

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 4**

## LA MÉTHODE LA CENSE : DEGRÉ 4

P. 3 Bienvenue dans le degré 4

### 4° degré de la méthode La Cense

Compétences de base en selle

- P. 5 Exercice 1 : DP11 - Désensibilisation/Préparation 11  
P. 7 Exercice 2 : DP12 - Désensibilisation/Préparation 12  
P. 9 Exercice 3 : DP13 - Désensibilisation/Préparation 13  
P. 11 Exercice 4 : DP14 - Désensibilisation/Préparation 14  
P. 13 Exercice 5 : CO3 - Contrôle 3  
P. 15 Exercice 6 : CO4 - Contrôle 4  
P. 17 Exercice 7 : CO5 - Contrôle 5  
P. 19 Exercice 8 : CO6 - Contrôle 6  
P. 21 Exercice 9 : MO4 - Mobilisation. Contrôle des parties du corps 4  
P. 23 Exercice 10 : MO5 - Mobilisation. Contrôle des parties du corps 5  
P. 25 Exercice 11 : MO6 - Mobilisation. Contrôle des parties du corps 6  
P. 27 Exercice 12 : RM3 - Reculé monté 3  
P. 29 Exercice 13 : RM4 - Reculé monté 4  
P. 31 Exercice 14 : RM5 - Reculé monté 5  
P. 33 Exercice 15 : DR4 - Direction 4  
P. 35 Exercice 16 : DR5 - Direction 5  
P. 37 Exercice 17 : DR6 - Direction 6  
P. 39 Exercice 18 : IP4 - Impulsion 4  
P. 41 Exercice 19 : IP5 - Impulsion 5  
P. 43 Exercice 20 : IP6 - Impulsion 6  
P. 45 Exercice 21 : IP7 - Impulsion 7  
P. 47 Exercice 22 : IP8 - Impulsion 8  
P. 49 Exercice 23 : RL3 - Rênes longues. Sans contact 3  
P. 51 Exercice 24 : RL4 - Rênes longues. Sans contact 4  
P. 53 Exercice 25 : RL5 - Rênes longues. Sans contact 5  
P. 55 Exercice 26 : FL3 - Flexion 3  
P. 57 Exercice 27 : DLM2 - Déplacement latéral monté 2  
P. 59 Exercice 28 : A1 - Application 1
- P. 61 La méthode La Cense, degré 4 : Récapitulatif  
P. 63 Conclusion du premier cycle de la Méthode La Cense

Rédaction : les équipes européennes de La Cense en particulier Andy Booth  
En collaboration avec Joëlle Du Périer, Alain Gosset, Gisèle Sesboué et Pierre Ollivier  
Photographies : Sandrine Dhondt.



# DEGRÉ 4

Bienvenue dans le **degré 4**, étape finale du premier cycle de la Méthode La Cense.

Ce degré propose des exercices dans chacun des 10 concepts et chacun des trois fondamentaux du travail en selle :

### Concepts :

1. Désensibilisation/Préparation
2. Contrôle
3. Mobilisation  
(contrôle des parties du corps)
4. Reculer
5. Direction
6. Impulsion
7. Rênes longues
8. Flexion
9. Déplacement latéral
10. Applications

### Fondamentaux :

1. Direction
2. Impulsion
3. Flexion

Cette étape va vous aider à mettre en cohérence et à clarifier le chemin que vous avez déjà parcouru tant au sol qu'en selle. Au fur et à mesure de cette étape, vous allez certainement réaliser que vous avez fait des erreurs ou des oublis dans les étapes précédentes. Cela arrive toujours lorsque l'on commence un tel apprentissage. Nous prenons de mauvaises directions, sommes un peu perdus, pour finalement trouver le bon chemin. Ce degré n'est pas l'étape finale de la Méthode La Cense, mais il va vous donner les ingrédients pour continuer dans la bonne direction. Le premier cycle est conçu pour vous aider à construire des fondations très solides. Ces fondations sont nécessaires avant de pouvoir aller plus loin. Bien que le degré 4 soit simple il ne sera pas toujours facile... Restez concentré sur votre progression et soyez positif.

Le degré 4 est conçu pour développer les 3 fondamentaux de la communication en selle :

1. La direction
2. L'impulsion
3. La flexion



Vous allez aussi progresser dans l'équilibre, et pas seulement dans sa dimension physique.

Vous progresserez dans la connexion et l'importance d'être centré. Vous allez mieux ressentir les raisons pour lesquelles le travail de l'impulsion et de la direction sans contrainte physique (les rênes) est si important.

Vous allez rester encore avec un licol et une corde dans ce degré afin de préserver la finesse de la bouche de votre cheval. C'est seulement lorsque vous ne rencontrerez aucun des quatre problèmes suivants que nous mettrons un filet. L'objectif de ce degré est de vous permettre de ne plus :

- Avoir systématiquement besoin des rênes pour contrôler,
- Utiliser les rênes pour vous équilibrer,
- Faire des erreurs de sentiment ou de timing,
- Tirer sur les rênes par habitude.

Nous allons aussi utiliser plus de flexion latérale. Cela est plus clair et compréhensible par l'action du licol qu'avec celle du mors de filet pour un cheval qui apprend.

À la fin de ce degré, vous serez capable de réaliser une multitude d'exercices avec une seule rêne. Ce passage validera le moment où vous serez prêt à utiliser le mors de filet.

Après avoir suivi ce degré, relisez le début du degré 1. Vous comprendrez certainement beaucoup mieux les détails, les concepts, la logique et les explications qui au début de votre apprentissage devaient vous paraître un peu obscurs. Les mots vont prendre plus de sens, et vous pourrez d'autant mieux comprendre que vous avez ressenti.

Bonne chance et par-dessus tout faites-vous plaisir, vous et votre cheval.

# ENVOYER LE CHEVAL VERS LA SELLE



## Matériel

Licol, lien de communication, selle

## Objectifs

- En utilisant le concept de « zone de confort », mon cheval montre qu'il apprécie la proximité de la selle.
- Avant de lui faire accepter la selle sur le dos, il est plus respectueux d'apprendre au cheval à l'accepter au sol.

- Lorsque j'envoie le cheval vers la selle depuis une courte distance, l'objectif est qu'il s'arrête à son niveau, et place son nez dessus.

## Comment dois-je faire ?

Grâce à sa curiosité naturelle préservée, un cheval confiant devrait presque explorer la selle de lui-même.

Placez la selle sur le sol ou sur un montoir.

Assurez-vous de ne pas laisser pendre les étriers ou la sangle, au risque que le cheval se prenne les pieds dedans.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Si mon cheval n'accepte pas la selle au sol, je ne l'aide pas à l'accepter sur son dos.*

*J'améliore la seconde des 4 acceptations « accepter mon environnement et mes outils » (exercice 2, degré 3).*

*J'aborde une étape importante pour un jeune cheval : lui présenter la selle.*



## DP 11 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 11

Une fois que votre selle est en place, demandez à votre cheval de se mettre au travail.

Il n'existe pas un exercice spécifique pour cela, mais plusieurs peuvent être utiles. Souvenez-vous :

On peut toujours améliorer les exercices de déplacement latéral et du reculer. Ils sont très utiles pour garder votre cheval connecté. Les cercles peuvent être facilement exécutés sans demander une grande concentration au cheval. En effet, les déplacements latéraux et le reculer sont des mouvements que le cheval ne fait pas souvent de lui-même. Ils demandent un effort mental, émotionnel et physique, et par conséquent incitent le cheval à chercher le confort.

Guidez le cheval vers la selle. L'odeur de votre tapis l'intéressera certainement.

Quand il approche la selle, relâchez votre corps et votre niveau d'énergie. Permettez à votre cheval de comprendre que la place où il se trouve est

une zone confortable. Laissez-le sentir et explorer. Toutefois, prenez garde à ce qu'il ne mâchonne ou piétine votre belle selle neuve !

Ceci est un exercice très pratique à apprendre lorsque l'on débute de jeunes chevaux.

Au tout début de l'éducation, il est sage qu'un jeune cheval découvre et accepte la selle au sol, avant de la lui placer sur le dos.

Ne soyez pas surpris si cet étrange objet effraie un jeune cheval au départ. Utilisez le concept de zone de confort : le cheval la recherchera et restera avec la selle.

Si vous envoyez votre cheval vers la selle et qu'il ne la trouve pas, continuez de changer de direction.

Proposez-lui la selle au lieu de le faire tourner autour sans but précis, au risque qu'il se déconcentre.

**POUR PROGRESSER**

- Augmentez progressivement la distance jusqu'à ce que votre cheval cherche effectivement la selle.
- Les changements de direction et les transitions sont également utiles pour garder la concentration du cheval.

**À ÉVITER**

- Ne laissez pas les étriers ou la sangle traîner là où le cheval pourrait marcher dessus.
- N'envoyez pas votre cheval trop rapidement vers la selle. Sinon, il pensera que vous lui demandez de sauter par-dessus.

**CONCEPTS UTILES :**

UNE ZONE DE CONFORT EST L'ENDROIT  
OÙ LE CHEVAL A ENVIE D'ÊTRE,  
ET NON PAS L'ENDROIT  
OÙ VOUS L'Y FORCEZ.

NOTRE ENVIRONNEMENT  
ET NOS OUTILS NE SONT PAS NATURELS  
POUR UN CHEVAL. C'EST MON RÔLE  
DE LE FAMILIARISER AVEC  
JUSQU'À CE QU'IL ME MONTRE  
QU'IL LES ACCEPTE RÉELLEMENT.

IL Y A UNE GRANDE DIFFÉRENCE  
ENTRE TOLÉRER  
ET ACCEPTER QUELQUE CHOSE.

# SELLER À DROITE. ENVOYER LE CHEVAL PAR-DESSUS UN PETIT OBSTACLE



## Matériel

Licol, lien de communication, selle

## Objectifs

- Être capable de seller le cheval à droite comme à gauche.
- Le cheval accepte d'être sellé aussi bien des deux côtés
- Être capable d'envoyer le cheval par-dessus un petit obstacle pour tester sa confiance, son respect et l'acceptation de la selle avant de ressangler pour monter.

## Comment dois-je faire ?

De la même manière que dans le degré précédent, exercez-vous à seller sur la barrière des deux côtés afin de rendre le geste confortable pour le cheval.

En tant qu'Homme de cheval, votre but est que vous et votre cheval deveniez aussi ambidextres et symétriques que possible. Si votre cheval n'a jamais été sellé du côté droit, commencez en utilisant le tapis de selle plusieurs fois avant de prendre la selle.

Avantage de seller à droite : la sangle est souvent attachée de ce côté, vous évitez ainsi de changer de côté pour descendre la sangle.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je peux seller mon cheval aussi confortablement de chaque côté.*

*Une fois sellé, j'utilise un saut pour évaluer mon cheval.  
La manière dont il accepte la selle m'indique son humeur de la journée.*

*Je peux introduire des sauts dans l'échauffement lorsque je suis au sol.*



## DP 12 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 12

NB: Vous ne devez jamais jeter la sangle par-dessus le cheval. Une boucle qui vient frapper les antérieurs peut provoquer une surprise, un choc, voire une blessure.

La technique pour seller le cheval du côté droit est la même que celle pour seller du côté gauche. Cependant, du point de vue du cheval, ceci peut être une nouvelle expérience, et comme toujours, ce n'est pas parce que quelque chose fonctionne bien d'un côté que cela marchera aussi bien de l'autre. Vous devez éduquer votre cheval de la même façon des deux côtés.

Une fois que votre cheval est sellé, faites-le marcher et trotter un peu avant de l'envoyer par-dessus l'obstacle (environ 50 cm de haut).

Si vous avez une selle anglaise, vous pouvez débiter l'exercice avec les étriers remontés. Une fois que votre cheval est confortable ainsi, vous pouvez les descendre. Ceci est encore une fois utile pour aider les jeunes chevaux à accepter la sensation de la selle et de ses mouvements.



Après le saut, le cheval se sera de toute façon dégonflé et vous pourrez ajuster la sangle. Sauter leur permet de s'exprimer.

Utilisez cet exercice pour évaluer votre cheval avant de le monter. Autorisez-le à exprimer son exubérance et jouer, mais ne le montez pas tant qu'il ne s'est pas calmé de lui-même.

Pour le respect et le confort de mon cheval, il est préférable de ressangler en trois fois avant de monter plutôt qu'une seule fois très fort.

## POUR PROGRESSER

- Dans un premier temps, entraînez-vous à seller sur la barrière.
- Donnez assez de confort à votre cheval quand vous sellez, pour ne plus avoir besoin de tenir le lien de communication.
- Sanglez suffisamment pour que la selle ne puisse bouger, mais pas au point que le cheval soit inconfortable, et ressanglez en plusieurs fois.

## À ÉVITER

- Ne transformez pas la selle ou le saut en zones d'inconfort.
- Après le saut, ne désengagez pas le cheval trop fort où il ne comprendra pas qu'il a bien fait.

## CONCEPTS UTILES :

LES CHEVAUX FONT  
DES ASSOCIATIONS  
POSITIVES ET NÉGATIVES.  
AIDEZ-LE À ACCEPTER  
ET COMPRENDRE POUR FAIRE  
DES ASSOCIATIONS POSITIVES.

SELLER NE SIGNIFIE PAS MONTER.

LES CHEVAUX S'EXPRIMENT.  
APPRENEZ À LES LIRE POUR  
LES ENCOURAGER OU LES CORRIGER  
AVANT QUE LES CHOSSES  
N'Aillent TROP LOIN.

LA SELLE DEVRAIT ÊTRE  
AUSSI CONFORTABLE SUR LE CHEVAL  
QU'UN CHAPEAU L'EST SUR VOTRE TÊTE.

# DEMANDER AU CHEVAL DE VENIR JUSQU'À LA BARRIÈRE OU AU MONTOIR. MONTER.



## Matériel

Licol, lien de communication, selle

## Objectifs

- **Mon cheval vient à moi alors que je suis sur une barrière ou sur un montoir.**
- **Le cheval se place de lui-même pour que je puisse monter facilement.**
- **Faire comprendre au cheval où vous souhaitez qu'il soit et qu'il s'y rende, parce que c'est là qu'il souhaite être.**

## Comment dois-je faire ?

Bien réaliser cet exercice est un art à part entière. Placez-vous sur une barrière ou un montoir depuis lequel vous pouvez efficacement travailler votre cheval.

En demandant à votre cheval de se mettre au travail, il cherchera rapidement une zone de confort. Une place agréable où personne ne lui demande de travailler. Cette place est à côté de vous, une position dans laquelle vous pourriez facilement monter sur votre cheval.

Faites bouger le cheval dans toutes les directions, à gauche et à droite, en avant et en arrière.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*J'apprends à mon cheval à trouver une zone de confort près de moi.*

*J'apprends à mon cheval à trouver une position et à la conserver pour qu'il soit monté.*

*Cet exercice aide aussi bien les chevaux matures que les jeunes chevaux à accepter le cavalier.*

*Je peux monter en sécurité depuis une barrière ou un montoir afin d'éviter de faire mal au dos de mon cheval.*



## DP 13 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 13

Maintenez ses pieds en mouvement jusqu'à ce qu'il montre la moindre indication de se déplacer vers vous.

Guidez votre cheval vers la bonne réponse, mais **NE LE PLACEZ PAS** dans la bonne position. Proposez-lui simplement une solution.

Quand il commence à chercher dans ce sens, arrêtez de le stimuler. Ainsi, vous offrez au cheval la possibilité de trouver une place agréable et facile à tenir. C'est pourquoi il est important de ne pas monter dessus dès la première fois qu'il se place correctement.

En faisant cela, vous rendriez les choses inconfortables pour lui. Il penserait alors que « la bonne position » n'est pas confortable, et cherchera un autre endroit où se placer. Le seul moyen d'enseigner au cheval quelle est la bonne position est de la lui rendre confortable et appréciable quand il s'y trouve.

Ce n'est qu'une fois que le cheval sera assuré de cela en se plaçant facilement que vous pourrez envisager de monter.

Au début, récompensez votre cheval en le grattant comme il aime lorsqu'il est dans la bonne position. Vous réussirez plus facilement en mettant un tissu au bout du stick. Vous garderez ainsi votre cheval au travail.

L'objectif est qu'il se déplace par déplacements latéraux vers vous pour trouver la zone de confort le plus rapidement possible. Quand il comprendra qu'il donne la bonne réponse, alors il la donnera parce qu'il en a envie et non pas parce qu'il y est contraint.

Cette règle s'applique à toute chose que vous pouvez imaginer réaliser avec le cheval.

Si vous travaillez un jeune cheval, vous pouvez vous allonger sur la selle. Bougez l'étrier du côté opposé pour le préparer au moment où il sera monté. Quand vous êtes au-dessus de lui, désensibilisez-le en bougeant un tissu, comme si vous étiez en train de le monter. Vous pouvez mettre un pied dans l'étrier et laissez le cheval sentir la légère pression.

Une fois que tout semble bien, restez en équilibre sur l'étrier, près de votre cheval, puis montez. Comme toujours, la première chose à faire est de ne rien faire. N'autorisez jamais votre cheval à anticiper ses mouvements dès que vous êtes en selle.

De plus, monter depuis un montoir vous évite de faire mal au dos de votre cheval quand vous vous mettez en selle.

**POUR PROGRESSER**

- Au début, aidez et guidez votre cheval.
- Plus vous donnez de l'inconfort quand il cherche la bonne position, plus vous devrez lui donner du confort quand il l'aura trouvée.
- Pour lui apprendre à venir par déplacements latéraux jusqu'à vous, placez un tissu au bout du stick au-dessus de la selle.

**À ÉVITER**

- Ne déséquilibrez pas les renforcements positif et négatif.
- Ne soyez pas trop pressé. Ne transformez pas une zone de confort en zone d'inconfort.
- Ne blâmez pas ou ne critiquez pas votre cheval quand il cherche ou pose des questions. Continuez simplement à faire quelque chose pour qu'il cherche une autre solution, mais récompensez-le dès qu'il réagit correctement.

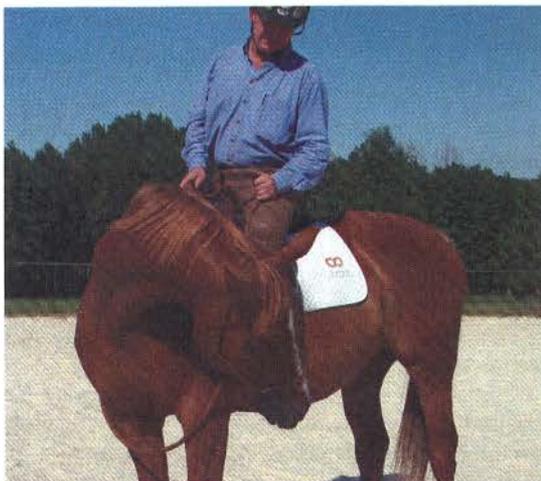
**CONCEPTS UTILES :**

LE CHEVAL DOIT AVOIR L'IMPRESSION  
DE GAGNER, PAS DE PERDRE.

SI VOUS OBSERVEZ ATTENTIVEMENT,  
VOUS POURREZ VOIR UNE IDÉE.

LES MEILLEURS ÉLÈVES  
NE DONNENT PAS TOUJOURS  
LES MEILLEURES RÉPONSES, MAIS  
POSENT LES MEILLEURES QUESTIONS.

# ÊTRE PASSAGER AU PAS ET AU TROT. PLIER JUSQU'À L'ARRÊT.



## Matériel

Licol avec 2 rênes, selle

## Objectifs

- Laisser le cheval marcher, puis trotter sans proposer de direction jusqu'à sentir qu'il en demande une.
- Laisser le cheval aller où il le souhaite, mais quand il y est, le maintenir occupé et le laisser-aller à un autre endroit. Bientôt, vous sentirez le cheval demander « où veux-tu que j'aille ? » ; à ce moment, vous aurez sa permission de le guider et de lui dire « là ».

- S'arrêter de temps en temps pour sentir le cheval vous soutenir avec son dos.

## Comment dois-je faire ?

Laissez le cheval rênes longues, mais pas au point où vous ne pourriez plus l'arrêter rapidement si besoin.

Beaucoup de cavaliers continuent de guider très légèrement le cheval et de lui dire où aller en permanence.

Dans cet exercice notre but est que le cheval cherche son guide.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval apprend à demander d'être guidé après avoir conclu que ses propres décisions ne lui apportent pas le confort souhaité.*

*L'attitude du cheval est meilleure s'il ne se sent pas oppressé par son cavalier.*

*Je peux facilement et en toute sécurité arrêter mon cheval et ce, avec de moins en moins de résistance.*

*Mon cheval apprend à me porter avec son dos.*



## DP 14 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 14

Comme avec un enfant, il vaut mieux ne pas être oppressant, mais amenez le cheval à demander votre aide.

En étant un simple passager, vous évitez ainsi de devenir oppressant. Laissez le cheval marcher, puis trotter où il souhaite aller.

Ce sera généralement vers la porte de sortie ou vers un coin.

Quand il y est, ne l'autorisez pas à s'arrêter et être confortable. Utilisez vos jambes et même tapez votre main sur votre jambe ou sur sa croupe pour faire bouger ses pieds de nouveau. Il trouvera cette place inconfortable, et cherchera un autre endroit. Encore une fois, demandez-lui de se mettre au travail.

Bientôt, le cheval ralentira et vous sentirez comme s'il demandait « où veux-tu que j'aille ? ». A ce moment, guidez-le vers l'endroit qu'il aime le moins, et autorisez-le à s'arrêter et se reposer 5 minutes.

Certains chevaux auront besoin de chercher pendant 15 ou 20 minutes avant de demander de l'aide.

Ne soyez pas impatient. Si le cheval essaie de vous quitter ou de s'enfuir, arrêtez-le comme dans le degré précédent.

Une fois que le cheval est avec vous, testez occasionnellement la position de rêne de contrôle. Il est important de savoir que vous pouvez l'arrêter à tout moment.

En arrêtant votre cheval de temps en temps, vous aurez moins de chances qu'il vous oublie ou se sente perdu. Savoir que vous pouvez à tout moment lui demander de s'arrêter le rend plus calme, et le maintien connecté à vous.

En ponctuant votre attitude de « cavalier passager » avec quelques arrêts, vous devriez bientôt sentir votre cheval plus avec vous.

À ce moment, vous pourrez vous déplacer ensemble. Vous n'obligez pas le cheval à être avec vous, mais lui en donnez envie. Il est important que le cheval cherche son guide plutôt qu'il soit contraint d'en avoir un.

## POUR PROGRESSER

- Soyez capable de laisser-aller le cheval SANS lui proposer de direction avec vos rênes ou vos jambes.
- S'il se sent perdu ou est effrayé, arrêtez-le, caressez-le et reprenez.
- Lorsque vous êtes passager, faites sentir à votre cheval que vous l'appréciez en le caressant « le cœur dans la main ».
- Travaillez autant à main droite qu'à main gauche.
- Montez avec légèreté, ainsi votre cheval aura moins de raisons de vous quitter.

## À ÉVITER

- Ne laissez pas votre cheval se perdre ou devenir hors de contrôle en devenant trop « émotionnel ». Si cela arrive, arrêtez-le, caressez-le, et reprenez.
- Ne tirez pas pour l'arrêter, soyez poli.
- Ne travaillez pas toujours à la même main.
- Ne vous arrêtez pas là où il souhaite être, arrêtez-vous là où il ne le souhaite pas. Bientôt, cet endroit sera là où il souhaite être.

## CONCEPTS UTILES :

## OPPRESSANT :

1. DÉRAISONNABLE,  
QUI SE MET EN COLÈRE, SÉVÈRE

2. TYRANNIQUE

3. ACCABLANT OU DÉPRIMANT  
POUR L'ESPRIT ET LES SENS

IL EST DIFFICILE D'AIDER LE CHEVAL  
OU L'HOMME TANT QU'ILS N'ONT PAS  
DEMANDÉ DE L'AIDE.

ENSEIGNER EST L'ART D'AMENER  
LES ÉTUDIANTS À CONCLURE  
LEURS PROPRES LEÇONS.

# AMÉLIORER LA FLEXION LATÉRALE. TRANSITION À L'ARRÊT DEPUIS LE TROT.



## Matériel

Licol avec 2 rênes, selle

## Objectifs

- **Obtenir une flexion latérale avec seulement quelques grammes de pression.**
- **La légèreté gagnée me permet d'améliorer l'arrêt et d'avoir un cheval plus détendu et plus souple**

## Comment dois-je faire ?

Pour commencer, nous avons abordé la flexion latérale pour le contrôle et la sécurité (position de rêne de contrôle), et dans ce cas la légèreté n'était pas l'élément le plus important.

Maintenant que vous pouvez plier latéralement votre cheval quand vous en avez besoin, essayez d'obtenir une flexion latérale plus légère.

La flexion s'améliore en travaillant par séries. Plutôt que d'amener votre main vers la cuisse, glissez-la le long de la rêne et récompensez la moindre flexion en ouvrant vos doigts et en relâchant votre bras.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*La flexion latérale de mon cheval devient plus légère, ce qui m'aidera plus tard pour les flexions verticales.*

*Obtenir un cheval léger et souple enlève la tension de son corps et de son esprit.*

*S'arrêter régulièrement aide mon cheval à ne pas m'oublier ou me quitter mentalement.*



## CO 3 : CONTRÔLE 3

Bientôt, une très légère pression de vos doigts amènera une réponse.

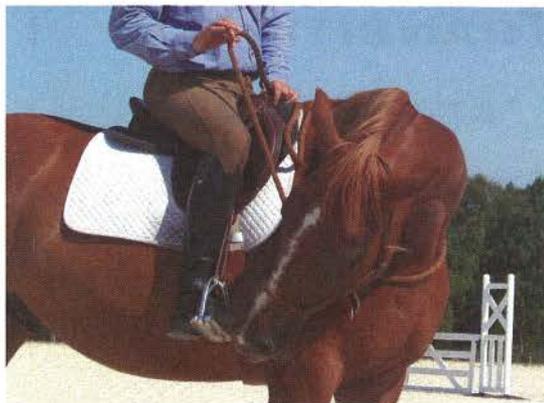
Souvenez-vous du concept de 3/4 - 1/4. Assurez-vous de terminer avec le cheval « qui donne » le dernier quart et non que ce soit vous qui le « prenez ». (cf. degré 3, CO 1)

En utilisant ces petits « prendre et rendre », votre cheval deviendra plus léger et plus souple. Quand cela vous semble bien fonctionner, essayez au pas.

Détendez-vous dans votre selle en glissant votre main le long de la rêne, et arrêtez-vous en vous concentrant vraiment sur la légèreté. Une fois que votre cheval s'arrête avec autant de légèreté de chaque côté depuis le pas, essayez depuis le trot. À chaque transition montante, les émotions du cheval augmentent et son corps se tend.

La flexion latérale agit non seulement sur l'état physique du cheval, mais aussi sur son état mental et émotionnel. Si votre cheval est souple et détendu dans son corps, alors il le sera dans sa tête (la réciproque étant aussi vraie).

À ce stade de votre progression, imaginez que les rênes sont attachées au licol par un simple fil



élastique. Chaque fois que vous utilisez les rênes, demandez-vous « est-ce que j'ai cassé le fil élastique ? ». Si la réponse est oui, demandez-vous ce que vous avez besoin de revoir dans les étapes précédentes pour obtenir un cheval plus souple et plus léger.

Vous pouvez donner plus de confort dans la flexion latérale en changeant vos rênes de main. Caressez le chanfrein de votre cheval avec votre main libre. Recherchez un regard calme et une attitude détendue.

## POUR PROGRESSER

- Développez votre sensibilité. Mettez une légère pression sur la rêne et attendez. Dès que le cheval donne, relâchez immédiatement.
- Pincez votre rêne entre le pouce et l'index, et regardez si vous pouvez amener la tête du cheval à votre botte.
- Assurez-vous d'enlever la vie de votre corps et de vos jambes.

## À ÉVITER

- Ne tirez pas sur la tête du cheval. Appliquez une pression sur la rêne et attendez que le cheval donne.
- Ne raidissez pas ou ne tendez pas votre corps et vos jambes, où votre cheval en fera de même.
- Ne laissez pas votre corps et vos jambes dire « en avant » alors que vous souhaitez vraiment vous relâcher.

## CONCEPTS UTILES :

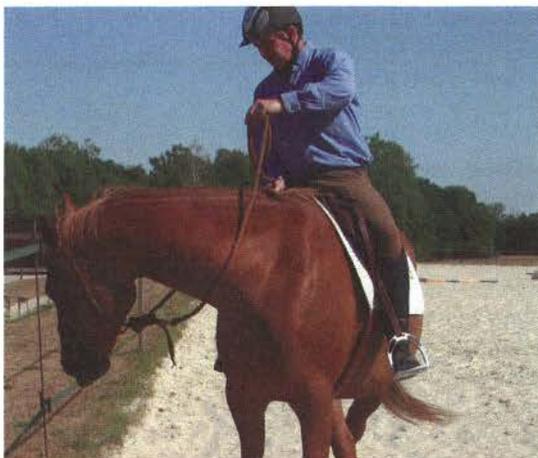
METTEZ-VOUS EN POSITION ET ATTENDEZ.

IL PEUT TIRER CONTRE VOUS,  
MAIS VOUS NE DEVEZ PAS  
TIRER CONTRE LUI.

C'EST COMME DE LA MUSIQUE,  
IL VAUT MIEUX JOUER QUE FORCER.

L'ART DE PRENDRE RÉSIDE AUSSI  
DANS CELUI DE RENDRE

## TROTTER, ISOLER L'ARRIÈRE-MAIN POUR FAIRE FACE À LA BARRIÈRE



### Matériel

Licol avec 2 rênes, selle

### Objectifs

- Améliorer le contrôle des postérieurs et le désengagement.
- Améliorer l'impulsion.
- Trotter le long de la barrière, prendre une rêne indirecte, désengager et terminer avec le cheval face à la barrière.

### Comment dois-je faire ?

Normalement, vous êtes déjà capable de suivre la barrière rênes longues (RL1, degré 3).

Lorsque vous trottez le long de la barrière, levez vos rênes avec votre main intérieure et glissez votre main extérieure le long de la rêne extérieure.

Fermez votre main sur la rêne et ramenez-la doucement vers la boucle de votre ceinture.

En même temps que vous demandez la flexion, mobilisez les postérieurs avec votre jambe extérieure (la plus proche de la barrière).

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je commence à affiner les éléments principaux pour avoir un cheval léger entre mes mains et mes jambes.*

*J'affine le contrôle de l'arrière-main, ce qui est essentiel pour les mouvements latéraux, les changements de pieds, la rectitude et la symétrie du cheval.*

*Mon cheval accepte que je contrôle les postérieurs ; et si je contrôle le moteur, je contrôle l'esprit.*



## CO 4 : CONTRÔLE 4

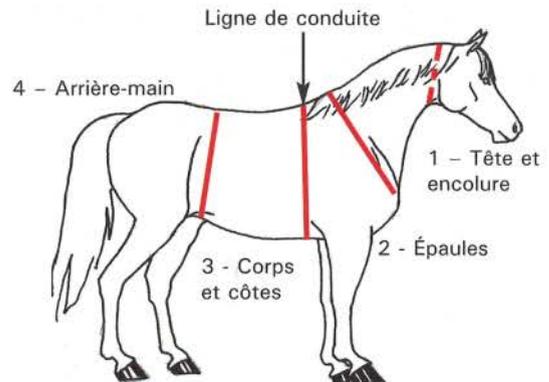
Essayez de ressentir les pieds de votre cheval afin d'appliquer les pressions au bon moment. Cela pourrait être frustrant pour votre cheval si vous lui demandiez de bouger son pied au moment où il le place sur le sol.

Votre but est de garder vos mains et vos jambes en accord avec ses jambes. Demandez à un ami de regarder et de vous aider jusqu'à ce que vous sentiez bien les mouvements des pieds de votre cheval. Essayez de dire « maintenant », à chaque fois que le pied que vous avez choisi se pose ou se lève. Votre ami peut vous dire si vous sentez bien.

Grâce à l'exercice précédent, votre flexion latérale est plus légère. Vous avez aidé le cheval à être plus léger dans vos mains, vous pouvez maintenant l'aider à devenir plus léger dans vos jambes.

Assurez-vous que vous ne faites pas l'un au détriment de l'autre. Nous avons déjà vu l'importance du contrôle de l'arrière-main et du désengagement. Faire face à la barrière symbolise le but pour le cheval. Assurez-vous de travailler de manière égale des deux côtés. Plus tard, vous trouverez que cet exercice améliore aussi le travail des déplacements latéraux.

Si le cheval s'appuie contre votre jambe, vous pouvez utiliser un stick pour renforcer votre jambe et être efficace. Nous verrons cela de plus



près dans un prochain exercice. Nous ne cherchons pas une nouvelle réponse que le cheval ne connaît pas. Nous sommes simplement en train d'améliorer et d'affiner des réponses déjà apprises.

Au fur et à mesure, nous isolons les parties du corps du cheval de façon à ce que chacune offre une réponse positive, sans opposition, défense ou résistance. Le corps du cheval est généralement divisé en quatre parties.

1. La tête et l'encolure
2. Les épaules
3. Le corps et les côtes
4. Les postérieurs

## POUR PROGRESSER

- Recherchez la légèreté en diminuant les résistances.
- Avec vos mains et vos jambes, laissez le cheval trouver du confort en s'éloignant d'une pression qui ne le suit pas.
- Gardez un contrôle fluide de l'arrière-main afin d'éviter que le cheval ne se marche dessus.
- Essayez de ressentir les pieds de votre cheval.

## À ÉVITER

- Ne vous penchez pas en avant en prenant les rênes. Amenez les rênes à vous avec votre autre main.
- Ne faites pas que pousser l'arrière-main. Mettez une pression avec votre jambe légèrement reculée, mais permettez au cheval de trouver son propre confort en s'écartant de la pression, sans que votre jambe ne le suive et continue à le pousser.

## CONCEPTS UTILES :

NE MONTEZ PAS VOTRE SELLE,  
MONTEZ VOTRE CHEVAL.

LES RÊNES NE COMMUNIQUENT PAS  
AVEC LA BOUCHE MAIS AVEC LES PIEDS.

IL Y A UNE MULTITUDE D'ACTIONS  
ET D'INTERACTIONS SÉPARABLES  
ET INSÉPARABLES AU MÊME MOMENT.

OBSERVEZ, SOUVENEZ-VOUS  
ET COMPAREZ.

# CONTRÔLE EN CAS D'URGENCE



## Matériel

Licol avec deux rênes, selle

## Objectifs

- **Quand mon cheval s'effraie ou prend peur de quelque chose, je peux contrôler les postérieurs afin d'éviter qu'il ne m'oublie mentalement ou ne s'enfuit.**
- **J'utilise le désengagement pour éviter qu'il ne s'échappe ou ne se cabre, et l'aide à faire face au problème.**

- **J'apprends l'importance de l'utilisation d'une rêne pour le contrôle.**

## Comment dois-je faire ?

Au lieu d'attendre le jour d'une vraie situation d'urgence, il est préférable de simuler un problème. Ainsi, vous-même et votre cheval prendrez de bonnes habitudes.

Comme dans le DVD, nous vous conseillons de demander à un ami de vous tester. Votre assistant doit connaître les bases de la compréhension du comportement du cheval afin qu'il ne soit pas sur ou sous-exposé.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Si mon cheval prend peur ou est effrayé, je peux l'empêcher de s'enfuir ou de se cabrer en contrôlant l'arrière-main et en désengageant.*

*Je peux demander à mon cheval de faire face à quelque chose qui le dérange.  
Je concentre mon attention sur le fait d'éloigner sa queue pour faire face.*





Ne détachez jamais votre regard du problème.

Pour créer un problème, l'assistant peut utiliser un sac plastique, un parapluie, un imperméable, ou quoi que ce soit que vous puissiez imaginer, tout en gardant la sécurité du couple homme/cheval. L'assistant doit effrayer suffisamment le cheval pour provoquer une réaction.

Utilisez une rêne indirecte et gardez votre cheval face au problème en éloignant ses postérieurs. Si la queue est dos au problème, alors la tête fait face. Si vous vous concentrez à essayer de garder le contrôle de la tête, vous allez probablement amener le cheval à se cabrer, et vous risquez de vous retourner. Pensez « où se situe le moteur ? », et contrôlez cette partie.

En bougeant continuellement et en désengageant, vous éviterez que le cheval ne « charge son arme » en engageant pour se cabrer ou s'emballer. L'assistant qui pose « le problème » doit continuer de changer de côté pendant que vous gardez les yeux sur lui en désengageant.

Si vous êtes le cavalier, prenez conscience de ce que font vos jambes et vos mains.

Il est important d'utiliser une rêne indirecte plutôt qu'une rêne directe. Avec une rêne directe, le cheval peut trop facilement engager ses postérieurs.

Souvenez-vous, si vous contrôlez les postérieurs, vous contrôlez le cheval.

### POUR PROGRESSER

- Assurez-vous de ne prendre qu'une rêne - surtout pas deux - et de l'amener vers la boucle de votre ceinture.
- Soyez adroit pour ajuster vos rênes rapidement afin d'être efficace en cas de réel problème. Si votre main passe derrière votre cuisse ou votre hanche, vos rênes sont trop longues!
- Quand vous prenez une rêne, relâchez l'autre.

### À ÉVITER

#### IMPORTANT

- Quand votre cheval s'effraie ou prend peur, NE TIREZ PAS sur deux rênes. Ceci l'engagera plus que ne le désengagera. Si vous prenez 2 rênes, vous risquez de provoquer des défenses.

#### CONCEPTS UTILES :

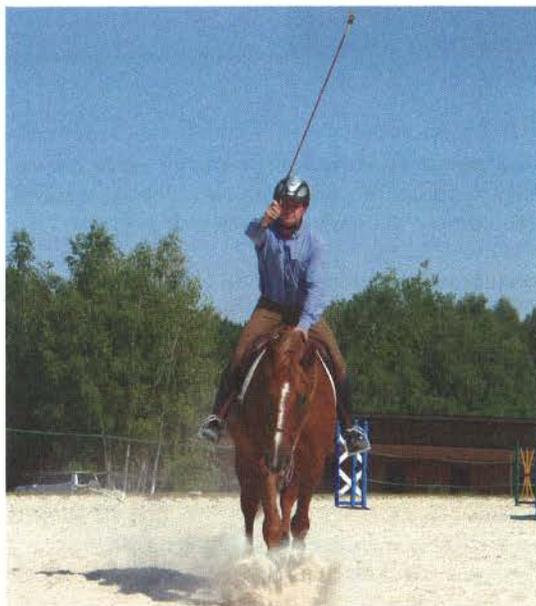
VERSER DU PÉTROLE SUR UN FEU  
EST RAREMENT  
LE MEILLEUR MOYEN  
DE L'ÉTEINDRE.

CERTAINES PERSONNES  
ÉPONGENT LE SOL  
AU LIEU DE FERMER LE ROBINET.

TANT QUE VOUS N'AVEZ PAS  
LE CONTRÔLE DES PIEDS,  
VOUS N'AVEZ PAS GRAND CHOSE.

- Votre cheval pourrait se cabrer voire tomber ou se retourner. Comprendre l'importance de l'utilisation d'une seule rêne peut éviter de graves accidents à vous-même et à votre cheval.
- Ne détournez pas le regard du problème.

# SIMULATION DE POLO AVEC LE STICK. TOUCHER LA BARRIÈRE EN LA SUIVANT



## Matériel

Licol avec 2 rênes, selle, stick de communication

## Objectifs

- **Balancer le stick de droite à gauche de mon cheval sans que cela ne le gêne.**
- **Apprendre à mon cheval à faire la différence entre les choses qui le concerne, et celles qui ne le concerne pas.**
- **Répéter cet exercice me permet de vérifier :**
  - 1. si je peux rester à la même distance de la barrière sans toucher aux rênes,**
  - 2. si je peux toucher la barrière au pas et au trot sans que cela ne perturbe mon cheval.**

## Comment dois-je faire ?

Assurez-vous que votre cheval accepte le mouvement du stick autour de lui lorsque vous êtes au sol.

Commencez par bouger le stick de chaque côté à l'arrêt. Souvenez-vous : chaque mouvement provoque une émotion.

Commencez doucement au pas, puis augmentez progressivement l'intensité du mouvement.

Quand votre cheval est prêt, passez au trot. Même si le stick peut être utilisé pour renforcer les mouvements, le cheval ne devrait pas en avoir peur. Il doit être à votre écoute sans être effrayé par vos outils.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval apprend à rester connecté avec moi. Il assume ses responsabilités d'allure et de direction. Il n'est pas dérangé par les choses qui ne le concernent pas – le stick touchant la barrière.*

*Je suis plus sûr que mon cheval ne va pas m'oublier ou me quitter mentalement sous l'influence d'éléments extérieurs qui entrent en jeu.*

*Je peux utiliser le stick de communication pour communiquer, maintenant que je sais que mon cheval n'en a pas peur.*



## CO 6 : CONTRÔLE 6

Vous devez être capable de trotter votre cheval rênes longues, en balançant le stick de chaque côté comme s'il était un maillet de polo.

Lorsque vous êtes capable de faire ceci, revenez à l'exercice « suivre la barrière ».

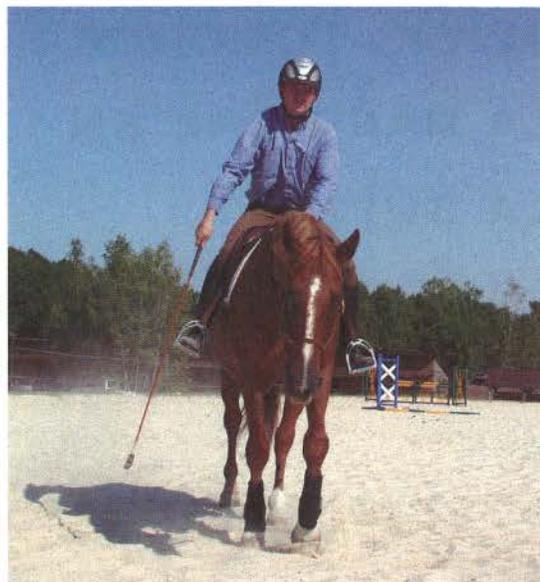
Tout en la longeant, touchez la barrière avec le stick. Au départ, le bruit du stick touchant la barrière peut déranger le cheval. Continuez de le caresser et de le rassurer.

Vous aurez peut-être besoin de vous arrêter, toucher la barrière à plusieurs reprises et arrêter de le faire chaque fois que votre cheval se détend.

Votre but est d'être capable, au trot, de suivre la barrière en la touchant avec le stick.

Si le cheval a compris que sa responsabilité est de ne pas changer d'allure ou de direction, vous devriez être capable de ne pas faire constamment des corrections.

Entrez profondément dans les coins pour ne pas perdre le contact du stick avec la barrière en la suivant. Vous pourrez bientôt faire un tour de piste complet au trot, rênes longues, aux deux



mains, sans perdre le contact du stick avec la barrière et sans toucher aux rênes.

Dans le même exercice, vous combinez désensibilisation, impulsion et direction.

## POUR PROGRESSER

- Quand vous débutez, soyez vigilant quant à votre langage corporel lorsque vous bougez le stick. Restez neutre. Si vous fermez vos jambes, ou vous penchez à droite ou à gauche, votre cheval peut devenir confus et penser que vous attendez une réponse.
- Pour jouer, prenez un léger ballon – de volley par exemple – et jouez. Cela donnera quelque chose à faire à votre cheval.
- Utilisez le même principe quand vous partez en extérieur. Tapez les buissons et les arbres avec le stick et aidez-le cheval à apprendre à ignorer ce genre de choses.

## À ÉVITER

- N'obligez pas votre cheval à rester près de la barrière, corrigez-le quand il ne l'est pas.
- N'utilisez pas le stick de communication pour renforcer les réponses s'il ne l'accepte pas.
- Ne soyez pas trop fier. Consolidez les choses au sol si cela ne marche pas quand vous êtes en selle.

## CONCEPTS UTILES :

VOUS DEVEZ GAGNER LA CONFIANCE  
AVANT DE POUVOIR GAGNER LE RESPECT.

LE CAVALIER D'UN CHEVAL PEUREUX  
EST UN DANGER AMBULANT.

LE CHEVAL AURA DES DIFFICULTÉS  
À RÉPONDRE AVEC RESPECT  
S'IL A DES PROBLÈMES DE PEUR.

## DEPUIS UNE FLEXION LATÉRALE, MOBILISER LES POSTÉRIEURS (RÊNE INDIRECTE). REVENIR A UNE FLEXION LATÉRALE.



### Matériel

Licol avec deux rênes, selle

### Objectifs

- **Mon cheval et moi-même comprenons la différence entre la position de rêne active et la position de rêne inactive (neutre).**
- **Apprendre comment « mettre de la vie » dans mon corps et dans les pieds de mon cheval, et comment « enlever de la vie ».**
- **Améliorer le désengagement, ainsi le cheval ne peut pas utiliser sa force de manière dangereuse, c'est-à-dire en ruant, en se cabrant, ou en bottant.**

### Comment dois-je faire ?

À l'arrêt, prenez une flexion latérale en ayant le cheval léger dans votre main.

Une fois que votre cheval est serein dans son corps et dans sa tête, placez votre jambe en arrière dans une position que nous appellerons désormais « C ».

- Jambe à la sangle (Contrôle de l'avant-main. Rêne directe).
- Jambe derrière la sangle, sur les côtes. Contrôle latéral. Déplacement latéral.
- Jambe plus en arrière de la sangle vers les flancs. Contrôle de l'arrière-main. Rêne indirecte.

Mobilisez les postérieurs en décollant légèrement vos fesses de la selle afin que l'arrière-main puisse bouger facilement. Si besoin, vous pouvez

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

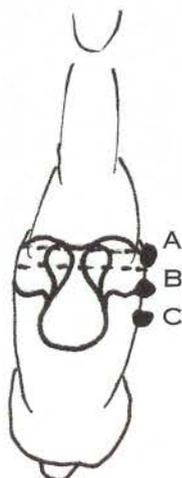
*Mes mains et mes jambes ont une communication claire avec les pieds de mon cheval.*

*Mon cheval apprend à céder sans s'échapper.*

*Contrôle du désengagement : croiser les postérieurs est l'inverse de les avoir écartés et engagés.*

*Avec les postérieurs croisés, il ne peut pas faire plus, s'ils sont engagés, il peut tout faire.*





regarder exagérément en arrière, vers votre jambe, pour vous aider dans votre position.

Si les postérieurs sont bloqués, utilisez le stick de communication pour les faire bouger. Nous regarderons cela plus attentivement dans un exercice à venir.

Au départ, ne demandez pas plus de deux pas. Ne relâchez pas la tête et l'encolure (1<sup>ère</sup> partie du corps) quand vous revenez à une flexion latérale. Détendez-vous dans votre selle, écarter votre



jambe, et attendez que votre cheval arrête de bouger ses pieds et SOIT LÉGER, avant de relâcher votre rêne. Si votre cheval a du mal à s'arrêter, relâchez-vous plus et caressez-le.

Empêchez ses antérieurs d'aller de l'avant. S'il avance, appliquez une légère pression sur la rêne extérieure pour stopper le mouvement en avant. Le postérieur intérieur – celui du même côté que la flexion – devrait passer devant le postérieur extérieur.

Au début, le cheval peut être un peu raide, tendu et claustrophobe. Évitez donc de le critiquer trop vite. Essayez de déplacer les postérieurs de deux pas pour commencer, puis de quatre pas. L'objectif est de contrôler ses pieds avec vos mains et vos jambes : quand ils bougent, où qu'ils bougent, à quelle vitesse et quand ils s'arrêtent.

### POUR PROGRESSER

- Essayez d'obtenir un début de réponse avec de moins en moins de pression de jambe lorsque vous faites la transition entre rêne inactive et active.
- Vous devrez peut-être bloquer votre main contre votre cuisse ou votre hanche pour que le cheval ne puisse pas tirer votre main vers l'avant.
- Si vous n'y arrivez pas en selle, essayez depuis le sol.
- Continuez jusqu'à ce que vous puissiez contrôler le nombre de pas que fait votre cheval.

### À ÉVITER

- Ne talonnez pas. Appliquez une pression directe progressive comme vous le faisiez dans les exercices au sol « suivre une sensation ». Si votre cheval est bloqué, touchez-le avec votre main ou votre stick.
- Votre cheval ne doit pas bouger ses pieds tant que vous ne le lui avez pas demandé. S'il le fait, revenez à l'exercice « arrêter et flexion latérale légère ».
- N'avancez pas en cercle, les postérieurs doivent pivoter autour des antérieurs.

#### CONCEPTS UTILES :

LES RÊNES N'AGISSENT PAS SUR SA BOUCHE, ELLES AGISSENT SUR SES PIEDS.

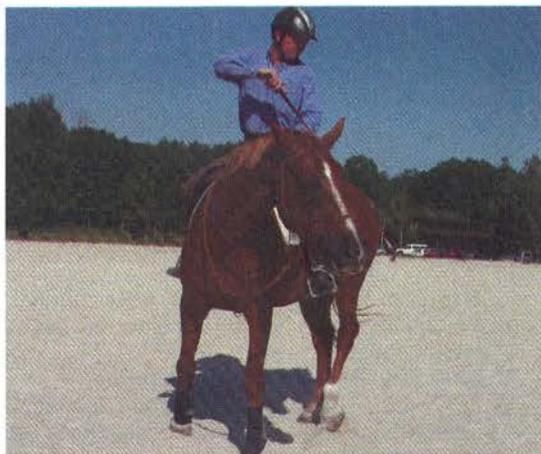
CÉDER N'EST PAS S'ENFUIR.

UN PAS DE QUALITÉ EST LIBÉRÉ DE TOUTE PEUR.

QUAND VOUS CONTRÔLEZ LES POSTÉRIEURS, VOUS CONTRÔLEZ LE CHEVAL. MENTALEMENT, ÉMOTIONNELLEMENT ET PHYSIQUEMENT.

SI VOUS NE FAITES PAS EN SORTE D'ÉVITER LES PROBLÈMES, NE VOUS PLAIGNEZ PAS QUAND ILS ARRIVENT.

# RÊNE INDIRECTE ET DIRECTE EN UTILISANT LE STICK POUR RENDRE LE CHEVAL PLUS LÉGER



## Matériel

Licol avec deux rênes, selle, stick de communication

## Objectifs

- Utiliser le stick pour renforcer l'aide des jambes.
- Avoir un cheval qui répond rapidement avec respect, sans crainte.
- Savoir s'affirmer et être efficace pour que mon cheval me prenne au sérieux.

## Comment dois-je faire ?

Assurez-vous que l'exercice de simulation de polo avec le stick (n° 8) ne pose pas de problème. N'utilisez pas le stick pour renforcer l'aide des jambes si votre cheval en est encore effrayé.

Comme dans l'exercice précédent, demandez une légère flexion latérale. Mettez de la vie dans votre corps, et activez les postérieurs (rêne indirecte). Pensez aux phases progressives que nous avons utilisé dans les exercices « suivre une sensation » (pression directe).

1. Poils
2. Peau
3. Muscle
4. Os

Maintenant, essayez de monter plus rapidement dans ces phases. Il y a 3 étapes d'apprentissage :

1. Enseigner
2. Consolider
3. Affiner

Nous nous trouvons normalement dans les phases 2 et 3. Les choses n'ont plus besoin d'être enseignées mais améliorées. Si vous allez jusqu'à la troisième phase - muscle - et que vous n'avez pas obtenu une réponse ; commencez par

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval répond de manière rapide et légère à mes aides. Avec respect, sans crainte.*

*Je deviens plus efficace dans mes demandes, donc je peux faire moins et obtenir plus.*

*J'apprends à combiner pression constante et pression rythmique pour obtenir des réponses plus légères.*

*Mon cheval me prend au sérieux.*



## MO 5 : MOBILISATION. CONTRÔLE DES PARTIES DU CORPS 5

une pression rythmique - suivre une suggestion, pression indirecte - pour soutenir la pression directe constante. Pensez aux phases progressives utilisées dans « suivre une suggestion » :

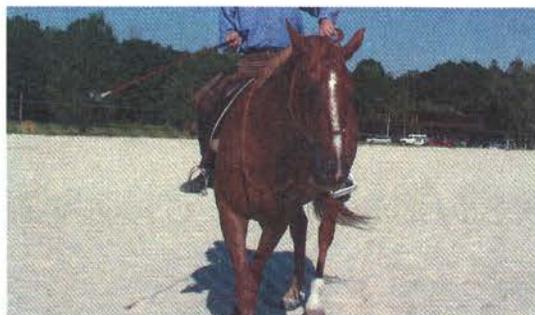
1. Suggérer. Pression rythmique, sans contact.
2. Demander. Premier contact léger sur les postérieurs.
3. Dire. Deuxième contact plus ferme.
4. Promettre. Troisième contact suffisamment ferme pour provoquer une réponse (dans les limites du raisonnable).

Essayez de ne pas dépasser le troisième contact. Souvenez-vous que lorsque vous mettez une quelconque pression, vous devez être aussi doux que possible, mais aussi ferme que nécessaire. Pas plus, mais pas moins.

Essayez encore, si la réponse n'est pas plus légère, utilisez le stick de communication. Si vous n'avez pas besoin du stick, ne l'utilisez pas. Soyez sûr de combiner sensibilisation – ce que vous faites – avec désensibilisation.

Vous devriez toujours être capable de bouger le stick autour du cheval sans qu'il n'en soit dérangé. De la même manière, allégez vos réponses à la rêne directe. Passez de manière plus rapide par les phases :

1. Regard
2. Assiette
3. Jambes
4. Rênes



Si vous arrivez à la phase 3 - jambes - sans avoir obtenu une réponse correcte, utilisez le stick à l'endroit où la rêne de support agirait. Puis, utilisez les 3 mêmes phases de contact : demander, dire, promettre.

Le stick remplace efficacement la rêne de support. N'utilisez pas le stick sur la tête du cheval.

Si vous avez été suffisamment efficace pour être compris, vous vous apercevrez rapidement que le stick est inutile. C'est votre but !

Ne renforcez pas une pression constante avec une pression rythmique si vous n'en avez pas besoin. Mais quand vous avez besoin d'être efficace, faites-le. Si vous n'êtes pas efficace, et que vous autorisez votre cheval à être lourd ; de son point de vue, il est en train de bien faire. Les chevaux apprécient la justice et l'honnêteté. Ils préfèrent le blanc et le noir au gris.

## POUR PROGRESSER

- Votre cheval peut réagir quand vous commencez à lui demander quelque chose. Acceptez-le. Ne vous inquiétez pas. Recommencez et transformez ses réactions en réponses légères.
- Votre objectif est de rendre le stick obsolète. Pensez à la connexion des rênes avec les pieds de votre cheval :
  - la rêne gauche agit sur l'antérieur gauche et sur le postérieur droit,
  - la rêne droite agit sur l'antérieur droit et sur le postérieur gauche.

## CONCEPTS UTILES :

BLANC OU NOIR, PAS GRIS.  
SI VOUS LE DITES, SOYEZ HONNÊTE.

AYEZ CONFIANCE EN SA RÉPONSE  
MAIS SOYEZ PRÊS À LE CORRIGER.  
PAS PLUS L'UN QUE L'AUTRE.

SI VOUS ATTENDEZ UNE RÉPONSE,  
ET QUE VOUS ARRÊTEZ DE DEMANDER  
SANS RIEN OBTENIR,  
VOUS DÉSENSIBILISEZ !

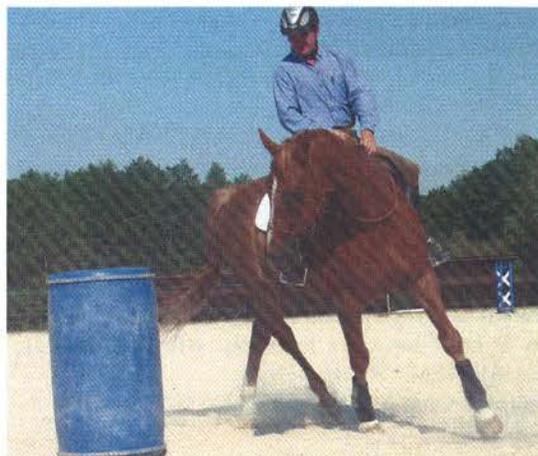
LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES :

1. QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE
2. NE RÉAGISSEZ À RIEN DE FAÇON PERSONNELLE
3. NE FAITES AUCUNE SUPPOSITION
4. FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX

## À ÉVITER

- N'utilisez pas le stick tant que vous n'avez pas donné une chance au cheval de répondre.
- N'utilisez pas le stick avec trop de force. Cela pourrait causer une blessure physique - bosses, coupures, etc. - à votre cheval.
- Ne pensez pas à frapper le cheval avec le stick. Cela reviendrait à le punir pour avoir fait quelque chose de mal, et nous savons que cela est impossible.
- Évitez de le toucher plus de 3 fois. Si vous n'avez pas de réponse après le troisième contact, recommencez depuis le début. Soyez plus clair, pas plus ferme.

# CERCLES AU PAS ET AU TROT AVEC LE NEZ VERS UN TONNEAU



## Matériel

Licol avec deux rênes, selle

## Objectifs

- Trotter mon cheval en cercle autour d'un tonneau avec sa tête vers le centre.
- Mon cheval apprend à s'équilibrer sur ses 4 pieds sur le cercle, et donc ne tombera pas sur son épaule interne en tournant.
- J'évite d'avoir un cheval qui se couche dans ses tournants.

## Comment dois-je faire ?

Assurez-vous que votre cheval n'est pas perturbé par le tonneau. Dans un premier temps, vous pouvez tourner autour et arrêter votre cheval à côté du tonneau.

Il deviendra ainsi une zone de confort. Commencez par faire un cercle autour du tonneau au pas. Ouvrez votre rêne intérieure et relâchez quand le cheval cède en mettant son nez vers l'intérieur. Progressivement, gardez le pli plus longtemps.

Pour empêcher votre cheval de se coucher dans le cercle, utilisez de votre jambe intérieure. Elle sera active pour canaliser les hanches et garder la direction. Vous combinez maintenant des exercices isolés. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise position pour vos mains et vos jambes.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*J'apprends à mon cheval le début de l'incurvation.*

*Je lui apprends à s'équilibrer sur un cercle.*

*Je combine direction, impulsion et flexion.*

*Je lui apprends le respect de ma jambe intérieure.*

*Mon cheval apprend à engager ses postérieurs sous sa masse.*

*Je commence à ressentir l'effet de la souplesse et de l'équilibre dans la recherche de la bonne impulsion.*

*NB : La flexion effectuée correctement (pas comme un frein...) associée à la souplesse et à l'équilibre aide le cheval à trouver la bonne impulsion. Un cheval raide ou contracté courant sur les épaules et tombant dans les virages ne pourra jamais trouver la bonne impulsion.*



## MO 6 : MOBILISATION. CONTRÔLE DES PARTIES DU CORPS 6

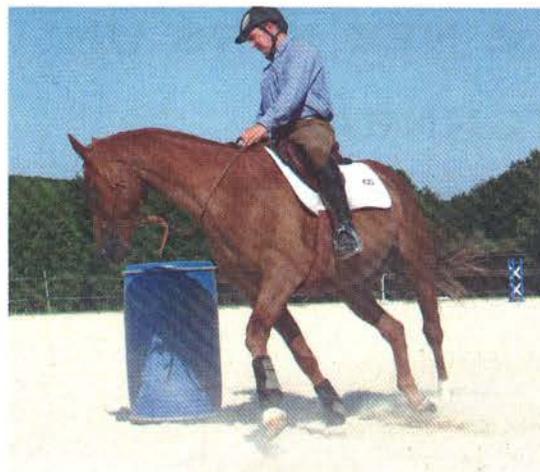
Leur position dépend du moment et du contexte. C'est la définition du « feeling » : savoir où se positionner, à quel moment et que faire selon la position. Normalement, votre jambe intérieure est au point A pour garder les épaules et les côtes du cheval, et votre jambe extérieure sera au point B ou C pour tenir les hanches. NORMALEMENT, pas SYSTÉMATIQUEMENT. Adaptez-vous à la situation.

Parfois, vous sentirez que votre cheval ne veut plus se porter en avant. Changez d'exercice quelques minutes : « point à point » avec des grandes lignes droites. Rappelez-vous : les lignes droites font avancer et les cercles ralentir.

Lorsque vous trottez, n'hésitez pas à agrandir votre cercle. Votre cheval risque de ne pas avoir assez d'équilibre pour un cercle plus petit.

Vous sentirez le postérieur interne s'engager sous la masse. N'oubliez pas que cela demande beaucoup d'effort à votre cheval. Allez-y progressivement.

Quand vous sentez une petite amélioration, arrêtez votre cheval à l'intérieur du cercle avec son nez sur le tonneau. Ce dernier doit rester une zone de confort. Montez votre cheval et demandez-lui de



s'engager, mais n'oubliez pas de faire des pauses pour ne pas le décourager.

Un cercle n'est pas qu'un cercle. C'est une multitude d'actions et d'interactions séparables et inséparables à la fois. Ne sous-estimez pas l'importance d'un cercle. Tout ce que vous faites à cheval revient à des cercles et des lignes droites. Le contrôle de la direction repose sur le perfectionnement de ce principe.

## POUR PROGRESSER

- Vous combinez direction, impulsion et flexion. Si vous avez des difficultés, elles se trouveront dans au moins un de ces trois domaines... Travaillez dans ce domaine précis, puis revenez à l'exercice qui les combine (isoler puis combiner).
- Continuez à demander le mouvement en avant avec vos jambes pour que votre cheval engage son arrière-main (le moteur).
- Vérifiez que vos mains et vos jambes travaillent ensemble et non les unes contre les autres.
- Imaginez que vous-même et votre cheval êtes de l'eau qui passe dans un tuyau roulé en rond. Vos jambes sont les parois du tuyau.

## À ÉVITER

- Ne vous penchez pas vers l'intérieur du cercle, votre cheval fera pareil.
- Ne montez pas lourdement dans la selle, l'exercice demande à votre cheval un effort. Aidez-le.
- Ne regardez pas le tonneau en tournant votre corps d'une manière exagérée. Regardez devant vous un quart de cercle plus loin que là où vous êtes. Restez sur le tracé de votre cercle.
- Ne sous-estimez pas l'importance de la souplesse et de l'équilibre. Ils vous aideront à trouver la vraie impulsion.

## CONCEPTS UTILES :

GRANDISSEZ VOTRE HAUT DU CORPS.  
 TOUT LE MONDE DOIT TRAVAILLER POUR GAGNER SA VIE. VOTRE CHEVAL AUSSI, MAIS IL N'EST PAS NÉCESSAIRE QU'IL HAÏSSE SON TRAVAIL.  
 LE PAS EST LA MÈRE DES ALLURES.  
 RECHERCHEZ UNE COMMUNICATION VOLONTAIRE ENTRE VOUS ET VOTRE CHEVAL.  
 DIRECTION N'EST QUE CERCLES ET LIGNES DROITES.

# RÊNE INDIRECTE PUIS REculER



## Matériel

Licol avec deux rênes, selle

## Objectifs

- Améliorer la qualité du reculer.
- Aider mon cheval à devenir plus léger et plus rond.
- Améliorer la qualité de l'arrêt.
- Construire les ingrédients importants du rassembler.
- Améliorer la bonne impulsion.

## Comment dois-je faire ?

Vérifiez que votre cheval est léger dans ses flexions latérales et verticales. Prenez une rêne indirecte. Lorsque ses postérieurs sont en mouvement, redressez la tête et l'encolure de votre cheval, et demandez quelques pas de reculer. Pour cela, relâchez la rêne qui demande la flexion et ajustez celle de l'autre côté. Ajustez vos rênes en conséquence.

Les postérieurs ne doivent pas cesser le mouvement entre le désengagement (mouvement vers l'extérieur) et le reculer.

Profitez du désengagement pour que votre cheval ne se mette pas contre vous. Gardez votre cheval léger dans ses flexions latérales. Finissez toujours l'exercice en demandant un « soft feel ».

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Le reculer améliore l'arrêt, le rassembler, la légèreté et l'impulsion.*

*Si mon cheval se braque, j'ai la solution pour le débloquer.  
J'évite d'apprendre à mon cheval la défense du cabrer.*

*Je développe le contrôle des postérieurs*



## RM 3: REculÉ MONTÉ 3

Quand vous demandez le reculer, pensez-le dans votre tête. Votre centre de gravité part vers l'arrière, comme si une ficelle passait à travers votre ceinture et vous tirait dans cette direction. Attention quand même à ne pas vous coucher en arrière.

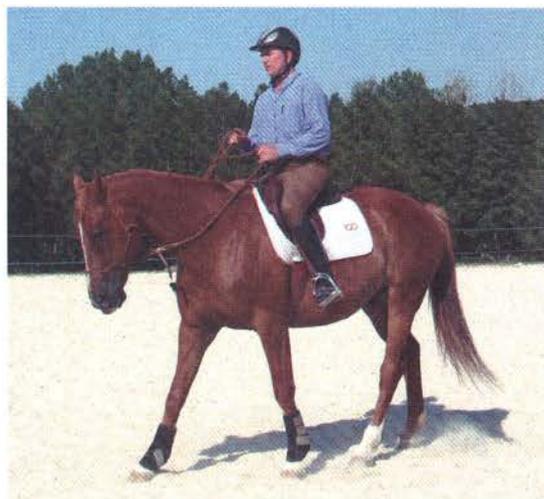
Cette ficelle imaginaire peut vous tirer soit en arrière, soit en avant. D'une manière générale, marquez bien la différence entre ces deux dynamiques.

Le but est d'avoir un cheval à l'écoute de votre assiette pour qu'au prochain exercice, vous n'ayez pas besoin de vos rênes pour reculer.

Si vous sentez que votre cheval traîne ses antérieurs dans le reculer, n'hésitez pas à tapoter ses épaules avec vos jambes pour qu'il s'active.

Votre position sera bien sûr exagérée, mais elle peut être efficace dans certaines situations.

Ne lui demandez pas de s'activer s'il a ses postérieurs bloqués. Il risquerait de se cabrer. Si le cheval se bloque avec la tête en l'air, ne tirez surtout pas sur les deux rênes. Revenez au



désengagement pour bouger de ses pieds et réorienter sa ligne du dessus, puis recommencez. Dès que vous sentez que votre cheval fait un effort dans son reculer, caressez-le et relâchez vos rênes. Ne relâchez que lorsqu'il vous a donné un « soft feel ». Cela va lui apprendre à rester léger dans le reculer.

## POUR PROGRESSER

- Pensez à mettre de l'énergie dans les pieds de votre cheval (rêne indirecte), et redirigez cette énergie.
- Recherchez la qualité et non la quantité. Le cheval devrait reculer en bougeant ses diagonaux comme dans le trot. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il ne réfléchit pas assez à l'endroit où il pose ses pieds ou qu'il est très contracté.

## À ÉVITER

- Si le cheval se bloque, ne tirez pas sur vos deux rênes. Revenez au désengagement. Débloquez les postérieurs et recommencez.
- Évitez d'avoir une pression égale sur chaque rêne, votre but est de pouvoir gérer vos rênes selon les diagonaux de votre cheval. Pour l'instant, contentez-vous d'avoir une rêne plus active que l'autre, sachant que ce sera plus difficile pour le cheval de résister contre la pression.

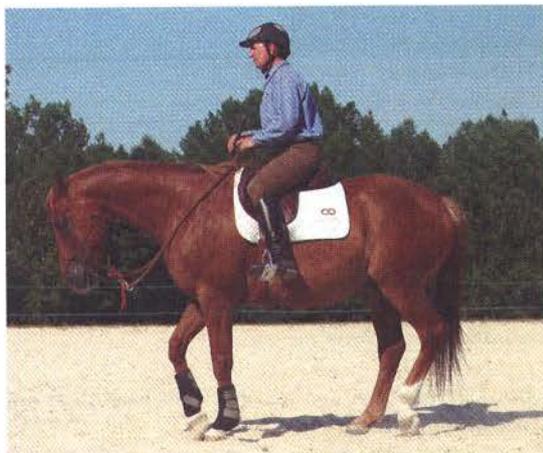
## CONCEPTS UTILES :

IL EST SOUVENT PLUS FACILE  
DE REDIRIGER LE MOUVEMENT  
QUE DE COMMENCER  
L'EXERCICE À L'ARRÊT.

PARFOIS, QUELQUES PAS EN ARRIÈRE  
SONT LA MEILLEURE FAÇON D'AVANCER.

ESSAYEZ D'ÊTRE UNE AIDE  
POUR VOTRE CHEVAL,  
ET NON UN BOULET.

# REculEZ EN UTILISANT VOTRE ASSIETTE. CORRECTION AVEC LES RÊNES.



## Matériel

Le licol, les deux rênes et la selle

## Objectifs

- Reculer mon cheval sans utiliser les rênes.
- Développer ma connexion par l'assiette pour que mon cheval puisse différencier la mise en avant, l'arrêt et le reculer sans utiliser les rênes.
- Pour développer le contrôle de la direction et de l'impulsion, développez votre assiette et votre dos.

## Comment dois-je faire ?

La clé de cet exercice est simple : n'utilisez pas vos rênes pour reculer, ne les utilisez que si votre cheval ne recule pas.

Si vous utilisez systématiquement vos rênes pour la direction ou pour l'impulsion, vous deviendrez vite dépendant de celles-ci.

Si vous ne les avez pas, vous n'avez aucun contrôle.

Le problème de cette situation est que l'utilisation continue de vos rênes pour tourner, s'arrêter, contrôler la vitesse et reculer désensibilise votre cheval. C'est un cercle vicieux qui mène le cavalier à rechercher un mors plus dur, des enrênements, etc.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je développe une connexion avec mon assiette pour avancer, reculer et diriger sans les rênes.*

*Si je ne peux pas reculer sans mes rênes, je ne pourrais probablement pas contrôler l'impulsion sans elles.*

*Si je peux contrôler la direction et l'impulsion avec mon assiette, j'ai plus de légèreté quand j'utilise mes rênes pour la flexion verticale.*

*Reculer en utilisant mon assiette m'aidera à être plus efficace avec mon assiette pour arrêter mon cheval.*



## RM 4 : REÇULÉ MONTÉ 4

Recherchez une communication avec votre cheval qui dépasse les contraintes physiques.

Votre but est de communiquer et d'apprendre à votre cheval à répondre à une demande. C'est un but opposé à celui de le forcer physiquement à vous donner quelque chose.

Il peut être utile de séparer cet exercice en différentes phases :

1. Pensez : reculer
2. Assiette
3. Jambes
4. Rênes

Imaginez que vous êtes tiré en arrière par votre ceinture. Ne vous penchez pas en arrière et ne vous asseyez pas lourdement. Ne recherchez pas un dos rond et engagé dans la phase d'apprentissage. Cela mènerait à trop de confusion.

Placez vos jambes devant la ligne de conduite (la sangle), et mettez du rythme. Commencez doucement.

Avant qu'il n'en soit trop gêné, utilisez vos rênes pour aider votre cheval à reculer.

Au moindre mouvement en arrière, cessez le rythme avec vos jambes.

L'utilisation de celles-ci devrait être un inconfort pour votre cheval pour le motiver à trouver un moyen d'arrêter cet inconfort.

Rappelez-vous qu'une mouche peut être inconfortable !

Si vous perdez le dos de votre cheval, sa tête se remonte et ses postérieurs s'écartent.

Débloquez-le plutôt que lui demander de reculer. Continuez de passer à travers ces phases en gardant vos rênes en dernier recours.

Les chevaux anticipent ce qui va se passer avant que cela ne se passe.

Bientôt, une demande de votre assiette suffira pour que votre cheval recule.

Développer cette demande va aussi vous aider à améliorer vos arrêts.

## POUR PROGRESSER

- Si vous imaginez que vous êtes tiré en arrière, vous fermerez vos genoux et emmènerez votre cheval avec vous. Vous utiliserez une demande similaire pour l'impulsion et le contrôle des foulées dans le futur.
- Suivez les phases et relâchez vos rênes pendant le reculer. Vérifier que votre cheval peut reculer quelques pas avec des rênes longues.
- Arrêtez de reculer dès que vous le décidez, et non quand votre cheval le décide.

## À ÉVITER

- Ne devenez pas dépendant de l'utilisation de vos jambes pour reculer, c'est une phase d'apprentissage.
- N'en demandez pas trop, permettez à votre cheval de « gagner » en trouvant la bonne réponse.

## CONCEPTS UTILES :

CE QUE VOUS FAITES N'EST PAS AUSSI  
IMPORTANT QUE LE MOMENT  
OÙ VOUS ARRÊTEZ DE LE FAIRE.

LA VIE N'EST PAS UNE SÉRIE DE DÉTAILS  
TECHNIQUES. IL EN EST DE MÊME POUR  
L'ÉQUITATION ÉTHOLOGIQUE.

IMPULSION : L'ÉNERGIE  
EN AVANT CONTRÔLÉE.

LA COMMUNICATION PEUT S'AFFINER  
JUSQU'À UN SILENCE INVISIBLE.

## RECULER DEPUIS LE PAS ET LE TROT



### Matériel

Licol avec deux rênes, selle

### Objectifs

- Trotter, s'arrêter et reculer sans avoir mon cheval qui résiste.
- Être capable de s'arrêter et de reculer en gardant mon cheval réactif et léger.
- Améliorer l'impulsion avec un cheval disponible, prêt à s'arrêter et à avancer à tout moment.
- Améliorer la flexion en diminuant la résistance et les réflexes d'opposition du cheval.

- Aider le cheval à s'arrêter en utilisant son arrière-main et non en tombant sur ses épaules.

### Comment dois-je faire ?

Marchez sur une ligne droite. Prenez vos rênes tout en continuant de demander le mouvement en avant. Cela vous permettra d'avoir un « soft feel ».

Aussitôt que le cheval est léger, cessez de demander à votre cheval le mouvement en avant. Relâchez la pression de vos jambes et reculez tout en conservant la flexion verticale. Dans la phase d'apprentissage, vous pourrez parfois rencontrer des résistances.

Ne critiquez pas votre cheval, mais essayez toujours de finir l'exercice avec de la légèreté.

#### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval apprend à s'arrêter correctement en mettant son poids sur son arrière-main.*

*Mon cheval apprend à être léger dans mes mains et dans ses pieds.*

*Mon cheval a moins de risque de souffrir de problèmes d'antérieurs car il ne met pas tout son poids dessus.*

*Mon cheval apprend à rester léger avec le dos en place en reculant.*



## RM 5 : RECLÉ MONTÉ 5

Toutefois, si votre cheval devient léger en reculant, arrêtez, caressez-le et ne lui demandez rien pendant au moins une minute. Au contraire, si votre cheval pousse contre votre main, levez une rêne plus haute que l'autre et utilisez une pression asymétrique. Cela sera plus difficile pour votre cheval de s'appuyer. Le moment entre l'arrêt et le reculer doit être fluide, sans pause. Le fait que votre cheval se prépare pour reculer va radicalement améliorer vos arrêts.

Répétez le même exercice à partir du trot. De temps en temps, arrêtez-vous sans prendre vos rênes, juste pour vérifier si votre cheval est connecté. Cet exercice vous sera utile quand vous sentirez votre cheval soit s'arrêter sur ses épaules, soit s'appuyer sur vos mains. Après chaque reculer, ne relâchez pas vos rênes tant que votre cheval ne vous donne pas une flexion verticale. Si vous relâchez quand votre cheval résiste, c'est ce qu'il apprendra. Vos jambes peuvent être utilisées comme une phase additionnelle si votre cheval ne transfère pas son poids de ses épaules à ses postérieurs.

Tapotez l'épaule paresseuse avec votre pied. Rappelez-vous que tapoter le cheval sur son épaule n'est pas une technique pour reculer, c'est une aide s'il ne recule pas. Votre but, comme dans tous les exercices, est de pouvoir diminuer vos aides jusqu'à ce qu'elles soient obsolètes. Ces exagérations ne sont utilisées que pendant la phase d'apprentissage. Concentrez-vous pour avoir des mains de fer dans un gant de velours : si votre cheval est lourd, résistez sans tirer, quand il est léger dans vos mains et dans ses pieds, relâchez toute pression. Il y a 3 étapes dans le reculer :

1. La légèreté
2. La rectitude
3. La vitesse

N'essayez pas d'avoir les 3 à la fois. Rappelez-vous d'isoler, de séparer et de recombinaison chaque phases. Vous risquez peut-être de perdre un des ingrédients pendant que vous êtes en train de travailler un autre. C'est seulement quand chaque phase est comprise qu'elles pourront être recombinaison.

## POUR PROGRESSER

- Prenez vos rênes doucement et avec fluidité.
- Montez votre cheval avec un mouvement en avant, puis demandez-lui de reculer poliment. L'arrêt s'améliorera tout seul.
- Si votre cheval anticipe trop l'arrêt, n'hésitez pas à le monter sur de longues lignes droites au trot rênes longues.
- Si vous arrivez à ressentir où votre cheval pose ses pieds, vous pourrez commencer à utiliser vos rênes de manière synchronisée avec ses antérieurs.

## À ÉVITER

- Ne tirez pas contre votre cheval, car il tirera contre vous.
- Ne gardez pas la tension sur vos rênes égale si votre cheval commence à résister. Utilisez vos mains de manière synchronisée avec ses antérieurs.
- Ne pensez pas à vous arrêter, mais pensez à monter votre mouvement en avant et à monter votre mouvement en arrière. L'arrêt est inévitable.

## CONCEPTS UTILES :

EXAGÉREZ DANS VOTRE PHASE  
D'APPRENTISSAGE,  
RAFFINEZ VOS AIDES PLUS TARD.

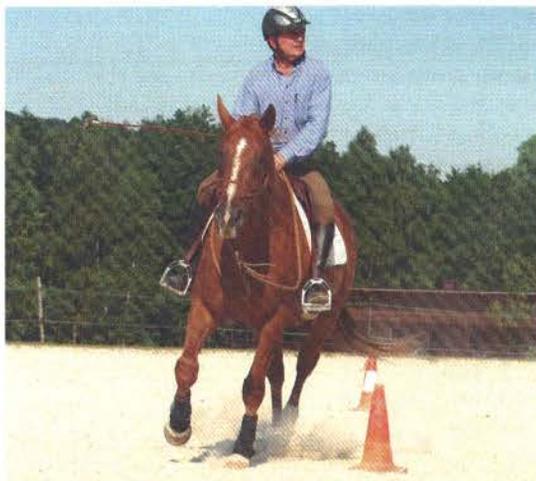
TRAVAILLEZ AVEC VOTRE CHEVAL  
AU NIVEAU OÙ IL SE TROUVE  
ET NON LÀ OÙ VOUS SOUHAITERIEZ  
QU'IL SOIT.

SI VOUS NE COMPRENEZ PAS,  
IL NE COMPRENDRA PAS NON PLUS,  
VOUS COMPRENEZ ?

QUELQUE PART ENTRE LE MOUVEMENT  
EN AVANT ET LE MOUVEMENT EN ARRIÈRE,  
IL Y A UN ARRÊT.

SI VOUS CONDUISEZ AVEC VOTRE PIED  
SUR LES FREINS, LE JOUR  
OÙ VOUS EN AUREZ BESOIN,  
ILS NE FONCTIONNERONT PLUS.

# SLALOM AU PAS ET AU TROT EN UTILISANT LE STICK DE COMMUNICATION



## Matériel

Licol avec deux rênes, selle, stick de communication

## Objectifs

- **Pouvoir guider le cheval à gauche et à droite sans avoir besoin d'agir avec les rênes.**
- **Faire un slalom au trot en utilisant le stick de communication pour renforcer la direction donnée par les jambes, et affiner la communication.**
- **Continuer d'améliorer la direction et l'impulsion sans utiliser les rênes.**
- **Éviter de devenir dépendant des artifices physiques et mécaniques.**

## Comment dois-je faire ?

Laissez vos rênes sur l'encolure du cheval. Assurez-vous que les exercices « simulation de polo avec le stick » (n° 8) et « rêne directe en utilisant le stick pour rendre le cheval plus léger » (n° 10) ne posent pas de problème. Déroutez le slalom en suivant les phases suivantes :

1. Focalisez (regard et intention)
2. Assiette
3. Jambes
4. Stick

Utiliser le stick de communication pour renforcer l'action de vos jambes. Votre objectif est de rendre obsolète son utilisation.

Si, et seulement si, vous n'avez pas obtenu une réponse avec vos jambes, alors vous pouvez utiliser le stick en renforcement. JAMAIS L'INVERSE.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je contrôle la direction et l'impulsion sans utiliser les rênes.*

*Mon cheval apprend à respecter mes jambes et rester entre elles.*

*J'ai des aides pour diriger et des aides de support. Cet exercice aide mes aides de support.*



## DR 4 : DIRECTION 4

De même que dans l'exercice 10, le stick sera utilisé par pression rythmique (suivre une suggestion), pour aider les jambes (suivre une sensation). Appliquez la pression des jambes selon les phases « suivre une sensation » :

1. Poils
2. Peau
3. Muscles
4. Os

Après quelques secondes, si vous n'avez pas obtenu la réponse souhaitée, utilisez les phases « suivre une suggestion » :

1. Suggérer
2. Demander
3. Dire
4. Promettre

Si le cheval devient confus, prend peur et a besoin d'aide, utilisez les rênes.

De même, utilisez les rênes si le cheval confond la pression pour diriger avec celle pour accélérer.

S'il accélère, autorisez-le à se tromper, puis reprenez les rênes et demandez un arrêt.

La pression des jambes s'applique comme lorsque vous les associez à une rêne directe (position A) ; et celle du stick comme une rêne de support.

La pression rythmique renforce la pression constante.

Si vous êtes efficace, alors vous serez bientôt capable de faire le slalom au trot sans avoir besoin du stick. Quand vous ne l'utilisez pas, laissez le stick reposer sur votre épaule.

### POUR PROGRESSER

- Si vous êtes clair dans vos phases de pression, le cheval apprendra à gagner en faisant en sorte que vous n'utilisiez pas le stick.
- Voyez à quel point vous pouvez être léger, subtil et discret lorsque vous dirigez avec vos jambes.
- Appliquez une pression avec vos jambes, et laissez le cheval trouver comment obtenir le relâchement de la pression.
- Imaginez que vous menez une danse avec vos bras autour de quelqu'un. Vos jambes autour du cheval le guidant de la même manière.

### À ÉVITER

- Ne frappez pas le cheval avec le stick. Son rôle est de guider, pas de chasser.
- Ne vous penchez pas dans les tournants. Ouvrez une porte, fermez l'autre. La direction coulera comme l'eau de source.
- Ne poussez pas le cheval à gauche et à droite, guidez-le comme s'il était votre partenaire de danse.

#### CONCEPTS UTILES :

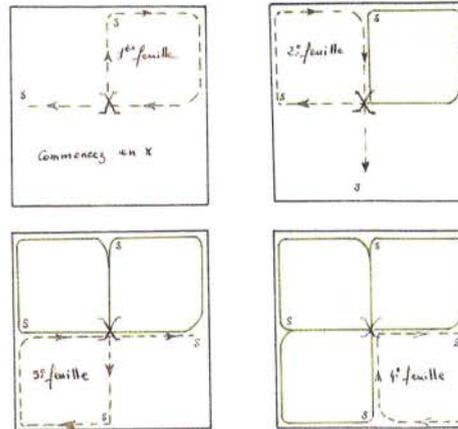
SOYEZ POLI MAIS EFFICACE.

PLUS DE « FEELING », MOINS DE FORCE.

CONNEXION ET CONTACT PEUVENT EXISTER  
SANS ARTIFICE PHYSIQUE.

ALLEZ ENSEMBLE. UN SEUL ESPRIT,  
UN SEUL CORPS.

# TRÈFLE À QUATRE FEUILLES AU TROT



## Matériel

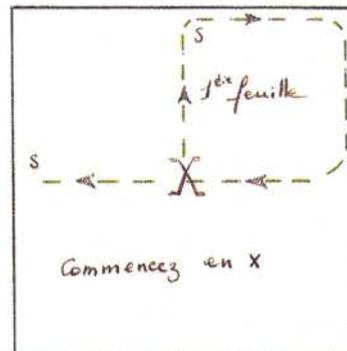
Licol avec deux rênes, selle

## Objectifs

- Dessiner un trèfle à quatre feuilles au trot, sans avoir besoin des rênes pour corriger la direction ou la vitesse.
- Trouver l'équilibre et l'impulsion idéaux entre aller de l'avant et s'arrêter.
- Continuer d'améliorer le contrôle de la direction, c'est-à-dire les lignes droites et les cercles.

## Comment dois-je faire ?

Le tracé d'un trèfle à quatre feuilles est le suivant :



### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Ce tracé combine des lignes droites et des cercles afin d'aider mon cheval à trouver la bonne impulsion.*

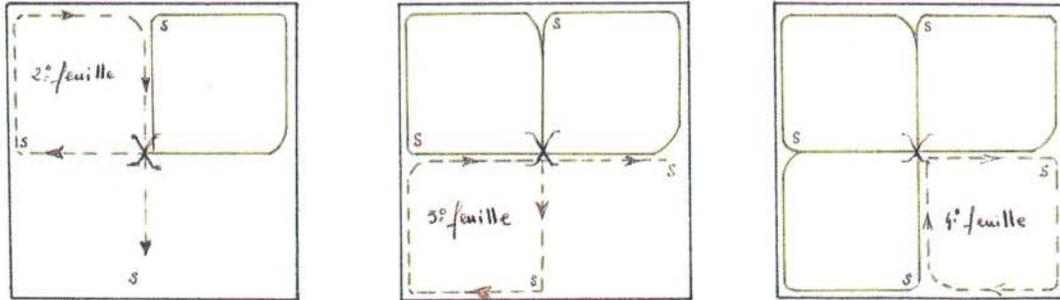
*Mon cheval apprend suivre un tracé. Ainsi, j'évite de faire des corrections.*

*Mon cheval suit le tracé jusqu'à ce qu'il souhaite s'arrêter.*

*Ce tracé au galop me permet de rester sur le même pied.*

*Le croisement étant une zone de confort, mon cheval regarde vers l'intérieur et non pas vers l'extérieur.*





Avec un tracé correct, vous passez toujours derrière les plots à main droite SAUF quand vous vous dirigez vers le centre où vous tournez avant.

Préparez vos tournants depuis le centre du trèfle. Ainsi vous n'aurez pas à faire trop de corrections.

Les quatre feuilles doivent être symétriques et de taille identique.

Utilisez les rênes pour corriger, pas pour diriger. Permettez l'erreur, puis corrigez.

Les corrections ne se font qu'avec la rêne directe. Ne tournez jamais en X. Allez tout droit. Quand vous sentez que le cheval souhaite s'arrêter, arrêtez-vous au centre (X).

Arrêtez-vous suffisamment longtemps pour que cet endroit devienne une zone de confort.

Regardez où vous allez.

Donnez une première bonne direction. L'apprentissage fera le reste. Assurez-vous de

trotter autant sur chaque diagonal. Chaque côté doit être équivalent. Dessinez au moins 4 feuilles complètes avant de proposer à votre cheval de s'arrêter. S'il accepte votre proposition, arrêtez-vous et reposez-vous. S'il ne souhaite pas s'arrêter, ne vous arrêtez pas. Faites au moins un autre tracé complet, puis proposez-lui de nouveau de s'arrêter à un croisement. L'arrêt doit devenir votre idée commune.

Adaptez le trèfle à quatre feuilles à chaque cheval, selon l'impulsion dont il a besoin : un large tracé avec de longues lignes droites pour les chevaux qui ont du mal à aller de l'avant (chevaux courts), car les lignes droites les allongent. Au contraire, un tracé plus court avec des tournants plus rapprochés pour les chevaux impulsifs (chevaux longs), car les virages et les cercles les raccourcissent.

Montez en mettant de la vie dans votre corps, ainsi le cheval sentira quand vous en enlèverez.

### POUR PROGRESSER

- Long trèfle à quatre feuilles pour les chevaux courts. Court trèfle à quatre feuilles pour les chevaux longs.
- Vous aurez peut-être besoin d'exagérer votre mouvement en avant en poussant au travers de la boucle de votre ceinture ; ainsi votre cheval sentira quand vous relâcherez votre assiette.
- Regardez où vous allez, ainsi vos lignes droites seront droites.

### CONCEPTS UTILES :

SUIVEZ LE TRACÉ AVEC VOTRE REGARD,  
UN JOUR VOTRE CHEVAL LE SUIVRA.

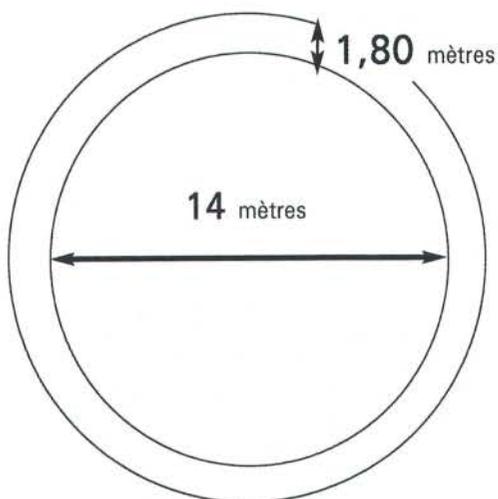
LA PLUPART DES CHEVAUX SONT  
TROP NOURRIS ONT TROP D'ÉNERGIE  
ET N'ONT PAS ASSEZ D'EXERCICE.  
(ATTENTION L'IDÉE N'EST PAS D'AVOIR  
UN CHEVAL EN MAUVAIS ÉTAT  
MOU ET EXTÉNUÉ !).

DES KILOMÈTRES DANS LE CALME  
ET UN PEU DE SUEUR PARTICIPENT  
À FAIRE DE BONS CHEVAUX.

### À ÉVITER

- Ne vous arrêtez pas trop tôt. Continuez jusqu'à ce que le cheval veuille s'arrêter. Quand vous débutez, le cheval ne sait pas quand il s'arrêtera.
- N'utilisez pas les rênes pour tourner ou pour vous arrêter, utilisez-les s'il ne tourne pas ou ne s'arrête pas.
- Ne laissez pas le cheval couper les coins. Ayez une ligne directrice claire dans votre tête et gardez-la.

## CERCLES EN SUIVANT LES TRACES, CORRECTIONS



### Matériel

Licol avec deux rênes, selle

### Objectifs

- Tracer un couloir en forme de cercle dans le sable, afin d'obtenir un tracé clair à suivre au trot par le cheval.
- Trotter sur le cercle en utilisant les rênes seulement pour corriger jusqu'à ce que mon cheval trotte rênes longues sans dévier du tracé.

- Apprendre à mon cheval comment trotter sur un cercle plutôt que de le lui imposer.

### Comment dois-je faire ?

Ne faites pas votre cercle trop petit, votre cheval aura du mal à suivre le tracé. La taille idéale est un cercle de 14 mètres de diamètre (utilisez la ligne de communication). La largeur du couloir correspond à la cordelette universelle (1,80 m).

La largeur du couloir est importante au départ, vous pourrez la réduire au fur et à mesure de votre progression.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*J'apprends à mon cheval à trotter rênes longues sur un cercle, sans dévier vers l'intérieur ou l'extérieur.*

*Le tracé me permet de me focaliser et aide mon « feel ».*

*« Focus » et « feel » me donnent le « timing ». « Focus », « feel » et « timing » me donnent l'équilibre.*

*Mon cheval apprend à suivre un cercle, ainsi je n'ai pas besoin de le corriger constamment.*

*NB: La langue anglaise permet parfois d'exprimer en un mot précis ce que la langue française nous oblige à définir en une phrase:*

- *Feel: le sentiment, le tact, la perception et la réponse juste.*
- *Focus: l'état d'intention et de volonté du cavalier qui se traduisent par une attitude corporelle et un regard dont on doit apprendre à se servir lorsqu'on veut communiquer au cheval notre idée d'aller dans une direction précise.*
- *Timing: la dimension temporelle de l'action, agir et céder au bon moment.*



## DR 6 : DIRECTION 6

Commencez au pas. Regardez où vous allez. Suivez la sensation de votre regard. Votre regard devrait dire à vos mains et vos jambes quoi faire et quand. (« feel »)

Laissez le cheval ignorer la direction en quittant le couloir avant de prendre les rênes pour corriger. Prévenez votre cheval que vous allez le corriger en relevant vos rênes. S'il se corrige de lui-même, relâchez les rênes. Sinon, utilisez-les. Montez le cercle et ne vous penchez pas vers l'intérieur.

Obtenez une première bonne direction, faites le reste ensuite. Corriger le cheval après qu'il ait fait ses erreurs est une bonne technique d'apprentissage. S'il dévie vers l'extérieur, corrigez-le en coupant le cercle par le centre. Puis reprenez le tracé. Laissez-le faire ses propres erreurs.

Si le cheval a tendance à dévier ou à se coucher vers le centre du cercle, dirigez-le vers l'extérieur et demandez-lui de trotter sur un petit cercle à l'autre main avant de le laisser reprendre le tracé original.

Si vous et vos rênes devenez actifs chaque fois qu'il ignore la direction, il arrêtera bientôt de le faire.

Arrêtez-vous de façon à contrebalancer l'endroit où votre cheval souhaite être. S'il glisse vers l'extérieur du cercle, arrêtez-vous au centre. S'il glisse vers l'intérieur, arrêtez-vous au milieu du couloir.

Avantage de s'arrêter régulièrement au centre du cercle : cette zone devient une zone de confort pour le cheval. Ainsi, le cheval porte son attention vers l'intérieur plus que vers l'extérieur du cercle.

Un jour, vous souhaiterez que votre cheval se rassemble, s'équilibre, s'arrondisse en étant incurvé. Commencez en lui apprenant à trotter sur un cercle rond. Il ne peut pas assimiler 5 leçons en même temps et sans effets pervers.

## POUR PROGRESSER

- S'il dévie vers l'intérieur, tournez vers l'extérieur.
- S'il dévie vers l'extérieur, tournez vers l'intérieur.
- Regardez toujours un quart de cercle devant vous.
- Corrigez, ne critiquez pas.
- Faites l'exercice dans un endroit où vous ne pourrez pas vous appuyer sur la barrière.
- Contrebalancez l'effet aimant :
  - Travaillez le cheval où il souhaite être, c'est-à-dire près de la porte de sortie.
  - Laissez-le se reposer où il ne souhaite pas être, c'est-à-dire au bout de la carrière.

## CONCEPTS UTILES :

LA MEILLEURE FORME D'UN CERCLE EST RONDE. NI OVALE, NI CARRÉE, NI TRIANGULAIRE.

LE CHEVAL PEUT AVOIR UN PROBLÈME. ASSUREZ-VOUS QUE LE PROBLÈME NE PORTE PAS VOTRE BOMBE ET N'EST PAS ASSIS DANS VOTRE SELLE.

NE PAS PERMETTRE L'ERREUR, C'EST INTERDIRE D'APPRENDRE.

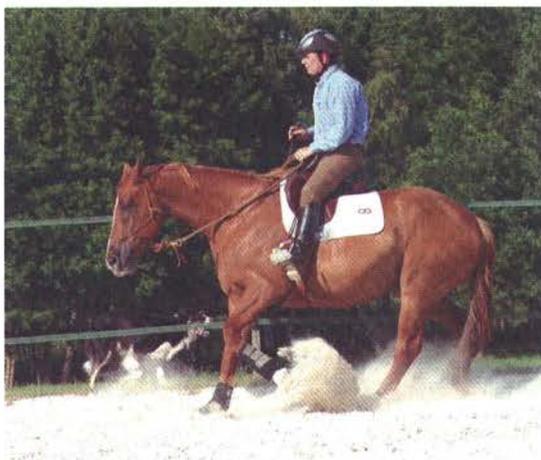
## 4 ÉLÉMENTS ESSENTIELS :

1. FOCUS
2. FEEL
3. TIMING
4. ÉQUILIBRE

## À ÉVITER

- Ne trichez pas avec vous-même en ne laissant pas le cheval se tromper.
- Ne blâmez pas le cheval pour vos erreurs, assurez-vous que vous n'êtes pas le problème.
- Ne regardez pas vers le centre du cercle si vous avez un tracé. Si vous regardez vers le centre, vous dévierez très certainement. Regardez un quart de cercle devant vous.
- Ne vous penchez pas vers l'intérieur où votre cheval déviara.
- Ne vous arrêtez pas trop tôt.
- Ne faites pas un cercle trop petit. Les chevaux ont du mal à rester sur une seule piste avec un cercle inférieur à 6 mètres de diamètre.

# S'ARRÊTER AVEC L'ASSIETTE. PLIER ET CERCLER VERS LA BARRIÈRE.



## Matériel

Licol avec deux rênes, selle

## Objectifs

- **S'arrêter depuis le trot sans utiliser les rênes. Avoir un cheval suffisamment connecté avec son cavalier pour trotter le long de la barrière et s'arrêter rapidement en utilisant l'assiette, et pas les rênes.**
- **Mon cheval est prêt à répondre à n'importe laquelle de mes demandes, à n'importe quel moment.**
- **Le but n'est pas d'arrêter le cheval, mais de lui donner une raison de s'arrêter.**

## Comment dois-je faire ?

Nous avons appris qu'aller et ralentir doivent être équilibrés. Il doit être aussi facile de mettre de la vie dans les pieds de mon cheval que d'en enlever, et de s'arrêter.

Généralement, la meilleure façon d'améliorer l'arrêt et d'être plus clair dans la demande du mouvement en avant. Ainsi, le cheval peut sentir la différence. Si le cavalier ne monte pas l'allure qu'il a choisie, le cheval ne sentira pas lorsque le cavalier arrête de monter.

Trottez votre cheval le long de la barrière en poussant votre énergie au travers de la boucle de votre ceinture vers le haut et vers l'avant. Pensez et ressentez vers l'avant. Vos jambes doivent guider le cheval vers l'avant dans le couloir de vos mains.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval s'arrête parce qu'il en a envie, et non parce que je l'y ai contraint en lui tirant dessus.*

*Mon cheval s'arrête correctement parce que c'est son idée.*

*En s'arrêtant, mon cheval a gagné.*

*Mon cheval est connecté à mon énergie.*

*Quand je propose à mon cheval de s'arrêter, il accepte ma proposition.*



## IP 4 : IMPULSION 4

Quand vous le choisirez, cessez de monter le cheval avec vos jambes. Relâchez votre assiette et expirez tout en disant « whooo ». Lorsque vous utilisez l'aide de la voix comme ici, il y a une règle d'or : soyez efficace, obtenez ce que vous dites.

Laissez au cheval environ 2 secondes pour répondre. S'il ne répond pas, utilisez une rêne, et demandez une flexion latérale sur deux petits cercles au moins. Mettre votre cheval au travail ainsi lui donne une bonne raison de vouloir s'arrêter. S'il s'arrête, faites une pause. Faites en sorte que l'arrêt soit confortable, et pas inconfortable. Trop de cavaliers rendent l'arrêt inconfortable en tirant sur leur cheval par exemple, et se demandent après pourquoi il ne veut plus s'arrêter.

De même que dans l'exercice du trèfle à quatre feuilles, proposez à votre cheval de s'arrêter. S'il ne retient pas votre proposition, prenez une rêne et mettez votre cheval au travail. S'il accepte votre proposition, ne faites rien. Attendez au moins une minute à l'arrêt et récompensez-le avec votre cœur dans la main.

Les premiers arrêts ne seront peut-être pas extraordinaires. Évaluez votre arrêt en le notant sur 10



et recherchez la progression, pas la perfection. L'engagement, le dos qui s'arrondi vont venir. Pour le moment, apprenez juste à votre cheval à vouloir s'arrêter avec vous. Souvenez-vous de travailler avec votre cheval à son niveau actuel, et non pas au niveau que souhaiteriez atteindre dans un an.

## POUR PROGRESSER

- Trottez votre cheval suffisamment longtemps pour qu'il apprécie l'arrêt.
- Soyez énergique quand vous voulez aller en avant pour que votre cheval sente la différence quand vous voulez ralentir. Une fois que votre cheval s'arrête bien, soyez attentif à la rectitude.
- S'il s'arrête bien et droit mais avec trop de poids sur les épaules, revenez à l'exercice 14 « reculer depuis le pas et le trot ». Au début, utilisez la barrière. Cela vous donnera un repère clair et vous aidera pour la rectitude.

## CONCEPTS UTILES :

ALLER DE L'AVANT  
N'EST PAS L'INSTINCT DE FUITE.

N'UTILISEZ PAS LES RÊNES POUR ARRÊTER.  
UTILISEZ-LES S'IL NE S'ARRÊTE PAS.

TOUT LE MONDE PEUT ARRÊTER UN CHEVAL.  
SEUL UN HOMME DE CHEVAL  
PEUT LUI EN DONNER ENVIE.

PLUS GRAND EST LE MORS  
DANS LA BOUCHE DU CHEVAL  
PLUS PETITE EST LA COMPRÉHENSION  
DANS L'ESPRIT DU CAVALIER.

UTILISEZ VOTRE CERVEAU  
PLUS QUE LES RÊNES.

ENSEIGNEZ À VOTRE CHEVAL À S'ARRÊTER,  
NE L'Y FORCEZ PAS.  
IL Y A UNE GRANDE DIFFÉRENCE.

## À ÉVITER

- Ne demandez pas au cheval de s'arrêter alors qu'il ne pense qu'à aller en avant. Allez suffisamment longtemps pour que votre idée de s'arrêter devienne aussi son idée (c'est un concept important mais à utiliser avec le sens de l'effort et des capacités du cheval. Bien sûr, le coup de sang n'est pas une méthode d'apprentissage).
- Ne critiquez pas ou ne punissez pas votre cheval quand il ne peut réfléchir. S'il ne peut pas réfléchir, il ne peut pas trouver la réponse.
- Ne dites pas « whooo » si vous laissez le cheval aller en avant. Quand vous utilisez l'aide de la voix, ne parlez pas si vous n'obtenez pas ce que vous dites. Sinon vous désensibilisez.
- Ne soyez pas lourd sur le dos de votre cheval lorsque vous relâchez votre assiette. Rendez l'arrêt confortable, pas inconfortable.

# LARGE SERPENTINE AU TROT



## Matériel

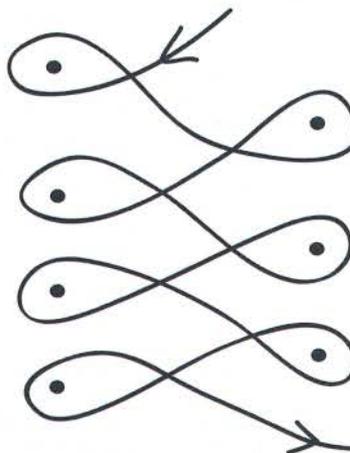
Licol avec deux rênes, selle

## Objectifs

- Au trot, être capable de prendre une flexion, puis relâcher les rênes sans que le cheval ne change de vitesse, d'allure ou de direction.
- Améliorer l'impulsion en étant capable de trotter rênes longues sans perdre la connexion. Prendre une flexion en raccourcissant les rênes sans qu'il n'y ait d'opposition, de résistance, de changement de vitesse, d'allure, et de direction.

## Comment dois-je faire ?

Une large serpentine se dessine comme suit :



### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval est disponible. Quand je touche aux rênes, il répond présent.*

*Mon cheval conserve son allure et sa vitesse quand je prends ou relâche les rênes.*

*Je peux prendre les rênes sans que mon cheval ne résiste.  
Je peux relâcher les rênes sans que mon cheval ne perde la connexion.*



## IP 5 : IMPULSION 5

Vous pouvez suivre ce tracé aux deux mains. Chaque ligne droite entre deux plots doit se faire rênes longues. Chaque tournant autour d'un plot doit se faire avec une légère flexion verticale (« soft feel »).

Le tournant autour du plot se fait de la même manière que le cercle autour du tonneau dans l'exercice 11. Au début lorsque vous reprenez les rênes, vous sentirez probablement une résistance. L'incurvation demandée autour du plot devrait vous aider. Cette incurvation signifie que le cheval est ployé, et réduit la résistance contre le licol.

Essayez d'avoir le cheval aussi léger que possible autour du plot. Une fois que votre regard se focalise sur le plot suivant, relâchez les rênes et trottez rênes longues. Au début, il se peut que votre cheval accélère quand vous relâchez les rênes. Chaque tournant autour du plot vous aidera à maintenir la connexion. Au fur et à mesure que vous répétez l'exercice, le cheval résistera de moins en moins quand vous reprenez vos rênes. Il conservera sa vitesse et son allure que vous repreniez ou relâchiez vos rênes.

Nous avons travaillé l'impulsion donnée par l'assiette, le bassin et les jambes pour avancer ou s'arrêter. Quand vous montez vers l'avant, prendre ou relâcher les rênes ne doit pas affecter la vitesse et l'allure. L'ajustement de la hauteur de la tête sera discuté dans des exercices ultérieurs. Pour le moment, nous voulons que le cheval maintienne son allure, sa vitesse et sa direction ; sans résister quand vous reprenez les rênes et sans vous quitter quand vous les relâchez.

Le cheval va raccourcir sa foulée quand il tourne autour du plot, mais essayez de maintenir son énergie vers l'avant. Le fait de relâcher les rênes après chaque tournant vous évitera de tomber dans le cercle vicieux où vous en faites de plus en plus, et le cheval de moins en moins. Au départ, si vous maintenez le cheval en flexion trop longtemps, vous le désensibiliserez. Si vous lui demandez d'avancer, assurez-vous d'obtenir une réponse, sinon, c'est de la désensibilisation.

## POUR PROGRESSER

- Si votre cheval est lourd quand vous reprenez les rênes, donnez une légère pression avec la jambe intérieure et répétez le cercle autour du plot.
- Quand le cheval est léger, relâchez les rênes et trottez jusqu'au plot suivant.
- Adaptez le tracé à chaque cheval : Longues lignes droites pour les chevaux courts (froids). Courtes lignes droites pour le chevaux longs (chauds).

## À ÉVITER

- Ne perdez pas votre énergie en avant quand vous prenez une flexion. Avancez la boucle de votre ceinture en avant dans le couloir de vos rênes quand vous les prenez.
- Ne laissez pas le cheval tirer vos bras et votre corps vers l'avant quand vous reprenez les rênes. D'abord il cède pour vous, ensuite vous cédez pour lui.
- Ne vous penchez pas vers l'intérieur dans les tournants. Restez équilibré sur votre cheval et conservez l'impulsion.
- Ne tirez pas le cheval autour du plot en utilisant une rêne directe trop forte. Incurvez votre cheval et montez-le autour du plot.

## CONCEPTS UTILES :

« TOUTE NOTRE CONNAISSANCE VIENT DE CE QUE NOUS RESENTONS. »  
LÉONARD DE VINCI,  
CODEX TRIVULZIANUS.

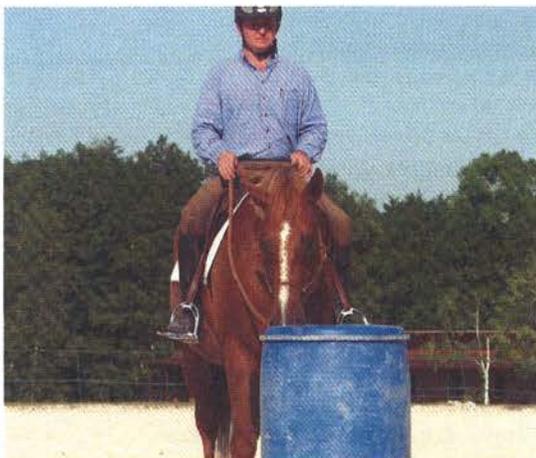
C'EST UNE SENSATION LÉGÈRE,  
PAS UNE APPARENCE.

MONTEZ LE CHEVAL, PAS LA SELLE.

SACHEZ APPRÉCIER LE PROGRÈS.  
OBSERVEZ, SOUVENEZ-VOUS,  
ET COMPAREZ.

SOIT VOUS APPRENEZ AU CHEVAL  
À ÊTRE LÉGER,  
SOIT VOUS LUI APPRENEZ  
À ÊTRE LOURD.

# POINT À POINT ADAPTÉ AUX CHEVAUX COURTS ET CHEVAUX LONGS



## Matériel

Licol avec deux rênes, selle

## Objectifs

- Adapter l'exercice « point à point » à l'impulsion de chaque cheval.
- Inciter le cheval à aller quelque part.
- Apprendre au cheval à suivre mon regard.
- Aider le cheval à être centré et équilibré.

## Comment dois-je faire ?

Dans le DVD, nous avons utilisé deux tonneaux pour expliquer l'exercice. Vous pouvez utiliser les poteaux de la carrière, les arbres, des plots, etc. L'avantage des tonneaux est qu'ils donnent un objectif matériel, clair et visible. Commencez à côté d'un plot, focalisez-vous sur l'objectif. Utilisez les phases de l'exercice 11 du degré 3 pour mettre de la vie dans les pieds de votre cheval :

1. Focalisez (regard).
2. Fermez vos jambes et poussez votre énergie en avant au travers de la boucle de votre ceinture.
3. Donnez un claquement de langue, et touchez les postérieurs si nécessaire.
4. Relâchez la pression quand le cheval avance, mais maintenez l'énergie de l'allure choisie.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval va de l'avant quand je le lui demande parce qu'il en a envie, et non parce que je l'y oblige.*

*Mon cheval est plus centré et équilibré.*

*Mon cheval va de l'avant avec enthousiasme et impulsion, sans devenir impulsif pour autant.*

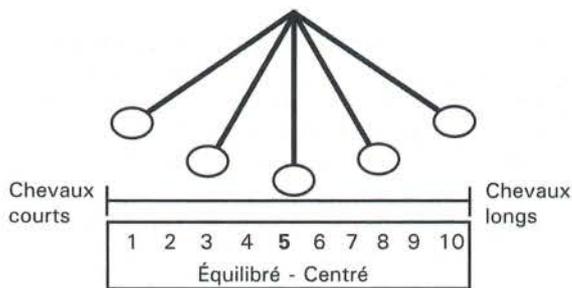


## IP 6 : IMPULSION 6

Trottez jusqu'à votre objectif et gardez à l'esprit les points suivants :

Utilisez les rênes pour corriger et non pas pour diriger. Ne lâchez pas du regard (focalisez) votre objectif. Ne tirez pas sur les rênes pour vous arrêter. Laissez le poteau, l'arbre ou le tonneau arrêter votre cheval. Ne rendez pas l'objectif inconfortable. Arrêtez-vous et reposez-vous au moins 30 secondes : l'objectif doit être une zone de confort. Adaptez l'exercice à l'impulsion de votre cheval.

Imaginez un pendule. Où se trouve votre cheval par rapport au pendule ?



La plupart des exercices précédents ont pour objectif que vous aidiez votre cheval à s'équilibrer et se centrer dans son impulsion. Équilibré et centré mentalement, émotionnellement et physiquement.



Adaptez le point à point en fonction la place de votre cheval sur l'échelle : longues lignes droites pour les chevaux courts ; courtes lignes droites pour les chevaux longs.

Si votre cheval n'est pas pressé d'atteindre l'autre point, arrêtez-vous avec son nez dessus et récompensez-le le cœur dans la main.

Si votre cheval vous « quitte » et charge l'objectif, ne vous arrêtez pas. Tournez autour du tonneau plusieurs fois, comme dans l'exercice 11.

L'idée est simple : si le cheval est chaud, impulsif et précipite pour aller quelque part, mettez-le au travail quand il s'y trouve. Ceci l'incite à ne plus précipiter.

S'il est lent et n'a pas envie d'aller nulle part, arrêtez-vous au tonneau. Vous pouvez même mettre des granulés dessus. Incitez-le à s'y rendre.

## POUR PROGRESSER

- Vous pouvez combiner cet exercice avec celui du trèfle à quatre feuilles (exercice 16), et trotter en ligne droite entre deux points.
- Arrêtez-vous droit. Le nez sur l'objectif.
- Laissez le cheval s'écarter de la ligne droite, mais soyez prêt à le corriger.
- Faites des corrections en utilisant une rêne directe isolée.
- Relâchez les rênes pour aller de l'avant. Si vous rendez le mouvement en avant inconfortable, il n'aura bientôt plus envie d'avancer.

## À ÉVITER

## CONCEPTS UTILES :

IMPULSION ET IMPULSIF  
NE SONT PAS LA MÊME CHOSE.

ADAPTEZ-VOUS À LA SITUATION.

VOUS POUVEZ LIRE UN LIVRE,  
POUVEZ-VOUS LIRE LE CHEVAL ?

NE FORCEZ PAS VOTRE CHEVAL  
À ALLER DE L'AVANT,  
DONNEZ-LUI UNE RAISON D'Y ALLER.

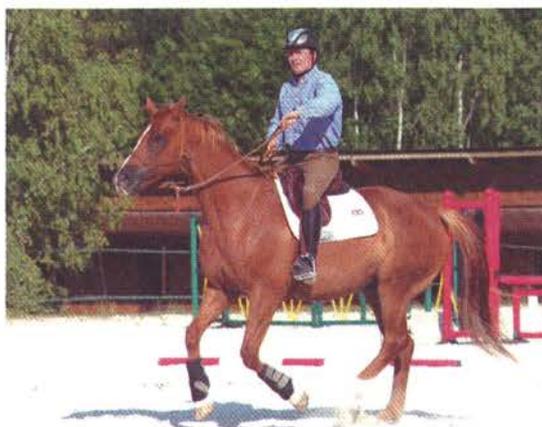
POURQUOI CRITIQUER LE CHEVAL  
POUR AVOIR MAL FAIT,  
QUAND VOUS POUVEZ LE MOTIVER  
À BIEN FAIRE ?

NE LUI FAITES PAS FAIRE,  
MOTIVEZ-LE À LE FAIRE.

PENSEZ : MOTIVATION ET INCITATION.

- Ne forcez pas une direction, faites des corrections. Il y a une grande différence.
- Ne retenez pas le cheval s'il se précipite vers l'objectif. Faites-le travailler plus intensément quand il l'atteint.
- Ne décrochez pas votre regard de l'objectif. Le cheval apprendra à suivre votre regard (« focus »).

# PRENDRE LE GALOP SUR LE BON PIED. REPASSER AU TROT.



## Matériel

Licol avec deux rênes, selle

## Objectifs

- Aider le cheval à comprendre les indications données afin de prendre le galop sur le pied droit ou gauche.
- Améliorer la transition montante trot/galop.
- Apprendre au cheval à partir au galop sans qu'il ne devienne impulsif.
- Améliorer le dynamisme pour aider plus le cheval et moins le gêner.

## Comment dois-je faire ?

Les chevaux ne savent pas qu'il y a un bon et un mauvais pied. Ils peuvent quasiment partir au galop sur le pied gauche ou droit sans avoir besoin de votre aide. Le but est d'être capable de choisir un pied et que le cheval donne une réponse positive et énergique.

Un départ au galop commence de l'arrière. C'est pour cette raison que vous devez avoir une bonne mobilisation de l'arrière-main. La barrière est incitatrice. Lorsque vous trottez en diagonale vers la barrière, le cheval est déjà en train de penser à l'endroit où il a besoin d'aller, et généralement ses pieds suivent son idée.

Pendant que vous trottez vers la barrière et que vous passez au galop, poussez le cheval de côté, comme si vous étiez en train de demander un déplacement latéral vers le pied choisi.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval comprend quand je lui demande une transition montante.*

*Mon cheval comprend quand je lui demande un départ sur le pied gauche ou sur le pied droit.*

*Mon cheval fait des transitions montantes de manière fluide, sans devenir impulsif.*

*Mon dynamisme s'améliore. J'apprends à rester en dehors du chemin de mon cheval.*





Passer au trot.  
 Rêne indirecte gauche.  
 Jambe gauche en arrière.  
 Poussez l'arrière-main vers la droite.  
 Relâchez la rêne indirecte.  
 Ouvrez votre bras droit et votre jambe droite.  
 Poussez avec la jambe gauche.  
 Relâchez à droite.

Passer au trot.  
 Rêne indirecte droite.  
 Jambe droite en arrière.  
 Poussez l'arrière-main vers la gauche.  
 Relâchez la rêne indirecte.  
 Ouvrez votre bras gauche et votre jambe gauche.  
 Poussez avec la jambe droite.  
 Relâchez à gauche.

Comme pour le déplacement latéral, souvenez-vous :

Exagérez pour enseigner.  
 Jambe extérieure en arrière.  
 Ouvrez et fermez une porte.  
 Ne regardez pas par terre, levez vos yeux.  
 Regardez vers 13h ou 11h.  
 Ne vous penchez pas sur le pied que vous avez choisi.  
 Poussez, ne tirez pas.  
 Rêne directe et rêne de support.

Ne laissez pas le cheval trotter de plus en plus vite avant de passer au galop. Plus il trotte vite, plus il se met sur les épaules et moins vous avez de chances qu'il parte sur le bon pied. Aller en avant signifie aller en avant. Amenez de l'énergie de l'arrière vers l'avant au travers de la boucle de votre ceinture. Si votre cheval ne répond pas, touchez-le sur le postérieur extérieur. Ceci exagérera votre position en donnant plus de clarté pour votre cheval.

### POUR PROGRESSER

- Laissez le cheval galoper rênes longues. Même s'il est un peu rapide, toutes les transitions l'aideront dans son impulsion.
- Reposez-vous dans les coins.
- Pensez à mettre du poids en arrière sur votre épaule extérieure pour exagérer votre position et éviter ainsi de vous pencher sur le pied sur lequel vous voulez partir.
- Répétez l'exercice suffisamment pour que le cheval apprenne à travers la répétition.
- Choisissez autant le pied droit que le gauche comme pied de départ.

### À ÉVITER

- Ne regardez pas en bas vers le pied que vous avez choisi. Si vous mettez votre poids sur ce pied, vous ne pourrez pas partir dessus.

#### CONCEPTS UTILES :

LE CHEVAL NE PEUT PARTIR SUR UN PIED SUR LEQUEL VOUS ÊTES PENCHÉ.

LA RÉPÉTITION ENSEIGNE.  
 LA VARIÉTÉ AJOUTE DE L'INTÉRÊT.

TROP DE RÉPÉTITION ENNUIE.

TROP DE VARIÉTÉ REND CONFUS.

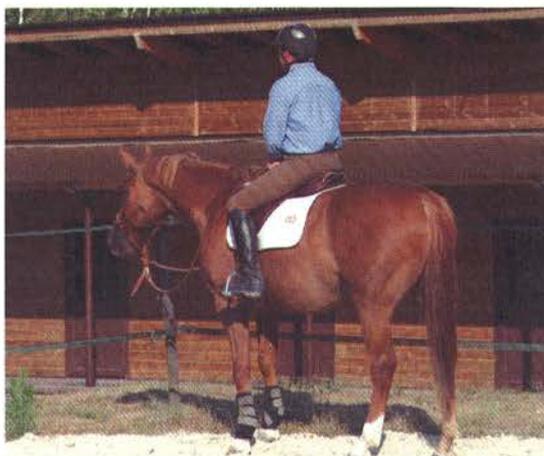
UN MÉLANGE ÉQUILIBRE.

LE CHEVAL AURA MOINS DE PROBLÈME SI LE CAVALIER DÉGAGE DE SON CHEMIN.

LAISSER UN MOUVEMENT ARRIVER EST PLUS EFFICACE QUÉ DE LE PROVOQUER.

- Ne tournez pas le nez du cheval avec votre rêne extérieure. Ainsi, vous tirez le nez du cheval dans la direction opposée à celle où vous souhaitez aller. Relâchez complètement la rêne indirecte. Ouvrez la rêne directe.
- Ne forcez pas le cheval à partir sur le bon pied, laissez-lui le faire.
- Ne blâmez pas le cheval pour partir sur le mauvais pied. Il ne connaît pas le bon pied et le mauvais. Il connaît seulement pied gauche et pied droit.

## COIN À COIN EN LIGNE DROITE



### Matériel

Licol avec deux rênes, selle

### Objectifs

- **Au trot, suivre la barrière en ayant le cheval droit. Continuer jusqu'au coin où il peut s'arrêter.**
- **Mon cheval n'anticipe pas les tournants en coupant quand j'arrive à un coin.**
- **Mon cheval reste connecté avec moi, et ne prend pas de décision avant de se référer à moi.**

### Comment dois-je faire ?

Les principes de l'exercice « coin à coin » sont les mêmes que ceux de l'exercice « point à point ».

Trottez en suivant la barrière. Lorsque vous arriverez à un coin, votre cheval coupera probablement le tournant. Laissez les rênes longues, et comme d'habitude, utilisez-les pour corriger et non pour diriger. Essayez de garder le cheval droit entre vos jambes. Une fois que votre cheval commence à dévier, utilisez une rêne directe pour corriger. Allez jusque dans le coin et arrêtez-vous avec votre cheval, le nez dans le coin.

Récompensez-le le cœur dans la main. Transformez le coin en zone de confort. Arrêtez-vous suffisamment longtemps pour qu'il comprenne que les coins ne sont pas une zone de travail.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval va plus loin dans les coins.*

*Mon cheval n'associe pas les coins avec les tournants. Il reste connecté avec moi.*

*Mon cheval est connecté, et est disponible à tout moment pour quoi que ce soit.*

*J'apprends à mon cheval à ne pas se déséquilibrer en trouvant certains endroits trop attractifs et d'autres trop repoussants.*



## IP 8 : IMPULSION 8

Beaucoup de cavaliers utilisent leur jambe intérieure pour éviter que leur cheval ne tombe sur l'épaule. Si le cheval se couche vers l'intérieur, c'est entre autre parce qu'il anticipe le tournant. La connexion avec son cavalier s'est rompue, et le cheval prend lui-même ses propres décisions. L'anticipation n'est pas forcément mauvaise, mais elle ne doit pas aller contre vous.

Une fois que cet exercice fonctionne bien au trot, essayez au galop. Un bon exercice est de mélanger celui-ci avec l'exercice précédent (changements de direction, exercice 21).

Quand votre cheval ne sait pas ce que vous allez lui demander, il reste disponible et votre connexion s'en trouvera grandement améliorée.

Le principe derrière cela, comme dans plusieurs des exercices précédents, est encore et toujours une histoire d'équilibre.

Équilibrez les aimants de votre cheval. Positif/négatif. Les chevaux perçoivent les choses d'une manière positive/négative. Ils sont repoussés ou attirés. Exemples d'attraction positive (pour le cheval) : l'écurie au retour de la promenade, la porte du manège ou les autres chevaux dans la carrière.

Il y aussi des lieux négatifs : ruisseau, chien, tracteur, poubelles, etc. Ces problèmes d'excès doivent être résolus en utilisant la nature du cheval, et jamais en se battant contre.

Attraction excessive :

Travaillez le cheval près de l'aimant. Si c'est un autre cheval, travaillez près de lui. Faites des cercles autour de lui, dépassez-le, etc. Puis, arrêtez-vous et reposez-vous quelque part ailleurs. Laissez-le être attiré par l'aimant mais remettez-le au travail. Vous constaterez que l'aimant perd rapidement de son attrait et devient moins attractif.

Lieux négatifs :

**NE VOUS BATTEZ PAS** avec votre cheval, et ne le forcez pas en poussant son nez vers le problème. Ceci est une réaction typiquement humaine, mais ne correspond pas au mode de pensée du cheval. Travaillez simplement en cercles autour du problème, et faites comme s'il n'existait pas. À chaque passage, rapprochez-vous un peu plus. Arrêtez-vous près du problème, laissez le cheval vous « quitter » puis remettez-le au travail. Son problème négatif deviendra bientôt plus attirant.

## POUR PROGRESSER

- Laissez le cheval faire l'erreur d'anticiper le coin. Ainsi, vous pourrez lui apprendre à ne pas le faire.
- Utiliser l'exercice coin à coin pour améliorer l'impulsion : travaillez sur la longueur de la carrière pour les chevaux courts, et sur la largeur pour les chevaux longs.
- Jambes avant rênes.

## À ÉVITER

- Ne transformez pas vos coins en aimants. Cela créerait un déséquilibre et provoquerait un problème.
- Ne vous contentez pas d'exécuter l'exercice. Utilisez-le. Si votre cheval anticipe le tournant, avancez jusque dans le coin. S'il n'anticipe pas, tournez ensemble.

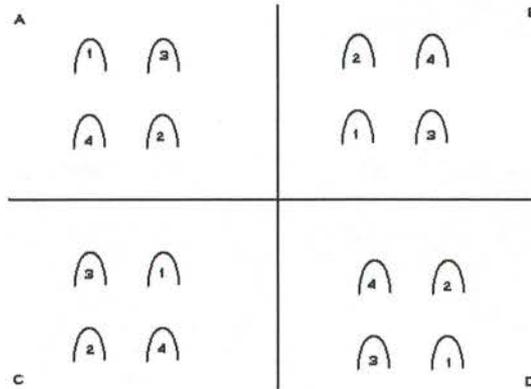
## CONCEPTS UTILES :

L'ÉQUILIBRE N'EST PAS  
QU'UN ÉTAT PHYSIQUE.

## 10 EXEMPLES POUR Y RÉFLÉCHIR :

ALLER EN AVANT ET RALENTIR  
GAUCHE ET DROITE  
RÉPÉTITION ET VARIÉTÉ  
TRAVAILLER ET JOUER  
TRAVAILLER RÊNES AJUSTÉES  
ET TRAVAILLER RÊNES LONGUES  
L'ESPRIT (MENTAL, ÉMOTIONNEL)  
ET LE CORPS (PHYSIQUE)  
DÉSENSIBILISATION ET SENSIBILISATION  
FERMETÉ ET GENTILLESSE  
PRESSION ET RELÂCHEMENT  
RENFORCEMENT POSITIF (CONFORT)  
ET RENFORCEMENT NÉGATIF (INCONFORT)

# HUIT DE CHIFFRE EN CHANGEANT DE DIAGONAL



## Matériel

Licol avec deux rênes, selle

## Objectifs

- Au trot, être conscient des diagonaux de mon cheval. Je peux trotter aussi bien sur le pied gauche que sur le pied droit, gardant ainsi le cheval physiquement équilibré.
- J'apprends que les diagonaux gauches et droits sont aussi importants que le pied sur lequel je prends le galop.

- J'apprends comment les diagonaux au trot affectent le pied du galop.
- J'apprends à ressentir là où se posent les pieds de mon cheval.

## Comment dois-je faire ?

Les bases des posés des pieds : au pas, au trot, au galop.

**Au pas** (voir schéma ci-dessus)

Selon le membre qui commence, vous devez sentir :  
antérieur – postérieur – antérieur – postérieur  
OU  
postérieur – antérieur – postérieur – antérieur

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*J'apprends à ressentir les pieds de mon cheval comme s'ils étaient les miens.*

*J'apprends à trotter de manière équivalente sur chaque diagonal pour garder mon cheval physiquement symétrique.*

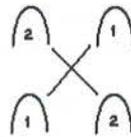
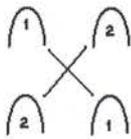
*J'ai conscience des effets des diagonaux au trot sur le pied au galop.*



## RL 3: RÊNES LONGUES. SANS CONTACT 3



Au trot (et en reculant)



Au galop



Les pieds se posent alternativement par paires appelées diagonaux séparés par un temps de suspension. En reculant, c'est la même chose (sans le temps de suspension).

Lorsque vous êtes au trot enlevé, levez-vous et asseyez-vous en même temps que l'antérieur extérieur, ou avec le postérieur intérieur.

Le galop est une allure à trois temps (plus un temps de suspension). Observez la relation entre le trot et le galop. Il y a similitude pour un diagonal.

Quand vous faites une transition montante au galop, le diagonal restera inchangé par rapport au trot. À ce stade, il est important que vous ayez conscience du « pied » au trot comme au galop, et de la relation entre les deux.

## POUR PROGRESSER

- Pour changer de diagonal, asseyez-vous deux foulées de suite (ou restez debout deux temps de suite).
- Fermez vos yeux et essayez de ressentir chaque pied.
- Lancez-vous un défi. Montez avec un ami et essayez de lui dire quel est le pied de votre cheval qui est en train de se poser.

## À ÉVITER

- Ne regardez pas par terre pour voir ce que font les antérieurs. Essayez de ressentir ce que font les postérieurs.

## CONCEPTS UTILES :

SI VOUS NE SAVEZ PAS CE QUE FONT  
LES PIEDS DE VOTRE CHEVAL,  
VOUS ÊTES JUSTE UN PASSAGER.

VOUS DEVRIEZ RESSENTIR LES PIEDS  
DE VOTRE CHEVAL  
COMME S'ILS ÉTAIENT LES VÔTRES.

QUAND VOUS MENEZ UNE DANSE,  
VOUS NE REGARDEZ PAS LES PIEDS  
DE VOTRE PARTENAIRE.  
VOUS DEVEZ LES RESSENTIR ET LES GUIDER.

N'Y PENSEZ PAS, RESSENTEZ-LE.

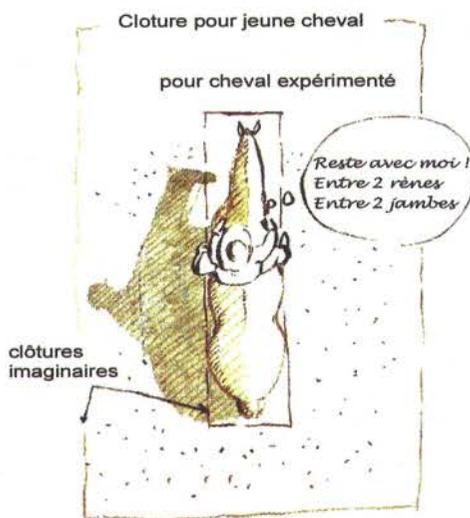
CELA COMMENCE DANS VOTRE ESPRIT,  
TRAVERSE VOS CORPS  
ET DESCEND DANS SES PIEDS.

- Ne montez pas la selle, montez le cheval.

- Ne laissez pas votre cheval vous mettre sur son diagonal préféré. Il peut trébucher simplement pour vous mettre sur l'autre diagonal. Les deux côtés doivent être symétriques.

# TRANSITIONS

## TROT/PAS/TROT



### Matériel

Licol avec deux rênes, selle

### Objectifs

- Rênes longues, faire une transition montante du pas vers le trot sans que le cheval ne perde la connexion.
- Être capable de marcher le cheval au pas en gardant la connexion.
- Aider le cheval à devenir équilibré et connecté, c'est-à-dire avoir le cheval ni derrière, ni devant moi mais avec moi.

- Je deviens une zone de confort pour mon cheval quand je le monte. Il reste donc connecté.
- Utiliser les transitions pour améliorer l'impulsion.

### Comment dois-je faire ?

Vous avez maintenant les ingrédients pour enseigner à votre cheval de rester calqué sur vous. Quand vous marchez au pas, dessinez un rectangle imaginaire autour de votre cheval : il y a une ligne devant son nez, une de chaque côté et derrière lui. Le but étant de garder votre cheval dans ce rectangle.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*J'aide mon cheval à être centré avec moi. Il n'est ni devant, ni derrière, ni à gauche, ni à droite. Il est connecté, centré et équilibré mentalement, émotionnellement, et physiquement.*

*J'apprends que les transitions sont une clé majeure pour trouver une impulsion équilibrée.*

## RL 4 : RÊNES LONGUES. SANS CONTACT 4

Dessinez les limites du rectangle pour votre cheval. Le cheval qui est en phase d'apprentissage aura besoin d'un rectangle plus grand pour une plus grande marge d'erreur.

Demandez le trot en mettant de la vie dans votre corps et dans vos jambes. Poussez la boucle de votre ceinture en avant, et essayez de garder votre cheval avec vous. Cela signifie que quand vous partez, il vient avec vous; dans le cas contraire, il sortirait du rectangle.

Quand vous enlevez la vie de votre corps en diminuant votre énergie, le cheval devrait en faire autant. Il ne devrait donc pas sortir de son rectangle.

Quand votre cheval est avec vous, ne faites rien. Le cheval trouvera sa place dans ce rectangle qui est un endroit confortable.

À n'importe quel moment, si votre cheval pousse à droite ou à gauche, utilisez une pression de votre jambe pour le ramener vers le centre. Le seul endroit où il n'y a pas de pression est avec vous, connecté et centré.

Vous serez bientôt capable, avec un minimum d'effort, d'obtenir un départ au trot énergique, de vous relâcher, de revenir au pas avec votre cheval qui arrondit son dos, sans toucher aux rênes.

## POUR PROGRESSER

- Ayez un bon « timing ». Quand il perd la connexion et le centre, faites quelque chose. Quand il est centré et avec vous, ne faites rien.
- Soyez conscient de votre corps et du sien. Vous devez avoir le contrôle de chaque partie de chaque corps. Ayez les deux centrés ensemble.
- Soyez attentif sans être critique pour autant.

## À ÉVITER

- Ne critiquez pas et ne devenez pas oppressant.
- Ne le corrigez pas trop fort ou bien il ricochera sur les limites du rectangle et sera confus.
- Ne tenez jamais le cheval dans le rectangle. Il s'échappera vers l'avant, ou s'ennuiera et passera en arrière.
- Ne le forcez pas à être à un endroit, donnez-lui en envie. Il y a une grande différence.
- Ne l'embêtez pas. Posez les choses et laissez-le faire, poussez-vous de son chemin.

## CONCEPTS UTILES :

CORRIGEZ ET RELÂCHEZ  
CONTINUELLEMENT  
JUSQU'À CE QUE CORRIGER DE NOUVEAU  
NE SOIT PLUS NÉCESSAIRE.

LE CHEVAL VEUT ÊTRE  
EN PAIX AVEC VOUS.

TOUT EST INTERCONNECTÉ, SÉPARABLE  
TOUT EN ÉTANT INSÉPARABLE.  
RIEN N'EST CONSTANT,  
TOUT EST FLUIDE ET MOBILE.

MONTEZ VOTRE CHEVAL  
EN LIBERTÉ CONTRÔLÉE.

## EXERCICES À UNE RÊNE



### Matériel

Licol, lien de communication, selle

### Objectifs

- **Être capable d'exécuter les exercices suivants avec une seule rêne :**
  1. Flexion latérale
  2. Changer de main. Passer la corde par-dessus la tête du cheval d'un côté et de l'autre
  3. Rêne indirecte/rêne directe
  4. Huit de chiffre en utilisant une rêne directe et une rêne de support
  5. Transitions du pas au trot
  6. Serpentine
  7. Arrêter et reculer

- **Savoir si j'ai suffisamment développé ma communication pour monter en filet.**

### Comment dois-je faire ?

Si vous vous êtes entraîné sur la position de rêne isolée, contrôlez les parties du corps, avez un cheval centré et une bonne impulsion, il n'y a pas de raison que cet exercice pose problème. Ceci est une vérification, une sorte de « test de la vérité ». N'avez-vous utilisé vos rênes que pour corriger, ou êtes-vous devenu dépendant d'elles ? Beaucoup d'hommes de cheval commencent à travailler les jeunes chevaux avec un licol et une seule rêne. Pourquoi ? Parce qu'avec une rêne, il est impossible de tirer sur deux rênes. Monter à une rêne devrait être un pré requis pour monter un cheval en filet.

#### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je valide ma capacité à ne pas être contre mon cheval.*

*Je fais un test de vérité.*

*Je me rends compte si j'ai enseigné ou simplement entraîné mon cheval.*

*Je laisse mon cheval me montrer quels domaines j'ai besoin de travailler avant de monter en filet.*

*Je teste individuellement les positions de rênes avant de les combiner ou de les assembler.*



## RL 5: RÊNES LONGUES. SANS CONTACT 5

**À retenir :**

Entraînez-vous à passer les rênes par-dessus les oreilles du cheval de chaque côté avant de le faire en selle.

Montez et descendez toujours du côté de la rêne. Lorsque vous passez la rêne d'un côté et de l'autre, évitez de vous pencher en serrant vos jambes pour vous équilibrer. Ceci ferait avancer votre cheval, ce qui n'est pas ce que vous souhaitez.

Vous pouvez utiliser le bout du lien de communication comme une rêne de support extérieure pour votre rêne directe.

Pour les transitions descendantes, utilisez votre assiette. Si vous avez besoin de la rêne, levez-la et attendez avant d'utiliser une rêne de contrôle en cas de nécessité absolue.

Pour reculer, n'utilisez que votre assiette. Levez votre rêne en mettant du rythme de haut en bas si nécessaire. Vous aiderez votre cheval à être droit si vous tendez votre bras depuis le coude.

Quand vous reculez ou utilisez une rêne de support, certains chevaux se plient et offrent une flexion latérale du côté de la rêne. Dans ce cas, vous pouvez utiliser le stick pour renforcer la rêne de support et aider le cheval à trouver la bonne réponse.

Organisez votre rêne avant de la passer par-dessus la tête du cheval.

Quand vous suivez la barrière, essayez de passer votre rêne de chaque côté sans que le cheval ne s'écarte de la barrière.

Monter à une rêne est un bon test pour la direction et l'impulsion. Si vous n'arrivez pas à exécuter ces exercices avec une rêne, vous ne serez pas juste envers votre cheval quand vous monterez en filet. Si vous utilisez un filet pour contrôler la direction et l'impulsion vous risquez de désensibiliser le cheval et de ne jamais trouver la légèreté qu'il peut vous offrir avec une flexion.

**POUR PROGRESSER**

- Utilisez la rêne si vous y êtes obligé, mais si vous ne l'êtes pas, ne l'utilisez pas.
- Levez la rêne avant de l'utiliser. Comme si vous disiez « attention » avant de demander quelque chose.
- Amenez la rêne à vous, n'allez pas vers elle.
- Sachez que vous avez autant de contrôle avec une rêne qu'avec deux (probablement même plus).
- Montez régulièrement avec une rêne. Il vaut mieux tester la vérité plutôt que de vivre dans le mensonge ou l'illusion.

**À ÉVITER**

- Votre rêne de support ne doit traverser l'encolure de votre cheval. Imaginez que sa crinière est une barrière électrique qui ne doit pas être dépassée.
- N'oubliez pas les autres phases :  
1. focalisez,  
2. assiette,  
3. jambes avant d'utiliser la quatrième : la rêne.
- Ne continuez pas de pousser et de tirer sans « feeling » alors que le cheval répond. Laissez-le bouger pour trouver du confort.

**CONCEPTS UTILES :**

1 RÊNE POUR CONTRÔLER,  
2 RÊNES POUR COMMUNIQUER.

AVEZ-VOUS ENSEIGNÉ OU ENTRAÎNÉ ?  
COMMENT CONNAÎTRE LA DIFFÉRENCE ?

LAISSÉZ TOUJOURS LE CHEVAL BOUGER  
POUR TROUVER DU CONFORT.

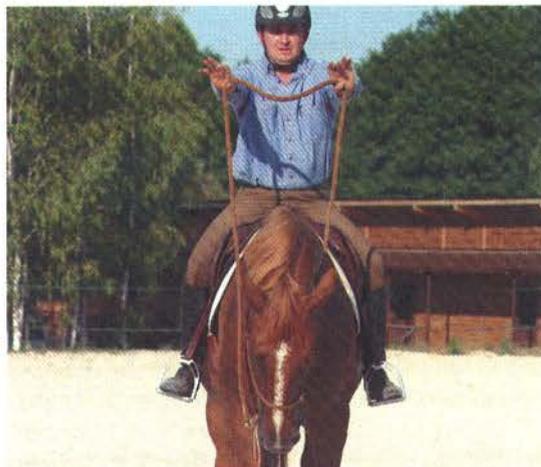
1 RÊNE EST DE L'EAU POUR LE FEU,  
CONTRÔLE.

2 RÊNES SONT DE L'ESSENCE POUR LE  
MOTEUR. ENGAGEMENT.

IL VAUT MIEUX CONTRÔLER AVANT DE  
DEMANDER L'ENGAGEMENT.

IL VAUT MIEUX TESTER LA VÉRITÉ  
PLUTÔT QUE DE VIVRE  
DANS LE MENSONGE.

# PRENDRE ET RENDRE UNE FLEXION VERTICALE LÉGÈRE AU PAS ET AU TROT



## Matériel

Licol avec deux rênes, selle

## Objectifs

- Monter dans le mouvement en avant au pas et au trot, reprendre ou raccourcir mes rênes et avoir mon cheval céder volontiers à mes mains sans résistance.
- Amener le rassembler en combinant direction, impulsion et flexion.

## Comment dois-je faire ?

Commencez à l'arrêt avant de passer au pas ou au trot. Demandez une flexion verticale légère (« soft feel ») en cinq étapes claires afin de

diminuer toujours plus la résistance :

1. Raccourcissez une rêne,
2. Raccourcissez l'autre,
3. Amenez une rêne à votre cuisse (légère flexion latérale),
4. Amenez-y l'autre,
5. Attendez que le cheval s'allège ou donne, puis relâchez immédiatement.

Points importants :

Assurez-vous que, rênes longues, vous-même et votre cheval êtes centrés (direction et impulsion), avant d'ajouter la flexion. Montez avec légèreté, « flotez » sur le dos de votre cheval. Il ne peut pas être léger si vous ne l'êtes pas. Posez fermement chaque main sur vos cuisses. Ainsi, votre cheval ne peut pas tirer vos mains ou votre corps vers l'avant, et vous, vous ne pouvez pas tirer sur votre cheval.

Posez les choses et attendez. Le cheval peut tirer sur vous, mais vous ne devez pas tirer sur lui. Le cheval recherche le confort à partir d'une pression.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Direction, impulsion et flexion viennent ensemble pour amener le rassembler.*

*Mon cheval est léger et libéré de toute résistance.*

*Je vois l'importance de tout ce que j'ai fait auparavant pour en arriver là.*



## FL 3: FLEXION 3

Laissez-le gagner ce confort. Continuez à monter votre cheval en avant. Grandissez votre haut du corps, serrez vos jambes dans le même temps que vos mains agissent. Conduisez votre énergie depuis votre estomac, puis à travers la boucle de votre ceinture (bassin). Si votre impulsion est bonne, le cheval poussera de l'arrière-main vers l'avant, en arrondissant son dos et en donnant toujours plus de légèreté. (Laissez-lui en le temps).

Au départ, relâchez immédiatement la flexion. Puis, progressivement, tenez la flexion de plus en plus longtemps. Ne passez pas plus de 20% du temps avec une flexion verticale. Faites bien attention à ce que la rectitude et la flexion ne se transforment pas en rigidité et en résistance.

Demandez la flexion en quatre étapes pour éviter de tirer en même temps sur les deux rênes. Même une pression sur chaque rêne peut enseigner au cheval à se bloquer et devenir raide.

Ayez conscience de ce que font vos mains à chaque instant. Chaque fois que vous mettez de



la pression sur les rênes et que vous laissez votre cheval l'ignorer, vous désensibilisez.

Relâchez rapidement. Ne laissez pas le cheval tirer sur les rênes, et donc sur vos mains. Ne le laissez pas non plus pousser vers le bas ou précipiter.

S'il le fait, arrêtez-vous et reculez. Si vous relâchez et que votre cheval vous quitte (c'est-à-dire qu'il ne reste pas centré), arrêtez-vous par une rêne de contrôle. Prenez les rênes doucement, relâchez-les rapidement.

Si vous prenez les rênes trop rapidement, vous provoquerez un réflexe d'opposition chez le cheval. Relâchez ne signifie pas abandonner. Restez présent et ne laissez pas votre cheval se sentir perdu. Gardez le cheval droit entre vos jambes (centré), pendant que vous prenez et relâchez les rênes.

## POUR PROGRESSER

- Le secret de la flexion verticale est la flexion latérale.
- Apprenez à vos mains à s'ouvrir rapidement quand elles ressentent la légèreté.
- Si votre cheval pousse vers le bas ou précipite. Arrêtez-vous et reculez.
- Soyez capable de relâcher les rênes sans changer la vitesse ou la direction.
- Pour le moment: 80% de direction/impulsion et 20% de flexion.
- Si le cheval s'enferme faites-le avancer et laissez-le passer.

## À ÉVITER

- Ne récompensez pas la position, récompensez la sensation. Beaucoup de chevaux donnent une flexion verticale mais les cavaliers ont 50 kg dans chaque main! Ne récompensez que la légèreté.
- N'utilisez pas les rênes pour freiner.
- Ne l'obligez pas à donner, mais ne relâchez pas tant qu'il ne l'a pas fait.
- Ne perdez pas le mouvement en avant.
- Ne tenez pas la flexion verticale trop longtemps au risque de raidir votre cheval.

## CONCEPTS UTILES :

SOYEZ AUSSI FIABLE  
QUE LE POTEAU DE LA BARRIÈRE.

DES GRAMMES DE LÉGÈRETÉ,  
PAS DE KILOGRAMMES.

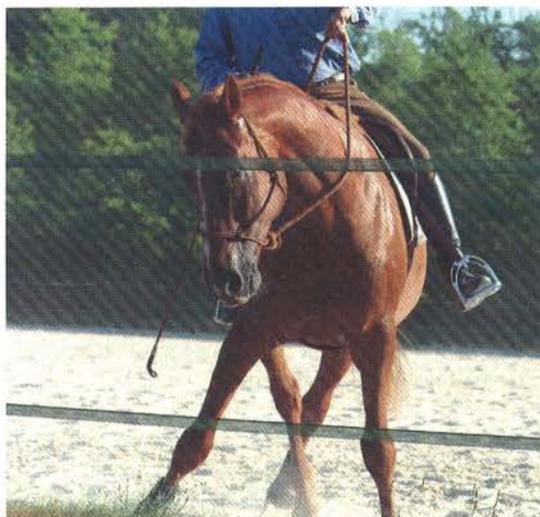
LE CHEVAL DEVRAIT ÊTRE MENTALEMENT,  
ÉMOTIONNELLEMENT ET PHYSIQUEMENT  
LIBÉRÉ DE TOUT RÉSISTANCE.

TENEZ, NE TIREZ PAS.  
IL Y A UNE GRANDE DIFFÉRENCE.

LES CAVALIERS RAIDES  
FONT DES CHEVAUX RAIDES.

- Ne vous raidissez pas où votre cheval fera de même.
- Ne regardez pas par terre. Vous deviendrez lourds tous les deux.
- Évitez qu'il ne modifie son comportement: grincement de dents, fouaillement de la queue, etc. Ceci inclut:  
S'il précipite: vous avez entraîné et non enseigné.  
S'il a trop d'émotions: consolidez les bases.  
S'il est trop lourd: montez léger, relâchez plus souvent.
- N'oubliez pas les changements de comportement, conséquences de douleur physique: problème de dos ou de dents, boiteries diverses etc.

# AMÉLIORER LES DÉPLACEMENTS LATÉRAUX EN UTILISANT LA BARRIÈRE



## Matériel

Le licol, deux rênes, la selle et le stick de communication

## Objectifs

- **Obtenir des déplacements latéraux plus légers et plus énergiques.**
- **Combiner rênes directes et de support pour obtenir du cheval qu'il se déplace latéralement en restant plus disponible que dans le degré précédent.**

## Comment dois-je faire ?

Désormais, votre cheval devrait comprendre que lorsque vous appliquez une pression avec une jambe, cela ne veut pas dire qu'il doit avancer ou accélérer mais bien déplacer une partie de son corps (isolation).

Prenez votre stick afin de demander aux postérieurs de se déplacer énergiquement. N'utilisez pas votre rêne indirecte pour compenser une réponse à votre jambe insuffisante. Vous allez approfondir le concept de l'isolation et vérifier que vous êtes capable, avec légèreté et souplesse, de déplacer votre cheval latéralement et perpendiculairement face à la barrière.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Le déplacement latéral est un ingrédient majeur dans le contrôle des parties du corps.*

*Les déplacements latéraux ajoutent de l'équilibre.*

*Cela aide la réponse à ma jambe intérieure sur un cercle.*

*Cela va aider mes départs et mes changements de pied au galop.*

*Cela va aider l'impulsion des chevaux impulsifs.*

*L'essentiel est de garder mon cheval centré entre mes deux jambes et entre mes deux rênes.*



## DLM 2 : DÉPLACEMENT LATÉRAL MONTÉ 2

Ceci est une situation d'explication et d'isolation de la capacité à bouger latéralement. Après avoir développé la capacité et la compréhension de votre cheval dans cette situation, vous pourrez d'une part combiner le déplacement latéral avec le mouvement en avant en contrôlant précisément ces deux composantes, et d'autre part effectuer les mouvements gymnastiques (cession à la jambe par exemple).

Ne traversez pas l'encolure avec vos mains. Une main de chaque côté de la crinière.

Fixez votre regard sur votre but. Prenez un point éloigné et regardez où vous allez.

Écartez votre bras (rêne directe), votre jambe, et même vos orteils vers le point que vous fixez. Fermez votre bras (rêne de support) et votre jambe du côté extérieur du cheval. Commencez votre déplacement latéral en reculant votre jambe extérieure en position C (pour positionner l'arrière-main). Avancez-la en B une fois que le mouvement a commencé (pour déplacer le corps du cheval).

Prenez des rênes plus ajustées que dans le degré précédent. Maintenez une flexion verticale légère (« soft feel ») pendant que vous vous déplacez latéralement. Maintenant, vous recherchez plus de légèreté et d'équilibre. Récompensez souvent les bonnes réponses à la pression de votre jambe pour donner plus de motivation à votre cheval.

Arrêtez-vous dans les coins à chaque fin de déplacement latéral. Cela donnera à votre cheval un but à atteindre. Ouvrez un côté, fermez l'autre mais ne vous raidissez pas, ou il fera de même. N'essayez pas d'empêcher le cheval d'avancer, la barrière s'en chargera. Vérifiez que vous pouvez bien déplacer les hanches jusqu'à la perpendiculaire. La légère rêne indirecte qui commence le mouvement devient une rêne de support pour continuer ce dernier. Arrêtez-vous perpendiculairement ou avec les postérieurs légèrement tournés dans la direction où vous allez afin d'ajouter de la motivation.

Vous avez exagéré pour apprendre, maintenant commencez à affiner en en faisant moins pour obtenir plus.

Comme dans le reculer, il y a trois éléments :

- 1 : la rectitude
- 2 : la vitesse
- 3 : la légèreté

N'essayez pas d'obtenir les trois en même temps. Isolé, séparer, recombinaison. Quelques fois, vous devrez peut-être en sacrifier un pour en améliorer un autre. Recombinez quand chacun est bon. Les chevaux n'apprennent qu'une chose à la fois. Demander plus, c'est risquer des effets secondaires tels que grincements de dents, queue qui fouaille, oreilles en arrière etc.

## POUR PROGRESSER

- Ressentez les pieds et entrez en harmonie avec eux.
- Fermez toutes les portes disponibles pour le cheval, sauf celle de la direction dans laquelle vous souhaitez qu'il aille.
- Obtenez une symétrie des deux côtés.
- Essayez de récompenser les réponses positives plutôt que de critiquer les négatives.
- Rêne directe, le petit doigt vers le point où vous désirez aller.
- Rêne de support, la main verticale, le pouce vers le haut.

## À ÉVITER

- Ne tirez pas ou le cheval pourrait reculer. Demandez au cheval de vous donner une flexion légère, tenez mais ne tirez pas.
- Ne perdez pas le mouvement. Gardez-le actif.
- Ne gênez pas votre cheval en vous penchant dans la direction où vous allez et en bloquant le mouvement.
- Ne forcez pas le cheval à se déplacer latéralement, rendez-lui simplement difficile le fait de se déplacer autrement.

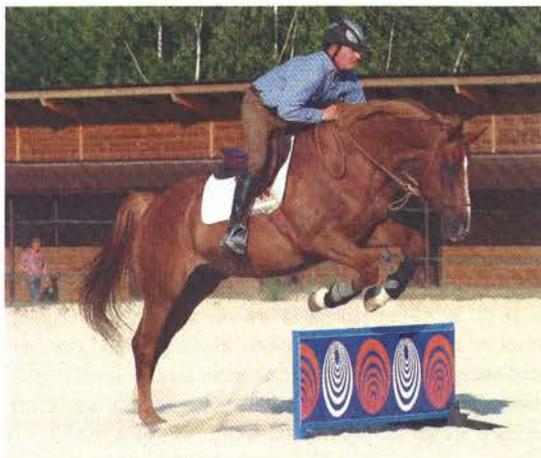
## CONCEPTS UTILES :

RENFORCEMENTS POSITIF ET NÉGATIF  
NE SONT PAS  
PUNITION ET RÉCOMPENSE.

ESSAYEZ LA MOTIVATION MENTALE  
AVANT LA MANIPULATION PHYSIQUE.

CONFIANCE, COURAGE, CALME,  
ÉNERGIE, EXUBÉRANCE, SENSIBILITÉ  
ET PARTICULIÈREMENT DISCIPLINE.  
LE CHEVAL A BESOIN DES VÔTRES  
POUR TROUVER LES SIENNES.

# SAUTEZ. ARRÊTEZ. SAUTER.



## Matériel

Un licol, deux rênes, la selle  
Deux obstacles éloignés de 20 m.

## Objectifs

- Placer deux obstacles éloignés de 20 m.
- Obtenir de mon cheval qu'il saute facilement et qu'il s'arrête environ 10 mètres après.
- Être capable de lâcher les rênes et d'avoir mon cheval relaxé avant de l'organiser pour sauter l'obstacle suivant 10 m plus loin.
- Ajouter un but à ma direction, mon impulsion et ma flexion. Mettre les fondations en application.

## Comment dois-je faire ?

Trop de chevaux deviennent impulsifs lorsqu'ils sautent. Les gens pensent souvent qu'un cheval qui se précipite ou charge un obstacle aime sauter. Souvent, le cheval précipite dans la fuite. On demande à la plupart des chevaux de sauter avant d'être calmes, confiants et équilibrés (physiquement et mentalement). Direction, impulsion et flexion ne sont pas solides. Cela peut mener à des problèmes majeurs.

### Direction :

Le cavalier ne peut pas contrôler la ligne directrice à l'abord de l'obstacle. Il a des problèmes pour obtenir le bon pied, et le cheval peut dérober à gauche, à droite ou refuser. Le cheval n'est pas dans le couloir des jambes et des mains de son cavalier.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Avec cet exercice d'application, j'apprends l'importance d'avoir mon cheval centré et équilibré.*

*Mentalement/direction*

*Émotionnellement/impulsion*

*Physiquement/flexion*

*Le cheval reste centré au-dessus des obstacles.*



## A1 : APPLICATION 1

**Impulsion :**

Le cheval précipite. Le cavalier ne peut pas contrôler la cadence ou les foulées. Alors que le cheval approche l'obstacle, il précipite et quitte son cavalier, perdant toute connexion. Certains autres chevaux pour lesquels le travail préparatoire au sol et les premiers sauts n'ont pas été fait dans l'idée de leur donner confiance et générosité (ces chevaux n'aiment pas l'obstacle) se retiennent, et le cavalier bouscule en perdant toute connexion et toute harmonie.

**Flexion :**

Le cheval se bat contre les mains du cavalier. Il lève ou secoue sa tête et perd la force de ses postérieurs. Il perd le contrôle de ses foulées et quelquefois il ne peut même plus voir l'obstacle pendant qu'il lutte contre le cavalier.

Cet exercice met en application les bases que vous avez abordées au sol et la raison d'avoir investi du temps dans les trois sujets majeurs de ce degré. Direction, impulsion, flexion.

Alors que vous abordez l'obstacle, essayez de maintenir une cadence régulière. Un rythme égal. Commencez au trot au-dessus d'un petit obstacle si vous avez besoin de construire la confiance. Ne regardez pas l'obstacle, regardez au-dessus et au loin de l'obstacle suivant.

Ne gênez par votre cheval. Permettez à vos mains



d'avancer et d'aller avec le cheval. Souvenez-vous des associations. Essayez de préparer le saut pour que votre cheval n'ait plus qu'à le réaliser dans une expérience positive plutôt que négative. Essayez de travailler votre cheval proche de l'obstacle jusqu'à ce qu'il souhaite un repos. Ensuite, allez sauter l'obstacle mais donnez-lui trois minutes de repos après ça. Bientôt, votre cheval désirera aller sauter. L'obstacle deviendra un aimant positif.

Tout est question d'équilibre. S'il précipite, arrêtez-vous devant l'obstacle et reculez. Gardez votre cheval équilibré (mentalement et physiquement).

Après avoir sauté le premier obstacle, arrêtez le cheval en agissant le moins possible sur vos rênes. Quand votre cheval s'arrête, lâchez les rênes et relaxez-vous. Gardez le cheval droit entre les obstacles. Organisez-le, et sautez le deuxième obstacle. S'il précipite après l'obstacle, arrêtez et reculez ; si ce n'est pas le cas, continuez en allant quelque part.

**POUR PROGRESSER**

- Gardez des petits obstacles au début.
- Regardez en haut et au loin.
- Relaxez-vous pour vous arrêter. Évitez d'agir sur vos rênes autant que possible. Faites en sorte que le cheval soit content d'avoir sauté, sans regret.
- Soyez conscient de son corps et du vôtre. Êtes-vous tous les deux centrés ?
- Arrêtez-vous alors qu'il a encore envie de sauter. Ne sautez pas jusqu'à ce qu'il déteste ça.

**CONCEPTS UTILES :**

N'APPRENEZ PAS AU CHEVAL  
QUE L'IMPOSSIBLE EXISTE.

NE VOUS CONCENTREZ PAS  
SUR LES OBSTACLES,  
CONCENTREZ-VOUS SUR OÙ VOUS ALLEZ.

C'EST SIMPLE,  
MAIS CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE.

RIEN DE SOLIDE NE SE CONSTRUIT  
SUR DES FONDATIONS FRAGILES.

« LE VÉRITABLE VOYAGE DE DÉCOUVERTE  
NE CONSISTE PAS À CHERCHER  
DE NOUVEAUX PAYSAGES,  
MAIS À AVOIR DE NOUVEAUX YEUX. »

MARCEL PROUST

**À ÉVITER**

- Ne gênez par votre cheval. S'il trouve de l'inconfort lorsqu'il saute parce que vous lui tirez sur la bouche, alors vous le punissez de sauter, et il ne va pas tarder à vous le dire.
- Ne vous accrochez pas pour retenir le cheval à l'abord de l'obstacle. S'il vous quitte, recentrez-le, et ensuite continuez.
- Ne frappez pas ou ne talonnez pas le cheval à l'abord de l'obstacle. Vous feriez juste en sorte qu'il déteste ça.
- Ne forcez pas le cheval à sauter, faites en sorte qu'il en ait envie.
- Ne tirez pas pour obtenir un arrêt brutal après l'obstacle où il arrêtera bientôt de sauter.

## LA MÉTHODE LA CENSE : DEGRÉ 4 RÉCAPITULATIF

Code	Exercice	Réalisé	Date
DP11	Envoyer le cheval vers la selle		
DP12	Seller à droite. Envoyer le cheval par-dessus un petit obstacle		
DP13	Demander au cheval de venir jusqu'à la barrière ou au montoir. Monter.		
DP14	Être passager au pas et au trot. Plier jusqu'à l'arrêt.		
CO3	Améliorer la flexion latérale. Transition à l'arrêt depuis le trot.		
CO4	Trotter, isoler l'arrière-main pour faire face à la barrière.		
CO5	Contrôle en cas d'urgence.		
CO6	Simulation de polo avec le stick. Toucher la barrière en la suivant.		
MO4	Depuis une flexion latérale, mobiliser les postérieurs (rêne indirecte). Revenir à une flexion latérale.		
MO5	Rêne indirecte et directe en utilisant le stick pour rendre le cheval plus léger.		
MO6	Cercles au pas et au trot avec le nez vers un tonneau		
RM3	Rêne indirecte puis reculer		
RM4	Reculer en utilisant votre assiette. Correction avec les rênes.		
RM5	Reculer depuis le pas et le trot		
DR4	Slalom au pas et au trot en utilisant le stick de communication		
DR5	Trèfle à quatre feuilles au trot		
DR6	Cercles en suivant les traces, corrections		
IP4	S'arrêter avec l'assiette. Plier et cercler vers la barrière.		
IP5	Large serpentine au trot		
IP6	Point à point adapté aux chevaux courts et chevaux longs		
IP7	Prendre le galop sur le bon pied. Repasser au trot.		
IP8	Coin à coin en ligne droite		
RL3	Huit de chiffre en changeant de diagonal		
RL4	Transitions trot/pas/trot		
RL5	Exercices à une rêne		
FL3	Prendre et rendre une flexion verticale légère au pas et au trot		
DLM2	Améliorer les déplacements latéraux en utilisant la barrière		
A1	Sautez. Arrêtez. Sauter.		



Nous voici à la conclusion du premier cycle de la Méthode La Cense. Vous avez acquis de solides bases quelque soit la discipline que vous pratiquez et la race de votre cheval. Vous pouvez maintenant construire par-dessus ces fondations.

Le second cycle de la Méthode vous mène vers une compréhension et une communication plus avancée avec votre cheval.

**Travail au sol :**

En améliorant toujours plus la finesse, travaillez à plus grande distance de manière active et dynamique. Avec le travail en liberté, vous supprimez les contraintes physiques dans votre communication. Faites le bilan de votre connexion.

**Travail monté :**

Vous vous dirigez vers un niveau supérieur de l'impulsion. Pour atteindre l'extrême finesse, vous apprendrez à monter sans rênes, avec une réelle connexion. Direction et impulsion vous amènent vers un rassemblé plus léger et plus intense.

La structure de base reste la même dans le second cycle : 10 concepts et 3 fondamentaux pour le travail au sol et autant pour le travail monté.

**Les 10 concepts du travail au sol :**

1. Espace personnel
2. Désensibilisation
3. Reculer
4. Suivre une sensation (pression directe)
5. Suivre une suggestion (pression indirecte)
6. Envoyer
7. Cercler
8. Mener
9. Déplacements latéraux
10. Liberté

**Les 3 fondamentaux :**

1. Confiance
2. Respect
3. Connexion



**Les 10 concepts du travail en selle :**

1. Désensibilisation/Préparation
2. Contrôle
3. Mobilisation - Contrôle des parties du corps
4. Reculer
5. Direction
6. Impulsion
7. Rênes longues
8. Flexion
9. Déplacements latéraux
10. Applications

**Les 3 fondamentaux :**

1. Direction
2. Impulsion
3. Flexion

En apprenant ces concepts et fondamentaux, vous pourrez ainsi vous évaluer avec votre cheval.

Enfin, nous vous félicitons pour les efforts que vous avez réalisés, et votre cheval apprécie très certainement la voie que vous avez choisie. Vous avez pu apprécier les bénéfices de cette approche pour votre sécurité, votre plaisir et celui de votre cheval. Nous espérons vous avoir aidé à devenir un homme de cheval. Peut-être avez-vous trouvé des applications de cette approche à votre niveau dans votre vie quotidienne, et dans vos relations. Nous vous invitons à poursuivre votre voyage avec cet esprit, et vous irez au-devant de nombreuses découvertes et progrès.

Mais avant tout, prenez du plaisir, vous et votre cheval.

