la corde à la bonne longueur pour bloquer un mouvement allant trop vers l'avant.
- Je dois marcher sur un mouvement circulaire qui permet au cheval de me voir. Je ne dois pas le surprendre, mais le préparer.

#### CONCEPTS UTILES :

POUR OBTENIR LES YEUX DU CHEVAL,  
BOUGEZ SA CROUPE !

SUGGÉRER, DEMANDER, DIRE, PROMETTRE.

FAIRE MOINS ET OBTENIR PLUS.

FAIRE MOINS ET PLUS TÔT,  
PLUTÔT QUE « PLUS, PLUS TARD » !

FAIRE CE QUI EST NÉCESSAIRE,  
PAS MOINS, PAS PLUS.

VOYEZ À QUEL POINT VOUS POUVEZ FAIRE  
TRÈS PEU ET OBTENIR BEAUCOUP.

SOYEZ RIGOUREUX, PAS CRITIQUE.

LORSQUE LE CHEVAL EST ATTENTIF,  
VOUS POUVEZ LUI APPRENDRE  
QUELQUE CHOSE !

SI LE CHEVAL SUIT UNE SENSATION,  
IL PEUT SUIVRE ENSUITE UNE IDÉE.

### À ÉVITER

- Perdre le bénéfice de la désensibilisation et de l'immobilité. Votre cheval doit être capable de faire la différence entre une action qui veut dire quelque chose et celle qui ne veut rien dire.
- Confondre un cheval qui s'échappe et craint l'humain avec un cheval qui comprend et qui donne une réponse.
- Ne pas être clair, être mal positionné, se mettre en position d'insécurité.
- Demander au cheval de bouger sans avoir de vie et de conviction dans mon corps.
- Confondre légèreté et anticipation.
- Ne pas être prêt à tout moment à empêcher le cheval de me bloquer.

# DÉPLACER LES ANTÉRIEURS SUR QUELQUES PAS À DISTANCE



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Rendre l'avant-main du cheval mobile à la moindre sollicitation.
- Gagner en respect.
- Améliorer mon langage corporel et mon timing.

## Comment dois-je faire ?

Il existe de nombreux moyens pour réaliser cet objectif. Vous pouvez commencer en face de votre cheval. Positionnez son nez avec la corde et donnez-lui ainsi une direction (vers la gauche, par exemple). Levez le stick et faites-le tourner dans un mouvement rythmique de son côté droit pour demander aux épaules de se déplacer vers la gauche. Le stick doit uniquement intervenir comme une invitation, mais touchez le cheval sur l'épaule s'il ne bouge pas. Dès que le cheval a bougé un pas vers le côté, arrêtez tout ! Il est prêt à faire les pas suivants. Dans un premier

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*En poussant les épaules par une suggestion, j'ai les moyens de contrôler son avant-main et de ne pas me laisser bloquer ou déplacer. Je peux le déplacer aisément dans mes activités quotidiennes sans avoir besoin de le pousser. Je ne me « fais plus marcher sur les pieds » !*

*Son avant-main s'allège et il apprend à mettre du poids sur son arrière-main, ce qui est très utile pour toutes les pratiques équestres.*





## SG2 : SUGGESTION 2

temps, il est normal que le cheval ne comprenne pas votre objectif ! Permettez-lui de résoudre cette énigme en cherchant le sens et la solution. Aussitôt que les épaules se déplacent vers la gauche, cesser la stimulation ! Lorsque vous aurez la sensation que votre cheval a compris, et après seulement, alors vous pourrez demander plusieurs pas.

Commencez par initier le mouvement par le fait de le « mener vers » pour passer à le « pousser vers ». Passer de ce premier pas obtenu grâce à la sensation du licol à un déplacement que vous poursuivez en suggérant à votre cheval de bouger

dans cette direction. Vous l'obtenez grâce à votre position, votre énergie et le rythme. Pour cela, déplacez-vous de la position « face au cheval » pour vous mettre à la hauteur de son épaule et poursuivez le mouvement commencé lorsque vous étiez face au cheval en faisant bouger les épaules par votre langage corporel. Si l'épaule la plus proche de vous bloque, touchez-la ! Si les hanches se déplacent vers vous, utilisez le stick pour remettre l'arrière-main à sa place. Vous serez peut-être obligé de le toucher !

Comme toujours, si le cheval marche vers l'avant : lever la corde vers le ciel et bloquer ce mouvement.



## POUR PROGRESSER

- Je dois donner une direction puis mettre en mouvement.
- Je n'oublie jamais que tout commence toujours par un seul pas, même le chemin le plus long !
- Je sais que le but à atteindre est d'obtenir un déplacement dans lequel le cheval tourne ses épaules sans que ses postérieurs sortent d'un espace d'environ un mètre de diamètre. C'est le but, pas le commencement !
- Je sais mettre de la pression avec précision sur la partie du cheval qui doit s'éloigner puis bouger : la tête, l'encolure ou l'épaule. C'est l'un ou l'autre ! Je ne dois pas pousser la tête et l'encolure lorsque c'est l'épaule qui doit bouger ou l'inverse.
- Je dois toujours chercher à être en phase avec le cheval et son déplacement.

## À ÉVITER

- Mettre de l'énergie sans direction !
- Avoir un mauvais positionnement, manquer de clarté, ne pas lire le cheval ou ne pas ressentir ses efforts. Si votre cheval n'a pas compris, faire plus est une erreur ! Vous devez être plus clair, mais pas plus fort !
- Laisser le cheval s'échapper vers l'avant et perdre tout contrôle.
- Arrêter de donner la direction alors que le cheval n'a pas bougé.

## CONCEPTS UTILES :

METTRE DE LA VIE  
DANS LES PIEDS DU CHEVAL.

LE CHEVAL NE CONNAÎT  
PAS VOS OBJECTIFS.

FAITES CE QUI EST NÉCESSAIRE  
POUR OBTENIR DU CHEVAL UN ESSAI.

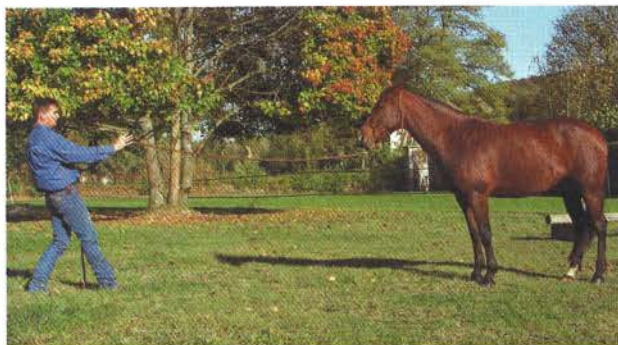
DOUCEMENT ET CORRECTEMENT  
SONT PRÉFÉRABLE À « VITE ET MAL ».

LE CHEVAL, DANS TOUTES SES PARTIES,  
DOIT ÊTRE LÉGER.

C'EST NATUREL POUR LE CHEVAL  
DE RÉSISTER. IL FAUT QU'IL APPRENNE  
À NE PLUS LE FAIRE.



# FAIRE AVANCER ET RECULER LE CHEVAL FACE À LUI



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Le cheval suit la sensation du licol.
- Je peux le rapprocher ou l'éloigner de moi.
- J'améliore mon langage corporel.

## Comment dois-je faire ?

Laissez environ deux mètres de longe entre vous et le cheval immobile face à vous à une distance approximative d'un mètre. Vous devez être en plein dans son champs de vision binoculaire et par ce fait « avoir les deux yeux ».

Si vous êtes en communication, ses deux oreilles doivent être vers vous. À cet instant, vous avez du « mou » dans la corde ! Prenez-la à deux mains en la tenant entre le pouce et l'index. Mettez-vous doucement à reculer et commencez

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*En faisant venir et reculer mon cheval, j'équilibre chez lui l'envie de venir à moi et de s'éloigner. Je peux facilement éloigner mon cheval si je le veux, ce qui peut être très pratique pour ouvrir une porte ou le faire reculer en cas d'embûche au sol.*

*Si cet exercice me permet d'affiner mes actions, d'améliorer mon timing et ma vitesse de cession, il va me permettre aussi de réduire les soucis des chevaux qui tirent au renard par manque de préparation.*

*Avec ce mouvement de « va-et-vient », tous apprennent à répondre par une cession à une pression exercée par le licol*



## M1 : MENER 1



très doucement à fermer vos doigts. Si le cheval n'avance pas, le mou de la corde va disparaître et le cheval va sentir une tension sur son licol. Aussitôt que le cheval suit cette tension, ouvrez les mains et redonnez du mou à la longe.

En vous servant de l'exercice 16 R3, en marchant vers lui comme un homme aveugle, vous pouvez aussi éloigner votre cheval en le faisant reculer.

N'oubliez pas de récompenser ses efforts par un moment de repos.

Lorsque vous aurez facilement l'aspiration et le reculer grâce à votre langage corporel, vous pourrez varier les distances et les enchaînements : avancer, reculer, immobilité... comme un « va-et-vient » entre avancer et reculer.

## POUR PROGRESSER

- Je dois faire une différence claire dans mon corps entre cette intention de faire venir et de faire reculer !
- Je sais que je dois incliner légèrement mon buste vers l'arrière pour faire venir le cheval vers moi (aspiration) et me grandir et m'incliner légèrement vers l'avant pour le repousser.
- Si le cheval se bloque au lieu de venir vers moi, je peux me décaler très légèrement vers le côté sans diminuer la tension et au moment où il se débloque céder immédiatement. Je dois toujours l'aider à bien faire pour construire sur quel que chose.

## À ÉVITER

- Tirer le cheval.
- Ne pas relâcher dès que le cheval suit une sensation.
- Ne pas mettre son langage corporel en cohérence avec son intention d'aspirer ou de repousser.
- Laisser le cheval se distraire sans ne rien faire.

## CONCEPTS UTILES :

OBTENIR QUE LE CHEVAL VIENNE FACILEMENT À MOI ET QU'IL S'ÉLOIGNE TOUT AUSSI FACILEMENT.

ÉQUILIBRER LE « VENIR » ET LE « S'ÉLOIGNER »

DES MAINS QUI SE FERMENT DOUCEMENT ET QUI S'OUVRENT VITE.

TOUT EST UNE QUESTION DE RESSENTI, DE MOMENT ET D'ÉQUILIBRE.

VENIR PAS ENVAHIR.



# MENER SON CHEVAL DERRIÈRE SOI D'UNE FAÇON LÉGÈRE



## Matériel

Matériel de base.

## Objectif

- Pouvoir mener mon cheval légèrement sans aucune résistance.

## Comment dois-je faire ?

Posez la longe sur votre bras en la passant entre votre coude et votre corps puis passez-la dans votre main. Attention, ce n'est en aucun cas un tour autour de votre bras, ce qui serait extrêmement dangereux ! Laissez environ un mètre de mou dans la longe entre vous et votre cheval.

Vous êtes tous les deux immobiles ! En partant de son épaule, montez votre énergie de telle manière que le cheval perçoive que quelque chose doit se passer. Vous pouvez l'aider en lui donnant une direction en tendant vers l'avant votre bras qui tient la longe (sans la tendre pour cela...) et en faisant un petit bruit de bouche (un « smack » ou appel de langue) pour être encore plus clair sur l'indication que vous allez partir.

## CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Avec cet exercice, je vais pouvoir mener mon cheval en licol avec légèreté et facilité, même au trot, ce qui va me faciliter la vie pour le présenter en main lors d'une présentation publique ou d'un examen vétérinaire (par exemple).  
Je peux déplacer mon cheval sans force en conservant son attention son respect et sa connexion.  
Je le prépare ainsi pour le chargement dans le van.*

*Le cheval ne reste pas avec moi parce qu'il y est contraint, mais parce qu'il a compris que c'est le bon endroit pour lui.*







Mettez-vous à marcher. Si le cheval ne part pas avec vous, très vite le mou de la longe va disparaître et le cheval va ressentir une sensation de tension qui peut devenir désagréable, mais dès qu'il se met en mouvement, relâchez votre bras pour immédiatement supprimer la tension et la sensation inconfortable.

Après quatre ou cinq tentatives, le cheval va savoir qu'il va se passer quelque chose avant que

cela ne se passe. Bien que l'anticipation ne soit pas une bonne chose (le cheval récite sans chercher à comprendre ou à lire nos intentions) dans ce cas c'est extrêmement positif car votre cheval va se mettre en mouvement à la moindre indication et bien avant que le mou de la longe ne devienne une tension. S'il vient à côté de vous, permettez-lui de le faire, mais ne lui permettez pas de vous dépasser!

Obtenir une bonne réponse au pas avec un départ bien franc est suffisant pour le moment, mais vous pouvez aussi faire des changements de direction. Le cheval va être obligé de rester connecté et attentif à vous, sinon il va trouver le licol et son action!

Voilà pourquoi, les licols plats, et qui plus sont parfois agrémentés de peaux de moutons ou autre rembourrage, ne vont pas dans le sens de l'éducation du cheval. Pour trouver la bonne réponse, il doit sentir l'action du licol! Ces licols rembourrés ne sont donc pas des outils appropriés pour éduquer son cheval et obtenir ce résultat.

### POUR PROGRESSER

- Après m'être arrêté, je dois caresser souvent mon cheval. Je dois me rendre agréable pour que mon cheval ait envie de rester avec moi. Cette volonté de rester avec moi va m'aider pour cet exercice et tout le reste.
- Je n'oublie pas qu'il ne suffit pas de rendre les mauvaises réponses inconfortables, mais qu'il faut aussi savoir rendre les bonnes confortables. Rester avec moi est une bonne réponse...
- Je dois me mettre en position de force avec la longe pour ne pas apprendre au cheval qu'il est plus fort que moi. C'est quelque chose qu'il peut comprendre très vite si j'ai le malheur de lui montrer.
- Je ne dois pas tirer le cheval, mais lui rendre la résistance inconfortable. Aucun homme ne peut tirer un cheval, mais un homme intelligent peut rendre un cheval léger!
- Je sais que pour le cheval, il n'y a pas de début ou de fin à une leçon. Pour lui, tout est expérience et apprentissage. Il apprend en permanence dès que je suis avec lui. Je dois toujours m'en souvenir même lorsque je le ramène au box ou à son paddock.

### À ÉVITER

- Ne pas monter son énergie et oublier de prévenir le cheval.
- Surprendre le cheval. Le mou de la corde doit aider le cheval avant qu'il subisse une tension.
- Regarder le cheval. Votre regard doit être dans la direction où vous voulez aller.
- Vouloir brûler les étapes et utiliser un stick ou une chambrière. Vous ne feriez vraisemblablement qu'empirer votre problème!

### CONCEPTS UTILES :

N'APPRENEZ PAS AU CHEVAL DES CHOSES QU'IL N'A PAS BESOIN DE SAVOIR.

SUGGÉRER AVANT D'INSISTER.

LAISSER AU CHEVAL LE TEMPS DE COMPRENDRE LORSQU'IL A BIEN FAIT.

CONFIANCE, RESPECT ET CONNEXION.

# MENER, ARRÊTER ET RECULER SON CHEVAL



## Matériel

Matériel de base.

## Objectifs

- Améliorer la connexion au sol.
- Le cheval est à sa place lorsque je le tiens en main.

## Comment dois-je faire ?

Cet exercice est plus facile à demander le long d'une barrière car elle va canaliser le cheval et donc limiter ses possibilités de fuite. En partant de l'exercice précédent (M2) mener votre cheval en le gardant à sa place derrière vous et arrêtez-vous. Ne faites pas un arrêt surprise ! Soyez progressif en retirant toute énergie dans votre corps pour avoir un langage corporel facile à lire.

S'il envahit votre espace personnel, rendez-lui cette situation inconfortable en mettant du rythme dans votre corps, vos bras, voir votre stick ou votre longe et faites-le reculer.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Lorsque je m'arrête, mon cheval s'arrête sans me dépasser ou me pousser.  
Si je recule, il recule. Il reste connecté et je conserve son respect même si nous partons au petit trot  
ou s'il a peur de quelque chose derrière lui.*

*Je garde son attention et gagne considérablement en sécurité !*





## M3 : MENER 3

Si votre cheval va jusqu'à vous dépasser, chasser sa croupe. Vous pouvez même aller jusqu'à mettre une claque sur celle-ci, mais faites bien attention, dans ce cas, à garder une position de sécurité puis remettez-le derrière vous.

Ne l'empêchez pas de vous dépasser. C'est en commettant cette erreur qu'il va finir par décider seul de ne plus le faire. Imprégnez-vous du concept fondamental: « mon idée et l'idée du cheval devienne la même idée » en rendant le fait que s'il vous dépasse est inconfortable, et du confort (repos, caresses ou grattouilles) lorsqu'il se connecte avec vous, pour conforter son choix. Il va très vite choisir de se connecter à vos déplacements et de rester derrière ou à côté de vous lorsque vous vous arrêtez.

Lorsque vous avez l'impression que le cheval a compris et qu'il décide de lui-même de rester à sa place et de s'arrêter lorsque vous vous arrêtez, vous pouvez reculer d'un pas et prendre le temps

de faire comprendre à votre cheval qu'il doit faire de même. Pour cela, vous pouvez utiliser du rythme, des mouvements de longe, le stick devant le cheval ou sur son poitrail et même vous retourner face à lui et marcher vers lui pour l'aider à comprendre. Dès qu'il recule, donnez-lui du confort en cessant d'agir et de bouger et caressez-le au niveau de l'épaule.

Si votre cheval reste connecté et recule comme vous d'un pas, sans sollicitation autre que votre pas en arrière, vous pouvez progresser et demander plusieurs pas.



© La Caisse 2005 - Interdiction de reproduction

## POUR PROGRESSER

- Je dois rendre clair ce que je veux que le cheval comprenne.
- Je ne dois pas demander au cheval de reculer systématiquement. Je lui demande parfois, mais pas tout le temps.
- Dans un premier temps, je ne dois pas être trop critique si mon cheval ne recule pas parfaitement droit. Je dois seulement chercher un puis deux ou trois pas en arrière.
- Je sais que les autres ingrédients (vitesse, rectitude...) seront améliorés plus tard.
- Mon langage corporel doit être clair et cohérent avec la situation. Je mets plus de vie pour aller, je suis relaxé pour prévenir de l'arrêt et je me remets en vie pour reculer. Le cheval doit me lire facilement.

## CONCEPTS UTILES:

IL EST PLUS GROS QUE VOUS,  
MAIS IL NE LE SAIT PAS SI VOUS  
NE LE LUI FAITES PAS COMPRENDRE.

NE LUI FAITES PAS FAIRE,  
MOTIVEZ-LE!  
CECI FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE!

PRÊT À AVANCER, PRÊT À S'ARRÊTER,  
TOUT LE TEMPS.

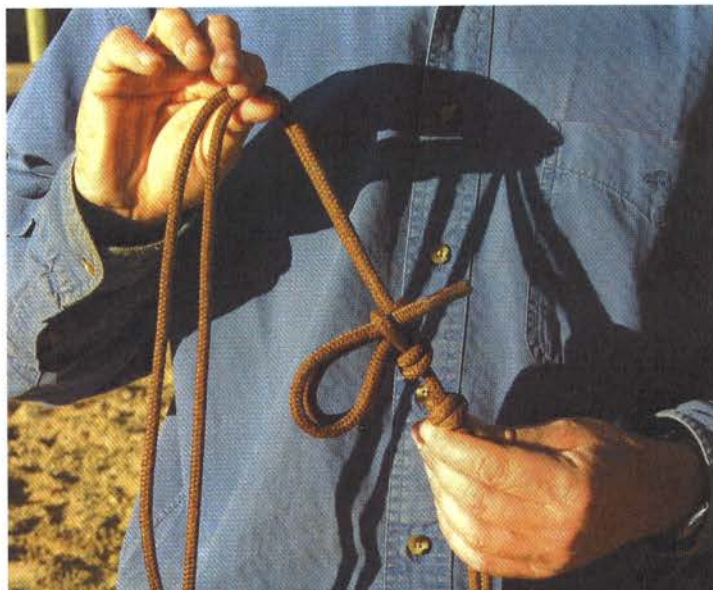
QUAND MON CHEVAL EST AVEC MOI,  
IL NE DOIT JAMAIS M'OUBLIER.

## À ÉVITER

- M'arrêter brutalement sans prévenir mon cheval par mon langage corporel.
- Rendre le cheval confus, craintif et même effrayé d'être avec vous.
- Compromettre les objectifs précédents et perdre sa confiance, l'immobilité et la désensibilisation.
- Empêcher le cheval de faire l'erreur et ne pas lui permettre d'apprendre à réfléchir. Il faut choisir pour apprendre!
- Laisser le cheval vous doubler sans avoir le contrôle des postérieurs et risquer un coup de pied.



# FAIRE LE NŒUD DE SELLERIE DU LICOL



## Matériel

Un licol.

## Objectifs

- Faire un nœud au licol pour pouvoir le ranger, mais aussi l'utiliser facilement.
- Gagner sa confiance.

## Comment dois-je faire ?

Suivre les étapes des photos.



1

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Faire un nœud de sellerie au licol me permet de le porter facilement et de le ranger commodément.*

*Il est toujours organisé et prêt à l'emploi. Je peux approcher le cheval et lui mettre avec politesse et fluidité grâce à des gestes précis pour ne pas risquer de l'effrayer ou de le laisser me quitter le temps de tout réorganiser.*



## EXERCICE 25

DEGRÉ 1

L1 : LIBERTÉ 1



2



3



4



5



6



7

### POUR PROGRESSER

- Pratiquer, pratiquer et pratiquer pour que ces nouveautés deviennent des habitudes spontanées.

### À ÉVITER

- Trop serrer le nœud qui ne se défera donc pas très facilement car il est indispensable que le nœud puisse être défait rapidement.

### CONCEPT UTILE:

LA COMPÉTENCE NE COMMENCE  
PAS DANS LA CARRIÈRE.



# AMENER SON CHEVAL À FAIRE FACE DANS LE BOX, L'APPROCHER ET LE CARESSER



1

## Matériel

Un box.

## Objectifs

- Avoir un cheval qui fait face dans le box avec une bonne attitude.
- Capter son attention.

## Comment dois-je faire ?

Vous pouvez faire cet exercice en gardant la porte du box fermée. Mais si vous sentez que le cheval n'est pas encore sûr, laissez la porte ouverte pour votre sécurité.

Ouvrez la porte du box et captez son attention par un bruit. S'il ne vous regarde pas spontanément, taper sur votre cuisse ou faire un appel de langue est souvent amplement suffisant pour capter son attention car les chevaux sont, de nature, très curieux.

S'il ne vient pas vous voir, cherchez plus clairement à capter son regard (approche / retrait peut aussi s'effectuer dans ce contexte). Vous savez récompenser chacun de ses efforts.

## CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Lorsque j'entre dans le box, le cheval me fait face avec confiance avec une bonne attitude : je gagne en plaisir et en sécurité.*

*Je le sens respectueux. Il m'accepte dans son espace et même chez lui. Son attitude est franche et amicale.*

*Il me montre de l'intérêt. Je peux capter son attention sans lui donner quelque chose à manger.*

*Je ne suis pas seulement une personne qui rentre dans le box pour le nourrir et ensuite repartir.*

*De plus, puisqu'il a la tête vers moi, il est facile à attraper.*







2



3



4

S'il ne vient pas directement à vous, peut être que vous devez vous contenter de lui montrer un moindre intérêt et donc susciter le prochain ?

Lorsqu'il vous fait face, caressez-lui la tête. Faites en sorte que le cheval soit content de vous voir. Si son attitude est bonne, grattez-le, donnez-lui une friandise.

Vous pouvez le caresser de chaque côté, mais ne passez pas derrière lui dans un espace aussi confiné avant d'avoir totalement gagné sa confiance et l'y avoir préparé.

Le comportement du cheval dans le box s'améliorera par ce que vous obtiendrez dans les autres situations.

### POUR PROGRESSER

- Si le cheval me fait face avec une mauvaise attitude, je dois le repousser en arrière relativement fermement sans me laisser impressionner mais en gardant toujours à l'esprit la notion de sécurité.
- Je n'hésite jamais à remettre le licol et la longe, deux outils indispensables pour l'éducation.

### À ÉVITER

- Faire cet exercice alors que les exercices précédents qui visent à obtenir la confiance, le respect et la connexion ne sont pas suffisamment réussis.
- Se retrouver derrière les postérieurs.
- Mettre trop de pression et effrayer mon cheval, voire le rendre défensif.
- Agacer le cheval et lui apprendre à ne pas avoir envie de venir vers nous.

### CONCEPTS UTILES :

DEUX YEUX ET DEUX OREILLES.

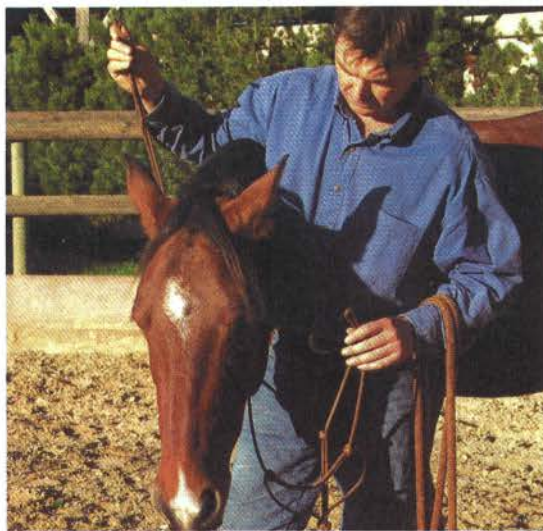
ÉTABLIR LE RESPECT  
SANS DÉVELOPPER LA CRAINTE.

- Ne pas permettre au cheval de faire la différence et de comprendre qu'il y a une la bonne réponse « confortable » et de mauvaises réponses « inconfortables ».
- Chercher à passer derrière, ou même à le caresser partout, sans licol et avant d'avoir vraiment... vraiment obtenu sa confiance.

# METTRE UN LICOL ET L'ENLEVER DANS UN BOX



2



1

## Matériel

Un licol.

## Objectif

- Mettre et enlever un licol avec politesse et compétence

## Comment dois-je faire ?

Au box, une fois que le cheval se tourne vers vous et vous regarde, vous vous approchez, le caressez (L1, p.87) et en vous tenant à la hauteur de son épaule gauche, vous lui demandez de baisser la tête et de plier très légèrement son encolure vers vous.

Enlevez le nœud d'écurie, demandez à votre cheval de passer son nez dans le licol et passez la cordelette de celui-ci juste derrière les oreilles. Passez-là, ne la lancez pas ! Passez-la dans le passant et tirez délicatement en faisant trois ajustements :

- remontez le licol au niveau du nez pour qu'il soit sous les zygomatiques,
- tendez le licol sous les ganaches pour qu'il passe correctement sous la gorge,
- vérifiez qu'il soit bien en place derrière les oreilles, et placez correctement la cordelette.

À chaque ajustement, retendez le tout et terminez en effectuant le nœud : une boucle vers l'arrière dans lequel vous insérez le pendant de la cordelette. Attention à ne pas laisser un doigt dedans au moment où vous serrez !

## CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je mets le licol sans geste inquiétant pour le jeune cheval et j'éduque mon cheval, dès le début, à entrer dans son licol en baissant la tête. Je maîtrise les gestes et je peux mettre un licol avec fluidité. Mon matériel est organisé, mes étapes sont claires et l'ajustement est correct. Grâce à cette éducation, mon cheval devient plus coopératif. Il m'aide à lui mettre le licol et met son nez tout seul dans celui-ci. Il n'oppose aucune résistance et ne met pas la tête en l'air. Il est tout aussi coopératif lorsque je le lui enlève.*

*C'est une étape importante pour préparer la mise en place du filet avec le mors sans risque et le retirer tout aussi aisément.*





## L3 : LIBERTÉ 3



3



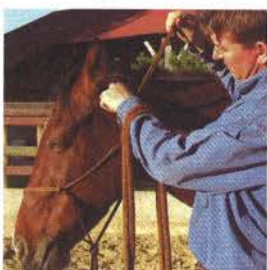
4



5



6



7



8



9



10

Pratiquer ce nœud pour qu'il devienne habituel. Il existe de nombreux autres nœuds, mais celui-ci à la qualité de ne pas se serrer au point de ne plus pouvoir se défaire.

Pour l'enlever, commencez par demander une légère flexion latérale puis ouvrez le nœud.

Attention de ne pas abandonner le cheval et le laisser anticiper son départ, plutôt garder la connexion, voire remettre le licol pour que le cheval n'anticipe pas.

## POUR PROGRESSER

- Je ne dois pas bloquer la tête du cheval pour mettre le licol.
- Je dois préparer correctement mon cheval et mon matériel.
- Je dois utiliser mes mains pour positionner la tête du cheval, si besoin, mais pas la force.
- Je n'oublie jamais d'être fluide dans mes mouvements.
- Apprenez à votre cheval à ne pas anticiper lorsque vous le relâchez. Demandez-lui de rester connecté avec vous-même lorsque le licol a été enlevé. Un cheval qui anticipe et s'échappe peut être dangereux dans un pré car il peut se tourner et vous taper très gravement.
- Vous le quittez mais ne lui laissez pas prendre l'habitude de vous quitter.

## À ÉVITER

- Vouloir mettre un licol qui n'est pas préparé et organisé.
- Mettre un licol à un cheval non éduqué sans l'avoir pratiqué auparavant pour avoir des gestes fluides et automatiques.
- Ne pas procéder aux trois ajustements.
- Avoir un cheval qui anticipe le moment où nous allons lui retirer du licol et qui enlève sa tête dès que le licol est ouvert.
- De la même façon, lui donner l'habitude de nous quitter sitôt le licol enlevé.

## CONCEPTS UTILES :

LES PETITES CHOSES FONT DE GRANDES DIFFÉRENCES.

DANS TOUT, CHERCHER : LA CONFIANCE, LE RESPECT ET LA CONNEXION.

- Si le cheval n'est pas préparé par les autres exercices, la mise du licol nécessite beaucoup plus de compétence et d'expérience pour être une bonne expérience, notamment pour un jeune cheval.



# ATTACHER LE CHEVAL À LA BARRE D'ATTACHE



## Matériel

Un licol et sa longe.

## Comment dois-je faire ?

Suivre les étapes des photos.

## Objectif

- Attacher son cheval en sécurité.



1



2



3

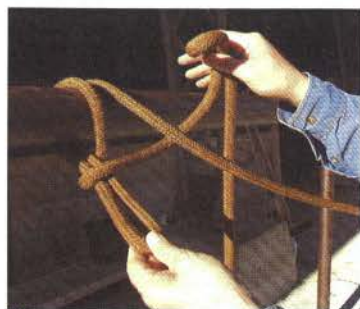
## CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*En attachant correctement mon cheval à une barre d'attache, celui-ci ne risque plus de se faire peur en se faisant une prise de longe.*

*Si mon nœud est correct, je peux l'aider en le dé faisant rapidement en cas de besoin car ce nœud ne se bloque pas.*



## L4 : LIBERTÉ 4



4



5



6



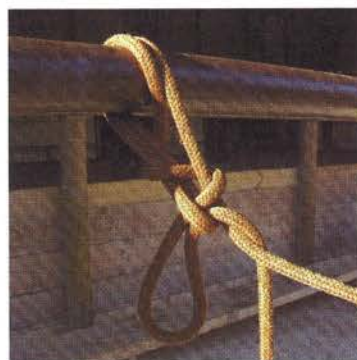
7



8



9



10

## POUR PROGRESSER

- Je dois organiser la longueur de corde.
- Je sais qu'une corde trop longue facilite les prises de longe. Le cheval peut aussi s'entortiller la longe autour de l'encolure, prendre peur et tirer au renard et s'étrangler...

## À ÉVITER

- Attacher trop long ou trop court.
- Attacher les chevaux à un point d'attache trop bas.
- Tirer pour serrer le nœud.
- Ne pas vérifier l'attache avant de m'éloigner.

## CONCEPTS UTILES :

UN CHEVAL QUI TIRE AU RENARD  
NE PENSERA PAS À VOUS, PRENEZ GARDE !

LA PRÉPARATION PREND DU TEMPS,  
MAIS LES REGRETS DURENT TOUJOURS.

ÉDUQUEZ VOTRE CHEVAL À SUIVRE  
UNE SENSATION ET À CÉDER  
AVANT DE L'ATTACHER.

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR.