



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 2**

## LA MÉTHODE LA CENSE : DEGRÉ 2

P. 3 Bienvenue dans l'apprentissage du degré 2

### 2<sup>e</sup> cycle de la méthode La Cense

#### Apprentissage de base au sol

P.5	Exercice 1 :	D10 - Désensibilisation 10
P.7	Exercice 2 :	D11 - Désensibilisation 11
P.9	Exercice 3 :	D12 - Désensibilisation 12
P.11	Exercice 4 :	D13 - Désensibilisation 13
P.13	Exercice 5 :	D14 - Désensibilisation 14
P.15	Exercice 6 :	D15 - Désensibilisation 15
P.17	Exercice 7 :	R4 - Reculer 4
P.19	Exercice 8 :	R5 - Reculer 5
P.21	Exercice 9 :	S4 - Suivre une sensation 4
P.23	Exercice 10 :	S5 - Suivre une sensation 5
P.25	Exercice 11 :	S6 - Suivre une sensation 6
P.27	Exercice 12 :	SG3 - Suivre une suggestion 3
P.29	Exercice 13 :	E1 - Envoyer 1
P.31	Exercice 14 :	E2 - Envoyer 2
P.33	Exercice 15 :	E3 - Envoyer 3
P.35	Exercice 16 :	E4 - Envoyer 4
P.37	Exercice 17 :	C1 - Cercler 1
P.39	Exercice 18 :	C2 - Cercler 2
P.41	Exercice 19 :	C3 - Cercler 3
P.43	Exercice 20 :	C4 - Cercler 4
P.45	Exercice 21 :	M4 - Mener 4
P.47	Exercice 22 :	M5 - Mener 5
P.49	Exercice 23 :	M6 - Mener 6
P.51	Exercice 24 :	M7 - Mener 7
P.53	Exercice 25 :	M8 - Mener 8
P.55	Exercice 26 :	DL1 - Déplacement Latéral 1
P.57	Exercice 27 :	DL2 - Déplacement Latéral 2
P.59	Exercice 28 :	L5 - Liberté 5

Rédaction : les équipes européennes de La Cense en particulier Andy Booth  
En collaboration avec Joelle Du Périer, Alain Gosset et Pierre Ollivier  
Photographies : extraits du DVD Degré 2 Méthode La Cense



## LA MÉTHODE LA CENSE : DEGRÉ 2 RÉCAPITULATIF

Code	Exercice	Réalisé	Date
D10	Caresser le cheval avec un sac en plastique		
D11	Bouger le sac en plastique autour du cheval		
D12	Faire céder chaque membre en le menant vers l'avant		
D13	Soulever les pieds		
D14	Faire tourner le cheval avec la corde autour de lui		
D15	Simuler le passage d'une sangle		
R4	Faire reculer le cheval sans bouger vos pieds		
R5	Reculer le cheval par-dessus une barre et dans un espace étroit		
S4	Descendre la tête en utilisant vos doigts		
S5	Flexion latérale du côté opposé		
S6	Obtenir une flexion avec deux rênes		
SG3	Déplacer l'arrière-main et l'avant-train sans utiliser le stick		
E1	Envoyer à droite ou à gauche		
E2	Envoyer entre vous et la barrière		
E3	Envoyer entre, par-dessus, sous et au travers		
E4	Envoyer en travers du pont du van		
C1	Envoyer le cheval sur un cercle : trois tours au trot dans chaque sens, commencer et terminer face à vous		
C2	Incurver et mettre en position d'équilibre		
C3	Transition entre le pas et le trot		
C4	Ramener au trot à partir d'un cercle		
M4	Mener attitude étendue et basse		
M5	Ramener au trot		
M6	Mener, arrêter et reculer		
M7	Mener avec le stick et le sac en plastique au-dessus du dos		
M8	Mener dans le van, reculer à mi-chemin et entrer à nouveau		
DL1	Isoler l'arrière-main, déplacement latéral le long d'une barrière		
DL2	Demi-cercle, puis déplacement latéral		
L5	Attention et connexion		



## DEGRÉ 2

Bienvenue dans l'apprentissage du degré 2.

Nous espérons que vous avez passé de merveilleux moments avec votre cheval en pratiquant la méthode La Cense. Comme le premier degré, ce second degré s'acquiert au sol avant de passer à la pratique montée dans le degré 3.

Le degré 2 vous permet de consolider les bases de la communication au sol. L'attitude, la perception et le tact que vous avez commencé à acquérir dans le degré 1 vont se développer. C'est pourquoi des exercices combinés et plus complexes sont abordés.

Cette nouvelle étape comporte des challenges. Ne vous inquiétez pas, il ne s'agit pas de gagner ou de perdre. Nous devons rester progressifs. Nous allons rester sur des choses simples. Quoiqu'il arrive, évitez le conflit et aidez votre cheval. C'est à vous de le guider.

Au travers de ce degré, votre vocabulaire se développe. Votre cheval vous trouve de plus en plus intéressant et l'échange commence à prendre place dans votre communication.

Ne laissez pas votre cheval, n'essayez pas de le dominer. Gardez juste un résultat propre et simple. Partez de vos niveaux respectifs.

Dans ce degré, nous travaillons avec des chevaux ayant déjà acquis les premières bases de la méthode. Cette étape est très riche. Les chevaux travaillés dans ce degré vous montreront la finalité des exercices et le résultat recherché.



De même que dans le premier degré, vous trouverez la décomposition en sept parties de chaque exercice :

- le matériel,
- les objectifs,
- la rubrique : concrètement cela me sert à quoi ?
- la rubrique : je fais comment ?
- les erreurs à éviter,
- des conseils pour progresser,
- des concepts utiles.

Si vous avez suivi les premières étapes de la méthode, alors la suite découlera naturellement. Nous allons montrer à votre cheval que vous pouvez encore plus l'éduquer.

Nous vous aiderons autant que nous le pourrons par ces fiches et le support DVD. Pour une plus grande complémentarité entre les fiches et le DVD, nous avons utilisé des extraits du DVD pour illustrer les exercices. Nous avons préféré la pédagogie à la qualité de la photographie.

Vous disposez de toutes les clefs pour réussir et chacun de nos centres dans le monde sera ravi de vous accompagner dans votre démarche.

Bonne chance, amusez-vous.

# CARESSER LE CHEVAL AVEC UN SAC EN PLASTIQUE



## Matériel

Matériel de base et un sac en plastique

## Objectifs

- Pouvoir toucher et frotter mon cheval sur tout son corps et ses membres avec un sac en plastique attaché au stick.
- Apprendre à son cheval qu'il n'a pas besoin de réagir ou de se défendre contre le sac.

## Comment dois-je faire ?

Passez les anses du sac en plastique dans la bouche au bout du stick, et passez ensuite le sac par les anses. Si votre cheval est très sensible, vous pouvez réduire le volume du sac en le repassant autour du stick et en y faisant un ou des nœuds.

Permettez au cheval de regarder le sac et de le suivre et observez ses réactions. Certains chevaux sont tellement effrayés que vous serez obligés de reculer et d'attendre que sa curiosité dépasse sa peur.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Il faut exposer son cheval à de différentes sensations visuelles et auditives pour qu'il puisse apprendre à ne plus les craindre.*

*Exposer, mais ne pas surexposer. En surmontant sa peur initiale, il deviendra plus calme et plus courageux. Comme dans tous les exercices de désensibilisation, le but est d'aider son cheval à réfléchir avant de réagir.*

## D10: DÉSENSIBILISATION 10

Essayez de toucher la base de son encolure puis son dos avec le sac et frottez-le avec confiance. Frottez ses membres arrière avec le sac en faisant attention cependant à ne pas le surexposer et provoquer une réaction défensive. Soyez vigilant lorsque le sac dépasse la zone aveugle le long de la colonne vertébrale et réapparaît dans l'autre œil de votre cheval, il peut faire un écart soudain dans votre direction.

Le ventre, les membres antérieurs et l'espace entre les membres postérieurs sont des endroits sensibles.

En utilisant le concept « approche retrait », procédez de façon progressive pour que le cheval accepte

d'être frotté sur tout son corps par le sac. Pour la tête, pensez peut-être à réduire le volume du sac.

Veillez à ne pas rester trop longtemps sur un même exercice. Il s'agit de désensibiliser votre cheval, et non pas de l'agacer.

Comme lors des exercices du premier degré, veillez à ne pas arrêter la stimulation lorsque le cheval réagit. En cas de réaction, modifiez votre stimulation et arrêtez-vous lors du premier signe de relaxation, ce qui peut être dans un premier temps le simple fait que le cheval arrête de bouger ses pieds.

## POUR PROGRESSER

- Frottez le cheval avec confiance et rythme, même s'il bouge, et aidez-le à apprendre que ce n'est pas une sensation désagréable.
- Commencez par son côté gauche, généralement plus facile pour lui et pour vous.
- Permettez-lui de bouger, mais veillez à contrôler son postérieur et à maintenir sa tête vers vous.
- Pour les membres antérieurs, commencez par frotter les faces arrière, et ne passez aux faces avant, que lorsqu'il a vraiment confiance.
- Trouvez le bon point de départ. Pour certains chevaux, le sac ne doit être qu'une boule serrée au bout du stick. Offrez-lui le sac, et reculez; utilisez sa curiosité naturelle.

## À ÉVITER

- Évitez les zones aveugles du cheval devant la poitrine et les membres antérieurs, avant qu'il ne soit vraiment en confiance.
- Évitez de le surprendre avec le sac. Utilisez des mouvements fluides, rythmiques, confiants.
- Évitez de le surexposer.
- Soyez particulièrement attentif autour de sa tête; employez votre « feeling » et timing, et aidez-le à développer sa confiance.

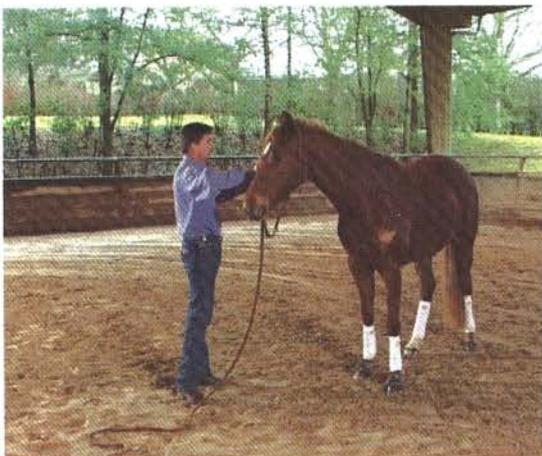
## CONCEPTS UTILES :

IL FAUT MÉRITER  
ET GAGNER SA CONFIANCE.

EXPOSER, NE PAS SUREXPOSER.

CONFIANCE,  
ACCEPTATION,  
COMPRÉHENSION,  
RÉSULTATS.

# BOUGER LE SAC EN PLASTIQUE AUTOUR DU CHEVAL



## Matériel

Matériel de base et un sac en plastique

## Objectifs

- Pouvoir bouger le sac en plastique tout autour de son cheval sans qu'il ne soit dérangé ou inquiet.

## Comment dois-je faire ?

Il est essentiel de trouver le bon « point de départ ». Réduisez le volume du sac si nécessaire. Procédez par des mouvements rythmiques, en commençant par son côté gauche. Permettez au cheval de bouger, si cela lui est nécessaire, mais cessez dès qu'il s'arrête.

Ne le regardez pas directement pendant cet exercice. Il faut l'aider à comprendre que les mouvements du sac ne le concernent pas, pas plus qu'un chien qui aboie, une feuille qui bouge ou un tracteur qui passe. Veillez à désensibiliser à gauche, devant, derrière, à droite, en haut, en bas.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Étant un animal de proie, il est naturel qu'un cheval ait des réactions défensives. Ce genre de réaction peut poser des problèmes au cavalier. Mais en réduisant ces réactions défensives naturelles, vous allez aider votre cheval à devenir plus confiant et à réfléchir avant de réagir.*

*En répétant ce genre d'exercice, où la bonne réponse se trouve en se détendant, le cheval aura progressivement plus tendance à essayer cette réponse d'abord.*

*Il s'agit d'aider son cheval à faire la différence entre ce qui doit le concerner et ce qui ne le concerne pas.*



## D11 : DÉSENSIBILISATION 11



## POUR PROGRESSER

- Rythme, relaxation, retrait.
- Il est important pour votre cheval d'apprendre à se défendre, et d'apprendre à reconnaître ce qui le concerne de ce qui ne le concerne pas, mais ce ne sont pas des exercices agréables ou amusants pour lui.
- Respectez son rythme, et si vous ne progressez pas, passez à autre chose.
- Trouvez l'équilibre sans embêter ou surexposer mais en cherchant à progresser dans la désensibilisation. Si le cheval réagit vivement aux mouvements du sac, frottez-le avec ce dernier comme dans l'exercice précédent (D10). Le contact physique le rassurera.

## À ÉVITER

- Évitez de le surexposer et provoquer une réaction défensive.
- Ne vous mettez pas dans une position dangereuse et maintenez le contrôle de ses postérieurs.
- Si votre cheval réagit, ne le prenez pas de façon personnelle.
- Soyez progressif et intéressant, ne devenez pas ennuyeux et agaçant.

## CONCEPTS UTILES :

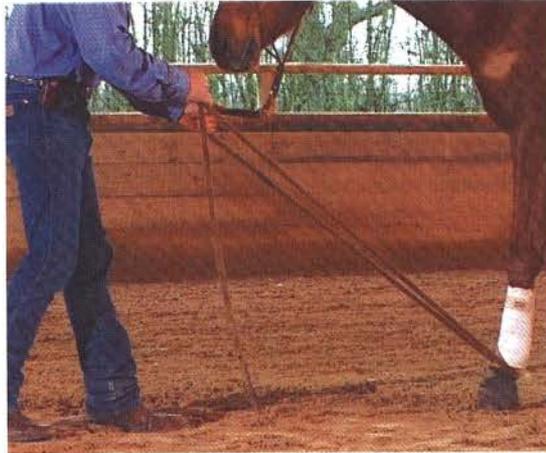
IL EST IMPÉRATIF DE PRÉSERVER  
LA DIGNITÉ DU CHEVAL,  
ET DE CONSERVER SA CURIOSITÉ.

AIDEZ-LE À COMPRENDRE QU'IL Y A UNE  
SOLUTION À CHAQUE PROBLÈME.

LES RÉACTIONS DU CHEVAL  
SONT NATURELLES, ET NON PAS DIRIGÉES  
CONTRE VOUS PERSONNELLEMENT.

TRAVAILLEZ TOUJOURS AVEC LA NATURE  
DU CHEVAL – ET DONC PARFOIS  
À L'ENCONTRE DE LA NATURE HUMAINE.

## FAIRE CÉDER CHAQUE MEMBRE EN LE MENANT VERS L'AVANT



### Matériel

Matériel de base

### Objectifs

- Pouvoir passer le lien de communication autour de chaque membre sans provoquer de réaction.
- Pouvoir mener chaque membre d'un pas vers l'avant sans provoquer de réflexe d'opposition.
- Que le cheval ne panique pas quand il se prend un membre dans les rênes, une couverture, une clôture, etc.

### Comment dois-je faire ?

Vous avez déjà désensibilisé les membres du cheval au contact du stick, de la cordelette et du lien de communication.

Maintenant, passez la corde autour d'un membre antérieur, derrière le paturon en prenant soin de ne pas provoquer de blessure aux tendons. La corde est toujours attachée au licol.

Mettez de la pression progressive sur la corde, et relâchez dès que le cheval lève son pied, mais en gardant la corde autour de son membre.

Une fois que le cheval lève son sabot facilement, prenez-le et essayez de le mener d'un pas en

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Les jambes du cheval sont essentielles pour la réaction instinctive de l'animal de proie, qui est bien évidemment de fuir, et sont donc primordiales pour sa survie. Cet instinct est resté intact, et explique les réactions si violentes des chevaux qui se trouvent piégés par un membre. Ces réactions sont dangereuses pour le cheval et son entourage.*

*En prenant le temps nécessaire, il est possible de réduire ce risque considérablement.*

*Cet exercice peut être très bénéfique psychologiquement pour un cheval. Il constate que sa défense ne produit pas de résultats positifs, et qu'il est plus efficace de répondre de façon positive, avec respect et sans crainte.*



## D12 : DÉSENSIBILISATION 12

avant et de le poser par terre. Exercez une direction sur le licol pour que le cheval avance l'autre membre antérieur. Si le cheval résiste, maintenez la corde autour du paturon et mettez une pression sur le licol pour l'aider à trouver la bonne réponse.

Procédez de la même manière avec les membres postérieurs, mais il n'est pas nécessaire de les

faire bouger autant. Montrez simplement que vous arrivez à diminuer son réflexe d'opposition et le remplacer par une réponse positive.

Veillez à ce qu'il n'y a pas de pression sur le licol tirant le cheval vers l'arrière alors que vous essayez de le mener par la jambe vers l'avant.



## POUR PROGRESSER

- Veillez à ce que le cheval suive la sensation de la corde autour de son pied plutôt que de suivre son cavalier.
- Vos mains doivent s'ouvrir vite et se fermer lentement.
- Récompensez même un petit effort.
- Remettez son pied par terre après, ce n'est pas le cheval qui le reprend.
- N'hésitez pas à mettre une pression ou une direction sur le licol pour aider le cheval à trouver la bonne réponse.

## À ÉVITER

- Ne vous battez pas.
- N'essayez pas de mener la jambe trop vers l'avant ou vers la droite ou la gauche.
- Empêchez le cheval de retirer sa jambe. Soulevez-la et placez-la.

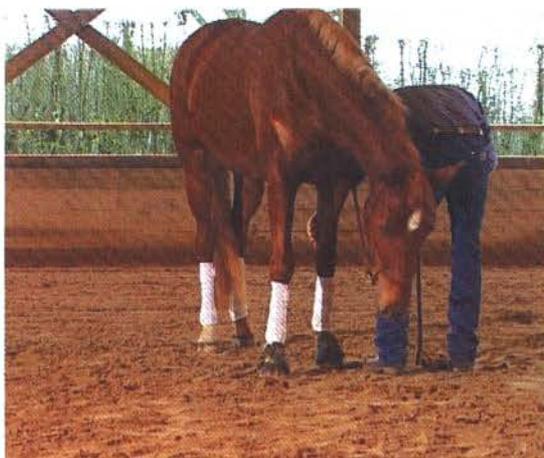
## CONCEPTS UTILES :

AIDER LE CHEVAL  
À TROUVER LA BONNE RÉPONSE  
N'EST PAS TRICHER.

CLARTÉ, FLUIDITÉ ET CONFIANCE.

SOYEZ RESPECTUEUX  
POUR ÉVITER UNE BAGARRE.

# SOULEVER LES PIEDS



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Pouvoir soulever chaque pied sans résistance ou opposition du cheval.
- Apprendre au cheval à vous donner ses pieds au lieu d'être obligé de les soulever.
- Apprendre au cheval à se tenir en équilibre sur trois membres au lieu de s'appuyer sur le cavalier ou le maréchal-ferrant.

## Comment dois-je faire ?

Assurez-vous que vous pouvez froter chaque membre du cheval, soulever et déplacer chaque pied avec la corde comme dans l'exercice D12.

Commencez par un membre antérieur. Placez la corde par-dessus votre bras le plus proche du cheval. (voir DVD). Tenez-vous près du cheval, votre épaule contre la sienne et glissez votre main le long de l'intérieur de sa jambe au-dessus du genou et exercez une pression sur sa châtaigne.

Au départ, relâchez-le dès que le cheval soulève son pied. Ensuite, glissez votre main et prenez le sabot lorsqu'il le soulève.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Lorsque vous brossez votre cheval, lui traitez une blessure ou lui mettez une protection, il lève souvent un pied.*

*Il a besoin de comprendre clairement quand vous avez besoin qu'il en lève un.*

*Ceci vous éviterait d'être obligé de tirer sur son pied car il apprendra à vous l'offrir.*



## D13 : DÉSENSIBILISATION 13

Bientôt, une légère pression sur la châtaigne suffira pour qu'il soulève son sabot et ce sera le « bouton » sur lequel il faudra appuyer pour lui demander ceci de façon claire et pour éviter d'être obligé de tirer sur ses jambes.

Pour les membres postérieurs, veillez à ce que la tête du cheval soit légèrement inclinée vers vous. Votre épaule contre lui en tenant la corde de la même façon, glissez votre main le long de sa jambe et pincez la pointe du jarret. Restez près de lui pour votre sécurité. Lorsqu'il soulève son pied, glissez votre main et prenez le sabot.

Si le cheval bouge, continuez à frotter sa jambe et ne vous arrêtez que lorsqu'il s'arrête de bouger. Ensuite recommencez. Vous ne pouvez pas l'empêcher de bouger, mais vous pouvez rendre ceci moins confortable pour lui.



## POUR PROGRESSER

- N'essayez pas de l'empêcher de bouger, mais rendez ceci moins confortable pour lui.
- Si le cheval essaie de retirer sa jambe, essayez de le tenir mais ne commencez pas à vous battre avec lui. Lâchez-le et recommencez. Rendez-le plus confortable quand il soulève son pied et moins confortable lorsqu'il le retire.
- Si le cheval a une attitude défensive, attendez qu'il se détende et relâche sa jambe dès qu'il le fait.
- Si vous ne progressez pas, réutilisez la corde comme lors de l'exercice précédent.

## À ÉVITER

- Ne pas taper sa jambe ou pincer ses tendons.
- Au départ, ne maintenez pas sa jambe pendant trop longtemps.
- N'essayez pas de lui arracher la jambe. Il doit vous l'offrir.
- N'essayez pas de lui tirer la jambe sur le côté. Ce n'est pas un chien. La bonne réponse doit être la plus confortable pour lui.

## CONCEPTS UTILES :

QUE LA « BONNE » RÉPONSE  
SOIT LA PLUS CONFORTABLE POUR LUI.

LE CHEVAL NE PEUT PAS COMPRENDRE CE  
QUI EST BIEN OU NE L'EST PAS. IL CHERCHE  
CE QUI LUI CONVIENT LE MIEUX.

N'ESSEYER PAS DE LUI MONTRER QUE VOUS  
ÊTES PLUS FORT QUE LUI ; IL RISQUE DE  
DÉCOUVRIR EXACTEMENT LE CONTRAIRE,  
ET IL N'A PAS BESOIN DE LE SAVOIR.

LA COMPRÉHENSION DONNE LIEU  
À DE BONS RÉSULTATS.

# FAIRE TOURNER LE CHEVAL AVEC LA CORDE AUTOUR DE LUI



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Désensibiliser le cheval à une corde qui passe derrière lui. C'est une partie de son corps qui est particulièrement sensible et une sensation de pression à cet endroit peut provoquer de vives réactions. Il faut le désensibiliser avant de lui mettre une couverture ou de le faire monter dans un van.

- En se retournant, le cheval sera obligé de changer d'œil et donc de perdre le cavalier de vue pendant un instant. Ceci peut faire réagir certains chevaux.

## Comment dois-je faire ?

Avant d'entamer cet exercice, nous vous conseillons de regarder le DVD.

Commencez par la désensibilisation de la croupe. Avec la corde du même côté que vous, faites une boucle qui passe derrière la queue du cheval. Tirez, puis relâchez.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Les lanières des couvertures peuvent déranger un cheval qui n'a pas été préparé à la sensation de choses passant derrière sa croupe.*

*Dans le van, les chevaux peuvent être paniqués par le contact de la barre derrière eux et leurs réactions peuvent être très violentes. Cet exercice est important pour lui donner confiance, surtout lors de l'éducation d'un jeune cheval.*



## D14 : DÉSENSIBILISATION 14

Passez ensuite la corde de l'autre côté du cheval et derrière la croupe. Reculez en faisant tourner le cheval pour qu'il termine face à vous.

Si le cheval réagit au début, répétez le début de l'exercice et tous les exercices de désensibilisation de la croupe avec la main et la corde à la base de la queue, en l'aidant ainsi à acquérir de la confiance.



## POUR PROGRESSER

- Si votre cheval réagit particulièrement vivement au contact de la corde sur sa croupe, il serait peut-être plus facile de vous munir d'une deuxième corde.
- Après avoir fait passer la corde autour du cheval, prenez une légère flexion avant de bouger ses pieds.
- Répétez l'exercice plusieurs fois, des deux côtés pour aider le cheval à prendre confiance.

## À ÉVITER

- Attention à ne pas vous mettre en danger de recevoir un coup de pied.
- Après avoir passé la corde autour du cheval lorsque vous vous mettez à reculer, empêchez votre cheval de vous suivre, car il sera confus.
- Éloignez sa tête légèrement de vous et mettez-vous à reculer en même temps.
- N'essayez pas de tirer le cheval vers vous, donnez-lui le temps de comprendre ce que vous lui demandez de faire.

## CONCEPTS UTILES :

TRAVAILLEZ LES DEUX CÔTÉS DU CHEVAL,  
BEAUCOUP DE CHEVAUX  
SONT PLUS RÉCEPTIFS À GAUCHE.

LA RÉPÉTITION PERMET  
DE BIEN ENSEIGNER ; LA VARIÉTÉ  
MAINTIENT L'INTÉRÊT.

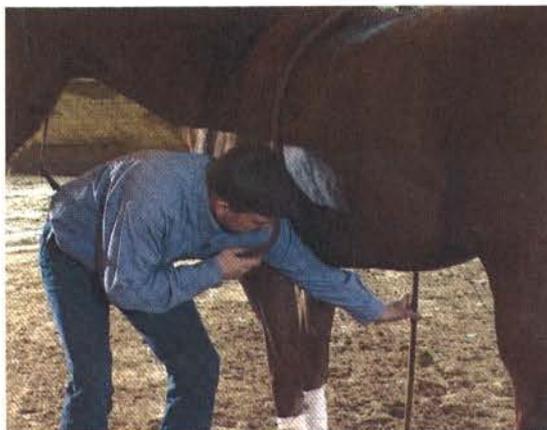
TROUVEZ LE BON ÉQUILIBRE.

C'EST LA COMBINAISON  
DES PETITES CHOSSES QUI FONT  
LA GRANDE DIFFÉRENCE.

## D15 : DÉSENSIBILISATION 15

Augmentez progressivement la pression et la durée du contact. Interprétez les réactions du cheval, ses oreilles, sa position, son attitude, et s'il réagit, ne le prenez pas de façon personnelle. Il essaie simplement de se libérer de la pression. Dès que son attitude est correcte, relâchez la pression. Ensuite, faites l'exercice en marchant, et des deux côtés. Les ajustements au sanglage sont faits des deux côtés.

Si vous « bloquez » une tentative de morsure, faites-le sans agression en utilisant le mouvement d'obstruction et évitez de taper les dents du cheval. Vous aurez moins mal au coude en visant la joue !



## POUR PROGRESSER

- En reprenant le bout de la corde sous le ventre du cheval, laissez-le sentir le contact du dos de votre main, afin d'être moins surpris par la corde.
- Caressez-le pour le rassurer et tenez-vous très près de lui. Deux à trois points de contact entre vos corps serait idéal.
- En prenant la corde par la main intérieure, vous éviterez de vous mettre la tête en position dangereuse.

## À ÉVITER

- Attention à ne pas vous mettre la tête en position dangereuse en reprenant le bout de la corde (ne jamais mettre sa tête sous le ventre du cheval).
- Si votre cheval bouge, ne relâchez pas mais bougez avec lui et ne relâchez que lorsqu'il s'immobilise.
- Ne faites pas peur au cheval qui se sent étranglé ou piégé.

## CONCEPTS UTILES :

UN CHEVAL NE RESSENT  
PAS DE LA MÊME FAÇON LES CHOSES  
QU'UN HOMME.

LORSQUE VOTRE CHEVAL VOUS ENVOIE  
UN TÉLÉGRAMME, LISEZ-LE.

UNE PUNITION VIENT  
GÉNÉRALEMENT TROP TARD  
POUR ÊTRE COMPRISE  
ET NE PAS COMPROMETTRE  
LA CONFIANCE.

## SIMULER LE PASSAGE D'UNE SANGLE



### Matériel

Matériel de base

### Objectif

- **Beaucoup de chevaux redoutent d'être sanglé et l'objectif de cet exercice est de lui expliquer la procédure afin qu'il comprenne qu'il n'est pas nécessaire de craindre ou de se défendre, par exemple en mordant ou en s'éloignant, et que se détendre est une option préférable à la résistance.**

### Comment dois-je faire ?

Debout à son épaule face à sa croupe, passez la corde par-dessus le dos du cheval derrière le garrot. Reprenez le bout de la corde et tirez les deux morceaux dans la main la plus proche du cheval.

Tournez votre poignet de façon à appliquer une légère pression sur son abdomen telle une sangle. Faites cependant attention à ne pas provoquer de réaction de défense, pratiquez le principe d'approche – retrait. Lorsque le cheval ressent la corde se serrer, on lui indique qu'elle s'arrêtera. Il faut le rassurer, lui montrer qu'il ne sera pas étranglé ou coupé en deux. Appliquez une légère pression, puis arrêtez-vous.

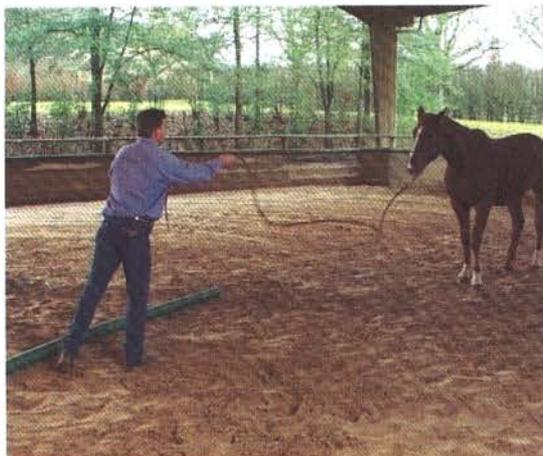
### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Comme beaucoup de choses que nous demandons à notre cheval, obtenir l'acceptation du sanglage nécessite que nous l'aidions et beaucoup de chevaux ont déjà développé des « mauvaises » habitudes ou moyens de se défendre.*

*Cet exercice est la suite du processus de désensibilisation où le cheval apprend à faire la différence entre ces stimuli auxquels il doit réagir ou bien simplement se détendre.*



# FAIRE RECULER LE CHEVAL SANS BOUGER VOS PIEDS



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- **Par les moyens de votre langage corporel et une impulsion sur le lien de communication, vous pouvez demander à votre cheval de reculer jusqu'au bout du lien.**
- **Le cheval recule facilement, comprenant parfaitement ce que l'on demande de lui, sans lever la tête ou résister.**

## Comment dois-je faire ?

Lors du premier degré, nous avons essayé progressivement d'utiliser des gestes moins exagérés et plus raffinés.

Face à votre cheval, adaptez votre langage corporel. Tenez le lien par le bout, près du cuir et levez la main :

Phase 1 : envoyez des petites vagues le long du lien par des mouvements discrets de vos doigts et poignets.

Phase 2 : Penchez-vous en avant et augmentez les vagues utilisant votre bras jusqu'au coude.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je peux éloigner mon cheval sans bouger. Ceci me permet de m'occuper d'un autre cheval ou d'une autre tâche, et de maintenir mon cheval à distance.*

*Mon cheval comprend mieux qui bouge qui, et est capable de se tenir éloigné de moi tout en restant « connecté » mentalement. Ce n'est pas facile pour un animal de troupe de nature grégaire, mais ceci est nécessaire et c'est le résultat d'une éducation.*

*Le cheval gagne en confiance quand il est seul et il est moins grégaire quand je le monte en compagnie d'autres.*



## R 4 : RECULER 4

Phase 3 : Utilisez votre stick comme lors du degré 1. Dès que le cheval recule, arrêtez complètement le stimulus.

Phase 4 : Faites le nécessaire pour obtenir une petite tentative ; surtout ne vous arrêtez pas sans avoir obtenu un résultat. C'est-à-dire un mouvement en arrière même infime.

Dès que le cheval a fait un effort, arrêtez et caressez-le. Et essayez d'obtenir un résultat positif à nouveau avec simplement la phase 1.



## POUR PROGRESSER

- Ceci est un exercice de sensibilisation. Ne vous arrêtez pas sans obtenir de résultat. Ce serait de la désensibilisation.
- Commencez toujours par la phase la plus discrète et augmentez le stimulus progressivement afin qu'un jour, la première phase puisse suffire.
- L'objectif est de faire reculer le cheval sans avoir besoin de bouger vos pieds ; mais vous n'êtes pas obligé de commencer par l'objectif final. Vous serez peut-être obligé de bouger si votre cheval s'arrête ; mais il apprendra vite que s'il continue de reculer, vous ne bougerez pas et le récompenserez.

## À ÉVITER

- Ne pas récompenser tous ses efforts mais seules ceux qui sont de vrais efforts.
- Éviter dans tous les exercices de reculer que le cheval lève la tête, creuse son dos, écrase les jambes arrières. Il ne peut pas reculer, ou très difficilement, voire douloureusement à ce moment-là, et il ne pourra que se cabrer en réponse.
- Si le cheval a du mal à trouver la bonne réponse, aidez-le, mais ne le harcelez pas ; vous l'empêchez de réfléchir. Il ne peut apprendre que si vous lui permettez de réfléchir.

## CONCEPTS UTILES :

AIDEZ LE CHEVAL  
AVEC DES CONSIGNES PLUS CLAIRES,  
PAS PLUS FORTES.

L'ART CONSISTE À EN OBTENIR  
PLUS EN FAISANT MOINS.

# RECULER LE CHEVAL PAR-DESSUS UNE BARRE ET DANS UN ESPACE ÉTROIT



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Le cheval recule avec aisance par-dessus des obstacles et dans des espaces réduits.
- Malgré le fait que le cheval ne voit pas clairement, il réfléchit avant de réagir et cette situation n'est pas dérangeante ou source de confusion pour lui.

- Le cheval cherche avec ses pieds au lieu de paniquer ou de se contracter.

## Comment dois-je faire ?

Trouver le bon point de départ. Mener votre cheval par-dessus la barre et entre deux tonneaux plusieurs fois pour lui donner confiance et ne rapprochez pas trop les tonneaux.

Demandez au cheval de passer au-dessus de la barre avec les membres antérieurs, ensuite demandez-lui de reculer. Vous devriez peut-être rester près de lui et mettre une pression sur le licol.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Cet exercice est très important pour développer la confiance du cheval en lui-même et en son cavalier.  
Le cheval apprendra à être conscient de ce qu'il fait de ses pieds.*

*Vous pourrez faire reculer votre cheval sur une surface difficile, et cet exercice aidera de nombreux chevaux qui se précipitent trop pour descendre d'un van en reculant.*

*Vous apprendrez à donner au cheval les éléments pour réussir plutôt que de l'obliger à produire la bonne réponse.*



## R 5 : RECULER 5

Si le cheval recule à droite ou à gauche, corrigez-le et recommencez pour qu'éventuellement il trouve la bonne réponse tout seul au lieu de le forcer à faire ce que vous voulez.

Une fois qu'il réussit, donnez-lui du confort.



## POUR PROGRESSER

- Ne commencez pas par l'objectif. Allez-y progressivement.
- Si le cheval a peur, ne le punissez pas, ne travaillez pas dans la contraction et le stress vous n'arriverez à rien et vous perdrez du temps.
- Assurez-vous bien évidemment que votre cheval recule bien sans la barre et l'espace réduit avant de l'y confronter.
- Au début, vous pouvez poser la barre perpendiculairement à la barrière pour fermer un côté.
- Corrigez-le, maintenez-le droit, attendez qu'il trouve la bonne réponse.

## À ÉVITER

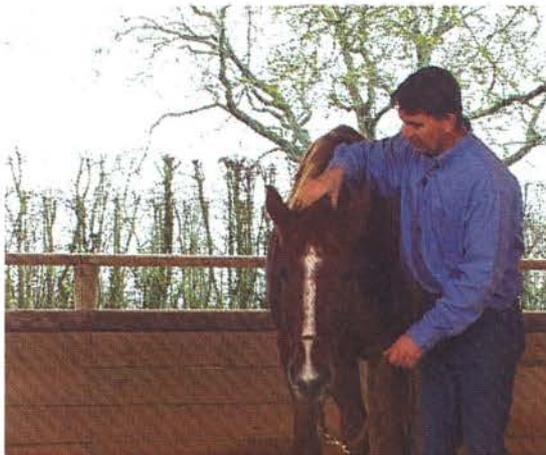
- Ce n'est pas une question de gagner ou de perdre. Si le cheval ne comprend pas ou n'ose pas, il essaiera plusieurs solutions en cherchant la bonne réponse.
- Corrigez-le (dans le sens le remettre en situation pour trouver la bonne voie mais surtout ne pas le punir) patiemment jusqu'à ce qu'il la trouve.

## CONCEPTS UTILES :

CELA PEUT VOUS PARAÎTRE SIMPLE,  
MAIS PAS POUR LE CHEVAL.

METTEZ TOUT EN PLACE  
POUR QU'IL PUISSE RÉUSSIR.

# DESCENDRE LA TÊTE EN UTILISANT VOS DOIGTS



## Matériel

Matériel de base

## Objectif

- **Pouvoir baisser la tête du cheval en plaçant mes doigts derrière ses oreilles et en mettant quelques grammes de pression. Le cheval ne montre aucun réflexe d'opposition, ni de résistance et je peux le maintenir tête baissée et tournée vers moi sans qu'il sente le besoin de se défendre.**

## Comment dois-je faire ?

Vérifiez d'abord que votre cheval accepte bien que vous le caressiez derrière les oreilles.

En plaçant vos doigts juste derrière le licol, mettez une légère pression vers le bas. N'augmentez pas cette pression, mais maintenez-la jusqu'à ce que le cheval trouve une solution. Dès qu'il baisse la tête, relâchez et glissez votre main vers le garrot. Recommencez ensuite, partant toujours d'une très légère touche qui devient une pression. Voyez le peu qu'il faut faire pour obtenir le résultat désiré.

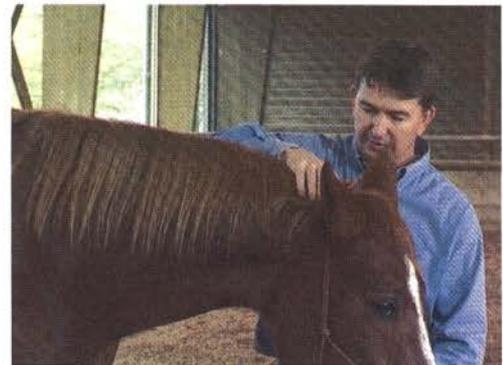
### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Pour pouvoir lui mettre son licol ou sa bride à la manière d'un homme de cheval, je dois pouvoir lui demander de baisser la tête.*

*Malgré cette position qui pourrait lui sembler vulnérable, il demeure calme et détendu.*

*Il s'agit encore de diminuer l'instinct du réflexe d'opposition pour créer une réponse positive.*

## S 4: SUIVRE UNE SENSATION 4



## POUR PROGRESSER

- Si le cheval semble perdu, utilisez le licol comme au Degré 1 (exercice EP4).
- Commencez en caressant simplement, et augmentez la pression très progressivement. Permettez au cheval de s'éloigner de la pression, et ne laissez pas votre main lorsqu'il baisse la tête.
- Pour une réponse vraiment positive, demandez au cheval de basculer le nez un peu vers vous.

## À ÉVITER

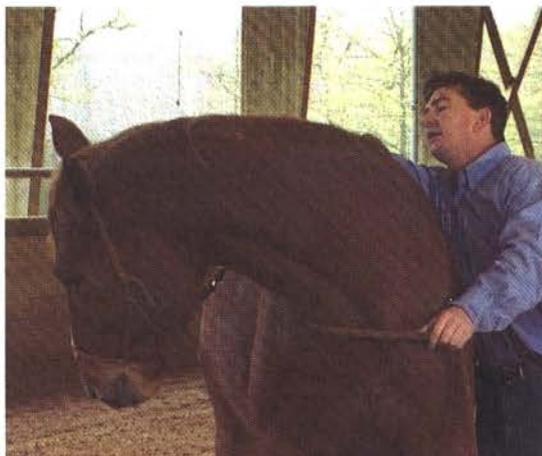
- Ne tentez de sensibiliser derrière les oreilles que si cet endroit a été d'abord désensibilisé. Le cheval apprendra à fuir plutôt qu'à céder.
- Ne commencez pas par une pression trop forte qui encouragera le cheval à réagir par opposition.
- Ne vous tenez pas au-dessus de la tête de votre cheval au cas où il se relève brusquement.
- N'essayez pas de l'empêcher de relever la tête, vous ne le pourrez pas ! Laissez-le faire, mais remettez la pression à chaque fois et ne relâchez que lorsqu'il baisse la tête.

## CONCEPTS UTILES :

RESSENTEZ LE PEU DE PRESSION  
POUVANT PRODUIRE  
UNE RÉPONSE POSITIVE.

VOUS NE POUVEZ PAS FORCER  
UN CHEVAL À BAISSER LA TÊTE,  
MAIS VOUS POUVEZ FAIRE EN SORTE  
QU'IL AIT ENVIE DE LE FAIRE.

## FLEXION LATÉRAL DU CÔTÉ OPPOSÉ



### Matériel

Matériel de base

### Objectifs

- Mon cheval suit une suggestion ou une sensation même lorsqu'il perd de vue son cavalier dans le mouvement.
- Mon cheval n'est pas dérangé lorsque son cavalier passe d'un œil à l'autre.
- Le cheval a déjà appris la flexion latérale vers moi; il apprend à le faire aussi bien en s'éloignant, de façon légère et souple, et des deux côtés.

### Comment dois-je faire ?

Vérifiez d'abord que la flexion latérale des deux côtés est solidement acquise avec légèreté.

Passer la corde devant le poitrail du cheval afin que l'extrémité soit toujours de votre côté (sécurité) : ainsi vous pourrez toujours reprendre le contrôle de votre cheval si nécessaire. Si possible passez votre main par-dessus le garrot et prenez la corde. Comme lors des exercices de flexion latérale précédents, fermez chaque doigt lentement sur la corde, en augmentant progressivement la pression.

Dès que vous obtenez une réponse positive, relâchez la pression. N'hésitez pas, si vous le pouvez, à débiter le mouvement en écartant votre main dans la direction pour aider votre cheval.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

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

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

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



## S 5 : SUIVRE UNE SENSATION 5

Demandez progressivement plus jusqu'au point où le cheval ne vous voit plus avec l'œil de votre côté. En augmentant encore la flexion vous apparaîtrez dans l'autre œil. Le fait de vous « quitter » de l'œil le plus proche peut perturber le cheval. Les bienfaits de l'exercice D14 devraient l'aider.

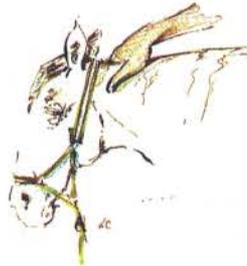
Si le cheval a besoin de bouger, suivez-le (prenez garde de ne pas vous faire marcher sur le pied) jusqu'à ce qu'il apprenne à donner une flexion latérale de chaque côté sans bouger ses pieds.

Tenez-vous au garrot du cheval afin qu'il puisse facilement vous voir entrer dans « l'autre » œil, et assurez-vous qu'il n'est plus perturbé par ceci. Cet exercice est aussi très utile pour préparer un

jeune cheval, car en passant la jambe par-dessus son dos vous allez également « changer d'œil », et il est prudent de l'habituer à cette sensation afin qu'il ne soit pas surpris.

Si votre cheval éprouve des difficultés à vous quitter de l'œil le plus proche, il se peut qu'il se braque et recule. Positionnez-le avec les postérieurs contre une clôture pour l'aider et soyez très progressif.

Si le cheval essaie de vous faire porter le poids de sa tête, presser la corde, en ouvrant et fermant vos doigts de façon rythmique. Ce rythme le découragera de s'appuyer et vous donnera l'opportunité de le relâcher lorsqu'il deviendra réellement léger.



## POUR PROGRESSER

- Fermez vos doigts lentement si votre cheval résiste, ouvrez-les rapidement lorsqu'il cède, mais conservez la corde entre le pouce et l'index.
- Si votre cheval tente de s'appuyer sur le licol, pressez la corde avec un peu de rythme.
- Alternez cet exercice des deux côtés, vers vous et en s'éloignant de vous.

## À ÉVITER

- Ne tirez pas tout droit vers l'arrière sur la corde afin que le cheval ne se braque pas. Ouvrez la corde un peu pour l'encourager à se fléchir plutôt qu'à se braquer.
- Recherchez la légèreté. N'apprenez pas au cheval à résister avec ses muscles, voire à s'appuyer sur le licol avec le poids de sa tête.
- Ne permettez pas au cheval de tirer la corde à travers vos mains. Votre gant de velours peut devenir une main de fer.

## CONCEPTS UTILES :

SUGGÉRER AVANT DE DEMANDER,  
PROPOSER AVANT D'INSISTER.

CHERCHER LA LÉGÈRETÉ.

ESSAYEZ D'OBTENIR UN RÉSULTAT  
ÉGAL DE CHAQUE CÔTÉ .

CE QUE VOUS FAITES À VOTRE CHEVAL  
EST MOINS IMPORTANT QUE LE MOMENT  
OÙ VOUS ARRÊTEZ DE LE FAIRE.

## OBTENIR UNE FLEXION AVEC DEUX RÊNES



### Matériel

Matériel de base

### Objectifs

- Lorsque je demande une flexion à mon cheval, il me donne avec légèreté une réponse positive, plutôt qu'une résistance ou une opposition.
- La flexion est un élément fondamental de la flexion verticale et du rassembler.
- Seuls quelques grammes de pression me suffiront.

- Je lui apprend d'abord la flexion verticale au sol, avant de rajouter la complication de mon poids sur son dos.

### Comment dois-je faire ?

Faites un nœud simple pour former deux rênes (voir DVD).

Tenez-vous au garrot du cheval et assurez-vous que la flexion latérale vers vous et en s'éloignant de vous est légère.

Prenez les rênes de chaque côté de la crinière entre le pouce et l'index, les doigts ouverts face à son cou.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Le cheval comprendra plus facilement et plus rapidement les concepts importants de flexion si je commence au sol avant de procéder à la flexion en selle.*

*Mes mains apprennent à prendre, à attendre, à relâcher.*

*Au sol, je n'ai pas besoin des rênes pour m'équilibrer et je peux être clair pour éduquer mon cheval.*

*Je peux apprendre au cheval à suivre une sensation ou à améliorer sa réponse et faire en sorte qu'il ne tire pas sur mes mains.*

*J'apprendrai à avoir de « bonnes mains », ce qui est d'une importance essentielle dans ma quête du devenir « homme de cheval »...*



## S 6 : SUIVRE UNE SENSATION 6

Le simple fait de fermer vos doigts sur les rênes créera une pression sur son nez qui encouragera le cheval à chercher un moyen de s'en débarrasser. Dès que le cheval cède dans sa nuque, ouvrez vos doigts.

Répétez cet exercice plusieurs fois afin qu'il devienne de plus en plus léger entre vos mains. Si vous sentez une résistance, fermez une main tout en gardant l'autre ouverte, et demandez une très légère flexion latérale. Obtenez la légèreté des deux côtés, puis recommencez.

Lorsque le cheval vous répond de façon positive, vous pouvez avancer légèrement les mains en les

baissant pour demander à votre cheval une attitude plus basse, et les lever pour la soutenir.

Votre objectif est d'obtenir que le cheval « suive » le licol, en haut, en bas, à droite ou à gauche.

Ce que vous ressentez dans cet exercice (et dans bien d'autres d'ailleurs) est bien plus important que ce que vous voyez.

Essayez d'obtenir de plus en plus de légèreté, jusqu'à pouvoir obtenir une flexion latérale de chaque côté en pinçant simplement les rênes entre le pouce et l'index.

## POUR PROGRESSER

- Ne tirez pas. Prenez un léger contact, augmentez la tension progressivement sur chaque rêne. Bloquez et résistez si le cheval résiste, puis attendez qu'il trouve une solution.
- Vos mains doivent être constantes. Dès que le cheval s'arrête de tirer ou de pousser, le soulagement doit être immédiat.
- Baissez le licol sur le chanfrein en le rendant plus précis mais aussi plus sévère peut aider le cheval à comprendre (attention, il ne s'agit pas de faire mal, mais de faire comprendre le confort de la cession).

## À ÉVITER

- Évitez de tirer, sinon, vous apprendrez au cheval à être lourd.
- N'essayez pas de tenir la flexion au début.
- Demandez un petit effort au départ, puis conservez la flexion progressivement plus longtemps afin d'obtenir une flexion stable.

## CONCEPTS UTILES :

UN CHEVAL N'EST PAS  
NATURELLEMENT « LOURD »,  
MAIS IL APPREND À LE DEVENIR,  
CONFRONTÉ À DES MAINS LOURDES.

POSEZ-VOUS TOUJOURS LA QUESTION  
DE SAVOIR SI VOUS SENSIBILISEZ  
OU SI VOUS DÉSENSIBILISEZ.

LA FLEXION DOIT SE RESENTIR  
PLUTÔT QU'ÊTRE UNE APPARENCE.

# DÉPLACER L'ARRIÈRE-MAIN ET L'AVANT-TRAIN SANS UTILISER LE STICK



## Matériel

Matériel de base

## Objectif

- Après avoir utilisé un langage corporel exagéré durant la période initiale d'apprentissage, je cherche à le raffiner en progressant. Si un changement d'énergie subtil, mais néanmoins clair, suffit à me faire comprendre ; pourquoi faire plus ?

## Comment dois-je faire ?

Il est généralement plus facile de commencer par l'arrière-train. Ceci « débloque » le cheval et rend le déplacement des épaules plus facile. Que votre énergie soit claire afin que le cheval sache quand vous attendez quelque chose de lui et quand vous ne voulez rien. Il vous lit, alors soyez facilement lisible.

Sur un cheval dont vous avez capté l'attention au préalable, focalisez sur la partie du cheval que vous souhaitez faire bouger, augmentez votre niveau d'énergie, assurez-vous que votre cheval est mentalement « connecté » à vous. Puis, avancez

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je contrôle les mouvements des pieds du cheval avec des gestes naturels qui ne sont pas exagérés.*

*J'éviterai ainsi d'agacer le cheval.*

*Je commence à trouver un rythme et un « timing » en harmonie avec les mouvements du cheval.  
Nous devenons synchronisés.*



## SUIVRE UNE SUGGESTION 3

pas à pas vers la partie que vous souhaitez bouger avec une légère pression rythmique dans vos mains. Imaginez que vous vous secouez les mains pour projeter des gouttes d'eau vers le cheval.

Arrêtez dès que le cheval se déplace correctement ou fait un effort. Si le cheval ne bouge pas, dirigez vos doigts vers lui jusqu'à le toucher. Vous pouvez aussi utiliser l'extrémité de la corde comme le stick et, dès sa réponse positive, caressez-le.

Quant à l'avant-main, laissez au cheval le temps de réfléchir et de trouver la solution. Vous savez ce que vous voulez de lui, mais lui ne sait pas. Veillez à mettre la pression sur la partie du corps que vous souhaitez bouger. N'insistez pas sur la tête si les épaules sont bloquées et vice-versa. Essayez pour l'avant et l'arrière-train de trouver

un rythme synchronisé avec les pieds du cheval. Pour déplacer l'arrière-train, focalisez votre regard sur la hanche du cheval, et pour l'avant-train sur son œil. Si une partie de son corps est vraiment « bloquée » (souvent une épaule), vous serez peut-être amené à le pousser.

Puis recommencez doucement. Faites ce qu'il faut afin de pouvoir en faire moins par la suite. En avançant vers le cheval, ne vous arrêtez pas; s'il ne bouge pas, trouvez une solution pour l'amener à bouger ses pieds, mais ne lui permettez pas de vous forcer à vous arrêter. Attention à toujours être en situation de reprendre le contrôle avec une corde jamais tendue en permanence, mais d'une longueur vous permettant d'être toujours prêt à corriger l'erreur ou à rester en sécurité.

## POUR PROGRESSER

- Un signal verbal, tel un claquement de langue, peut être employé mais doit impérativement être précédé par un usage de votre langage corporel clair. L'abus de signaux verbaux réduira leur efficacité. Un claquement de langue monotone et permanent n'a pas de signification pour un cheval. Un claquement de langue suivi d'une action signifie quelque chose et à l'avenir le claquement seul suffira peut-être.
- Un langage corporel clair n'est pas nécessairement exagéré. Assurez-vous de l'attention et de la connexion de votre cheval avant de lui demander de se déplacer.
- Si le cheval « fuit » vers l'avant, levez la corde.
- Imaginez que la partie du cheval est simplement un obstacle entre vous et là où vous voulez aller. Dirigez-vous tout simplement en écartant cet « obstacle ».

## À ÉVITER

- Ne vous arrêtez surtout pas en vous avançant vers le cheval, gardez votre détermination. Vous devez contrôler ses mouvements et non pas l'inverse.
- N'employez pas de signaux verbaux en continu, qui finiront par ne plus vouloir rien dire. Parlez pour parler, sinon ne dites rien.
- Soyez aussi doux que possible, mais aussi ferme que nécessaire. Veillez à ne pas agacer et embêter votre cheval mais aussi à être efficace.
- Ne poursuivez pas le cheval. Vous cherchez à le faire céder à une pression rythmique, et non pas le faire fuir.

## CONCEPTS UTILES :

DEMANDEZ-VOUS SI EN FAISANT MOINS,  
VOUS NE SERIEZ PAS AUSSI EFFICACE.

FLUIDITÉ ET HARMONIE.

C'EST COMME DANSER, LE PLUS TÔT  
VOUS ARRÊTEREZ DE RÉFLÉCHIR ET  
VOUS COMMENCerez À RESSENTIR,  
LE MIEUX VOUS FEREZ.

# ENVOYER À DROITE OU À GAUCHE



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Je peux « envoyer » mon cheval à droite ou à gauche. Pour ceci, il met son poids sur ses hanches et déplace ses épaules. Il y a une grande différence entre chasser et envoyer.
- Mon cheval se déplace sur un cercle, mais reste mentalement et émotionnellement connecté à moi. À tout moment, je peux capter son attention et lui demander de revenir face à moi.

## Comment dois-je faire ?

Avoir obtenu un bon contrôle de ses épaules vous aidera.

Commencez par un envoi à gauche. Tenez-vous devant le cheval et indiquez-lui une direction claire avec le lien de communication. Assurez-vous qu'il puisse sentir la direction comme si vous le meniez par la gauche, ce que vous faites en réalité.

Phase 1 – Menez le cheval en proposant une direction claire. Le lien de communication doit communiquer et non pas prendre, mais sans tirer.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval apprend un signal clair pour s'éloigner et se mettre en cercle.*

*L'envoi est la partie la plus importante du cercle.  
Bientôt, en proposant simplement une direction discrète, mon cheval partira en cercle.*

*Le cheval suit la direction qu'il ressent à travers le licol et la corde sans résistance.  
Je peux capter son attention facilement en focalisant simplement sur sa hanche pour les désengager.*



## E 1 : ENVOYER 1

Phase 2 – Vous avez une main qui mène (direction sur la longe, transmission au licol) et une main qui soutient (énergie et stick). Tenant le stick dans cette dernière, levez-le et ajoutez du rythme en direction de l'épaule de cheval.

Phase 3 – Augmentez le rythme et mettez-vous à tapoter le cheval sur l'épaule pour l'encourager à se déplacer ailleurs. Exagérez si besoin votre position et votre langage corporel. Tapotez plus fermement devant l'épaule pour éloigner la tête et l'encolure. Arrêtez-vous dès que le cheval s'éloigne. Ne cherchez pas à l'éloigner davantage. Dès qu'il s'arrête et vous regarde, recommencez la phase 1 et envoyez-le encore. Si vous le renvoyez chaque fois qu'il s'arrête, bientôt il apprendra à continuer et à former un cercle complet puis plusieurs.

Pour désengager l'arrière-train et l'amener face à vous :

Phase 1 – Glissez votre main le long de la corde vers le licol. Fermez vos doigts lentement sur la corde.

Phase 2 – Focalisez votre regard sur l'arrière-train tout en ramenant le lien de communication vers votre ventre.

Phase 3 – Dirigez-vous vers l'arrière – mais tout en tenant le lien de communication près de vous afin que vous soyez plus fort si jamais le cheval se met à tirer contre vous. Si le cheval ne se désengage pas, répétez les trois phases dans cette position, en glissant à nouveau votre main le long de la corde afin de la raccourcir un peu plus.

## POUR PROGRESSER

- Commencez avec le cheval face à vous.
- Envoyez ses épaules.
- Montrez d'abord la bonne direction, ensuite soutenez si besoin.
- Ouvrez votre bras clairement vers « 10 heures » ou « 14 heures » pour montrer la bonne direction.
- Ne bougez pas vos pieds lorsque vous l'envoyez.
- Faites lui bouger les siens.
- Essayez d'abord à gauche, plus facile en général.
- Repoussez l'arrière-train pour désengager, essayez de ne pas tirer sur la tête.
- Attendez-vous à une bonne réponse, mais soyez prêt à la reprendre.

## À ÉVITER

- Vous devez bouger les pieds de votre cheval, et non pas l'inverse.
- Soyez clair, ne le harcelez pas.
- Pas plus fort lorsqu'il faut juste être plus clair.
- Montrez bien la bonne direction avant de soutenir cette direction avec l'autre main et le stick.

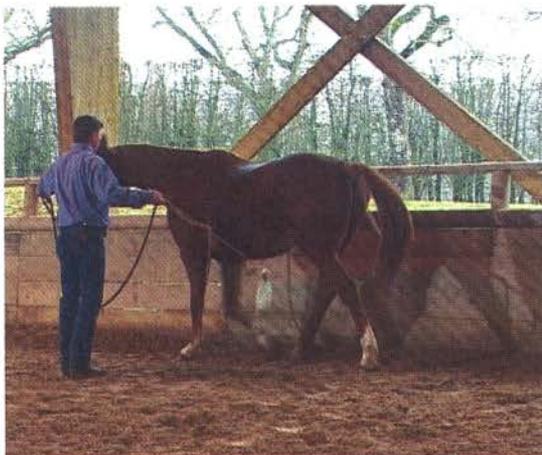
## CONCEPTS UTILES :

LE CHEVAL PEUT BOUGER  
TOUT EN RESTANT CONNECTÉ À VOUS.

UNE TAPE CLAIRE EST PRÉFÉRABLE  
À MILLE PETITS HARCÈLEMENTS  
INSIGNIFIANTS.

LORSQU'UN CHEVAL  
CHERCHE LA SOLUTION, EXPLORE  
OU EXPÉRIMENTE,  
IL A BESOIN D'INDICATIONS  
TRÈS CLAIRES.

# ENVOYER ENTRE VOUS ET LA BARRIÈRE



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Le cheval doit apprendre à ne pas être claustrophobe et à ne pas se précipiter pour passer dans un endroit étroit.
- Le cheval respecte mon espace s'il ne me marche pas sur les pieds et ne me bouscule pas.
- Le cheval se tourne vers moi et se met face à moi sans que je sois obligé de tirer sur le licol.

## Comment dois-je faire ?

Tenez-vous dos à la barrière et laissez un espace d'environ 2 mètres entre vous et cette barrière. Cette distance dépendra de chaque cheval, car certains redoutent plus que d'autres le passage dans un espace étroit. Dans ce cas, vous réduirez progressivement en commençant par un espace plus large.

Le cheval face à vous, envoyez-le par la gauche pour commencer. Tournez-vous lentement et envoyez-le entre vous et la barrière. Ne bougez surtout pas vos pieds. Proposez cette direction jusqu'à ce qu'il passe par cet espace. Ne l'ennuyez pas lors de son passage car ce moment doit être le plus agréable de cet exercice.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Le cheval apprend à suivre le licol, même en situation claustrophobique.*

*Le cheval apprend à ne pas me pousser avec ses épaules lorsqu'il passe devant moi.*

*Je prépare le cheval pour des changements de direction.*

*Avec cet exercice, je peux envoyer le cheval à travers l'eau, par-dessus des obstacles, dans son box et même dans un van.*

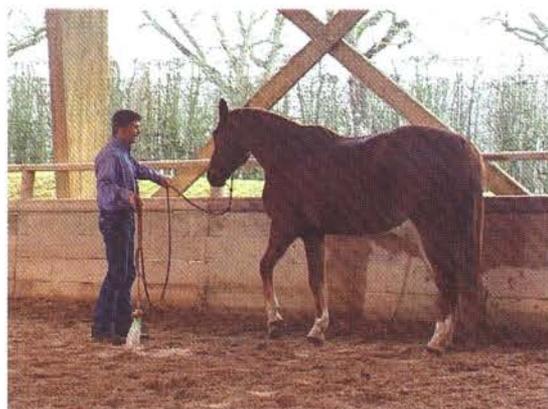


## E 2 : ENVOYER 2

Après son passage, permettez au cheval de continuer puis désengagez l'arrière-main. Ne désengagez pas de façon trop rapide ou abrupte juste après le passage afin qu'il n'envahisse pas votre espace. Éloignez-le bien avant de désengager.

Répétez l'exercice de l'autre côté dans le but d'obtenir des résultats équivalents de chaque côté. Réduisez l'espace progressivement, et lorsque le cheval a pris confiance, passez au trot. Veillez à pouvoir désengager l'arrière-main sans devoir tirer sur le licol.

Il s'agit d'envoyer à travers puis de désengager, mais ne faites pas de cercles complets.



## POUR PROGRESSER

- Commencer par un objectif facile à atteindre et construisez là-dessus. Essayez de ne pas bouger vos pieds, sauf pour désengager.
- Si le cheval essaie de vous faire bouger, rendez ceci inconfortable pour lui.
- Lorsqu'il respecte votre espace, laissez-le tranquille.
- Lors de l'envoi, vos signaux de direction doivent être très clairs.
- Évitez de tirer le cheval à travers l'espace. Vous ne lui montrerez que votre manque de force.
- Mettez tout en place et attendez au lieu d'essayer de forcer. Lorsque vous mettez une pression sur l'arrière-main, laissez au cheval le temps de vous comprendre mais soyez prêt pour corriger.
- Demandez au cheval de rester à sa place, immobile, hors de votre espace après le désengagement.
- Relâchez la corde et permettez au cheval d'être confortable lorsqu'il a bien compris.

## À ÉVITER

- Ne permettez pas au cheval de passer derrière vous, il ne s'agit pas de faire un cercle.
- Dirigez le cheval dans cet espace, ne le chassez pas.
- Ne permettez pas au cheval d'envahir votre espace en passant ou une fois passé.
- N'essayez pas de tirer le cheval dans l'espace, suivez-le et attendez qu'il avance.
- Ne harcelez pas le cheval lors de son passage. Cherchez à laisser le cheval passer en cessant toute pression lorsqu'il pense à le faire.

## CONCEPTS UTILES :

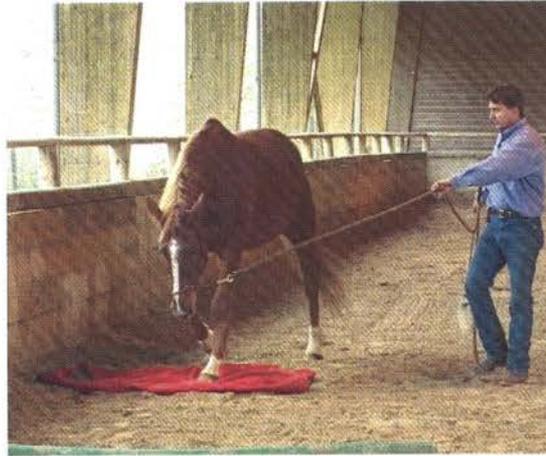
LE CHEVAL EST CLAUSTROPHOBE  
DE NATURE.

ESSAYEZ DE VOIR LES CHOSES  
DE SON POINT DE VUE,  
C'EST PLUS DIFFICILE MAIS AUSSI  
PLUS GRATIFIANT.

VOTRE IDÉE DOIT DEVENIR SON IDÉE.

PERMETTEZ AU CHEVAL DE SENTIR  
QU'IL A RÉUSSI ET NON PAS ÉCHOUÉ.

# ENVOYER ENTRE, PAR-DESSUS, SOUS ET AU TRAVERS



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Le cheval a confiance en moi et va partout où je lui propose d'aller.
- Le cheval devient plus courageux et confiant.
- J'arrive davantage à aider mon cheval à réussir.
- Mon cheval apprend à réfléchir plutôt qu'à réagir.

- Mon cheval passe par des endroits étroits, des espaces inhabituels, sous des objets bas de plafond, sans avoir peur ou refuser.
- Mon cheval sait résoudre des puzzles.

## Comment dois-je faire ?

Trouver des défis qui seront intéressants pour vous et votre cheval. Envoyez le cheval entre deux tonneaux, ou mettez-vous debout sur un des tonneaux et envoyez-le entre les deux, envoyez-le par-dessus un obstacle, sous une barre, à travers l'eau, etc.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Lorsque le cheval essaie et réussit, il met donc son cœur et son désir;  
Il découvre qu'en me faisant confiance, il réussit ; ce qui développe sa confiance en moi.  
Il augmente sa capacité à réfléchir à une solution pour résoudre une situation compliquée.  
Son habitude de réflexion devient plus forte que son instinct de réaction.*

*J'apprends l'importance des zones de confort. Mes objectifs deviennent les siens, et tout le monde y gagne.  
Lorsque j'aurais compris ceci, je comprendrais le chargement dans le van et bien d'autres choses.  
Mon cheval sait qu'il peut résoudre des puzzles. Il devient plus « partenaire » dans cette démarche.*



## E 3 : ENVOYER 3

Avant de tenter le défi, transformez-le en zone de confort en permettant au cheval d'être confortable à chaque fois qu'il est près de l'objectif, et en l'occupant lorsqu'il est loin. Ainsi, progressivement l'objectif deviendra le sien ; c'est un peu comme le jeu du chaud/froid : lorsqu'il approche de l'objectif peu ou pas de pression ; lorsqu'il ne cherche plus ou s'éloigne de l'objectif plus de travail. Bientôt un objet, comme par exemple une bâche en plastique qui à la base lui fait peur, devient intéressant et même rassurant, et devient son « endroit préféré » ; c'est sa zone de confort.

Le cheval doit ressentir qu'en étant dans cette zone, il trouve votre « bouton stop ». Il saura qu'il

a réussi, et ses efforts viendront de sa volonté de faire les choses et non d'être obligé de les faire.

Veillez simplement à le diriger et à tout mettre en place mais dès que vous voyez un effort, un intérêt, une curiosité ou même une idée, arrêtez votre stimulus et accordez au moins 30 secondes de repos total afin qu'il comprenne qu'en étant ici, il a vraiment trouvé la voie de la solution et votre « bouton stop ».

Considérez ces obstacles, défis ou objectifs comme un puzzle et votre rôle est d'aider votre cheval à le résoudre.

## POUR PROGRESSER

- Donnez des instructions très claires lors de l'envoi.
- Permettez au cheval de se précipiter lors des premiers passages, ainsi prendra-t'il confiance. La confiance s'acquiert, elle ne peut être imposée.
- Permettez au cheval de se sentir confortable avec le puzzle avant de l'envoyer par-dessus, dedans, par-dessous.
- Lorsque le cheval réussit, arrêtez même pendant plusieurs minutes afin qu'il comprenne qu'il a réussi.
- Si le cheval montre de la curiosité pour le défi, laissez-le prendre son temps mais attendez-vous à ce qu'il se fasse surprendre (bruit...). Il peut se faire peur, mais ne lui donnez surtout pas le sentiment d'avoir mal fait, vous augmenteriez les conséquences de sa peur. Recommencez tout simplement.

## À ÉVITER

- Ne demandez pas à un cheval qui fait un effort de faire un effort. Vous allez simplement le décourager. Lorsqu'il essaie, laissez-le expérimenter.
- Ne sanctionnez pas la curiosité, utilisez-la.
- Ne lui imposez pas vos objectifs. Faites en sorte qu'ils deviennent aussi les siens.
- Ne travaillez pas sur l'objectif, travaillez ailleurs, puis revenez vers l'objectif et rendez le confortable.
- Les puzzles doivent être stimulants mais jamais impossibles. Le cheval ne doit pas découvrir que l'impossible existe.

## CONCEPTS UTILES :

NE TUEZ JAMAIS SA CURIOSITÉ,  
NI SA VOLONTÉ D'ESSAYER.

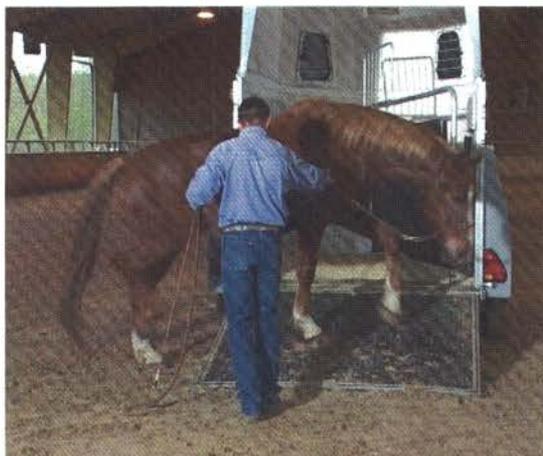
ENCOURAGEZ-LE À PENSER QUE  
POUR CHAQUE PROBLÈME  
IL EXISTE UNE SOLUTION.

LA CONFIANCE EN SOI ET AUX AUTRES  
S'ACQUIERT ET NE PEUT ÊTRE IMPOSÉE.

METTEZ EN PLACE ET PERMETTEZ  
QUE CELA ARRIVE.

L'IMAGINATION EST PLUS FORTE  
QUE LA CONNAISSANCE (EINSTEIN)

# ENVOYER EN TRAVERS DU PONT DU VAN



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Le cheval se sent confortable lorsqu'il place ses pieds sur le pont du van.
- Le pont devient une « zone de confort ».
- Le cheval traverse le pont de façon calme et confiante de droite et de gauche.

## Comment dois-je faire ?

Cet exercice est un peu similaire à l'exercice E2 où il s'agit d'envoyer le cheval dans un espace réduit mais il est un peu plus compliqué. La surface du pont n'est pas plate. Il fait du bruit et bouge parfois.

Chaque expérience à laquelle un cheval est confronté, crée une association positive ou négative. Évidemment, les chevaux qui ont déjà fait des associations négatives avec le van poseront plus de problèmes lors de cet exercice. Vous pouvez commencer simplement en envoyant le cheval entre le van et vous, pont fermé. Le van doit être un endroit confortable et de repos.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*J'aiderai mon cheval à considérer le pont du van comme une « zone de confiance », afin que le chargement dans le van ne devienne pas une source de bagarre.*

*Il est extrêmement important que le cheval perçoive le van de façon positive.*

*J'apprends une fois encore à mettre les choses en place afin que la réussite se produise.*



## E 4 : ENVOYER 4

Une fois le cheval confortable avec la présence du van, descendez le pont. Envoyez le cheval entre vous et le pont ouvert et, soyez surtout prêt à bouger si cela s'avère nécessaire !

Dans un premier temps, ne demandez pas au cheval de mettre les pieds sur le pont, laissez-le se reposer près du pont. Permettez à sa curiosité de l'inviter à le sentir, le taper du pied pour s'assurer de sa solidité.

L'exercice précédent facilitera le déroulement de celui-ci. Fermez l'espace légèrement, et encouragez le cheval à poser ses membres avant sur le pont. Au début, il peut ressentir le besoin de se presser, dans ce cas ne lui renvoyez surtout pas l'impression d'avoir mal fait. Désengagez simplement l'arrière-main et renvoyez-le dans l'autre sens. Relâchez la

pression au moment du passage du pont, qui doit devenir zone de confort.

Si le cheval tente de fuir à gauche, à droite ou en arrière, corrigez sa position calmement afin de lui permettre de réussir. Si vous le laissez chercher, le cheval essaiera plusieurs solutions que vous corrigerez avant qu'il essaie de passer sur le pont. N'essayez pas de l'obliger à passer sur le pont. Vous répondez par la négative et corrigez simplement toute autre option. La décision de passer par le pont viendra du cheval, et de lui seul.

Vous lui proposez des problèmes à résoudre et il doit trouver la solution. Il se peut qu'il teste plusieurs options ou pose quelques questions. Votre rôle est de le guider vers la solution. Mais elle vient de lui.

## POUR PROGRESSER

- Vos directions transmises par lien de communication doivent être extrêmement claires.
- Ne permettez pas au cheval de bouger vos pieds mais soyez prêt à vous déplacer s'il se précipite sur vous.
- Assurez-vous que le cheval est capable de passer calmement sur des surfaces inhabituelles avant de tenter le pont.
- Évitez que le cheval ne s'énerve trop, car ainsi il réfléchit peu au placement de ses pieds et risque d'avantage de glisser, trébucher ou se blesser. Cherchez à conserver le calme, à décomposer avec un cheval serein, confiant et concentré.
- Faites des arrêts sur le pont afin de l'aider à comprendre que le pont est un endroit agréable.

## À ÉVITER

- Ne vous précipitez pas pour envoyer le cheval vers le pont car il pourrait tenter de le sauter. Vous savez que ce n'est pas un obstacle à sauter, lui l'ignore.
- Corrigez-le, mais ne le critiquez pas. Il n'a jamais tort lorsqu'il tente d'explorer les possibilités.
- N'employez jamais le stick sans avoir d'abord donné la direction.
- Ne permettez jamais au cheval de se placer, postérieurs vers vous. Lorsqu'il se place ainsi, il se prépare soit à vous donner un coup de pied, soit à fuir.

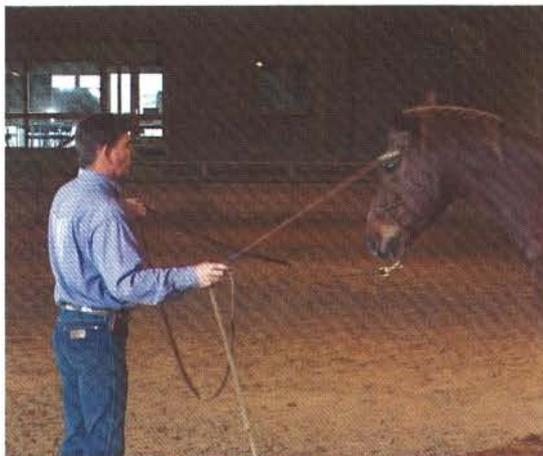
## CONCEPTS UTILES :

LE CHEVAL N'ESSAIE PAS  
D'ÊTRE DIFFICILE,  
IL ESSAIE DE SURVIVRE.

LA MANIÈRE PAR LAQUELLE  
ON OBTIENT UN RÉSULTAT  
EST PLUS IMPORTANTE  
QUE LE RÉSULTAT LUI-MÊME.

ÊTRE CONSCIENT DE TOUT  
MAIS AFFECTÉ PAR RIEN.

**ENVOYER  
LE CHEVAL  
SUR UN CERCLE :  
TROIS TOURS AU TROT  
DANS CHAQUE SENS,  
COMMENCER ET  
TERMINER FACE À VOUS**



### Matériel

Matériel de base

- Bien que physiquement éloigné, le cheval demeure connecté à moi, mentalement et émotionnellement.

### Objectifs

- Le cheval part facilement sur un cercle avec énergie.
- Le cheval est léger sur la corde.
- Le cheval continue sur le cercle jusqu'à ce que je lui demande de se présenter face à moi, en cédant des hanches.

### Comment dois-je faire ?

Commencez par un envoi clair, suivant les mêmes phases que lors de l'exercice de l'envoi (E1) : mener, pression rythmique, toucher. Mettez plus d'énergie dans votre langage corporel afin d'obtenir un départ vif. Demandez-lui de bien s'éloigner et assurez-vous que vous n'êtes pas en position de recevoir un coup de pied.

#### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Le cheval doit apprendre à ne pas changer d'allure ou de direction sans que je ne lui demande de le faire (responsabilité).*

*Le cheval part avec énergie dans chaque sens sans que je sois obligé de le supplier de continuer.*

*Il m'est aussi facile de l'envoyer que de le faire revenir.*



## C 1 : CERCLER 1

Pendant l'envoi, la pression du stick ne devrait jamais être derrière l'épaule. Le cercle se divise en trois parties :

1 – L'envoi – envoyez l'avant-main sur le cercle.

2 – Laisser tourner : n'intervenez pas lorsqu'il fait bien mais soyez prêt à corriger s'il change de sens ou d'allure.

3 – Désengager – Éloignez l'arrière-main pour amener le cheval face à vous.

L'envoi et le désengagement ont déjà été appris et ne devraient pas le surprendre. Le « laisser tourner » peut poser plus de problèmes au cavalier qu'au cheval.

Pendant cette phase, prenez une position détendue et neutre.

N'abandonnez pas le cheval, bougez avec lui, mais ne faites pas des claquements de langue et des mouvements de bras incessants pour l'empêcher de ralentir. Permettez au cheval de poser des questions, soyez prêt à lui répondre. Ainsi le cheval apprend à être responsable de sa propre allure et de sa direction.

Lorsque vous accompagnez le cheval, veillez à ce que vos pieds avancent toujours. Si vous commencez à reculer le cheval envahira votre cercle.

Laissez pendre votre stick. Mettez-le en action seulement lorsque le cheval « pose une question ». Lorsqu'il fait bien, laissez-le tranquille afin qu'il le sache.

## POUR PROGRESSER

- Mettez de l'énergie dans l'envoi en cherchant un départ tonique.
- Positionnez-vous correctement, si vous dépassez la ligne de la sangle, vous risquez de le ralentir. Si vous êtes trop derrière la sangle, vous risquez de désengager les postérieurs. Utilisez cette ligne comme point d'équilibre.
- Pour accélérer, donnez toujours la direction avant de taper par terre avec le stick et la cordelette bien derrière le cheval afin qu'il n'y ait pas de confusion avec le désengagement.

## À ÉVITER

- Ne poussez pas au-delà de l'épaule lors de l'envoi.
- Ne faites pas de mouvements ou de bruits incessants lorsque votre cheval tourne bien.
- Évitez de désengager de façon brutale, cela met beaucoup de pression et fatigue les jarrets.
- N'ennuyez pas le cheval. Entre 3 à 5 cercles dans chaque série suffit dans un premier temps.
- Donnez toujours la direction avant de demander l'impulsion.
- Veillez à ce que le cercle ne soit ni trop petit ni trop près de vous au début.

## CONCEPTS UTILES :

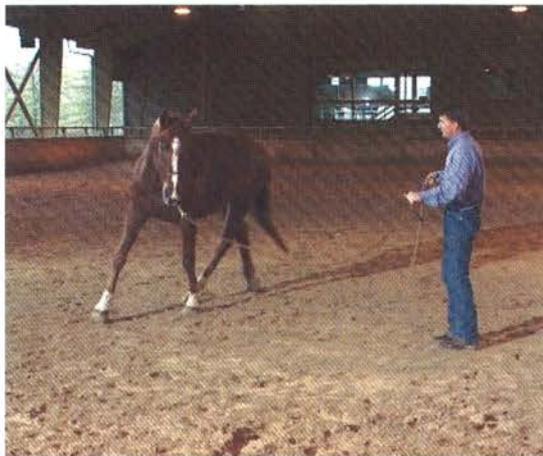
LE CHEVAL SAIT QU'IL FAIT BIEN  
LORSQUE VOUS ARRÊTEZ DE LUI DIRE  
CE QU'IL DOIT FAIRE.

VOUS DEVEZ DÉCIDER DU CHOIX  
DE DIRECTION ET D'ALLURE,  
SINON LE CHEVAL DÉCIDERA.

PERMETTEZ AU CHEVAL DE POSER  
DES QUESTIONS MAIS SOYEZ PRÊT  
À RÉPONDRE PLUTÔT TÔT QUE TARD.

MON GRAND-PÈRE EST DEVENU  
SOURD PARCE QUE MA GRAND-MÈRE  
PARLAIT TROP.

# INCURVER ET METTRE EN POSITION D'ÉQUILIBRE



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Le cheval maintient son équilibre sur le cercle et s'incurve.
- Le cheval ne tire pas sur le lien de communication ni ne tombe vers l'intérieur du cercle.
- Je suis à la fois le centre de son cercle et de son attention.

## Comment dois-je faire ?

Assurez-vous que le cheval a bien compris l'exercice précédent, qu'il maintient allure et direction et est léger dans l'envoi et le désengagement.

Envoyez-le au trot en tenant la corde entre le pouce et l'index.

Lorsque le cheval regarde vers l'extérieur du cercle, fermez vos doigts sur la corde, en y appliquant une légère pression. Dès qu'il se positionne tête et encolure vers l'intérieur, ouvrez vos doigts afin de relâcher cette pression.

En continuant ce processus de « prendre et relâcher », ne permettez pas au cheval de s'appuyer sur le

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je pourrai aider mon cheval à se tenir bien équilibré et incurvé sur un cercle à l'aide de mon « feeling » et « timing » sans avoir recours aux contraintes physiques.*

*Le cheval n'apprendra pas à tomber sur l'épaule intérieure ou à couper le cercle. Il apprend à utiliser son corps correctement.*



## C 2: CERCLER 2

licol. Chaque fois qu'il essaie de le faire, résistez et, lorsqu'il cède, relâchez. Marchez à petit pas en avançant toujours; ne tombez pas dans le piège de reculer car vous inviterez le cheval à envahir votre espace.

Focalisez sur l'endroit de la sangle. Imaginez que vous êtes en train de repousser ses côtes et, parfois vous aurez besoin du stick pour y parvenir. Combinez l'action de votre main avec celle de votre stick afin d'aider le cheval à s'incurver sur le cercle.

L'action de vos mains sur le lien et le stick doit être uniquement dans le but de corriger. Si vous continuez à corriger alors que le cheval fait bien l'exercice, il cherchera une autre réponse, sans doute moins désirable tel que courir, se défendre ou tirer, lorsque le cheval fait bien, faites-le lui savoir et laissez-le tranquille.

Soyez extrêmement attentif à votre propre position et celle de votre stick. La ligne de la sangle est votre point d'équilibre.

- Trop en avant risque de ralentir le cheval ou de le faire dévier.
  - Trop loin derrière la sangle le fera accélérer ou désengager.
- Trouvez le juste milieu pour que votre cheval reste incurvé sur son cercle sans être confus.

Si le cheval a mal interprété votre demande et se désengage, ne soyez pas critique à son égard mais remettez-le simplement sur son cercle. Veillez à être très clair et « dosez » la pression selon le cheval.

Ce travail d'incurvation demande du temps, alors contentez-vous de petites améliorations.

## POUR PROGRESSER

- Permettez au cheval de s'exprimer, y compris son exubérance, lors des quelques premiers cercles dans chaque sens, avant de devenir exigeant à propos de son placement.
- Essayez de poser les bonnes questions au bon moment, demandez-vous si vous pourriez en faire moins.
- Souvenez-vous que pour une communication optimale vous devez soigner la relation mentale, émotionnelle et physique avec votre cheval.

## À ÉVITER

- Sachez le moment où vous arrêter afin que le cheval ne s'ennuie pas.
- Soyez attentif à votre position et à toutes vos actions. Votre cheval les interprète.
- Ne mettez pas une pression constante sur la corde: prenez et relâchez.

## CONCEPTS UTILES:

REMETTEZ-VOUS EN QUESTION  
AVANT DE JUGER LE CHEVAL.

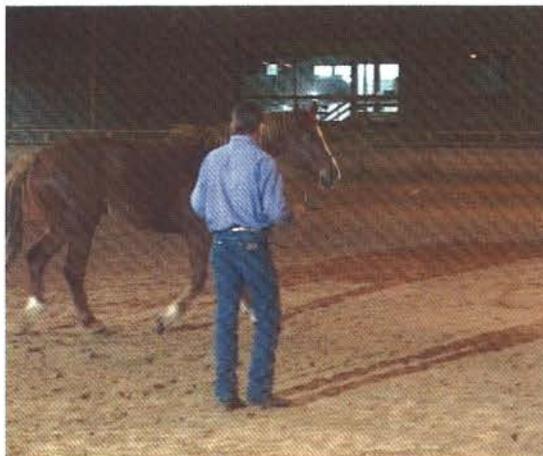
LE CHEVAL APPRENDRA CE QUE VOUS  
LUI PERMETTEZ D'APPRENDRE.

LE CHEVAL N'EST BIEN  
DANS SA TÊTE QUE LORSQU'IL EST  
BIEN DANS SON CORPS.

LE CHEVAL N'EST BIEN  
DANS SON CORPS QUE LORSQU'IL EST  
BIEN DANS SA TÊTE.

SON ESPRIT SE TROUVE LÀ OÙ IL REGARDE.  
MENTAL, ÉMOTIONNEL, PHYSIQUE.

# TRANSITION ENTRE LE PAS ET LE TROT



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Je peux mettre de la variété dans mon travail sur le cercle.
- Mon cheval m'écoute attentivement et avec intérêt au lieu de s'ennuyer.
- Je contrôle la direction et l'impulsion.

## Comment dois-je faire ?

Imaginez que la ligne de la sangle est le point d'équilibre. Une pression à l'avant de cette ligne constitue un signal de tourner ou de ralentir, une pression à l'arrière de la ligne pour accélérer ou désengager.

Pour accélérer, donnez toujours la direction d'abord. Proposez au cheval de « suivre le licol » avant de mettre une pression derrière. Ceci évitera aussi de confondre la demande d'accélération avec celle du désengagement.

Lorsque vous désengagez, il n'y a pas de direction à donner avant de diriger la pression sur l'arrière-main.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*En mélangeant variété et constance, j'éviterai d'ennuyer le cheval mais sans toutefois le rendre confus.*

*Le cheval gère son impulsion. Je peux lui demander d'accélérer aussi facilement que de ralentir.*

*Le contrôle de son impulsion deviendra un élément principal de son éducation.*



## C 3 : CERCLER 3

Lorsque vous utilisez le stick pour demander une accélération, veillez à ce que ce dernier soit tenu à au moins un quart de cercle derrière votre cheval. À condition que votre direction soit claire, vous ne devriez que rarement avoir besoin de taper la croupe du cheval.

Veillez à augmenter l'énergie de votre langage corporel pour indiquer clairement votre intention. Renforcez ce langage en tournant votre corps dans le même sens que le cheval, pour accélérer et, en contre sens pour ralentir.

Pour ralentir, détendez votre langage corporel et levez le stick devant le cheval. Vous pouvez aussi employer des signaux vocaux, mais soyez précis et accompagnez-les toujours par un langage corporel correspondant.

Un claquement de langue pour accélérer et un murmure détendu pour ralentir. Si dans un premier temps, le fait de lever le stick

ne produit pas de réponse, donnez un peu de temps au cheval ensuite, bougez le stick de haut en bas. S'il ne comprend toujours pas, envoyez une série de vagues de haut en bas le long du lien de communication et il cherchera une solution. Les trois phases sont :

- Pour accélérer, vos épaules tournent dans le sens du cheval
  1. Énergie et direction et, deux bruits au maximum,
  2. Levez le stick derrière le cheval,
  3. Tapez par terre puis si nécessaire la croupe.
- Pour ralentir, vos épaules tournent contre le sens du cheval :
  1. Détendez-vous, murmure intonation descendante,
  2. Levez le stick devant le cheval,
  3. Bougez le stick et si nécessaire agitez la corde.

## POUR PROGRESSER

- Employez un langage corporel clair et fluide.
- Soyez patient lorsque le cheval cherche une solution.
- Si le cheval s'arrête et vous regarde lorsque vous lui demandez de ralentir, il n'essaie pas de mal faire. Remettez-le sur le cercle et réessayez à nouveau.
- Dans la direction pour accélérer, contre la direction pour ralentir.

## À ÉVITER

- Ne demandez pas au cheval de ralentir, si visiblement, il a besoin de bouger quelque temps. Si l'idée de ralentir est un peu la sienne aussi cela sera plus simple.
- Évitez les actions inconscientes. Tout doit avoir un sens, si vous répétez sans cesse des choses dénuées de sens, le cheval finira par ne plus vous écouter.

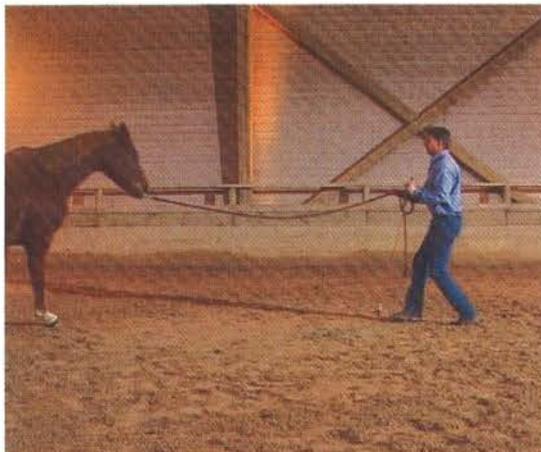
## CONCEPTS UTILES :

CHERCHER L'HARMONIE MUTUELLE.

VOTRE IDÉE DOIT DEVENIR  
AUSSI LA SIENNE MAIS, COMPRENEZ  
D'OÙ VIENT SON IDÉE D'ABORD.

INTENTION AVANT ACTION.

# RAMENER AU TROT À PARTIR D'UN CERCLE



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Je peux ramener mon cheval vers moi à partir du cercle sans qu'il change d'allure.
- Je prépare mon cheval ainsi à des changements de main.
- Je deviens la « zone confort » de mon cheval.

## Comment dois-je faire ?

Demandez au cheval d'accélérer légèrement lorsqu'il trotte en cercle, en lui donnant un peu plus de direction.

Tournez avec lui en mettant une pression vers l'arrière-main. Ceci devrait dégager légèrement les hanches et donc amener sa tête vers vous.

Dès que l'arrière-main cède un peu, mettez-vous à courir en arrière. Ramenez le cheval vers le centre de votre poitrine. Maintenez-le droit et faites-le arrêter directement devant vous. Laissez-lui un temps de repos auprès de vous, pour devenir sa zone de confort, rendez-vous agréable.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je prépare mon cheval en vue des futurs changements de direction sur le cercle.*

*J'aide le cheval lourd ou bloqué à se mettre en mouvement afin d'améliorer la cession au licol.*

*J'équilibre l'envoyer et le ramener.*

*Mon cheval revient vers moi au trot, face à moi et sans résistance.*



## C 4 : CERCLER 4

Si votre cheval se dirige vers la gauche ou la droite en vous approchant, continuez à courir en arrière en le corrigeant jusqu'à ce qu'il vous trouve. Au début, il peut se perdre un peu mais montrez-lui bien que le confort se trouve avec vous et bientôt il vous cherchera. Votre cheval doit venir à vous. Arrêtez-le et faites-le reculer s'il arrive trop vite ou avec une mauvaise attitude.

Essayez de l'amener vers vous plutôt que le tirer vers vous. Ayez comme objectif un seul mouvement fluide. Tournez avec le cheval, accélérez, poussez

l'arrière-main, glissez votre main le long du lien et amenez sa tête vers vous, en courant en arrière. Si votre cheval bloque ou s'arrête, n'essayez pas de tirer davantage, il est beaucoup plus fort. Renvoyez-le rapidement afin qu'il se remette en mouvement et réessayez. Vous voulez vous servir de son impulsion, et non pas la perdre. Si le cheval vous dépasse, repoussez son arrière-main et continuez à reculer.

Essayez de trouver l'équilibre entre envoyer et amener. L'un doit être aussi facile que l'autre.



## POUR PROGRESSER

- Ayez des actions claires, fluides et coordonnées.
- Si le cheval bloque, renvoyez-le, remettez-le tout de suite en mouvement et réessayez.
- Soyez un endroit agréable et confortable. Qu'ailleurs le soit moins.
- Lorsqu'il est avec vous, caressez-le, grattez-le, de temps en temps proposez une friandise.

## À ÉVITER

- Ne perdez pas l'impulsion que vous avez sur le cercle.
- Si votre cheval vient vers vous correctement, ne tirez pas sur la corde.
- Ne tirez pas brusquement sur le licol. Prévenez-le que vous allez partir, donnez-lui aussi sa chance.

## CONCEPTS UTILES :

NE VOUS PRÉPAREZ PAS  
MAIS SOYEZ TOUJOURS PRÊT.

IL EST PLUS SAGE DE MOTIVER  
QUÉ DE MANIPULER.

QUE CE SOIT FACILE D'ÊTRE AVEC VOUS  
ET DIFFICILE D'ÊTRE AILLEURS.

QUE LE CHEVAL AIT ENVIE D'ÊTRE AVEC  
VOUS PLUTÔT QUÉ D'Y ÊTRE OBLIGÉ.

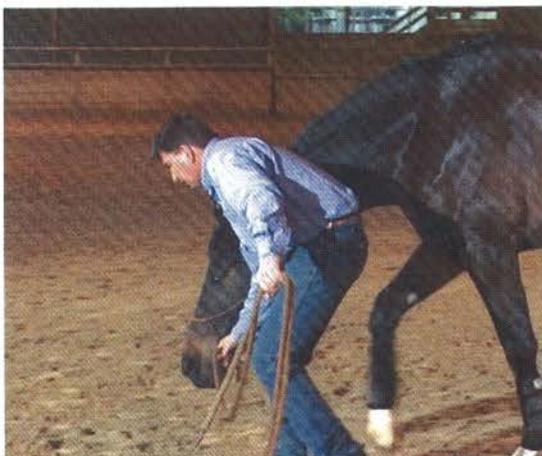
CONFIANCE, RESPECT, CONNEXION.

# MENER

## ATTITUDE

## ÉTENDUE

## ET BASSE



### Matériel

Matériel de base

### Objectifs

- Lorsque nous avançons, mon cheval ne montre pas de réflexes d'opposition, il s'arrête de manière légère, détendue et connectée.
- Le cheval apprend à se déplacer d'une façon étendue et basse qui sera très utile lorsque je le monte.

### Comment dois-je faire ?

Mon cheval baisse la tête sans résistance, et je le mène facilement. Je peux maintenant combiner les deux. Parfois le cheval résistera en levant la tête, vous ne devez en aucun cas tirer dessus pour la lui faire baisser et le maintenir ainsi. Faites simplement que ce soit moins confortable pour lui de la lever.

Vos mains travailleront de la même manière lorsque vous monterez. Résistez lorsqu'il résiste, relâchez lorsqu'il devient léger. Aidez le cheval à trouver le confort dans cette position, à se déplacer les muscles bien relâchés. Cet exercice sert aussi d'étirement pour son dos.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Le cheval apprend à suivre la sensation du licol tout en avançant.*

*Il apprend à se déplacer de façon souple et détendue de corps et d'esprit. Confortable ainsi, il est beaucoup moins probable qu'il se cabre lorsqu'il est monté.*

*Un port de tête élevé produit des effets très néfastes sur le dos et les jambes des chevaux. J'apprends le « feeling » et le « timing » dont j'aurai besoin pour aider le cheval lorsque je serai en selle.*



## M 4 : MENER 4

Si votre cheval n'arrive pas à se déplacer de façon détendue lorsque vous le menez, il est très peu probable qu'il y arrivera lorsque vous le montez, alors que vous aurez justement besoin de faire ce genre d'exercice qui détend en étant en selle aussi.

Veillez à faire tous les exercices des deux côtés, alors que vous trouverez sans doute qu'il est plus facile pour vous deux si vous vous tenez à sa gauche.

Veillez à ce que le cheval incurve son encolure lorsque vous tournez, qu'il soit souple à droite et à gauche.

Si tout se passe bien, vous pourrez trotter un peu. Le cheval ne doit pas ressentir une pression en permanence, mais uniquement lorsque c'est lui qui tire sur vous pour lever la tête.

Au départ, vous lui demanderez de baisser la tête pendant quelques pas simplement et, progressivement de rester bas et étendu de plus en plus longtemps.



## POUR PROGRESSER

- Au début, demandez peu et récompensez beaucoup.
- Que bas et étendu soit une attitude confortable.
- Permettez à votre cheval de bouger librement dans cette position. Attendez-vous à ce qu'il déplace mieux ses épaules et, permettez-lui de faire ainsi.

## À ÉVITER

- Le cheval ne doit pas se sentir piégé.
- Ne tirez pas sa tête vers le bas, mais résistez lorsqu'il essaie de la relever.
- Ne limitez pas ses mouvements, acceptez-les et encouragez-les.

## CONCEPTS UTILES :

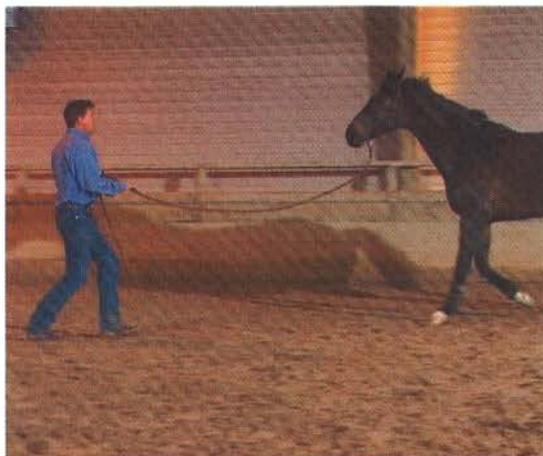
LA VRAIE RELAXATION COMMENCE  
D'ABORD DANS SA TÊTE AVANT  
DE PASSER DANS SON CORPS.

PAS DE DOS, PAS DE CHEVAL.

NE TIREZ PAS CONTRE LE CHEVAL  
C'EST LUI QUI TIRE CONTRE VOUS ;  
IL Y A UNE GRANDE DIFFÉRENCE.

NE FORCEZ PAS VOTRE OBJECTIF  
À ARRIVER, FAITES EN SORTE QU'IL  
DEVienne CELUI DU CHEVAL.

# RAMENER AU TROT



## Matériel

Matériel de base

## Objectif

- **Mon cheval se connecte à moi. Je me sers du licol comme un filet de sécurité. Je ne m'en sert pas pour ramener mon cheval à moi mais, pour le ramener lorsqu'il ne vient pas à moi.**

## Comment dois-je faire ?

Lorsqu'on apprend à un cheval à devenir léger sur le licol et la corde, il est absolument impératif de ne pas se faire entraîner dans une épreuve de force.

Deux problèmes majeurs y résulteront :

- 1) Le cheval a confirmation qu'il est plus fort que vous.
  - 2) Lorsque l'on est en train de tirer, le moment de relâchement vient toujours trop tard.
- Nous désensibilisons au lieu de sensibiliser.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*À l'aide de la communication, de la compréhension et de la psychologie, je donnerai à mon cheval l'envie d'être avec moi.*

*Je deviens « zone de confort », une association positive.*

*J'augmente ma compréhension de la nature et du comportement du cheval.*

*J'évite de devenir plus sévère en devenant plus astucieux.*

*J'apprends de mieux en mieux à faire en sorte que l'idée de mon cheval soit aussi la mienne.*



## M 5 : MENER 5

Le cheval doit bien suivre le licol au pas. Lorsque vous lui demandez de trotter vers vous, penchez-vous légèrement en arrière en fermant vos doigts sur le lien de communication. Laissez suffisamment de corde entre vous afin qu'il ait le temps de répondre.

Mettez-vous à courir en arrière, lentement au départ. Lorsqu'il n'y a plus de mou dans le lien de communication, le cheval devrait répondre rapidement en trottant vers vous. Si ce n'est pas le cas, envoyez-le rapidement sur un cercle au trot, ensuite vous ferez l'exercice précédent (cercle 4, exercice 20) et amenez-le vers vous au trot.

Votre cheval comprendra et viendra franchement vers vous. Lorsqu'il est léger, arrêtez de courir,

laissez-le venir à vous et, faites en sorte que vous soyez un endroit agréable et confortable.

Si le cheval vient vers vous avec une mauvaise attitude, redirigez-le sur un cercle et invitez-le à réessayer. Il devrait sentir l'envie d'être avec vous et non pas une obligation. Contrôlez bien votre lien de communication et veillez à ne pas le laisser s'entortiller autour de vos jambes ou celles du cheval.

En ramassant le lien, lorsque le cheval vous approche, veillez à ne pas envoyer des signaux contradictoires en le bougeant : signaux qui pourraient être interprétés comme une demande de reculer par exemple.

## POUR PROGRESSER

- Assurez-vous d'abord de pouvoir ramener le cheval du cercle facilement vers vous.
- Permettez au cheval de savoir que vous reculez et qu'il devrait vous suivre. Captez son attention, changez votre langage corporel. Soyez vraiment clair, car lors de certaines situations vous allez partir en lui demandant de rester.

## À ÉVITER

- Ne partez pas en courant et en tirant sur le licol sans d'abord donner au cheval l'opportunité de répondre à un langage corporel clair.
- Ne lui proposez pas un choix entre inconfortable et très inconfortable. Il choisira l'option la moins désagréable mais il ne sera pas content et cela se lira dans son attitude.

## CONCEPTS UTILES :

DANS L'ESPRIT D'UN CHEVAL  
TOUTE CHOSE À UNE CONNOTATION  
SOIT NÉGATIVE SOIT POSITIVE,  
Y COMPRIS VOUS.

LE CHEVAL N'A AUCUN DÉSIR  
DE MAL FAIRE LES CHOSES.

CONFORT, RENFORCEMENT POSITIF,  
INCONFORT, RENFORCEMENT NÉGATIF,  
METTRE ÉGALEMENT L'IMPORTANCE  
SUR LE POSITIF,  
CHERCHEZ L'ÉQUILIBRE.

# MENER, ARRÊTER ET RECULER



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Le cheval commence à refléter mes actions et mon niveau d'énergie au sol.
- La connexion devient l'impulsion. Mon cheval n'est ni devant ni derrière moi mais avec moi, mentalement, émotionnellement et physiquement.

## Comment dois-je faire ?

Menez votre cheval le long d'une clôture. Vous devez employer un langage corporel et une énergie très claire. L'objectif est d'amener le cheval à imiter votre énergie. Lorsque vous partez, il part. Lorsque vous vous arrêtez, il s'arrête.

Laissez au moins 50 cm de lien de communication entre vous et votre cheval. Ceci lui laissera le temps nécessaire de répondre et, lui permettra de faire une « erreur » afin d'apprendre à ne plus en faire. Augmentez votre énergie de façon évidente en partant, pointant un peu avec le bras qui mène.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval est avec moi, ni plus rapide, ni plus lent. Le cheval se met à refléter mon énergie.  
La connexion qui se développe au sol me servira en selle.*

*Cette connexion deviendra l'impulsion, un cheval qui est avec moi mentalement,  
émotionnellement et physiquement.*



## M 6 : MENER 6

Essayez de partir ensemble. Si votre cheval ne vous suit pas, il sentira bientôt dans son licol qu'il aurait dû partir plus tôt. Vous pouvez utiliser le stick dans la main extérieure. Commencez un rythme « de haut en bas » tenant le stick un peu derrière vous, indiquant à votre cheval de vous rattraper. Dès qu'il le fait, arrêtez le rythme. Le cheval trouve l'interrupteur du stick.

En partant, penchez-vous un peu en avant, en vous arrêtant – penchez-vous en arrière et modifiez votre énergie de façon très claire. Le cheval devrait rester connecté à votre coude et, si jamais il traîne derrière, votre stick s'active. S'il dépasse votre coude, levez le lien de communication afin de le bloquer et faites-le reculer. Vous pourriez aussi le

laisser vous dépasser et pousser fermement ses postérieurs lors du passage afin qu'il sache la conséquence désagréable de son choix. Employez la technique la mieux adaptée à votre cheval.

Ne vous mettez pas face au cheval pour lui demander de reculer. Arrêtez-vous, lentement au départ, et reculez en essayant de faire imiter l'action de vos jambes par les antérieures du cheval. Bougez légèrement le stick de haut en bas devant le cheval peut aider. Quelques pas suffiront dans un premier temps. L'objectif est de faire refléter votre énergie par celle du cheval et bientôt ni le lien de communication ni le stick ne seront plus nécessaires.

## POUR PROGRESSER

- Le lien de communication est comme un filet de sécurité à utiliser uniquement si cela s'avère nécessaire.
- Demandez au cheval de reculer droit.
- Travaillez les deux côtés du cheval de façon égale.

## À ÉVITER

- Parfois le cheval vous devance un peu ou traîne un peu – ne soyez pas trop critique.
- Ne le harcelez pas. N'utilisez votre stick que s'il est nécessaire.
- Ne permettez pas au cheval de vous pousser avec ses épaules.
- Ne passez au trot que si vous y arrivez bien au pas.
- Le cheval doit rester à votre coude. Ne laissez pas la « ligne de la sangle » vous dépasser.

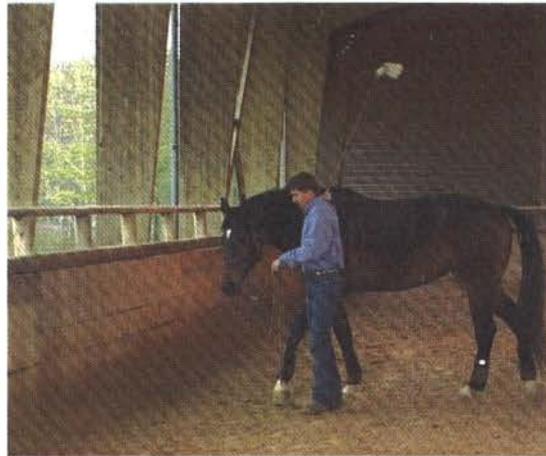
## CONCEPTS UTILES :

N'EMPLOYEZ PAS LE LIEN DE COMMUNICATION POUR QUE LE CHEVAL RESTE AVEC VOUS, MAIS LORSQU'IL NE LE FAIT PAS.

SERVEZ-VOUS ASTUCIEUSEMENT DE VOS OUTILS AFIN QU'UN JOUR VOUS N'EN AYEZ PLUS BESOIN.

LA CONNEXION N'EST PAS SIMPLEMENT PHYSIQUE.

# MENER AVEC LE STICK ET LE SAC EN PLASTIQUE AU-DESSUS DU DOS



## Matériel

Matériel de base et un sac plastique

## Objectifs

- Simuler un cavalier afin d'être certain que votre cheval n'a pas peur de quelque chose à l'endroit où vous comptez vous mettre.
- S'assurer que le cheval n'est pas dérangé par des choses qui bougent au-dessus de lui: tel un cavalier.
- Préparer le cheval à recevoir un cavalier.

## Comment dois-je faire ?

Assurez-vous que le cheval mène bien et a été désensibilisé au sac plastique. Comme lors de tout exercice, assurez-vous que tout est en place pour permettre la réussite, dans ce cas cet exercice ne devrait pas vous poser trop de problèmes.

Sans bouger vos pieds, tenez le bout de votre stick dans votre poing, et le sac en plastique à l'autre bout du stick en l'air. Poussez votre poing contre le garrot du cheval, afin de pouvoir le repousser s'il prend peur et s'échappe vers vous.

Essayez de maintenir le cheval bas et proposez une direction vers l'avant. En vous plaçant près

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je veux que mon cheval se détende au lieu de paniquer lorsque quelque chose bouge au-dessus de lui.*

*Lorsque je suis en selle je veux pouvoir bouger mes bras, enlever ma veste, sortir mon mouchoir, consulter une carte routière.*

*Lorsque je gagne une coupe, je veux pouvoir la prendre sans me faire éjecter de la selle.  
Je prépare mon cheval à recevoir un cavalier avant de mettre un être vivant sur son dos.*



## M 7 : MENER 7

d'une clôture comme lors de l'exercice précédent, vous empêcherez le cheval de trop bouger autour de vous. Essayez de suivre la clôture d'abord d'un côté ensuite de l'autre.

Si le cheval commence à s'énerver, en général il lève la tête. Essayez de l'aider à se détendre et à baisser la tête. Ainsi vous combinerez plusieurs exercices afin que le cheval avance détendu, calme, tout droit, bas et étendu lorsqu'un objet s'agite au-dessus de lui à la place du cavalier.

Trouvez le bon point de départ, et augmentez progressivement le bruit et le mouvement du sac.

Soyez particulièrement attentif lorsque le sac passe dans son œil « extérieur » (de l'autre côté de vous) s'il tente d'y « échapper » il pourrait se précipiter sur vous de façon tout à fait accidentelle.



## POUR PROGRESSER

- Si le cheval est très réactif, vous pourriez commencer par le stick sans le sac attaché. Trouvez le point de départ.
- Si le cheval n'a pas peur, vous pourrez utiliser le sac plus tard pour taper la croupe afin de demander au cheval d'accélérer, puis le remettre en position « cavalier ».
- Essayez de maintenir le cheval « connecté » à vous autant que lors de l'exercice précédent, et évitez qu'il accélère à cause du sac.

## À ÉVITER

- N'essayez surtout pas de tenir votre cheval en place, vous ne ferez qu'empirer les choses. Un animal de proie déteste la sensation d'être piégé.
- Le cheval doit répondre aux mouvements du sac en baissant la tête, et non pas en la levant. Arrêtez lorsqu'il fait bien, pas le contraire.
- Ne permettez pas au cheval de s'arrêter à chaque fois que vous bouger le sac. Vous combinez effectivement la sensibilisation (mener légèrement) avec la désensibilisation (le sac). Aidez donc le cheval à se concentrer sur ce qui le concerne (mener) et à ignorer ce qui ne doit pas le concerner (le sac).

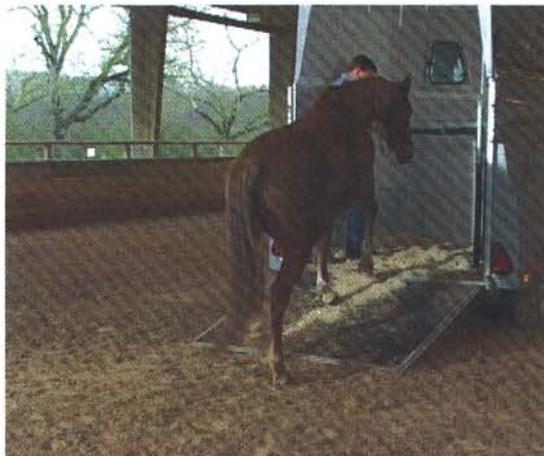
## CONCEPTS UTILES :

AIDEZ LE CHEVAL À FAIRE  
LA DIFFÉRENCE ENTRE  
CE QUI LE CONCERNE  
ET CE QUI NE LE CONCERNE PAS.

UN CHEVAL PEUT-ÊTRE CONSCIENT  
DE QUELQUE CHOSE  
SANS QUE CELA NE L'AFFECTE.

AIDER LE CHEVAL À SÉPARER  
MOUVEMENT ET ÉMOTION.

# MENER DANS LE VAN, RECULER À MI-CHEMIN ET ENTRER À NOUVEAU



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Le cheval considère le van comme « zone de confort ».
- Comme le cheval aime être dans le van, il n'essaie pas de s'échapper ni de se précipiter lorsqu'il recule pour sortir.
- Si je demande au cheval de s'arrêter lorsqu'il recule pour sortir, il est aussi aisé d'avancer que de reculer.

## Comment dois-je faire ?

Préparez d'abord tous les ingrédients nécessaires à la réussite. Passez sur des surfaces inhabituelles, par des espaces étroits, reculer par-dessus une barre et passer par-dessus le pont du van avec aisance et confiance sont des préalables très utiles à la réussite de cet exercice.

Votre cheval doit être mené légèrement, des réponses positives remplaçant les réflexes d'opposition. Préparez tout avant, ensuite invitez le cheval à poser ses antérieurs sur le pont (ce qui ne devrait pas poser de problème étant donné qu'il l'a déjà traversé).

Permettez au cheval d'avoir beaucoup de temps de repos. Le van n'est pas une zone de travail

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*En prenant le temps nécessaire pour aider le cheval à aimer le van, j'économiserai beaucoup de temps et de peine par la suite.*

*J'augmente considérablement les chances d'avoir un cheval qui voyage sans stress car il associe le van au confort.*

*Mon cheval embarque sereinement en restant décontracté sans stress, résistance ou précipitation.*



## M 8 : MENER 8

mais de confort. Répétez jusqu'à ce que le cheval ait envie de poser ses pieds sur le pont. Invitez-le ensuite à s'avancer avec une direction légère. **NE TIREZ PAS.** Permettez au cheval de choisir entre entrer ou sortir.

S'il choisit de sortir, remettez-le à travailler avant de revenir au van pour un temps de repos. Proposez le choix à nouveau. **SOYEZ PATIENT.** Le cheval ne partage pas vos objectifs, ils doivent devenir aussi les siens.

Bientôt le cheval fera le choix entre le travail et le repos. Chaque fois qu'il fait un pas en avant, ne faites rien ou bien caressez-le, S'il choisit de reculer, ne tentez pas de l'en empêcher, mais remettez-le au travail. Si vous essayez de le tenir, il se sentira piégé et peut lever la tête violemment et se tapant contre le toit. Ceci ne facilitera pas le développement d'une association positive avec le van.

En proposant une légère direction, ne vous mettez

pas devant lui mais au niveau de sa tête et de ses épaules. Vous pouvez utiliser votre stick pour le taper légèrement sur la croupe afin de l'encourager à trouver une solution.

Quelque soit la solution qu'il choisit, elle n'est ni la bonne ni la mauvaise, à ses yeux c'est un essai simplement et vous cherchez à lui faire comprendre qu'il y a une option qui apporte le confort, l'autre pas. Bientôt lorsque vous levez le stick, il choisira d'aller vers le confort et donc dans le van.

N'essayez pas de le faire entrer complètement dans un premier temps, laissez-le s'assurer qu'il ne s'agit pas d'un piège. Avancez un peu plus à chaque fois, puis sortez en reculant.

Bientôt le cheval sera plus connecté à vous et moins affecté par son environnement. Cette connexion vous permettra de mieux contrôler les pieds du cheval, et avancer sera aussi facile que reculer.

## POUR PROGRESSER

- Mettez très peu de pression sur le licol. Soulevez le stick par-dessus la croupe, touchez légèrement, et attendez le premier pas en avant, **ARRÊTEZ.** Parfois il faut même reconnaître l'idée du cheval vers le van et la récompenser.
- Si le cheval s'enfuit en sortant, n'essayez pas de l'en empêcher, vous ne ferez qu'aggraver la situation. Aidez-le à ne plus avoir envie de s'enfuir !
- Vous pouvez lui donner du foin ou de la nourriture voire des friandises une fois dans le van pour renforcer l'association positive, mais ne vous en servez pas pour essayer de le soudoyer.
- Veillez à ce qu'il monte et qu'il recule bien droit.

## À ÉVITER

- Plus vous essayerez d'imposer vos objectifs sur le cheval, moins vous aurez la chance d'être compris. Évitez les excès de motivation ou d'égo associés aux objectifs.
- En général, poussière et transpiration sont les fruits d'une préparation insuffisante.
- Ne tirez pas, ne bloquez pas ses mouvements. Les chevaux ont peur d'être piégés. Ne confirmez pas ses peurs.

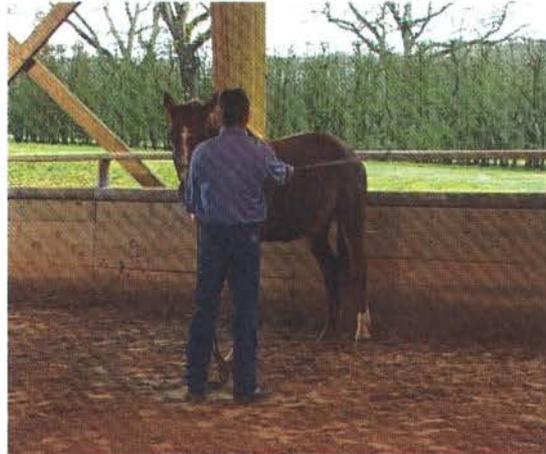
## CONCEPTS UTILES :

NE L'OBLIGEZ PAS À MONTER  
DANS LE VAN, FAITES EN SORTE  
QU'IL EN AIT ENVIE.

VOIR LES CHOSES À TRAVERS  
LA PERSPECTIVE DU CHEVAL.

DEMANDER UN EFFORT  
QUAND LE CHEVAL FAIT UN EFFORT,  
C'EST DIRE NON  
LORSQU'IL FAUT DIRE OUI.

# ISOLER L'ARRIÈRE-MAIN, DÉPLACEMENT LATÉRAL LE LONG D'UNE BARRIÈRE



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Le cheval commence le mouvement latéral et il commence à réfléchir à ce qu'il doit faire de ses pieds.
- Le cheval ne tire ni ne pousse sur le licol.

## Comment dois-je faire ?

Ceci est une des rares occasions où vous allez tenir le lien de communication près du mousqueton.

Tenez-vous face au cheval, le bras tendu et tenant la corde.

Avec le stick dans l'autre main, mettez une pression rythmique vers les postérieurs du cheval. Après quelques secondes, commencez à tapoter légèrement près de sa hanche.

Ajustez la fermeté selon le cheval.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Le mouvement latéral oblige le cheval à réfléchir au placement de ses pieds.*

*Si le cheval a déjà compris les principes du mouvement latéral au sol, cela sera bien moins compliqué pour lui lorsqu'il sera monté.*



## DL 1 : DÉPLACEMENT LATÉRAL 1

Cette pression devrait motiver le cheval à chercher une solution. Permettez-lui de chercher mais dès qu'il déplace sa hanche, arrêtez la pression et laissez au cheval un temps de repos afin qu'il puisse réfléchir.

Répétez cet exercice jusqu'à pouvoir déplacer les postérieurs au moins un quart de cercle vers la gauche ou la droite sans que le cheval n'avance ni ne recule.

Si le cheval tente de s'avancer, repoussez-le comme lors du tout premier exercice du premier degré de cette méthode. Si le cheval tente de reculer, suivez-le tout en maintenant une pression sur le licol jusqu'à ce qu'il revienne.

En explorant les possibilités, le cheval constatera que ni avancer ni reculer n'apporte de solution mais que dès qu'il déplace ses hanches, il trouve

l'arrêt instantané de tout stimulus.

Une fois que le cheval a compris ceci, emmenez-le à une clôture et positionnez-le le nez contre celle-ci. Votre cheval doit déjà se sentir confortable perpendiculaire à la clôture. Répétez l'exercice en marchant le long de la clôture.

Mettez du rythme dans le mouvement de votre stick et tentez de trouver un « timing » coordonné avec les mouvements de votre cheval. Votre main sur le licol guide l'avant-main le long de la clôture, votre stick demande à l'arrière-main de rester perpendiculaire à cette clôture.

Dans un premier temps, vous pouvez vous satisfaire d'un ou deux pas latéraux et demander progressivement un peu plus, veillant toujours à ce que le cheval reste léger dans vos mains, sans tirer, ni pousser. Quoiqu'il arrive, gardez votre position près de la clôture, ne vous égarez jamais à plus d'un mètre.

## POUR PROGRESSER

- Isolez d'abord les postérieurs avant de les recombinaer avec les antérieurs.
- Aidez le cheval à apprendre en utilisant la clôture.
- Gardez votre position près de la clôture.
- Continuez à marcher le long de la clôture et ne permettez pas au cheval de vous arrêter ou de vous bloquer.

## À ÉVITER

- Ne harcelez pas le cheval. N'utilisez pas votre stick lorsqu'il bouge, mais uniquement lorsqu'il ne bouge pas.
- Ne tirez pas sa tête vers vous, gardez votre bras bien tendu et droit afin de le maintenir droit.
- Ne tentez pas de compenser une cession insuffisante des postérieurs en tirant sa tête vers vous. La tête et les épaules doivent être légèrement devant les postérieurs.

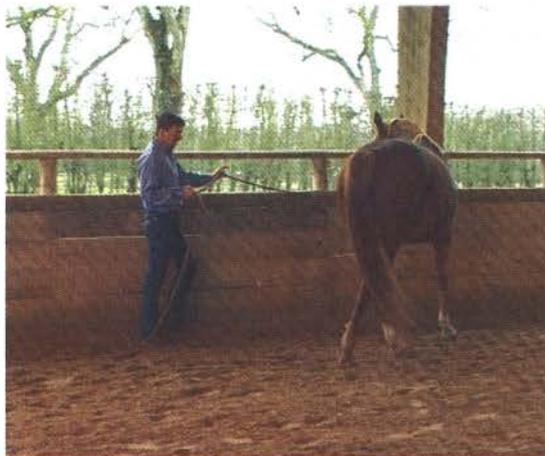
## CONCEPTS UTILES :

ISOLEZ LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS,  
SÉPAREZ-LES POUR LES TRAVAILLER,  
RECOMBINEZ-LES ENSUITE.

ARRÊTEZ-VOUS LORSQUE LES CHOSES  
SE PASSENT BIEN ET NE CONTINUEZ PAS  
JUSQU'À CE QU'ELLES SE GÂCHENT.

SI TOUT SE PASSE BIEN  
ET QUE VOUS N'AVEZ RIEN À FAIRE,  
ALORS NE FAITES RIEN.

# DEMI-CERCLE, PUIS DÉPLACEMENT LATÉRAL



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- **Mon cheval cède de l'arrière-main et de l'avant-main à une suggestion. Je peux combiner les deux et le déplacer latéralement.**
- **Le cheval se déplace latéralement aisément et sans résistance.**
- **Le cheval réfléchit à ce qu'il fait avec ses pieds.**

## Comment dois-je faire ?

Envoyez le cheval sur un cercle qui sera interrompu par une barrière. Cette barrière arrêtera le mouvement vers l'avant du cheval (assurez-vous d'abord que ce cheval ne cherche pas à sauter cette barrière), mais vous allez essayer de ne pas perdre toute l'impulsion. Lorsque le cheval arrive à la barrière, essayez de transformer le mouvement vers l'avant en mouvement latéral.

Essayez de marcher le long de la barrière avec une distance entre vous et votre cheval. Essayez de garder le cheval assez droit, en ne demandant que quelques pas dans un premier temps. Vous devez trouver un rythme avec le membre avant et

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Je commence à pouvoir combiner des exercices isolés afin de produire des déplacements plus complexes.*

*Le cheval a besoin de pouvoir réfléchir à la façon avec laquelle il fait plusieurs choses à la fois.*

*Il pourra résoudre des problèmes plus complexes sans se sentir dépassé ou réagir.*



## DL 2 : DÉPLACEMENT LATÉRAL 2

le membre arrière les plus proches de vous. Tentez de vous mettre en rythme avec votre cheval afin d'instaurer une harmonie mutuelle.

Essayez de ne pas maintenir une pression sur le lien de communication ni de tirer la tête du cheval vers vous. Le cheval ne doit pas regarder vers la gauche tout en se déplaçant vers la droite, ni vice-versa.

Ne vous éloignez pas de la barrière et, n'arrêtez pas de bouger vos pieds. Employez un langage corporel clair et si nécessaire bougez votre stick tel un essuie-glace, poussant « l'avant - l'arrière » de façon rythmique.

Une fois que le cheval a pris confiance, vous pouvez

employer des mouvements de doigts comme lors des exercices « suivre une suggestion ».

Ne le harcelez pas. Si vous êtes en train de taper sa croupe lors de chaque pas, quelque chose ne va pas.

Soyez simple, clair et concis.

Si vous ne lui tenez pas la tête vers vous, ne l'abandonnez pas pour autant, car si l'arrière-main s'éloigne, vous allez vous trouver face aux postérieurs.

Le lien de communication doit être suffisamment long afin qu'il ait une certaine liberté de mouvement, mais suffisamment court afin que vous puissiez le corriger si besoin.

## POUR PROGRESSER

- Employez le demi-cercle pour vous donner le mouvement et l'énergie dont vous avez besoin au départ.
- Démarrez un mouvement latéral du point mort (arrêt) peut être source de confusion dans un premier temps.
- Terminez par une cession de l'arrière-main si les postérieurs vous semblaient traîner un peu.
- Faites bouger le cheval le long de la barrière, mais ne le poursuivez pas.
- Soyez clair dans vos demandes et, récompensez les moindres efforts.
- Si le cheval est confus, servez-vous de l'exercice précédent pour l'aider.

## À ÉVITER

- Soignez votre rythme. Les chevaux aiment la fluidité, la clarté et le rythme, et non pas une pression spasmodique.
- Attention à ne pas vous mettre en position d'insécurité.
- Ne quittez pas la barrière, n'arrêtez pas de bouger vos pieds.

## CONCEPTS UTILES :

ESSEYER DE TROUVER  
LE MÊME RYTHME  
DANS UNE HARMONIE MUTUELLE.

PROCÉDEZ PAR ÉTAPES ET,  
DOSEZ BIEN. LETTRE, MOT, PHRASE,  
PAGE, CHAPITRE, LIVRE.

LES BONS INGRÉDIENTS,  
LA BONNE QUANTITÉ, LE BON ORDRE.

# ATTENTION ET CONNEXION



## Matériel

Stick de communication

## Objectifs

- Lorsque j'arrive dans un espace réduit en présence du cheval, je peux facilement obtenir qu'il me regarde, se mette face à moi et s'approche de moi.
- Je peux vérifier que je me suis servi du licol de façon astucieuse car lorsque je l'enlève, la connexion existe toujours.

- Comme j'ai réussi à gagner la confiance de mon cheval, la connexion se développe facilement.
- Mon cheval fait une association positive avec moi et me considère comme zone de confort.

## Comment dois-je faire ?

Lorsque votre cheval se trouve dans un petit endroit clos, entrez et observez ses réactions. Il se peut qu'il s'approche de vous ou bien qu'il regarde vers l'extérieur et vous présente plutôt ses postérieurs que sa tête.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval sera facile à attraper !*

*Je pourrai contrôler ses mouvements avant même de lui mettre son licol.*

*Lorsque j'arrive dans un espace réduit, pour ma propre sécurité, je préfère que le cheval se présente face à moi.*

*Le travail accompli « en ligne » avec le licol et lien de communication, la corde entre nous me permet de poser les fondations de base de la « liberté » sans stress et avec compréhension.*



## L 5 : LIBERTÉ 5

Si le cheval vous présente ses postérieurs, mettez-vous à taper sur votre jambe ou faites ce qu'il faut afin qu'il se mette à chercher une solution. Vous devriez ajuster la stimulation selon le cheval. Le cheval décidera peut-être de faire le tour de l'enclos ou devient d'autres solutions du fait que vous le dérangez. Dès que vous apercevez le moindre signe d'attention vers vous, arrêtez toute stimulation et éloignez-vous de votre cheval. Donnez au cheval un peu de temps pour réfléchir, ensuite allez vers ses postérieurs et essayez de les déplacer afin qu'il se mette face à vous.

S'il s'en va, continuez à lui imposer un léger inconfort en dirigeant la pression vers ses postérieurs. Dès que le cheval se met face à vous, reculez.

Bientôt lorsque vous irez vers son postérieur avec une légère pression, il se tournera pour se mettre face à vous.

Lorsque le cheval déplace ses postérieurs, un membre avant se mettra probablement en mouvement vers

vous. Veillez à reculer à ce moment-là. Imaginez que le licol et le lien sont présents et essayez de l'amener vers vous, s'il ne continue pas à venir vers vous, redemandez aux postérieurs de se déplacer et réessayez de l'amener vers vous. Si le cheval vient vers vous, rendez-le très confortable, un sucre ou une carotte ne serait pas interdit comme renforcement positif.

Ne vous servez pas uniquement de l'inconfort comme facteur de motivation, le confort motive tout aussi bien.

Bientôt votre cheval se mettra à vous suivre. N'en faites pas trop, assurez-vous simplement que vous êtes capable de l'amener face à vous et de le faire venir à vous. Lorsque vous l'amenez vers vous, faites simplement que le cheval soit plus confortable auprès de vous qu'ailleurs. Si vous sentez le cheval fébrile, confus ou stressé, ne persistez pas mais améliorez votre connexion avec la corde.

## POUR PROGRESSER

- Imaginez que vous avez le licol et le lien lorsque vous ne les avez pas.
- Imaginez que vous ne les avez pas lorsque vous les avez.
- Vous pouvez toujours remettre le licol pour rattraper les choses.
- Soyez un endroit agréable près duquel rester. Trouvez l'endroit où il préfère être gratté. Caressez-le, une carotte même, quittez-le parfois sans rien lui demander.
- Même dans son box ou en enclos, le cheval doit vous respecter. Il est constamment en train d'apprendre, pas seulement lorsque vous décidez que c'est une leçon.
- Vous aurez besoin de contrôler ses postérieurs afin de pouvoir obtenir sa tête.

## À ÉVITER

- Ne le faites pas choisir entre inconfortable et très confortable.
- Ne demandez pas au cheval de venir à vous et ensuite de travailler, il va le regretter assez rapidement.
- Ne mettez pas le cheval dans la confusion et n'utilisez pas des pressions trop fortes ou au mauvais moment.
- Ne croyez pas que c'est « perdre » que d'aider le cheval en remettant le licol si vous sentez une fragilité ou une incompréhension.

## CONCEPTS UTILES :

SOYEZ SON ENDROIT PRÉFÉRÉ.

UN CHEVAL S'EN IRA POUR DEUX RAISONS :  
SOIT, PARCE QUE RESTER N'EST PAS ASSEZ  
CONFORTABLE SOIT, PARCE QUE PARTIR  
N'EST PAS ASSEZ INCONFORTABLE.

TOUT EST QUESTION D'ÉQUILIBRE.

NE CRITIQUEZ PAS LE CHEVAL  
POUR ÊTRE UN CHEVAL.

NI MEILLEUR NI PLUS MAUVAIS, VOUS ET  
VOTRE CHEVAL ÊTES JUSTE DIFFÉRENTS.

## LA MÉTHODE LA CENSE : DEGRÉ 2 RÉCAPITULATIF

Code	Exercice	Réalisé	Date
D10	Caresser le cheval avec un sac en plastique		
D11	Bouger le sac en plastique autour du cheval		
D12	Faire céder chaque membre en le menant vers l'avant		
D13	Soulever les pieds		
D14	Faire tourner le cheval avec la corde autour de lui		
D15	Simuler le passage d'une sangle		
R4	Faire reculer le cheval sans bouger vos pieds		
R5	Reculer le cheval par-dessus une barre et dans un espace étroit		
S4	Descendre la tête en utilisant vos doigts		
S5	Flexion latérale du côté opposé		
S6	Obtenir une flexion avec deux rênes		
SG3	Déplacer l'arrière et l'avant-main sans utiliser le stick		
E1	Envoyer à droite ou à gauche		
E2	Envoyer entre vous et la barrière		
E3	Envoyer entre, par-dessus, sous et au travers		
E4	Envoyer en travers du pont du van		
C1	Envoyer le cheval sur un cercle : trois tours au trot dans chaque sens, commencer et terminer face à vous		
C2	Incurver et mettre en position d'équilibre		
C3	Transition entre le pas et le trot		
C4	Ramener au trot à partir d'un cercle		
M4	Mener attitude étendue et basse		
M5	Ramener au trot		
M6	Mener, arrêter et reculer		
M7	Mener avec le stick et le sac en plastique au-dessus du dos		
M8	Mener dans le van, reculer à mi-chemin et entrer à nouveau		
DL1	Isoler l'arrière-main, déplacement latéral le long d'une barrière		
DL2	Demi-cercle, puis déplacement latéral		
L5	Attention et connexion		