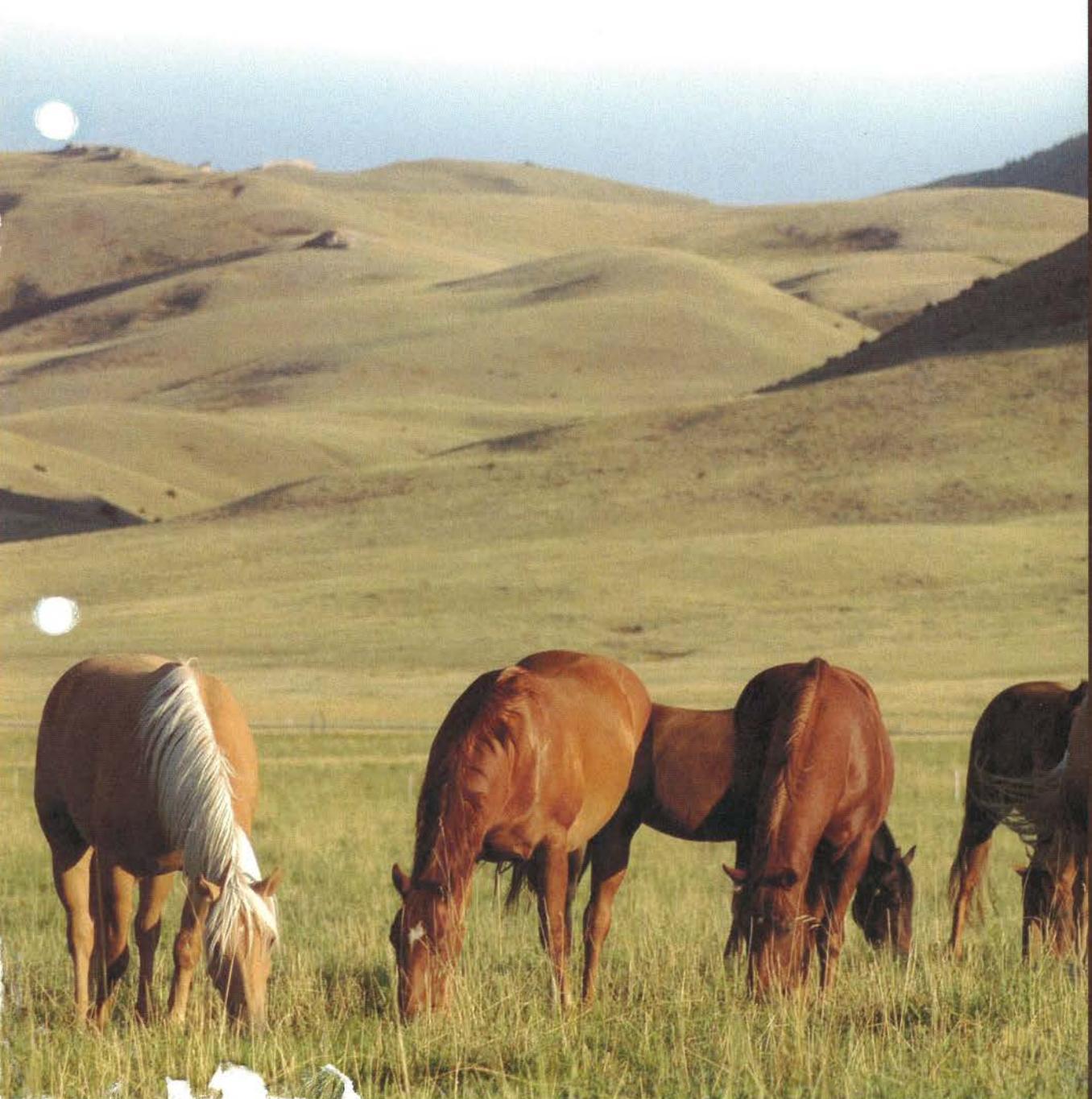


LA CENSE



1

2

3

4

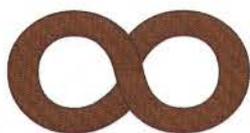
5¹

5²

6¹

6²

7



MÉTHODE LA CENSE

DEGRÉ 3

LA MÉTHODE LA CENSE : DEGRÉ 3

P. 3 Bienvenue dans l'apprentissage du degré 3

3° degré de la méthode La Cense

Compétences de base en selle

| | | | | |
|-------|---------------|------|---|---|
| P. 5 | Exercice 1 : | DP1 | - | Désensibilisation/Préparation 1 |
| P. 7 | Exercice 2 : | DP2 | - | Désensibilisation/Préparation 2 |
| P. 9 | Exercice 3 : | DP3 | - | Désensibilisation/Préparation 3 |
| P. 11 | Exercice 4 : | DP4 | - | Désensibilisation/Préparation 4 |
| P. 13 | Exercice 5 : | DP5 | - | Désensibilisation/Préparation 5 |
| P. 15 | Exercice 6 : | DP6 | - | Désensibilisation/Préparation 6 |
| P. 17 | Exercice 7 : | DP7 | - | Désensibilisation/Préparation 7 |
| P. 19 | Exercice 8 : | DP8 | - | Désensibilisation/Préparation 8 |
| P. 21 | Exercice 9 : | DP9 | - | Désensibilisation/Préparation 9 |
| P. 23 | Exercice 10 : | DP10 | - | Désensibilisation/Préparation 10 |
| P. 25 | Exercice 11 : | CO1 | - | Contrôle 1 |
| P. 27 | Exercice 12 : | CO2 | - | Contrôle 2 |
| P. 29 | Exercice 13 : | MO1 | - | Mobilisation. Contrôle des parties du corps 1 |
| P. 31 | Exercice 14 : | MO2 | - | Mobilisation. Contrôle des parties du corps 2 |
| P. 33 | Exercice 15 : | MO3 | - | Mobilisation. Contrôle des parties du corps 3 |
| P. 35 | Exercice 16 : | RM1 | - | Reculé monté 1 |
| P. 37 | Exercice 17 : | RM2 | - | Reculé monté 2 |
| P. 39 | Exercice 18 : | DR1 | - | Direction 1 |
| P. 41 | Exercice 19 : | DR2 | - | Direction 2 |
| P. 43 | Exercice 20 : | DR3 | - | Direction 3 |
| P. 45 | Exercice 21 : | IP1 | - | Implusion 1 |
| P. 47 | Exercice 22 : | IP2 | - | Implusion 2 |
| P. 49 | Exercice 23 : | IP3 | - | Implusion 3 |
| P. 51 | Exercice 24 : | RL1 | - | Rênes longues. Sans contact 1 |
| P. 53 | Exercice 25 : | RL2 | - | Rênes longues. Sans contact 2 |
| P. 55 | Exercice 26 : | FL1 | - | Flexion 1 |
| P. 57 | Exercice 27 : | FL2 | - | Flexion 2 |
| P. 59 | Exercice 28 : | DLM1 | - | Déplacement latéral monté 1 |

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

DEGRÉ 3

Bienvenue dans l'apprentissage du degré 3.

Les deux premiers degrés vous ont permis de comprendre et de pratiquer les bases du travail au sol. Ces bases sont indispensables pour établir une bonne communication avec votre cheval et le préparer à bien vous comprendre lorsque vous serez sur son dos.

Le moment est maintenant venu d'aborder le travail en selle et sa préparation. Mais la logique de cette méthode tient à ce que beaucoup des situations que vous allez découvrir sont un transfert de la communication et de la connexion que vous avez construite dans le travail au sol.

Il existe de nombreux traités d'équitation et notre propos ici n'est pas de codifier une nouvelle technique. Nous cherchons toujours à présenter les choses au cheval de telle manière qu'il soit en mesure de les comprendre. Nous avons établi des bases solides de communication au sol, le cheval comprend maintenant avec finesse et légèreté des concepts fondamentaux comme suivre une sensation, se désengager, mobiliser ses épaules ou ses hanches sur une très légère pression. Nous allons chercher à transférer cette communication en selle pour conserver cette légèreté et cette compréhension obtenues au sol.

Les premières étapes en selle doivent être simples et claires afin de retrouver la compréhension et la légèreté ainsi que les isolations (tête - épaules - hanches) obtenues au sol.



À cet effet nous utiliserons trois différents effets de rênes correspondant à trois objectifs bien précis et différents :

Lorsque nous voudrions tourner et déplacer les épaules dans la direction de la rêne qui agit, nous utiliserons une rêne que nous appellerons rêne directe (qui correspond exactement à l'effet produit lorsque l'on indique une direction au sol).

Lorsque nous voudrions avoir un effet sur les hanches nous utiliserons une rêne que nous appellerons rêne indirecte (qui correspond à l'effet produit lorsque l'on renforce le désengagement au sol par l'usage de la corde).

Enfin, lorsque nous voudrions déplacer les épaules du cheval avec la rêne extérieure à la direction, nous utiliserons le terme de rêne de support.

Certains pourront être étonnés de ces appellations*. Elles visent uniquement la clarté et la simplicité nécessaire à une bonne compréhension.

* Les termes plus courants auraient été rêne d'ouverture, rêne d'appui et rêne contraire d'opposition mais leur simple usage nous aurait amenés sur le terrain du débat technique trop souvent polémique, alors que nous cherchons simplement celui de la logique, de la simplicité et de la compréhension du cheval comme du cavalier.

POSER LA SELLE SUR LA BARRIÈRE



Matériel

Votre selle, licol et ligne de communication

Objectifs

- Je m'entraîne à seller sans le cheval afin de ne pas le déranger par mon manque d'expérience lorsque j'apprends.
- J'apprends à seller à la manière d'un homme de cheval.

- Je m'entraîne en me servant de la barrière car de nouveaux gestes techniques demandent beaucoup de répétition avant de devenir des habitudes.

Comment dois-je faire ?

Pour voir ces techniques appliquées aux selles anglaises et western, se référer au dvd.

Placez l'intérieur de la selle contre votre hanche, le siège de la selle vers l'extérieur, les sanglons touchant presque votre hanche.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Pour devenir un véritable homme de cheval, il faut développer les bonnes habitudes, ce qui demande de l'entraînement et de la répétition.

Seller de manière respectueuse est indispensable à tout homme de cheval. Il est important que le cheval ne fasse pas l'association entre la selle et quelque chose d'inconfortable.

Seller de façon maladroite un cheval qui est jeune ou un peu sensible peut provoquer des réactions défensives et parfois des accidents.



DP 1 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 1

La position de vos mains sur la selle est très importante afin de maintenir la selle ouverte et d'éviter de la plier. Essayez de développer un mouvement rythmé « 1-2-3 » afin de pouvoir poser en douceur la selle sur le dos du cheval.

Vous éviterez ainsi que le cheval ne fasse une association négative avec la selle, qu'il ne bouge ou qu'il ne s'énerve.

Le travail initial n'est pas sur le cheval mais sur votre gestuelle, afin de développer la bonne technique. Posez la selle sur la barrière 50 fois de chaque côté en essayant toujours d'y placer la selle encore plus doucement et plus légèrement.

Ainsi, vous ne serez pas obligé de lever la selle, les deux bras au-dessus du cheval, ce qui peut beaucoup déranger un jeune cheval.



POUR PROGRESSER

- Assurez-vous que vous tenez la selle correctement (cf. les photos et le dvd).
- Au début, il vous semblera peut-être étrange de seller ainsi, un jour il vous sera impossible de seller autrement.
- Ceci n'est pas un exercice de force, mais une question de technique; et comme souvent, lorsque les bons gestes techniques sont employés il suffit de très peu de force.
- Faites cet exercice des deux côtés.
- Montrez la selle au cheval avant de la lui poser sur le dos.

À ÉVITER

- Que la barrière soit en bois ou en métal, vous ne devriez pas faire de bruit en posant votre selle, sinon vous ferez pareil sur le cheval.
- Ne soulevez pas la selle, posez-la délicatement.
- Ne laissez pas traîner vos étriers ou votre sangle, ils vous gêneront. Une bonne préparation, un matériel bien organisé évitent bien des problèmes par la suite.

CONCEPTS UTILES :

CHERCHER À PERFECTIONNER VOTRE GESTE EN LE RÉPÉTANT.

DÉVELOPPEZ LA MÉMOIRE DE VOS MUSCLES AFIN QUE VOTRE CORPS PUISSE AGIR SANS AVOIR À RÉFLÉCHIR.

DÈS LORS QU'IL VOUS SEMBLE DIFFICILE DE FAIRE AUTREMENT SANS DEVOIR Y RÉFLÉCHIR, C'EST UNE HABITUDE. DÉVELOPPEZ LES BONNES HABITUDES.

BOUGER LE TAPIS DE SELLE DE LA TÊTE VERS LA CROUPE



Matériel

Tapis de selle, licol et lien de communication

Objectifs

- **Délicatement et de chaque côté, je peux poser le tapis de selle sur le dos du cheval sans le déranger ni provoquer de réaction de défense. Il demeure calme et détendu lorsque je glisse le tapis le long de son dos vers sa tête ou sa croupe.**
- **Je ne suis pas obligé de faire les gestes précautionneusement car l'exercice de désensibilisation correspondant a été bien assimilé.**

Comment dois-je faire ?

Entraînez-vous à bien seller en commençant par le tapis de selle. Positionnez-vous au garrot du cheval, et montrez-lui le tapis. Généralement il le reniflera, et une fois qu'il l'aura reconnu, pivotez vos hanches et posez le tapis sur son dos.

Faites-le de chaque côté; à droite cela risque d'être moins simple car la plupart des choses que nous faisons au cheval sont faites à sa gauche. Beaucoup de chevaux ont tellement l'habitude d'être sellés à gauche qu'en changeant tout simplement de côté, ils ont peur. Si le cheval bouge, employez les concepts de désensibilisation qui vous sont maintenant familiers. Continuez à bouger le tapis jusqu'à ce qu'il arrête de réagir, et lorsqu'il arrête, vous enlevez le tapis.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

J'apprends ainsi à mon cheval à se tenir immobile afin que je puisse le seller, avant même d'essayer de le seller.

J'apprends à tenir le lien de communication lorsque je simule de seller le cheval afin de ne pas avoir besoin de l'attacher lorsque je le sellerai.

Si je peux faire glisser le tapis de selle de sa tête à sa croupe j'aurai la certitude qu'il n'a pas peur.



DP 2 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 2

Désensibilisez jusqu'à ce que le cheval ne soit plus dérangé par le tapis. Pour vous assurer que ceci est accompli, employez des mouvements exagérés et maladroits de chaque côté en posant le tapis.

Commencez ensuite à glisser le tapis vers sa croupe, et permettez-lui de le sentir, glissez-le le long de sa queue et de ses jambes. Sa tête doit être tournée légèrement vers vous afin de réduire le risque de recevoir un coup. Si vous vous tenez au garrot, face à ses postérieurs, le lien de communication doit se tenir par-dessus le bras le plus proche de lui.

Le concept d'immobilité devrait être bien acquis à ce stade. Si le cheval bouge, il sera peut-être nécessaire de répéter quelques exercices de désensibilisation des degrés précédents afin d'améliorer la désensibilisation. Le cheval devrait



être en train d'apprendre à se détendre le plus vite possible, plutôt que de céder à sa réponse naturelle qui est de réagir le plus vite possible.

Lorsque vous glissez le tapis vers les oreilles, utilisez le concept d'approche-retrait, en vous approchant de plus en plus près des oreilles, mais en vous retirant à chaque fois avant que le cheval ne réagisse. En procédant de façon progressive, vous devriez pouvoir glisser le tapis jusqu'aux oreilles et le faire redescendre jusqu'à la croupe.

POUR PROGRESSER

- Si le cheval n'arrive pas à se détendre avec le tapis sur son dos, faites-le marcher un peu tout en lui frottant le dos avec.
- Tapez le tapis lorsque ce dernier est sur son dos.
- N'obligez pas le cheval à se tenir immobile, mais s'il bouge rendez ceci inconfortable pour lui.

À ÉVITER

- Abordez cet exercice lorsque les exercices de désensibilisation des étapes précédentes sont solidement acquis.
- N'essayez pas de forcer le cheval à se tenir immobile, mais donnez-lui envie d'y rester.
- Ne tenez pas le lien de communication trop long, pour votre sécurité.
- N'employez pas de gestes hésitants en lui mettant le tapis, il a besoin de connaître la vérité, car au prochain exercice il sera sellé !

CONCEPTS UTILES :

LES 4 ACCEPTATIONS FONDAMENTALES :

1. M'ACCEPTER
2. ACCEPTER MON ENVIRONNEMENT ET MES OUTILS
3. M'ACCEPTER SUR SON DOS
4. ACCEPTER LA DIRECTION, L'IMPULSION ET LA FLEXION

BIEN PRÉPARER AFIN DE NE PAS AVOIR
À RÉPARER PLUS TARD.
IL N'Y A PAS D'EFFET SANS CAUSE.

SELLER CORRECTEMENT



Matériel

La selle de votre choix, le licol et le lien de communication

Objectifs

- Je selle mon cheval à la manière d'un homme de cheval.
- J'emploie des gestes fluides et doux qui aident mon cheval à accepter d'être sellé sans bouger ou être troublé.

- J'ai toujours de la considération pour mon cheval afin qu'il ne développe pas de mauvaises habitudes, telles que mordre, provoquées par mon incompetence.

Comment dois-je faire ?

Positionnez-vous au garrot, face à sa croupe, le lien de communication par-dessus le coude intérieur comme lors de l'exercice précédent.

Avec l'autre bras, vous tenez la selle, posée contre votre hanche. La main extérieure passe par-dessus la selle afin que vous puissiez l'ouvrir lorsque vous la posez sur le dos du cheval.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Lorsque quelqu'un selle son cheval, on peut facilement évaluer son niveau de compétence.

Il existe des règles élémentaires qui respectent le confort du cheval et la sécurité du cavalier. Le non-respect de ces règles, qui doivent impérativement devenir automatiques, peut avoir des conséquences catastrophiques. Je ne gêne pas le cheval lorsque je le selle. Je suis respectueux et j'observe les positions de sécurité.

Le cheval n'associe pas le fait d'être sellé à quelque chose de négatif; il ne grince pas des dents, ne plaque pas ses oreilles en arrière, n'essaie pas de mordre.



DP 3 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 3

Les simulations avec la barrière devraient vous aider, cependant vous avez maintenant le lien de communication à gérer aussi.

Présentez la selle au cheval deux fois afin qu'il ne soit pas effrayé lorsque vous la posez sur son dos.

Vérifiez bien la position de la selle : il est préférable de la poser un peu trop vers l'avant et de la glisser un peu vers l'arrière que d'essayer de la tirer vers l'avant contre le sens du poil du cheval. La selle ne doit absolument pas mettre de pression sur le garrot du cheval. Vous pouvez dégarrotter un peu le tapis. Une pression excessive à cet endroit est extrêmement inconfortable pour le cheval, et si le poil devient gris, cela signifie que le cheval souffre déjà depuis un moment.

Une fois la selle en place, changez de côté de la bonne façon et baissez la sangle en prenant le plus grand soin de ne pas la laisser tomber négligemment contre les jambes du cheval.

Changez de côté encore, et tenez-vous au garrot face à sa croupe. Tout en gardant votre tête près



de son épaule, passez la main la plus proche du cheval sous son ventre et frottez-le avec le dos de la main afin de le préparer à l'arrivée de la sangle. Observez sa respiration et veillez à ne pas sangler lorsqu'il inspire. Sanglez afin qu'il n'y ait pas de risque que la selle puisse glisser ou pivoter, mais pas au point que sa respiration ne soit gênée.

Ne tentez jamais de monter votre cheval immédiatement après l'avoir sangle sans avoir d'abord vérifié s'il est détendu. Si la sangle le pince, et que vous lui demandez un premier pas alors que vous êtes déjà en selle, vous êtes en réel danger.

POUR PROGRESSER

- En ouvrant la selle avant de la poser, vous éviterez de coincer la sangle, les étriers, etc. en dessous.
- Je pense à la technique que j'emploie pour seller un cheval (compétence consciente) afin qu'un jour je n'en aie plus besoin (compétence inconsciente).
- Laissez au moins 5 cm de tapis devant la selle afin que le bord de la selle n'appuie pas sur le bord du tapis et ne comprime ainsi le cheval.

À ÉVITER

- Ne soulevez pas la selle avant de la laisser tomber sur le cheval. Il s'agit d'un seul mouvement doux, délicat et fluide.
- N'attrapez jamais la sangle avec la main extérieure, ni ne placez votre tête en position de recevoir un coup.
- N'attachez jamais un jeune cheval, ou un cheval qui a peur, pour le seller. Apprenez-lui à accepter d'être sellé et rester immobile sans avoir besoin de l'attacher.
- Ne vous mettez jamais en selle immédiatement après avoir sellé le cheval. Faites-le marcher à côté de vous et vérifiez toujours la sangle d'abord.

CONCEPTS UTILES :

SANGLEZ COMME VOUS SERREZ
VOTRE PROPRE CEINTURE.

ESSAYEZ DE VOIR LES CHOSES
DU POINT DE VUE DU CHEVAL...
C'EST PLUS EXIGEANT, MAIS AUSSI
PLUS GRATIFIANT.

BOUGER LE CHEVAL, RESSANGLER



Matériel

Matériel de base, cheval sellé

Objectifs

- Après avoir sellé le cheval je lui demande de marcher à côté de moi afin de vérifier qu'il est détendu. Puis, une fois qu'il sera « dégonflé » je pourrai resserrer la sangle.
- Plutôt que de le mettre sur un cercle tout simplement, je combine plusieurs mouvements – reculer, envoyer, faire des mouvements latéraux – afin d'évaluer réellement son état mental, émotionnel et physique avant de le monter.

- Je dois m'assurer que mon cheval n'est pas dérangé par la selle, le bruit des étriers, etc. Je ne veux pas qu'il panique et tente de s'échapper de sa « propre » selle.

Comment dois-je faire ?

Une fois le cheval sellé, ne lui tournez jamais le dos afin de le mener derrière vous sans d'abord le diriger à droite, à gauche ou en arrière. S'il est pincé, bloqué ou réagit à la sensation de la sangle, il pourrait bondir et vous faire mal, surtout dans le cas d'un cheval qui est jeune ou très sensible. Lorsqu'un cheval est sellé pour la toute première fois, il convient évidemment de rester très attentif et de ne pas le perdre de vue.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

J'apprends à ne pas simplement seller mon cheval et monter. J'ai désormais une procédure d'exercices qui me permettra d'évaluer son état avant de le monter.

J'ajuste la sangle en trois étapes avant de me mettre en selle.

Je sais que ressangler une fois en selle peut comporter des risques pour ma sécurité.

Je peux laisser mon cheval s'exprimer en sautant et en ruant avant de le monter.

J'ai la certitude que le cheval n'est pas dérangé par la selle, aux trois allures et même avec les étriers baissés.



DP 4 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 4

Donnez une direction au cheval, mettez-le au pas et ensuite au trot. Dirigez-le vers une clôture, et demandez-lui de passer entre vous et la clôture. Désengagez les postérieurs et demandez quelques pas latéraux le long de la barrière. Une fois que vous avez fait ces vérifications d'un côté, resserrer la sangle, et répétez ces étapes de l'autre côté. Ressanglez à nouveau – trois petits ajustements sont infiniment préférables à un grand qui risque de trop serrer.

Une fois que le cheval avance bien, demandez-lui quelques pas en arrière. Si le cheval est un tant soit peu gêné par la selle, cela deviendra évident à ce stade.

Important : certaines personnes aiment étirer les membres antérieurs du cheval afin d'éliminer d'éventuels plis causés par la sangle. Ceci est une bonne pratique, mais devrait se pratiquer après un peu de mouvements pour des raisons de sécurité. Si les muscles du cheval sont froids, vous risquez de trop les étirer et de causer des lésions.



Si le cheval est bloqué, il pourrait réagir et vous mettre en danger.

Cette série d'exercices constitue une sorte de « vérification avant le décollage » qui vous permettra d'évaluer l'état mental, émotionnel et physique du cheval avant de le monter.

Si le cheval est très frais et a envie de jouer et ruer, permettez-lui de le faire mais occupez-le avec des transitions, du galop, des changements de direction jusqu'à ce qu'il se calme. Il est préférable qu'il exprime sa bonne humeur maintenant, avant que vous ne soyez sur son dos.

POUR PROGRESSER

- Permettez à un cheval s'il est très frais de se détendre avant de le monter.
- Occupez-le avec des transitions et des changements de direction jusqu'à ce qu'il se calme.
- Sanglez doucement, en maintenant une position qui vous permettrait de bloquer le cheval avec votre coude s'il essayait de mordre.
- Si le cheval est un peu léthargique, servez-vous de cette séance pour le réveiller et le rendre plus attentif.
- Soyez certain que le cheval n'a pas peur de la selle lorsqu'il bouge. Laissez parfois les étriers d'une selle anglaise baissés afin de l'habituer à leurs mouvements.

À ÉVITER

- Ne tournez jamais le dos au cheval pour le mener derrière vous juste après l'avoir sanglé.
- Ne sanglez pas contre le rythme de sa respiration.
- Ne tentez pas d'épuiser le cheval physiquement avant de vous mettre en selle, vous allez simplement améliorer sa forme physique. Cherchez à travailler à la fois son physique et son mental avec cette série d'exercices.
- N'arrêtez surtout pas lorsque le cheval saute, se cabre, etc., sinon il apprendra à faire exactement cela. Arrêtez-vous seulement lorsqu'il est calme et attentif.

CONCEPTS UTILES :

IL FAUT ENTRAÎNER LE CORPS ET L'ESPRIT.

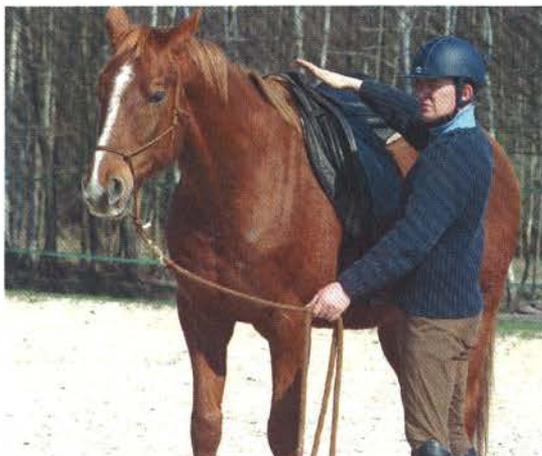
LA BONNE HUMEUR ET L'EXUBÉRANCE
NE SONT PAS DE MAUVAISES CHOSES,
MAIS IL Y A UN TEMPS POUR TOUT.

SI VOUS NE PERMETTEZ PAS À VOTRE
CHEVAL DE S'EXPRIMER MAINTENANT,
IL RISQUE DE LE FAIRE PLUS TARD.

IL VAUT MIEUX ÉVITER
LES MAUVAISES SURPRISES.

NE VOUS ARRÊTEZ SURTOUT PAS
LORSQUE LE CHEVAL NE FAIT PAS CE QUE
VOUS SOUHAITEZ, CAR IL PENSERA
QU'IL A BIEN FAIT.

TAPER LA SELLE, BOUGER LES ÉTRIERS



Matériel

Selle, licol et lien de communication.

Objectifs

- Préparer le cheval aux bruits et mouvements de la selle avant de le monter.
- Aider le cheval à accepter la selle au lieu de simplement la tolérer.

Comment dois-je faire ?

Commencez avec le cheval à l'arrêt. Tapez le siège de la selle, et demandez au cheval de baisser la tête en même temps. Dès qu'il se détend, en baissant un peu plus la tête, arrêtez de taper la selle.

Apprenez ainsi au cheval à se détendre plutôt que de réagir au mouvement de la selle. Répétez cet exercice en utilisant le stick de communication pour taper le siège de votre selle, et n'oubliez pas de le faire des deux côtés. Passez ensuite aux étrivières, que vous taperez contre la selle, cherchant toujours les signes de relaxation chez le cheval.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval s'habitue aux bruits et aux sensations de la selle.
Ceci peut être très utile lorsque je le monte, car tous les cavaliers n'ont pas une bonne assiette,
et les chevaux peuvent être très gênés par quelqu'un qui bouge en selle.*

Cet exercice aidera le cheval à accepter cette situation sans réagir de manière excessive.



DP 5 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 5

S'il se tient la tête haute, les muscles tendus, tentez de l'aider à trouver la bonne réponse en lui demandant de baisser la tête à l'aide du lien de communication. En tirant sur l'étrier, vous pouvez habituer le cheval aux mouvements de la selle sur son dos. Cet exercice est très utile pour les chevaux qui ont tendance à bouger beaucoup lorsque l'on se met en selle, et pour les jeunes chevaux qui ne sont pas habitués à la sensation du cavalier qui met son poids dans l'étrier.

Une fois ces exercices bien réussis, donnez une direction et faites-les au pas, le lien de communication toujours bien ajusté, afin de ne pas laisser le cheval vous dépasser, situation dans laquelle vous pourriez prendre un coup. Vous devriez pouvoir taper la selle avec votre main ou avec le stick alors que le cheval avance calmement, tête baissée.



Vous devriez pouvoir faire de même pour les étrivières, et si cela gêne le cheval, recommencez l'exercice à l'arrêt.

POUR PROGRESSER

- Menez le cheval au trot tête baissée, et essayez de taper la selle avec l'étrivière.
- Envoyez le cheval sur un cercle autour de vous en tapant la selle avec le stick de communication.
- Gardez vos épaules perpendiculaires à la tête du cheval quand vous tapez avec l'étrivière pour qu'il comprenne que vous ne lui demandez pas un mouvement latéral.

À ÉVITER

- Ne tapez pas le cheval trop fort au point qu'il n'ait le choix que de réagir.
- Ne punissez pas le cheval s'il réagit, mais baissez l'intensité de la stimulation et recommencez si nécessaire. Lorsque l'on punit un cheval parce qu'il a peur, on lui apprend simplement à craindre d'avoir peur.

CONCEPTS UTILES :

PERSONNE NE PUNIRAIT UN ENFANT
PARCE QU'IL A PEUR, ALORS POURQUOI
AGIR AINSI AVEC UN CHEVAL ?

IL Y A UNE DIFFÉRENCE IMPORTANTE
ENTRE ACCEPTER ET SIMPLEMENT TOLÉRER.

UN CHEVAL NE PEUT ACCEPTER UNE CHOSE
QUE LORSQU'IL EST CERTAIN QUE CETTE
CHOSE NE LUI FERA PAS MAL.

DÉPLACER L'AVANT ET L'ARRIÈRE-MAIN EN CÉDANT À LA PRESSION DE L'ÉTRIER



Matériel

Selle, licol et lien de communication

Objectif

- Je peux simuler ce que je ferai de mes jambes lorsque je monterai.
- J'apprends au cheval à répondre à la plus légère pression de mes jambes.
- J'apprends avec ma main sur l'étrier à quel point les aides que je donne peuvent être légères.

- Je peux contrôler les pieds de mon cheval avec mon étrier.

Comment dois-je faire ?

Lors des Degrés précédents, nous avons appris au cheval à donner une réponse positive à une légère pression tactile (suivre une sensation) pour faire céder l'avant ou l'arrière-main de manière isolée. Ici, le principe est le même.

Commencez par une très légère pression, et augmentez progressivement jusqu'à ce que le cheval s'éloigne de l'étrier. À l'instant où le cheval donne une réponse positive à cette pression,

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Nos mains sont généralement beaucoup plus sensibles au toucher et à la pression que nos pieds.
Avec mes mains sur les étriers, je pourrais mieux expliquer la réponse que je désire obtenir avec mes jambes une fois en selle.*

*En expliquant mes objectifs au sol, j'éviterai de provoquer des réflexes d'opposition contre mes jambes.
Je pourrai expliquer les éléments essentiels de direction et de désengagement, et ainsi éviter des disputes
et manques de compréhension lorsque je monte.*

*Si je peux contrôler les mouvements et la position des pieds de mon cheval en me servant d'un étrier,
je pourrai également le faire avec mes jambes.*



DP 6 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 6

enlevez-la. Pour faire céder l'avant-main exercez la pression au niveau de la sangle, ou juste derrière, et pour l'arrière-main faites reculer l'étrier plus loin derrière la sangle.

L'endroit où vous appliquez la pression sera le même lorsque vous serez en selle. Commencez à l'arrêt, et isolez la cession de l'avant et de l'arrière-main. Lorsque le cheval a bien compris, mettez-le au pas et contrôlez sa direction à l'aide de ces cessions.

Faites cet exercice des deux côtés afin de vous assurer que vous obtenez des réponses positives aux pressions. Si le cheval a bien compris ces aides, non seulement il cédera, mais il le fera avec une volonté positive, sans agiter sa queue, bouger ses oreilles ou autre signe d'agacement. Une vraie réponse positive l'est physiquement, mais aussi émotionnellement et mentalement.



POUR PROGRESSER

- Essayez de mettre le moins de pression possible afin d'obtenir une réponse positive, en vous souvenant des phases « poil - peau - muscle - os » d'auparavant.
- Si le cheval ne répond pas ou semble ne pas bien comprendre, employez vos doigts comme lors du Premier Degré. Une fois la réponse positive obtenue, essayez à nouveau avec l'étrier.
- Le placement de la pression est moins exagéré que pour les exercices au sol précédents. Il s'agit d'appliquer cette pression à l'endroit où vous placerez vos jambes.

À ÉVITER

- Évitez des pressions rythmiques ou par à-coups, mais utilisez une pression légère et régulière en rythme avec les pas du cheval. Lorsqu'il lève la jambe pour la déplacer en réponse à votre demande vous devez diminuer la pression, avant de l'appliquer de nouveau à chaque pas.
- Ne tentez pas de pousser simplement le cheval; exercez une pression et attendez la réponse, comme vous le feriez avec vos jambes.

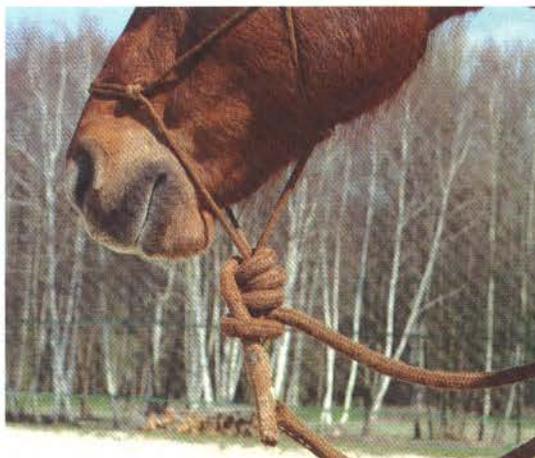
CONCEPTS UTILES :

VOUS DEVEZ VOUS EXERCER
À MOTIVER LE CHEVAL PLUTÔT QUE DE
LE MANIPULER PHYSIQUEMENT.

SI VOUS ARRIVEZ À INFLUENCER
SON ESPRIT, SON CORPS SUIVRA.

ÉLIMINEZ LE NÉGATIF,
ACCENTUEZ LE POSITIF.

FAIRE LE NŒUD PERMETTANT D'AVOIR DEUX RÊNES



Matériel

Licol et lien de communication

Objectifs

- Ce nœud sert de poids ; lequel permet au cheval de sentir la moindre action sur les rênes.
- Ceci me permet de rechercher une plus grande légèreté. Le cheval répondra aux mouvements du nœud, et je n'aurai dans mes mains que le poids de ce nœud.

Comment dois-je faire ?

Pour une meilleure compréhension de l'exercice, nous vous conseillons de vous aider des illustrations et de visualiser le dvd.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

L'action de ce nœud permettra à mon cheval de savoir que la pression de mes mains va arriver avant qu'il ne la sente proprement.

Mon contact avec le cheval peut être aussi léger que le poids de ce nœud.



DP 7 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 7

**CONCEPTS UTILES :**

PERMETTEZ AU CHEVAL DE SAVOIR
QUE LA PRESSION DE VOS MAINS
VA ARRIVER AVANT QU'ELLE N'ARRIVE.

LES CHEVAUX APPRENNENT TRÈS VITE
CE QUI VA ARRIVER AVANT QUE
CELA N'ARRIVE !

CONTRÔLE DES FLEXIONS LATÉRALES ET VERTICALES



Matériel

Licol et lien de communication

Objectifs

- Je peux établir les bases de la communication avec les rênes avant de monter le cheval.
- Je peux apprendre au cheval à obtenir une flexion légère latérale et verticale avant de l'encombrer avec ma présence sur son dos.

Comment dois-je faire ?

Ayant déjà vu la flexion latérale légère de chaque côté, les principes sont les mêmes. Tenez-vous derrière l'épaule du cheval, prenez le milieu des rênes et soulevez-les. Ceci exercera une petite action sur le nœud.

À ce stade, le cheval ne répondra peut-être pas, mais bientôt, cette simple action aura un effet. Glissez l'autre main le long de la rêne et fermez vos doigts lentement, en appliquant progressivement une pression. Dès que le cheval offre une légère flexion latérale, ouvrez votre main afin qu'il y ait du mou dans la rêne. Vous devriez bientôt pouvoir porter les rênes à son garrot pour demander une flexion latérale.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Avant même de me mettre en selle, je développe la communication de base par les rênes.

La flexion latérale est un ingrédient essentiel du contrôle.

Au départ, il est indispensable que celle-ci fonctionne très bien au sol avant de monter le cheval.

Le cheval trouve la bonne réponse plus facilement lorsqu'il n'est pas gêné par un cavalier sur son dos.



Vous pouvez maintenant introduire le concept de 3/4 et 1/4 : vous demandez au cheval 3/4 de la flexion, et vous attendez qu'il vous donne le dernier 1/4. Il devrait maintenant pouvoir toucher la sangle avec son nez. Lorsque le cheval donne le dernier 1/4 de flexion, il trouvera du mou dans la rêne, et vous devez relâcher immédiatement. Si vos étriers sont petits, faites attention que le cheval n'essaie pas d'en attraper un car il peut se coincer dans sa bouche.

Procédez de la même manière pour prendre une flexion verticale. Levez les rênes, ensuite fermez

vos doigts lentement pour y exercer une pression progressive. Dès que le cheval vous répond par une petite flexion, relâchez immédiatement. Répétez l'exercice jusqu'à ce que le simple fait de lever les rênes suffise à obtenir une flexion verticale. Vous devriez pouvoir demander au cheval de lever ou baisser la tête en levant ou en baissant vos rênes.

De chaque côté vous devriez pouvoir obtenir la flexion latérale à droite et à gauche ainsi qu'une flexion verticale, et pouvoir baisser la flexion afin d'obtenir une position « basse et ronde ».

POUR PROGRESSER

- Au début, relâchez la rêne complètement. Une fois que le cheval a compris, vous pouvez faire des relâchements plus petits pour éviter que le cheval ne prenne l'habitude de « tirer », en remettant brutalement sa tête droite immédiatement après que vous ayez relâché.
- Si le cheval recule lorsque vous lui demandez une flexion verticale, assurez-vous que vous ne tirez pas sur lui : il s'agit d'exercer une pression, et d'attendre sa réponse.
- Si le cheval persiste à reculer, placez sa croupe contre un mur ou une barrière afin de l'aider à trouver la bonne réponse.
- Si le cheval est bloqué et ne trouve pas la flexion verticale, exercez légèrement plus de pression d'un côté.
- Le fait d'améliorer sa flexion latérale l'aidera à trouver une meilleure flexion verticale.

À ÉVITER

- Ne tirez surtout pas !
- N'employez pas de pression rythmique ni de pression par à-coups sur les rênes. Une pression inégale peut être employée si le cheval se braque contre le licol.
- Ne permettez pas au cheval de vous arracher les rênes et ne lui cédez pas. C'est à lui de céder à votre pression. S'il tire, résistez très fermement afin de n'avoir besoin de le faire que très légèrement par la suite.

CONCEPTS UTILES :

IL SE PEUT QU'IL TIRE SUR VOUS,
MAIS NE TIREZ PAS SUR LUI.

LA PATIENCE EST UNE VERTU.
UNE PLANTE AMÈRE AU FRUIT DOUX !

ESSAYEZ DE SENTIR AU LIEU D'ANALYSER.

VOS MAINS DOIVENT AGIR SANS QUE VOUS
AYEZ BESOIN DE RÉFLÉCHIR.

SE HISSER SUR CHAQUE ÉTRIER



Matériel

Le licol, les deux rênes et la selle

Objectif

- Je peux monter de chaque côté sans que le cheval ne soit dérangé, ni qu'il ne bouge.
- Je peux déplacer l'étrier et caresser le cheval du côté opposé afin de m'assurer que j'ai sa permission de monter.
- Je sais monter en toute sécurité.

Comment dois-je faire ?

Vous avez sanglé, déplacé le cheval et vérifié la communication par les rênes. Prenez maintenant la rêne la plus proche de vous, suffisamment courte afin d'obtenir une petite flexion latérale, le nez du cheval faisant à peu près la moitié du chemin jusqu'à la sangle.

Maintenez cette flexion et prenez la crinière dans la même main, de façon à tenir une rêne et la crinière fermement par la même main. Relâchez l'autre rêne, et placez l'excès de rêne sur l'encolure vers vous – ne laissez pas traîner cette rêne extérieure pour éviter que le cheval ne marche dessus.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

J'apprends à mon cheval à ne pas bouger lorsque je monte.

Je prépare le cheval à être monté en sécurité.

Je vérifie toutes les étapes de la confiance.



DP 9 : DÉSENSIBILISATION/PRÉPARATION 9

Tenez-vous près du cheval et placez votre pied dans l'étrier. Le pied ne doit jamais être chaussé à plus de la moitié dans l'étrier. La partie antérieure de la plante du pied suffit. Ajustez votre position afin de pouvoir regarder le cheval dans l'œil le plus proche. Appuyez votre genou contre la selle afin d'éviter de pousser ses côtes avec la pointe votre pied. Mettez-vous debout dans l'étrier, en appuyant votre hanche contre la selle.

En vous approchant le plus possible du cheval, vous éviterez ainsi de le déséquilibrer. Transférez votre poids dans la selle avec votre bras libre, afin de ne pas peser de tout votre poids dans l'étrier. Regardez droit devant vous, la hanche appuyée contre la selle, votre centre de gravité bien bas et près du cheval. Ne vous redressez pas trop haut, et ne penchez jamais la tête de l'autre côté du cheval. Vous devriez toujours avoir la possibilité de redescendre en cas de problème.

Tout en maintenant votre poids en équilibre, caressez l'encolure et l'épaule du cheval du côté opposé, et bougez l'étrier opposé, en vous gardant bien de pencher la tête du côté opposé, mais en maintenant votre regard dans l'œil du cheval. Si le cheval bouge, essayez de l'en empêcher en levant votre rêne. S'il s'énerve ou a peur, descendez,



en gardant sa tête tournée vers vous, et désengagez fermement les postérieurs. Claquez l'étrier et encouragez-le à se tenir tranquille avant de reprendre l'exercice. Le cheval va bientôt apprendre que lorsqu'il bouge il est moins confortable, et il essaiera de trouver une solution plus agréable.

Refaites l'exercice des deux côtés jusqu'à ce que vous arriviez à monter et descendre en bougeant l'étrier du côté opposé, et que votre cheval reste immobile et détendu.

S'il vous est physiquement impossible d'atteindre l'étrier, vous pouvez vous servir d'un montoir, mais soyez certain que le cheval considère le montoir comme « zone de confort », et se tient immobile à côté.

POUR PROGRESSER

- Vérifiez que le poids du cheval est distribué de façon égale entre les quatre membres avant de monter. Il est souvent nécessaire de déplacer le cheval un peu à droite et à gauche afin qu'il soit bien équilibré.
- Si votre cheval a déjà pris l'habitude de s'en aller lorsque vous êtes en train de vous mettre en selle, il sera peut-être nécessaire de vous hisser partiellement et redescendre plusieurs fois de suite afin qu'il se sente inconfortable à chaque fois qu'il bouge, et ce jusqu'à ce qu'il arrête de le faire.
- Montez avec légèreté afin que ce soit le moins désagréable possible pour lui.

À ÉVITER

- Ne tirez pas sur les rênes.
- N'enfonchez pas la pointe de votre pied dans ses côtes ; appuyez votre genou contre la selle.
- Ne vous mettez jamais dans une situation où vous pourriez tomber de l'autre côté du cheval.

CONCEPTS UTILES :

SI MON CHEVAL S'EN VA,
AVANT MÊME QUE JE SOIS EN SELLE,
LE CONTACT A ÉTÉ ROMPU DÈS LE DÉPART.

DONNEZ DE BONNES HABITUDES
À VOTRE CHEVAL AFIN QU'IL N'EN PRENNE
PAS DE MAUVAISES.

SI VOUS TOLÉREZ UN COMPORTEMENT
INACCEPTABLE, LE CHEVAL VA CONSIDÉRER
QU'IL A BIEN FAIT ET PRENDRE
DE MAUVAISES HABITUDES.

- Ne pas déséquilibrer le cheval, et ensuite lui reprocher d'avoir bougé pour reprendre son équilibre.
- Votre nombril ne doit jamais toucher la selle. Gardez votre hanche contre la selle, et votre nombril vers sa tête.

SE METTRE EN SELLE ET RESTER IMMOBILE



Matériel

Le licol, les deux rênes et la selle

Objectifs

- Je peux me mettre en selle sans que mon cheval ne bouge ni ne s'énerve.
 - Lorsque je me suis mis en selle, mon cheval ne va nulle part, et attend mes instructions.
 - La connexion mentale, émotionnelle et physique entre cheval et cavalier n'est pas rompue lorsque je me mets en selle.
- **Note importante :** Il existe plusieurs raisons de monter en licol à ce stade.
 1. La communication au sol a été établie grâce au travail fait avec le licol. Ce que nous avons fait au sol, nous allons maintenant le faire en selle.
 2. Si j'ai besoin de tirer sur une rêne pour contrôler, j'éviterai d'effrayer le cheval avec le mors.
 3. J'apprends au cheval à rester entre mes jambes et mes rênes avant d'ajouter le mors pour la finesse.
 4. Le licol pour l'apprentissage, la bride pour la finesse.
 5. Mes mains doivent apprendre à sentir le cheval avant d'utiliser le mors. Je préserve ainsi la sensibilité de sa bouche.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Lorsque je me mets en selle, mon cheval se détend et associe le fait d'être monté avec un temps de confort au lieu d'anticiper le mouvement.

Mon cheval ne part pas sans que je ne lui demande. Ainsi, nous partons ensemble.



Comment dois-je faire ?

La partie la plus difficile de cet exercice est déjà faite. Il s'agit maintenant de passer la jambe de l'autre côté du cheval et de vous asseoir. Grâce à la préparation accomplie pendant les exercices précédents, il ne devrait pas y avoir de problèmes majeurs.

Si vous arrivez à vous mettre debout dans l'étrier sans que le cheval ne bouge lorsque vous bougez l'étrier, vous devriez pouvoir passer votre jambe de l'autre côté et vous asseoir.

Il est très important que, lorsque vous vous asseyez dans la selle, la première chose que vous fassiez soit de ne rien faire. Le cheval associera bientôt le fait d'être monté avec la minute de tranquillité qui suit. Il aura presque envie que vous vous mettiez en selle. Si vous vous mettez à le travailler tout de suite, vous rencontrerez deux problèmes :

1. Il associera le fait d'être monté avec l'inconfort du travail,
2. Il anticipera le mouvement, et ne se tiendra pas tranquille pour que vous puissiez vous asseoir.



La patience est une vertu pour l'homme et le cheval. Faites attention lorsque vous passez votre jambe de l'autre côté à ne pas lui donner un coup de pied ni à lui faire peur. Maintenez la légère flexion latérale jusqu'à ce que vous soyez en place, avec un pied dans chaque étrier.

Relâchez les rênes et permettez au cheval soit d'être tranquille, soit de bouger. S'il bouge, prenez une rêne et levez-la afin d'arrêter le mouvement. Si cela ne suffit pas, prenez une flexion latérale et maintenez-la jusqu'à ce que le cheval se tienne tranquille.

Relâchez encore, et permettez au cheval de bouger s'il en a besoin. Vous l'éduquer à rester immobile sans que vous ne soyez obligé de l'y contraindre.

POUR PROGRESSER

- Une fois en selle, n'appliquez pas de pression de jambes et ne faites rien pour provoquer un mouvement.
- Une fois que le cheval s'est habitué à l'idée de ne pas bouger immédiatement, vous pourriez bouger, vous mettre debout dans vos étriers, ajuster votre position et vérifier que le cheval est résolu à vouloir rester immobile.
- Apprenez à lire le langage corporel du cheval. Si les postérieurs sont écartés, il peut avoir l'intention de bouger rapidement. Il est préférable que les antérieurs soient écartés, et les postérieurs rapprochés.
- Soyez présent mais léger sur son dos.

À ÉVITER

- Ne vous jetez pas dans la selle. Posez-vous dessus.
- Faites en sorte que votre cheval n'associe pas le fait d'être monté avec l'inconfort.
- Ne montez pas si les postérieurs sont écartés ou s'il est tendu, soyez certain qu'il est calme et non pas prêt à exploser.
- Ne vous asseyez pas lourdement sur le dos du cheval. Il n'appréciera pas votre présence.

CONCEPTS UTILES :

LA PREMIÈRE CHOSE À FAIRE
UNE FOIS EN SELLE EST DE NE RIEN FAIRE.

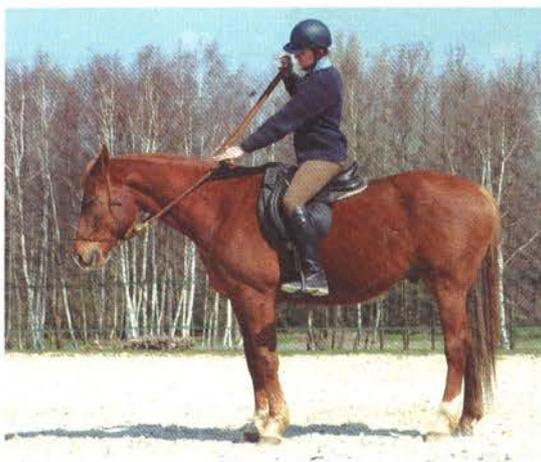
CALME ET TRANQUILLE DE CORPS
ET D'ESPRIT.

LA PATIENCE EST UNE VERTU
POUR LES HOMMES ET POUR LES CHEVAUX.

IL NE PART PAS SANS MOI, NI MOI SANS LUI,
NOUS PARTONS ENSEMBLE.

NE PERDEZ PAS VOTRE CONNEXION
DÈS LE DÉPART.

FLEXION LATÉRALE PAR LA RÊNE DE CONTRÔLE



Matériel

Le licol, les rênes et la selle

Objectifs

- La flexion latérale me permet lorsque je monte de débrayer la puissance du cheval.
- Dans une situation « d'urgence », je peux lui enlever de la puissance et reprendre le contrôle.
- À ce stade, la flexion latérale sert à mieux contrôler. J'aurai besoin aussi d'une bonne flexion latérale pour la souplesse et le contrôle du corps.
- Séparez les parties du corps : isolez la tête et l'encolure.

Comment dois-je faire ?

Ceci est la première de plusieurs positions de rênes. Elle est aussi la plus importante en ce qui concerne la sécurité et le contrôle. Il est essentiel de comprendre que deux rênes produisent une flexion verticale qui rendra le cheval plus puissant, alors qu'une seule rêne produit une flexion latérale qui lui enlèvera de la puissance. Il y a un temps pour lui donner plus de puissance, mais ce n'est certainement pas dans une situation d'urgence. Tirer sur les deux rênes lorsque vous ne contrôlez plus un cheval équivaut à tenter d'éteindre un feu avec un bidon d'essence.

Prenez vos rênes à mi-longueur, levez-les et glissez une main le long de la rêne. Fermez vos doigts et ramenez la rêne vers votre cuisse. Essayez de ne pas faire bouger les pieds de votre cheval. L'objectif est de ramener son nez vers votre

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Cette position des rênes est sans doute la plus importante que vous allez apprendre car elle peut vous sauver la vie.

Une flexion latérale légère est la clé d'une flexion verticale légère.

*La position de la rêne de contrôle m'aidera à éviter que le cheval ne rue, ne se cabre ou ne s'emballe.
Je commence à isoler les différentes parties du corps de mon cheval.*



botte. Posez votre main sur votre cuisse et attendez qu'il mette du mou dans la rêne. Dès qu'il le fait, ouvrez votre main et relâchez la rêne complètement.

Employez le concept du 3/4 - 1/4 : vous ramenez son nez des trois-quarts de la distance vers votre botte et vous attendez qu'il vous donne le dernier quart.

Si le cheval bouge, attendez qu'il arrête de bouger ses pieds, puis relâchez. Si le cheval s'énerve et ne trouve pas la bonne solution, vous serez peut-être obligé de retourner aux exercices au sol et d'améliorer la flexion latérale à partir de là.

Soyez bien détendu dans la selle et ne donnez aucune indication avec vos jambes.

Cet exercice peut se diviser en trois parties :

1. Levez la rêne,
2. Glissez votre main le long de la rêne,

3. Appuyez votre main contre le haut de votre cuisse et attendez que le cheval vous donne le dernier quart.

En levant la rêne, vous allez l'amener vers vous et non pas vous pencher en avant pour aller vers la rêne. Il ne serait pas prudent de se pencher en avant sur un cheval qui rue ou qui panique.

Certains chevaux, en particulier les jeunes étalons, essaieront de vous mordre le pied ou la jambe. Soyez clair et ferme en utilisant une obstruction avec votre pied. Si vous êtes très clair dès la première fois, vous éviterez d'avoir besoin de le lui réexpliquer plusieurs fois. Faites attention avec une selle anglaise que le cheval ne prenne pas l'étrier dans la bouche, car si l'étrier se coince le cheval peut paniquer et provoquer un accident.

POUR PROGRESSER

- Amenez la rêne vers vous, n'allez pas la chercher.
- Assurez-vous que vous obtenez une bonne flexion latérale au sol avant d'essayer de l'obtenir en selle.
- Lorsque vous demandez une flexion d'un côté assurez-vous que l'autre rêne n'exerce pas de pression.
- Continuez à réduire toute résistance jusqu'à ce que la flexion de chaque côté soit légère et fluide.
- Détendez votre corps afin que le cheval détende le sien.

À ÉVITER

- Ne vous laissez pas entraîner dans une traction. Même si vous gagnez, vous perdrez.
- Ne tirez pas tout droit vers votre jambe, écartez votre main légèrement vers l'extérieur pour éviter que le cheval ne se braque ou ne recule.
- N'employez pas de pression rythmique ou par à-coups. Votre objectif est que votre idée devienne la sienne aussi. Tirer brusquement sur sa tête serait uniquement la vôtre.

CONCEPTS UTILES :

UNE SEULE RÊNE POUR CONTRÔLER.

L'ARRIÈRE-MAIN DU CHEVAL
DOIT TRAVAILLER POUR VOUS
ET NON PAS CONTRE VOUS.

MARCHER, PLIER JUSQU'À L'ARRÊT



Matériel

Le licol, les deux rênes, la selle

Objectif

- Contrôle et impulsion.
- J'ai besoin de m'assurer qu'à tout moment je peux reprendre le contrôle de mon cheval.
- L'impulsion est l'énergie maîtrisée vers l'avant. Je veux que mon cheval reste connecté à moi mentalement, émotionnellement et physiquement.

- J'apprends à responsabiliser le cheval au lieu de tout gérer.

Comment dois-je faire ?

Pour avancer :

1. Focalisez : sur où vous voulez aller.
2. Serrez et avancez : fermez vos jambes lentement autour des côtes du cheval et avancez simultanément la boucle de votre ceinture dans la direction où vous regardez.
3. Claquements et tapotements : commencez par des claquements de la langue, ensuite tapez votre cuisse avec votre main et touchez finalement

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Contrôlez toujours. Considérez la position de contrôle des rênes comme votre frein à main d'urgence.

Mon cheval apprend que lorsqu'il me quitte mentalement, émotionnellement ou physiquement je le ferai plier jusqu'à l'arrêt.

L'idée de rester connecté avec moi lui paraît donc de plus en plus attirante.

Si je ne tire pas sur les deux rênes, mon cheval n'apprendra pas à tirer contre mes mains.





la croupe du cheval jusqu'à ce qu'il se mette à avancer. Faites ce qu'il faut pour le faire avancer.

4. Relâchement : dès que le cheval avance, relâchez la pression de vos jambes, mais maintenez l'énergie et le rythme de l'allure choisie.

Dans un environnement sûr, permettez au cheval d'aller là où il le souhaite. S'il s'arrête, répétez les quatre phases. Relâchez les rênes, mais soyez prêt à tout moment à prendre une flexion latérale (position de contrôle des rênes) si le cheval accélère plus que vous ne le désirez.

Votre objectif est que le cheval ne soit pas juste devant vous ou derrière vous, mais avec vous. Il



est très important que vous puissiez arrêter les pieds du cheval par le moyen de la flexion latérale. Essayez de chaque côté, en passant par les étapes 1, 2 et 3. Détendez, attendez que le cheval arrête de bouger ses pieds et que son encolure se détende (3/4, 1/4) puis relâchez.

Baissez le niveau d'énergie de votre corps avant de lever les rênes. Bientôt le cheval anticipera, se relâchera et ralentira jusqu'à l'arrêt.

Soyez capable de l'amener à l'arrêt en pliant l'encolure aussi bien des deux côtés. Essayez toujours d'améliorer la légèreté et la souplesse.

POUR PROGRESSER

- Mettez de l'énergie, de la vie et de l'intention dans votre corps pour aller de l'avant.
- Détendez-vous et laissez s'envoler l'énergie de votre corps pour vous arrêter.
- Laissez de la longueur dans vos rênes pour permettre au cheval de faire des erreurs, tout en restant vigilant et prêt à les corriger. Le cheval apprend ainsi à ne pas faire d'erreurs.
- S'il tourne, tournez avec lui. Lorsqu'il s'arrête et s'assouplit, relâchez.

À ÉVITER

- Ne talonnez pas pour demander le départ.
- Ne tirez pas pour lui demander de s'arrêter.
- Tirez sur les deux rênes met de l'essence sur le feu, agir sur une seule éteint le feu.
- Ne vous penchez pas en avant et ne serrez pas vos jambes autour du cheval lorsque vous lui demandez de s'arrêter en se pliant.
- Ne ramenez pas la rêne derrière votre hanche, amenez-la à votre hanche ou votre cuisse.

CONCEPTS UTILES :

LA CLÉ SE TROUVE DANS LA TÊTE,
LE MOTEUR À L'ARRIÈRE.

QUAND VOUS PARTEZ,
VOUS PARTEZ ENSEMBLE.

SI VOUS ARRIVEZ À ARRÊTER UN CÔTÉ
DU CHEVAL, L'AUTRE N'IRA PAS BIEN LOIN.

DÉPLACER L'ARRIÈRE-MAIN PAR UNE RÊNE INDIRECTE



Matériel

Le licol, les deux rênes et la selle

Objectifs

- Obtenir le contrôle de l'arrière-main, et pouvoir le désengager.
- Si je peux contrôler les postérieurs, je peux contrôler le cheval.
- L'arrière-main est le moteur du cheval et lui apporte sa capacité de ruer, cabrer et s'emballer. Il est donc essentiel pour ma sécurité que je puisse contrôler ce moteur.

- Désengager les postérieurs d'un cheval équivaut à appuyer sur l'embrayage d'une voiture.

Comment dois-je faire ?

Cet exercice se divise en quatre étapes distinctes :

1. Commencez en prenant une flexion latérale. Votre langage corporel doit être dénué de toute énergie ou intention.
2. Avec la jambe du même côté que la flexion, exercez une pression près du flanc du cheval afin de lui demander quelques pas isolés.
3. Attendez que le cheval fasse deux pas latéraux des postérieurs sans aller vers l'avant. Relâchez ensuite la pression.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Le contrôle de l'arrière-main est nécessaire pour plusieurs manœuvres et exercices à venir. À ce stade, nous nous concentrons sur le désengagement des postérieurs pour gagner en sécurité.

Si je peux désamorcer la puissance du cheval à tout moment, je préserverai ma propre sécurité. Plus tard, je ferai appel à cette puissance afin qu'elle travaille pour moi, mais à ce stade je dois être certain de pouvoir éviter qu'elle ne travaille contre moi.

Si l'encolure et la tête du cheval sont bien souples et que je contrôle les postérieurs, je peux aussi éviter que le cheval ne se cabre.



4. Attendez que le cheval soit léger dans votre main avant de relâcher la rêne. S'il vous semble lourd, retournez à la flexion latérale sans qu'il ne bouge ses pieds avant de relâcher.

Lorsque vous passez de la flexion latérale à une rêne indirecte ou au désengagement du postérieur, mettez de la vie dans votre langage corporel, levez-vous légèrement, permettant ainsi au cheval de déplacer ses postérieurs isolément.

Exercez la pression de vos jambes de la même manière dont vous l'avez faite avec vos mains lors des exercices « suivre une sensation ». Souvenez-vous des étapes « poil - peau - muscle - os ».

Deux pas seront satisfaisants au départ. Cherchez la qualité plutôt que la quantité. Mélangez la flexion latérale avec la rêne indirecte, et essayez d'aider le cheval à comprendre que si votre corps n'est pas actif, alors le sien n'a pas lieu de l'être. Si le cheval anticipe et bouge avant que vous n'appliquiez la pression des jambes, retournez à l'exercice de flexion latérale. N'apprenez pas au cheval à anticiper une pression des jambes encore inexistante.

Si le cheval se bloque et ne déplace pas son arrière-main latéralement, il se peut que vous lui ayez demandé de trop plier son corps. Au contraire, s'il avance, c'est qu'il n'est peut-être pas assez plié. Essayez de trouver la flexion idéale. Exagérez votre position de jambes lors de cette période d'apprentissage, vous aurez peut-être besoin au début de placer votre jambe bien en arrière près de son flanc afin qu'il trouve la bonne réponse. Penchez vos hanches légèrement en avant et regardez votre pied. Cette position devrait aider le cheval à libérer son arrière-main afin de pouvoir la déplacer isolément.

Vous trouverez probablement que si vous levez la main vers votre nombril, ou vers un point situé sur la diagonale entre votre épaule extérieure et votre hanche intérieure, cela aidera.

Lors des exercices ultérieurs, nous nous servirons du stick afin de renforcer la pression des jambes et rendre le cheval encore plus léger.

POUR PROGRESSER

- Lorsque vous passez de la flexion latérale à une rêne indirecte, tournez vos ongles vers le haut, vos doigts vers l'extérieur, comme si vous alliez vous enfoncer un couteau dans le ventre.
- Commencez à l'arrêt, et essayez de faire déplacer les postérieurs de deux pas sans que le cheval n'avance.
- Essayez de passer de la flexion latérale au désengagement des postérieurs avant de retourner à la flexion latérale, relâchant lorsque le cheval est souple et immobile. Ainsi vous commencerez à pouvoir mettre de l'énergie dans les pieds de votre cheval, et en enlever aussi.
- Employez une pression progressive.

À ÉVITER

- Ne talonnez pas le cheval afin de lui demander de bouger.
- La rêne ne doit pas passer de l'autre côté de l'encolure du cheval lorsque vous agissez dessus.
- Ne soyez pas assis lourdement dans la selle, cela n'aidera pas le cheval à déplacer ses postérieurs.

CONCEPTS UTILES :

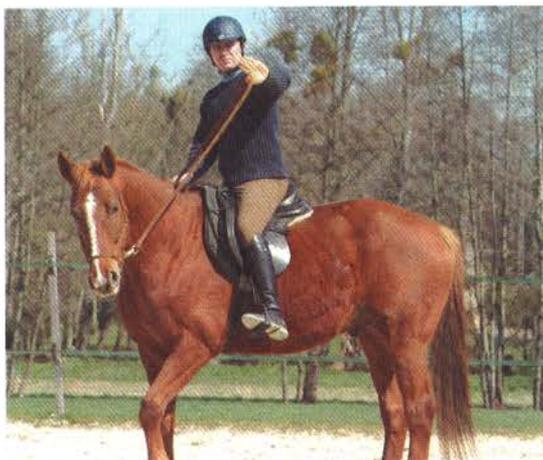
EXAGÉREZ POUR APPRENDRE, AFFINEZ AU FUR ET À MESURE QUE VOUS PROGRESSEZ.

SOYEZ PRÊT. L'EXPÉRIENCE EST SOUVENT CE QUE L'ON ACQUIERT SEULEMENT APRÈS EN AVOIR EU BESOIN.

IL VAUT MIEUX PRÉVENIR LES ERREURS QUE LES PUNIR.

VOUS RÉCOLTEZ CE QUE VOUS SEMEZ. MAUVAISE PRÉPARATION, MAUVAIS RÉSULTAT.

DÉPLACER L'AVANT-MAIN PAR UNE RÊNE DIRECTE



Matériel

La selle, les deux rênes

Objectifs

- Isoler les épaules du cheval.
- Expliquer clairement au cheval les différentes aides, les différentes positions de rêne et de jambe pour isoler chaque partie du corps.
- Établir le contrôle clair de la direction.

Comment dois-je faire ?

La position de rêne directe est ainsi : prenez les rênes au milieu, glissez votre main le long de la rêne. Tenez la rêne entre le pouce et l'index.

Ouvrez votre petit doigt vers l'extérieur, et votre bras à la hauteur de « 10 heures » ou « 14 heures ». Cette position de rêne devrait ressembler à la position pour envoyer lors du travail au sol. La rêne propose une direction en « menant » le cheval à partir de la selle vers la gauche ou la droite. Le cheval ne devrait pas être perplexe face à cette position si elle lui a déjà été bien expliquée au sol. Ne tirez pas le cheval, proposez-lui une direction.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Établir une communication claire avec mon cheval en étant sur son dos.
J'apprends à « proposer » une direction, au lieu de l'imposer.*

*J'isole les aides afin que le cheval puisse apprendre. Plus tard je pourrai les combiner.
J'isole le contrôle de l'avant et de l'arrière-main avant de les combiner ultérieurement.*

En expliquant séparément chaque rêne et chaque jambe, je pourrai un jour tenir mon cheval entre mes rênes et mes jambes.



Toute utilisation ferme de la rêne doit être précédée par les aides de l'assiette et des jambes. À ce stade nous allons isoler les aides afin d'aider le cheval à comprendre et à apprendre la réponse désirée. Nous expliquerons la réponse souhaitée à une jambe intérieure ultérieurement. À ce stade, pour apprendre la rêne directe vous devez ouvrir votre jambe intérieure et exercer une pression seulement avec la jambe extérieure juste derrière la sangle.

Prenez bien garde à ne pas vous pencher dans la direction que votre cheval doit prendre. Le fait de vous pencher à l'intérieur d'un virage gênera les mouvements du cheval. Pensez en termes de pousser vos virages, plutôt que de les tirer.

Ouvrez votre rêne et votre jambe intérieures, et fermez votre rêne et votre jambe extérieures. Si vous lui présentez des « portes » clairement « ouvertes » ou « fermées », le cheval choisira la solution la plus facile.

Cet exercice peut se diviser en quatre étapes :

1. Focaliser : regardez dans la direction où vous souhaitez aller.
2. Assiette : transférez légèrement votre poids sur votre fesse extérieure.
3. Jambe : fermez progressivement votre jambe extérieure afin de pousser les épaules du cheval dans la direction souhaitée.
4. Rêne : menez le cheval dans la direction souhaitée.

POUR PROGRESSER

- Imaginez que vous êtes sur un tonneau en pleine mer. Si vous vous penchez à gauche, le tonneau ira à droite, et vice versa. Imaginez que le cheval est ce tonneau.
- Imaginez une rivière qui coule, dont vous pouvez contrôler la direction en redirigeant son cours. Imaginez que votre cheval est cette rivière.

À ÉVITER

- Ne vous penchez pas à l'intérieur des virages !
- Ne poussez pas votre côté intérieur vers l'avant lorsque vous l'ouvrez. Vous allez gêner votre cheval, l'empêcher de déplacer son épaule, et bloquer vos propres hanches.
- Ne gênez pas les mouvements du cheval, ne l'obstruez pas.

CONCEPTS UTILES :

PROPOSEZ UNE DIRECTION,
ET ATTENDEZ QUE LES CHOSSES SE PASSESSENT.

LA DIRECTION NE PEUT ÊTRE FLUIDE
SI ELLE EST FORCÉE OU OBSTRUÉE.

NE REGARDEZ PAS LE CHEVAL.

VOUS NE POUVEZ PAS TIRER UNE RIVIÈRE,
MAIS VOUS POUVEZ INFLUENCER
SA DIRECTION.

DÉPLACER L'ARRIÈRE ET L'AVANT-MAIN DANS UN MOUVEMENT CONTINU



Matériel

Matériel de base et une selle

Objectifs

- L'isolation et ensuite le déplacement des postérieurs et des antérieurs séparément étant déjà accomplis, nous allons maintenant les enchaîner en un mouvement fluide.
- Je peux vraiment contrôler le mouvement du cheval en utilisant mes rênes et mes jambes afin de guider ses pieds et son corps. Si je peux contrôler ses pieds et son mouvement, c'est donc moi qui mène la danse et qui contrôle aussi sa tête.

- Je cherche la sensation de « mener la danse ». Mon cheval a besoin de mon intention et de ma volonté pour gagner confiance et respect.

Comment dois-je faire ?

Avancez d'un pas énergique, comme si vous alliez quelque part, et maintenez cette énergie vers l'avant. Prenez le milieu des rênes, et glissez une main le long d'une rêne. Fermez lentement cette main, amenant ainsi la tête de votre cheval vers votre botte, tout en déplaçant latéralement ses postérieurs. La jambe active (et reculée) est donc du même côté que la main active (celle qui tient la rêne).

Il s'agit jusque-là de la rêne indirecte, que nous avons déjà vu. Une fois que les postérieurs se

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Cet exercice est très utile si votre cheval est impulsif ou s'il ne reste pas connecté à vous. Vous pourriez ainsi reconnecter votre cheval, sans pour autant contraindre son mouvement. À chaque fois que vous sentez que votre cheval se déconnecte, effectuez une rêne indirecte puis directe en mouvement continu. Laissez au cheval la possibilité de vous quitter à nouveau, et répétez l'exercice. Il décidera assez rapidement de ne plus vous quitter, à condition que vous soyez patient avec lui.

*Cet exercice aidera aussi votre cheval à devenir de plus en plus léger dans le contrôle de ses postérieurs et de ses antérieurs.
Note : cet exercice est parfois appelé « La Danse ».*





sont déplacés latéralement et que vous avez tourné sur 180°, changez la position de votre rêne d'indirecte en directe, afin de tourner encore de 180°.

La main active qui a amené la rêne vers votre nombril pour la rêne indirecte va maintenant s'ouvrir afin de déplacer les épaules du cheval. La jambe active changera aussi. La jambe qui a poussé les postérieurs du cheval deviendra passive, et la jambe opposée poussera les épaules du cheval afin de compléter un tour de 360°.

Ce mouvement doit être fluide, et vous finirez en continuant tout droit dans le sens dans lequel vous alliez au début du mouvement.

Faites cet exercice des deux côtés. Essayez de voir si votre cheval est plus souple d'un côté que de l'autre, ce qui vous permettra de l'aider à devenir plus équilibré.

Lorsque vous prenez la rêne indirecte, regardez en direction de la hanche du cheval, et allégez votre assiette afin de l'aider à se déplacer. En passant à la rêne directe, visez haut vers « 10 heures » ou « 14 heures », et asseyez-vous afin de ne pas gêner le mouvement du cheval.

Essayez de sentir le mouvement des pieds de votre cheval et assurez-vous que ces deux mouvements isolés ne deviennent qu'un.

Pour une meilleure visualisation de l'exercice, référez-vous à la séquence de photos.

POUR PROGRESSER

- Maintenez le mouvement vers l'avant.
- Maintenez la fluidité du mouvement.
- Au début il se peut que votre cheval se bloque un peu; continuez l'exercice. la répétition est un professeur formidable.
- Les positions de rênes poseront moins de problèmes au cheval s'il maintient toujours l'impulsion vers l'avant, plutôt que de tenter de faire cet exercice à l'arrêt.
- Obtenez toujours un résultat équivalent des deux côtés.
- Si les mouvements du cheval sont trop lourds, vous pouvez utiliser votre stick de communication comme phase additionnelle.

À ÉVITER

- Ne poussez pas tout simplement avec votre jambe. Essayez de sentir chaque passage de jambe, et accompagnez-le.
- Évitez de pousser et de tirer, pensez plutôt en terme de danser.
- Ne demandez pas au cheval de se plier au point qu'il n'arrive plus ensuite à bouger.
- Lorsque vous déplacez les épaules du cheval lors de la rêne directe, faites attention à ne pas bloquer le mouvement de ses épaules avec votre jambe opposée.

CONCEPTS UTILES :

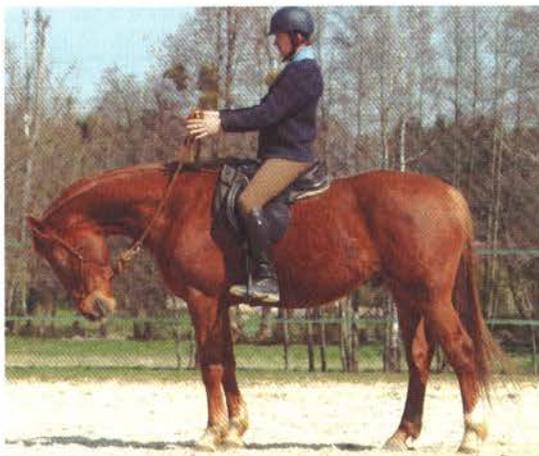
LES RÊNES SONT CONNECTÉES AUX PIEDS
DU CHEVAL ; VOS JAMBES SONT SES JAMBES.

SOYEZ PRÉSENT,
MAIS NE SOYEZ PAS GÊNANT

FAITES PASSER LES POSTÉRIEURS,
AMENEZ LES ANTÉRIEURS.

UNE DANSE FORCÉE
NE SERA JAMAIS FLUIDE.

TESTER LES FLEXIONS ET LE CONTRÔLE DE L'ARRIÈRE-MAIN



Matériel

Le licol, les deux rênes, la selle

Objectifs

- L'objectif final est d'obtenir que le cheval recule de façon légère et douce sans résister.
- Cet exercice sert à vérifier que les éléments essentiels sont bien en place afin de pouvoir atteindre cet objectif final.
- Si le cheval se bloque en reculant, je peux lui demander de déplacer ses postérieurs ou de s'assouplir afin d'éviter qu'il se cabre.

- Ce sont les clefs que je devrais employer si le cheval se bloque, au lieu de tirer plus fort et de provoquer une défense inutile chez le cheval.

Comment dois-je faire ?

Les flexions latérales ont déjà été expliquées en profondeur. Même si votre cheval vous donne une flexion de chaque côté sans bouger ses pieds, il peut toujours progresser en légèreté.

Nous lui avons déjà demandé une flexion verticale légère au sol. En selle, l'idée sera la même.

Ne demandez pas une flexion verticale légère (« soft feel ») avant d'avoir obtenu une flexion

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Ce simple exercice permet d'éviter une des réactions défensives les plus dangereuses qu'un cheval puisse avoir lorsqu'il est monté, celle de se cabrer.

Cet exercice vous permettra plus généralement d'éliminer d'éventuelles raideurs ou tensions du corps du cheval afin qu'il n'apprenne pas des réactions de défense.

Ce contrôle des postérieurs ressemble au final à un léger désengagement, à utiliser lorsque le cheval est bloqué. Tirer sur un cheval engagé ne lui laisserait que le choix de se cabrer au risque de se renverser sur son cavalier.



RM 1 : RECULÉ MONTÉ 1

latérale de très bonne qualité. Prenez les deux rênes, en appliquant parfois plus de pression d'un côté que de l'autre. Ceci évite que le cheval pousse sur les deux mains simultanément. Dès que le cheval cède verticalement, ne serait-ce que très peu, relâchez les rênes en ouvrant vos mains et en les avançant vers ses oreilles.

Une fois que votre cheval vous répond avec légèreté à droite, à gauche et verticalement, essayez d'apprécier la pression minimale suffisante à lui demander pour qu'il déplace ses postérieurs d'un ou deux pas de chaque côté.

Lorsque vous faites céder les postérieurs, essayez de faire plier le cheval un peu moins que lors des exercices précédents. Il est très important que si votre cheval se bloque lorsque vous lui demandez de reculer, vous puissiez lui demander de déplacer ses postérieurs.

Ainsi, il se déblocuera. Généralement, lorsqu'un cheval se bloque en reculant, les postérieurs s'écartent, le dos se creuse et la tête se lève. Si vous persistez à lui demander de reculer lorsqu'il est dans cette position, il se défendra, car il lui



est physiquement impossible de reculer sans réorganiser sa position auparavant.

Sa première défense serait en général de se cabrer, et il n'est évidemment pas du tout souhaitable qu'il apprenne à se défendre ainsi. En « adoucissant » la flexion et en déplaçant très légèrement les postérieurs de côté, vous débloquent le corps du cheval et pourrez lui demander de reculer à nouveau.

POUR PROGRESSER

- Lorsque vous exercez une pression, que ce soit avec vos mains sur les rênes ou avec vos jambes, mettez la pression et permettez ensuite au cheval de réagir en s'en éloignant. La pression ne doit jamais suivre le cheval, mais au contraire le cheval doit pouvoir chercher le confort.
- Cette technique de « déblocage » pourra vous être utile à chaque fois que le cheval aura une réaction de défense comme se cabrer, ruer, etc.

À ÉVITER

- Évitez de pousser et de tirer. Cela provoquera le contraire du résultat souhaité, et le cheval apprendra à résister de plus en plus, au lieu de devenir plus léger.
- Ceci est un test des ingrédients; n'essayez pas de lui demander de reculer sans d'abord avoir obtenu des flexions légères et le contrôle des postérieurs.

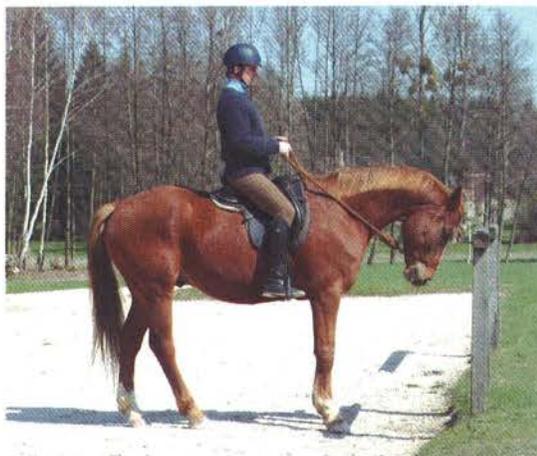
CONCEPTS UTILES :

METTEZ TOUT EN PLACE
POUR OBTENIR LA RÉUSSITE.

METTEZ LES BONS OUTILS DANS
VOTRE BOÎTE À OUTILS AVANT QUE
LE PROBLÈME NE VOUS ARRIVE.

FAITES ATTENTION À NE PAS APPRENDRE
AU CHEVAL CE QU'IL N'A PAS
BESOIN DE SAVOIR.

MARCHER JUSQU'À LA BARRIÈRE, ARRÊTER ET REculER



Matériel

Le licol, les deux rênes et la selle

Objectifs

- Cet exercice, parfois appelé « le rebond », se sert de l'idée du cheval afin de l'aider à trouver la bonne réponse.
- Lorsqu'il se trouve poussé par vous vers la barrière, le cheval se demande s'il ne serait pas plutôt possible de reculer. Votre idée et la sienne deviennent ainsi la même.

- Servez-vous de cette idée du cheval afin d'obtenir le reculer de façon fluide sans avoir besoin de le tirer en arrière.

Comment dois-je faire ?

Faites comme si vous vouliez faire traverser la barrière au cheval, et servez-vous de vos rênes et de vos jambes afin de le maintenir droit.

Demandez-lui d'aller tout droit jusqu'à ce que vous sentiez que son dos se lève et qu'il ne puisse plus avancer. Arrêtez de lui demander d'avancer, et permettez-lui de reculer.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*En faisant de ma propre idée la sienne,
je pourrai apprendre à mon cheval à reculer sans difficultés.*



RM 2 : RECLÉ MONTÉ 2

N'en demandez pas plus tout de suite. Après avoir répété l'exercice plusieurs fois, vous pourrez ensuite utiliser vos rênes afin de demander quelques pas supplémentaires.

L'utilisation de vos jambes dépendra de votre style d'équitation. Certaines personnes préfèrent placer leurs jambes légèrement en arrière, d'autres légèrement en avant. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : soit le cheval comprend ce que vous lui demandez de faire, soit il ne comprend pas. La chose la plus importante en ce qui concerne l'emploi des aides est qu'elles doivent toujours être cohérentes.

Si vous faites cet exercice avec un jeune cheval, et que vous lui apprenez à reculer pour la première fois, il vaudrait mieux éviter de trop engager son arrière-main. Les professionnels du débouillage recommandent en général de positionner les jambes légèrement écartées du cheval et un peu vers l'avant. Un jeune cheval qui s'engage et que l'on tire en arrière risque d'être troublé et de ne voir comme solution que celle de se cabrer. Essayez



de coordonner vos rênes avec les pieds du cheval, car il pourrait se braquer si vous tirez simplement sur les deux rênes. Si à un moment, vous sentez que le cheval se bloque, en écartant ses membres postérieurs, arrêtez de tirer en arrière. Demandez-lui de se désengager légèrement en déplaçant un peu son arrière-main, et répétez l'exercice.

Essayez de rester léger en selle, car il est très difficile pour un cheval de reculer avec le dos creusé et la tête levée. Reculer doit être confortable pour lui.

POUR PROGRESSER

- Acceptez l'idée du cheval au départ, ce qui ne peut être que quelques pas. Vous pourrez construire à partir de ceci en lui demandant progressivement un peu plus.
- Si votre cheval se bloque, faites-lui déplacer un peu son arrière-main à gauche et à droite, et recommencez.
- Exercez au départ un peu plus de pression sur une rêne par rapport à l'autre. Levez une main un peu plus haut que l'autre, et employez même un peu de pression rythmique sur une rêne si besoin. Il est plus difficile de pousser contre une rêne que contre deux.
- Après avoir reculé, terminez chaque fois avec une flexion verticale (sensation légère). Si vous avez senti que le cheval a fait un effort, arrêtez-vous.

CONCEPTS UTILES :

NE LE FORCEZ PAS À RECULER,
MAIS FAITES EN SORTE QU'IL AIT ENVIE
DE LE FAIRE.

IL FAUT ÊTRE DEUX POUR SE DISPUTER.
IL VAUDRAIT MIEUX COMMENCER EN
ESSAYANT DE SE METTRE D'ACCORD
PLUTÔT QU'EN DÉSACCORD.

NE CHERCHEZ PAS LA DISPUTE,
VOUS EN AUREZ PEUT-ÊTRE PLUS QUE
CE QUE VOUS AVIEZ ANTICIPÉ.

IL EST PLUS FACILE DE TROUVER
LA SOLUTION DE RECULER LORSQU'ON
NE PEUT NI AVANCER,
NI ALLER À DROITE, NI À GAUCHE.

À ÉVITER

- Ne lui demandez pas trop, trop rapidement.
- Ne tirez pas en arrière si le cheval se bloque, il ne lui restera peut-être que le choix de se cabrer.
- Ne tentez pas de l'obliger à reculer, mais faites que ce soit inconfortable de faire autre chose.
- Ne demandez pas à un cheval qui fait déjà un effort d'en faire davantage. Soit il renoncera complètement, soit il cherchera une autre solution.
- Ne lui apprenez pas à se cabrer. S'il commence à se cabrer, arrêtez immédiatement de tirer. Vous risqueriez que votre cheval se retourne sur vous. Le cheval pensera donc que ceci est ce que vous souhaitez. Cela peut vous paraître faux, mais c'est ainsi qu'il raisonnera, et ce serait dangereux pour vous deux.

CHANGEMENTS DE DIRECTION EN UTILISANT DES EFFETS DE RÊNE ISOLÉE. DIRECTE OU INDIRECTE.



Matériel

Le licol, les deux rênes et la selle

Objectifs

- Isoler votre contrôle de l'arrière-main et de l'avant-main.
- Cet exercice vous aidera autant qu'il aidera votre cheval. Il est essentiel que vous maîtrisiez ces deux positions de rêne.
- Vous devez pouvoir changer la direction de votre cheval en déplaçant uniquement son arrière-main (par la rêne indirecte), ou son avant-main (par la rêne directe).



Comment dois-je faire ?

Ces deux positions de rêne ont déjà été vues et maîtrisées séparément et même en combinaison. Dans cet exercice, chacune est travaillée séparément afin d'améliorer votre contrôle des différentes parties du corps de votre cheval. Essayez d'être très précis dans le positionnement de vos rênes.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Je m'assurerai ainsi que mon cheval et moi avons clairement compris les rênes directe et indirecte.

Je pourrai isoler les mouvements de l'arrière et de l'avant-main.

J'apprends à utiliser mes mains et mes jambes afin de contrôler les mouvements des pieds du cheval.

Je pourrai contrôler les mouvements du cheval aussi bien depuis la selle que du sol.



DR 1 : DIRECTION 1



Demandez au cheval de marcher le long d'une clôture, et demandez-lui un changement de direction sur 180° en utilisant seulement la rêne indirecte et en ne déplaçant que l'arrière-main. Continuez ensuite le long de la clôture, et demandez encore un changement de direction sur 180°, mais cette fois avec la rêne directe et en ne déplaçant que l'avant-main. En cherchant plus de précision, vous et votre cheval comprendrez mieux ce qu'exige chaque figure.

Ne vous arrêtez pas avant de changer de direction ; maintenez toujours une impulsion vers l'avant, et essayez d'obtenir des changements de direction fluides. Demandez des rênes directes et indirectes des deux côtés, et ne permettez pas à votre cheval de les anticiper. Soyez sûr qu'il s'agit de votre décision et non pas de la sienne.

L'impulsion vers l'avant vous aidera. Dès que le cheval a tourné de 180°, relâchez la rêne et continuez d'un pas énergique le long de la clôture.

Lorsque vous cherchez plus de précision dans vos positions de rênes, faites très attention aux petits détails : allégez le poids de l'arrière-main du cheval quand vous utilisez la rêne indirecte. Regardez la hanche que vous souhaitez déplacer, et assurez-vous que l'arrière-main est isolée de l'avant-main.

Ne vous penchez pas à l'intérieur du virage quand vous utilisez la rêne directe. Ne gênez pas le mouvement de l'épaule du cheval avec votre jambe intérieure. Vérifiez que le cheval déplace son avant-main isolément de l'arrière-main.

POUR PROGRESSER

- Soyez très clair et précis dans vos demandes afin que le cheval puisse vous donner des réponses claires et précises.
- Essayez de trouver la connexion entre vos rênes et les pieds de votre cheval.
- La rêne gauche contrôle l'antérieur gauche et le postérieur droit.
- La rêne droite contrôle l'antérieur droit et le postérieur gauche.
- Sentez les choses au lieu de les penser.

À ÉVITER

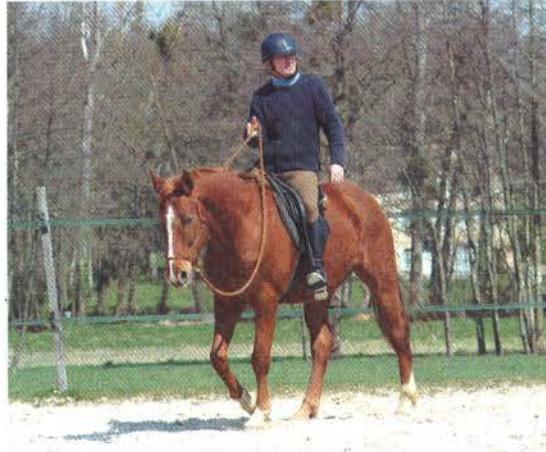
- Ne perdez pas le mouvement vers l'avant.
- Ne gênez pas le mouvement de votre cheval.
- Ne déplacez pas votre poids du corps sur la partie du cheval que vous souhaitez déplacer.
- N'attendez pas que votre cheval compense votre incompétence.

CONCEPTS UTILES :

SENTEZ ET CONTRÔLER LES PIEDS
DE VOTRE CHEVAL COMME S'ILS ÉTAIENT
LES VÔTRES.

SES PIEDS DEVIENNENT LES VÔTRES,
VOTRE TÊTE DEVIENT LA SIENNE.
UN SEUL CORPS, UN SEUL ESPRIT.

ISOLER LES EFFETS DES RÊNES (DIRECTE OU DE SUPPORT)



Matériel

Le licol, les deux rênes et la selle

Objectifs

- Je dois m'assurer que la compréhension est parfaitement claire entre mon cheval et moi en ce qui concerne les quatre premières positions de rêne :
 1. Flexion latérale (rêne de contrôle)
 2. Rêne indirecte
 3. Rêne directe
 4. Rêne de support
- Je peux isoler et séparer chaque position de rêne avant de les combiner plus tard.

- En isolant chaque rêne de support, j'éduque mon cheval à rester entre les rênes.
- J'apprends qu'il y a des rênes directes qui mènent ou qui ouvrent, et qu'il y a des rênes de support qui ferment ou qui poussent.

Comment dois-je faire ?

Vous pouvez commencer en combinant la rêne directe et la rêne de support, attribuant progressivement plus d'importance à la rêne de support. Ces deux positions contrôlent les mouvements de l'avant-main de votre cheval. En commençant ainsi, vous pourrez ajouter une phase de rêne directe si votre cheval ne répond pas à la demande de la rêne de support ou d'appui.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Mon objectif est d'avoir mon cheval contrôlé et confortable, entre mes rênes et mes jambes.

En isolant chaque position de rêne, j'aiderai le cheval à comprendre et à apprendre les réponses désirées.

Plus tard, je combinerai une rêne directe pour déplacer l'antérieur intérieur avec une rêne de support pour déplacer l'antérieur extérieur. Ensuite, nous pourrons danser.



DR 2 : DIRECTION 2

La rêne de support doit être placée contre l'encolure du cheval et utilisée simultanément avec votre jambe du même côté. Cette rêne ne doit jamais dépasser la crinière, ou passer par-dessus l'encolure. Cette rêne sert à pousser le cheval, vous ne pouvez pas vous en servir pour le tirer.



Si au départ, votre cheval ne part pas en réponse à la rêne de support, appuyez votre demande en utilisant la rêne directe. Recommencez ensuite avec la rêne de support. Essayez d'obtenir un aussi bon résultat des deux côtés avec la rêne de support. Lorsque vous sentirez que vous maîtrisez vraiment cette rêne, vous pourrez alors monter avec une simple cordelette autour de l'encolure de votre cheval.

Prenez la rêne de support entre le pouce et l'index, et appliquez une pression contre la rêne avec vos doigts. Appliquez simultanément une pression avec la jambe extérieure (celle du même côté que la rêne de support) afin de l'aider à se déplacer.

Plus tard, vous monterez avec seulement une rêne qui servira à la fois de rêne directe et de support, selon votre direction.

Essayez toujours d'avoir un aussi bon contrôle des épaules de votre cheval avec chaque rêne, directe ou de support.

Lorsque vous utilisez la rêne de support, le cheval peut parfois se plier légèrement vers la rêne : par exemple, lorsque vous utilisez la rêne de support droite pour aller à gauche, votre cheval s'incline légèrement à droite.

Essayez de l'empêcher de trop s'incliner. Cela arrive souvent parce que le cavalier tire la rêne en travers de l'encolure au lieu de pousser la rêne sur l'encolure. Le type d'inclinaison désiré deviendra spécifique à telle ou telle discipline (Western/Classique) ultérieurement. Pour le moment, nous recherchons simplement une réponse positive à cette rêne extérieure.

POUR PROGRESSER

- Vous aurez peut-être besoin d'étendre votre bras extérieur vers les oreilles du cheval pour placer la rêne plus haut sur l'encolure afin de l'aider à comprendre.
- Visez bien dans la direction où vous voulez aller, et emmenez votre cheval avec vous.
- Placez votre cordelette universelle autour de l'encolure du cheval et essayez de le pousser vers la droite et la gauche. Vous ne pourrez pas tirer avec la cordelette.
- Laissez au cheval une marge d'erreur avant de le corriger.

CONCEPTS UTILES :

ISOLEZ ET SÉPAREZ POUR ENSEIGNER.
 AYEZ CONFIANCE EN SA BONNE RÉPONSE,
 MAIS SOYEZ PRÊT À LE CORRIGER
 SI NÉCESSAIRE.

GUIDEZ ET MENEZ LE CHEVAL
 COMME S'IL ÉTAIT VOTRE PARTENAIRE
 DE DANSE.

À ÉVITER

- Ne soyez pas trop critique et veillez à ne pas donner au cheval l'impression d'avoir donné une mauvaise réponse lorsqu'au départ, il était simplement désorienté.
- Ne placez pas la rêne de support de l'autre côté de l'encolure. Imaginez que la crinière est une barrière électrique, et que vos mains doivent rester de chaque côté.
 - N'employez la rêne directe que si vous en avez besoin.
 - Ne vous penchez pas à l'intérieur de vos virages. Poussez les virages, ne les tirez pas.

HUIT DE CHIFFRE EN UTILISANT LA RÊNE DE SUPPORT



Matériel

Le licol, deux rênes et la selle

Objectifs

- Tester l'efficacité de la rêne de support des deux côtés.
- Approfondir le concept de guider mon cheval en le poussant plutôt qu'en le tirant.
- Progressivement atteindre le stade où je pourrai monter et guider le cheval sans avoir besoin des rênes.

Comment dois-je faire ?

Au fur et à mesure que vous progressez et que votre cheval comprend mieux les « aides extérieures », vous pourrez introduire plus de finesse. À vos débuts, vous relâchiez souvent sans avoir de réel objectif, comme par exemple un huit de chiffre.

L'exercice était l'objectif, bien que vous étiez parfois obligé d'accepter des petits essais ou des efforts moindres afin d'atteindre cet objectif.

Vous pourriez exercer une pression de la jambe et de la rêne extérieures et, plutôt que de pousser, permettre au cheval de s'éloigner de cette pression. Si vous poussez, il risque de pousser contre vous, et vous risquez de perdre ce combat.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

En isolant les aides extérieures de chaque côté, j'aiderai mon cheval à rester entre celles-ci.

Mon cheval devient progressivement de plus en plus léger afin qu'il n'ait jamais besoin d'apprendre à pousser contre mes mains ou mes jambes.



DR 3 : DIRECTION 3



Exercez simplement la pression, et laissez le cheval trouver le confort en s'en éloignant. N'essayez pas de pousser plus fort si le cheval ne répond pas. Cela aboutirait à la création d'un cercle vicieux où le cavalier fait de plus en plus, et le cheval de moins en moins.

C'est une erreur fréquente, et nous pouvons constater les effets en voyant des cavaliers qui se tournent vers des mors de plus en plus puissants et des éperons de plus en plus grands, avec comme résultat une désensibilisation progressive du cheval jusqu'à ce que sa bouche ne ressente plus la moindre sensation et que ses flancs soient à vif ou parsemés de poils blancs.

Lorsque vous appliquez la pression d'une rêne ou d'une jambe, pensez à commencer avec 4 grammes de pression. Rajoutez progressivement de la

pression, mais limitez-vous à 4 kilogrammes. Si vous ne sentez pas de réponse à 4 kilogrammes, trouvez un autre moyen d'être efficace.

Employez votre stick de communication à côté de votre rêne de support ou derrière votre jambe. Parfois un cheval doit être un peu inconfortable avant de se mettre à chercher une solution.

Si vous lui permettez d'ignorer votre rêne ou votre jambe, c'est exactement ce qu'il fera. Si vous vous trouvez obligé de passer de quelques grammes de pression à des kilogrammes de pression, cela vous servira d'avertissement qu'il vous importe de devenir plus ferme (et non pas plus agressif) et plus efficace. Si tout se passe bien au pas, essayez l'exercice au trot.

POUR PROGRESSER

- Utilisez votre balance avec votre main ou votre pied pour sentir ce que pèsent réellement 4 gr et 4 kg.
- Tendez votre auriculaire vers le haut, et avec l'autre main tirez-le en arrière. Cette pression devrait suffire pour que vous deveniez efficace et pour maintenir votre cheval léger et réceptif. Si vous permettez à votre cheval de tirer plus fort que ceci pendant plus d'un instant, vous allez le désensibiliser et lui apprendre à devenir lourd.
- Le même principe s'applique à vos jambes.
- Imaginez que vous avez une jambe lourde et une jambe légère, et apprenez donc à votre cheval à s'éloigner de la jambe lourde.

À ÉVITER

- Ne vous focalisez pas sur l'objectif ultime. Récompensez le moindre effort ou le plus petit essai, et créez ainsi vos propres objectifs.

CONCEPTS UTILES :

PLUS VOUS LAISSEZ LE CHEVAL
DANS LE TORT, PLUS IL AURA
L'IMPRESSION D'AVOIR RAISON.

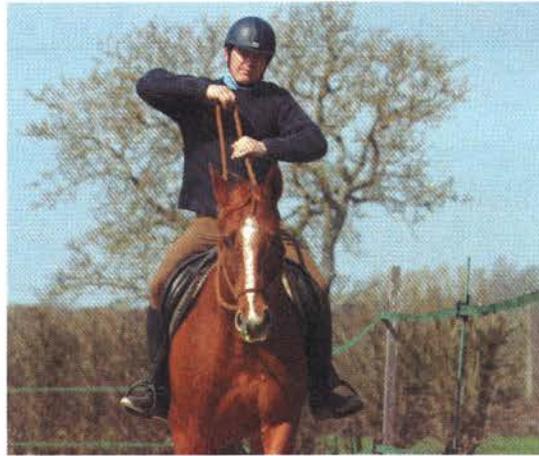
NE LE DÉSENSIBILISEZ PAS À VOS AIDES
ALORS QUE VOUS DEVRIEZ LE SENSIBILISER.

LA PROGRESSION EST BONNE LORSQUE LE
CAVALIER FAIT DE MOINS EN MOINS, ET LE
CHEVAL FAIT DE PLUS EN PLUS.

VOUS DEVRIEZ GUIDER VOTRE CHEVAL
AUSSI LÉGÈREMENT ENTRE VOS JAMBES
QUE SI VOUS GUIDIEZ VOTRE PARTENAIRE
SUR LA PISTE DE DANSE.

- Ne permettez pas au cheval de s'appuyer sur vos mains, de pousser contre elles ou contre vos jambes, sinon il deviendra lourd et insensible. Faites le nécessaire afin d'obtenir une réponse positive, ensuite relâchez la pression pour le récompenser.
- Ne soyez pas la cause des erreurs de votre cheval pour le critiquer par la suite. Soyez très clair dans ce que vous lui demandez de faire avant de devenir ferme.

AU TROT, PLIER JUSQU'À L'ARRÊT (RÊNE DE CONTRÔLE)



Matériel

Le licol, deux rênes et la selle

Objectifs

- Je veux que mon cheval reste connecté à moi physiquement, mentalement et émotionnellement lorsque je le monte.
- Je veux contrôler l'allure et la vitesse de mon cheval avec mon corps et mon assiette, et pas seulement avec mes mains.
- Je ne me sers pas de mes rênes pour maintenir mon cheval connecté à moi, mais je le ferai céder à une rêne s'il rompt la connexion.

Comment dois-je faire ?

Lorsqu'il est au pas, je dois pouvoir plier mon cheval jusqu'à l'arrêt avant de passer au trot. Pour passer au trot, j'emploie les mêmes phases que lors de l'exercice 12 :

1. Focalisez,
2. Serrez les jambes, avancez votre nombril,
3. Claquement de langue et donner du rythme,
4. Relâchez la pression, mais maintenez l'énergie.

Commencez au trot, les rênes détendues, mais sans être trop lâches. Vous devez pouvoir reprendre le contrôle si nécessaire. Pour arrêter, je relâche toute l'énergie de mon corps et je me détends en expirant.

À ce stade, je relâche même mes jambes, alors que plus tard j'aurai la possibilité d'arrêter le cheval

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Ayant développé la communication et la connexion au sol, nous cherchons maintenant à les développer en selle.

Plus mon cheval sera connecté et réceptif à mon assiette, plus je pourrai avoir les mains légères.

Il y a beaucoup moins de chance que mon cheval s'emballe si son objectif est de rester connecté à moi. Mon cheval et moi devenons un seul corps, un seul esprit.



IP 1 : IMPLUSION 1



tout en le maintenant engagé. Si le cheval ne s'arrête pas lorsqu'il sent que je me détends, j'exerce une rêne de contrôle en lui demandant de plier son encolure jusqu'à ce qu'il puisse toucher ma botte avec son nez. Ses pieds s'arrêtent et le cheval me donne une légère flexion latérale.

En répétant cet exercice de chaque côté, j'arriverai bientôt à arrêter le cheval juste en me relaxant ; il anticipera la rêne de contrôle.

Lorsque je serai capable d'arrêter le cheval de ma seule assiette, je lui permettrai de se tenir tranquille un instant, je vérifierai la flexion latérale de chaque côté et je répéterai l'exercice.

Si à un moment je sens que le cheval me « quitte » et que la connexion se rompt, je me détendrai rapidement dans ma selle en lui demandant de plier jusqu'à l'arrêt. Si le cheval endure ceci à chaque fois qu'il se « déconnecte » de vous, il fera bientôt l'effort de rester connecté et de ne pas vous oublier. Il y a une relation directe entre mouvement et émotion, et il se peut que vous sentiez votre cheval plus impulsif au trot qu'au pas. Ne confondez pas impulsion et impulsif. L'impulsion, c'est lorsque le cheval est avec vous, à votre allure choisie, et qu'il serait aussi facile pour vous de lui demander de s'arrêter que d'accélérer.

Vous devez bientôt pouvoir trotter, les rênes détendues, sans avoir l'impression que le cheval est derrière ou devant vous.

Vous serez peut-être obligé de faire trotter le cheval pendant dix minutes avant qu'il ne se rende compte que ce serait une bonne idée de s'arrêter, mais soyez prêt à lui demander de se plier s'il vous quitte vraiment.

POUR PROGRESSER

- Obtenez de bons résultats au pas avant de passer au trot.
- Amenez la rêne vers vous, et asseyez-vous bien dans la selle. Au début, arrêtez-vous au même endroit afin d'aider le cheval à apprendre, et d'éviter qu'il ne soit désorienté.
- Expirez profondément et dites « whoooa » lentement avant de lui demander de se plier.
- Laissez au cheval le temps de réagir à votre assiette avant de lui demander de se plier jusqu'à l'arrêt.
- Employez un langage corporel très clair en ce qui concerne les variations de votre niveau d'énergie.
- Vous aurez peut-être besoin de faire trotter le cheval assez longtemps pour qu'il ait suffisamment envie de s'arrêter.

À ÉVITER

- N'employez pas de rêne de contrôle avant d'avoir utilisé votre assiette.
- Ne vous penchez pas en avant pour attraper la rêne.
- Ne trottez pas sans adapter votre niveau d'énergie sinon le cheval ne pourra pas sentir de différence lorsque vous vous détendrez.
- Ne vous servez pas de vos rênes pour arrêter le cheval, ou seulement si vous n'arrivez pas à l'arrêter.
- N'empêchez pas votre cheval de faire des erreurs, vous l'empêcherez aussi d'apprendre.

CONCEPTS UTILES :

LA CLÉ DE L'IMPULSION EST LA CONNEXION.
QUE MON CHEVAL NE SOIT NI DEVANT MOI,
NI DERRIÈRE MOI, MAIS AVEC MOI.

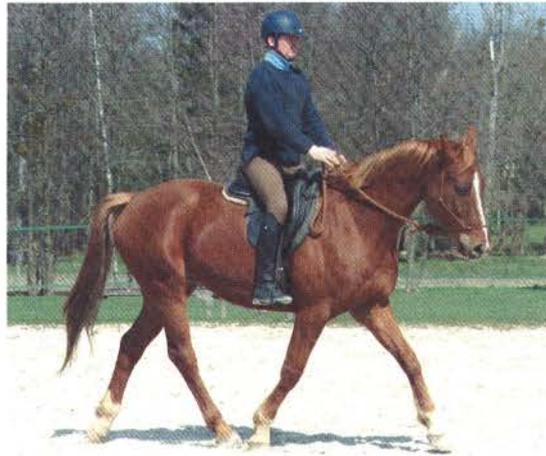
J'EXISTE AU SOL, ET J'EXISTE
ÉGALEMENT EN SELLE.

MON CHEVAL A BEAUCOUP PLUS DE MAL
À POUSSER CONTRE UNE SEULE RÊNE
QUE CONTRE DEUX.

AYEZ CONFIANCE EN SA BONNE RÉPONSE,
MAIS SOYEZ PRÊT À LE CORRIGER.

SI VOUS CONDUISEZ UNE VOITURE AVEC
LE PIED CONSTAMMENT SUR LE FREIN,
LE JOUR OÙ VOUS EN AUREZ RÉELLEMENT
BESOIN VOUS RISQUEZ DE DÉCOUVRIR
QUE VOUS N'EN AVEZ PLUS. LE MÊME
PRINCIPE S'APPLIQUE À VOTRE CHEVAL.

TROTTER, S'ARRÊTER, RECULER TROIS FOIS



Matériel

Le licol, deux rênes et la selle

Objectif

- Quand mon cheval avance, il ne me quitte pas. Je peux l'arrêter et lui demander de reculer avec légèreté et sans qu'il ne me résiste.
- J'apprends à mon cheval à être disponible ; quand je fais appel à lui il répond présent.
- J'apprends à mon cheval à s'arrêter droit en équilibre, et j'évite qu'il ne s'arrête sur ses épaules.

Comment dois-je faire ?

Grâce à l'exercice précédent, vous devez commencer à développer une connexion avec votre cheval par votre assiette. Le principe de cet exercice est semblable, mais nous allons maintenant demander au cheval de s'arrêter bien droit, et de ne pas s'arrêter sur ses épaules.

Cet exercice peut aussi vous servir à tout moment lorsque vous sentez que votre cheval vous dépasse et perd la connexion avec vous. En répétant cet exercice trois fois en ligne droite, vous devez sentir votre cheval anticiper votre demande de s'arrêter et de reculer. À ce stade vous pouvez demander à votre cheval de s'arrêter en employant uniquement votre assiette.

Ce que vous faites précisément de votre assiette et de vos jambes pour vous arrêter peut varier,

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Mon cheval avance sans jamais perdre le contact avec son cavalier.

Je crée une impulsion en équilibre par laquelle, avec un minimum d'effort et avec la même finesse, je peux demander au cheval de trotter, s'arrêter et de reculer.

Mon cheval est disponible, à mon écoute, léger et connecté.

Mon cheval recule avec légèreté et en restant bien arrondi.

Mon cheval apprend à s'arrêter sur ses hanches sans mettre de poids inutile sur ses épaules.



IP 2 : IMPLUSION 2

mais il est évident que l'on doit éviter d'utiliser des aides contradictoires. Par exemple, si j'ai l'habitude de le serrer avec mes mollets pour demander au cheval d'avancer, il me sera difficile de lui faire comprendre que je voudrais qu'il s'arrête en faisant la même chose.



Imaginez une corde attachée à la boucle de votre ceinture qui vous tire vers le haut et vers l'avant pour vous faire partir, et une autre attachée derrière qui vous tire en arrière pour vous arrêter et vous faire reculer.

Essayez de maintenir le cheval bien droit chaque fois que vous vous arrêtez, et de le garder toujours droit en reculant. C'est ainsi qu'il apprendra à s'arrêter plus sur ses hanches que sur ses épaules.

Ne soyez pas trop rapide avec vos mains en vous arrêtant ; essayez d'arrêter le cheval davantage à l'aide de votre assiette que de vos mains. Essayez de faire reculer le cheval avec légèreté, et à ce stade, terminez en utilisant une légère flexion verticale. Pour le moment, il n'est pas

nécessaire de maintenir cette flexion lorsque vous repartez. Il serait préférable d'avancer au trot, rênes détendues, afin de ne pas vous servir des rênes comme frein.

Lorsque vous reculez, ne tirez pas en arrière sur le cheval avec vos mains. Vos mains doivent simplement soutenir votre assiette, et leur rôle doit être de maintenir le cheval bien arrondi, alors que votre assiette lui demande de reculer. En réalité, vous devez pouvoir relâcher vos rênes et le cheval continuera de reculer, bien qu'il ne soit plus rassemblé.

Poursuivez la recherche de l'équilibre idéal où avancer, arrêter et reculer sont d'une facilité égale ; la quête de l'impulsion équilibrée.

POUR PROGRESSER

- Lorsque vous prenez les rênes, tenez une rêne légèrement plus haute par rapport à l'autre et évitez d'avoir un poids égal dans chaque main. Il est plus difficile pour le cheval de pousser contre une seule rêne que contre les deux.
- Après avoir reculé, terminez toujours avec le cheval en flexion verticale.
- Exigez qu'il fasse un effort pour reculer, mais récompensez-le dès qu'il le fait.

À ÉVITER

- Ne vous servez de vos rênes pour arrêter le cheval qu'en dernier recours.
- Ne faites pas de pause entre l'arrêt et le reculer avant que le cheval ne s'arrête bien sur ses hanches.

CONCEPTS UTILES :

L'ANTICIPATION N'EST PAS TOUJOURS INDÉSIRABLE.

AIDEZ LE CHEVAL À ÊTRE CENTRÉ DIRECTEMENT SOUS VOUS-MÊME. NI DEVANT, NI DERRIÈRE, NI À DROITE NI À GAUCHE. CENTRÉ.

IL Y A DEUX EXPLICATIONS POSSIBLES LORSQU'UN CHEVAL NE RESTE PAS CONNECTÉ :

IL N'EST PAS SUFFISAMMENT INCONFORTABLE POUR LUI D'ÊTRE DÉCONNECTÉ.
IL N'EST PAS SUFFISAMMENT CONFORTABLE POUR LUI D'ÊTRE CONNECTÉ.

- Ne pensez pas à effectuer un arrêt, mais plutôt à une transition pour reculer. L'arrêt se fera tout seul.
- Ne permettez pas au cheval de s'arrêter sur ses épaules, mais demandez-lui à chaque fois de mettre son poids sur ses hanches jusqu'à ce que vous n'avez plus besoin de le lui demander.
- N'obligez pas le cheval à rester connecté, mais donnez-lui envie de l'être.

ALLER D'UN POINT À UN AUTRE EN LIGNE DROITE



Matériel

Le licol, deux rênes et la selle

Objectifs

- Je motive le cheval et je lui donne l'envie d'avancer.
- J'améliore sa façon d'avancer en ligne droite jusqu'à pouvoir faire trotter le cheval entre deux points sans avoir besoin des rênes pour corriger la direction.

Comment dois-je faire ?

Les exercices précédents concernant l'impulsion apprennent au cheval à ne pas devancer le cavalier. Mais il existe aussi des chevaux qui ne veulent pas vraiment avancer, qui sont toujours un peu derrière leur cavalier. Dans notre quête de l'impulsion en équilibre, nous avons besoin d'exercices pour ces deux types de chevaux :

- des chevaux dits 'longs' : ceux qui ont plutôt envie d'aller de l'avant (« chevaux chauds »),
 - des chevaux dits 'courts' : ceux qui n'en ont pas très envie d'aller de l'avant (« chevaux froids »).
- Pour commencer l'exercice, choisissez un point : un poteau, un arbre, un tonneau.

Commencez au pas et allez vers ce point en gardant l'œil fixé dessus. Vous devez avoir une rêne dans

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Je possède maintenant les ingrédients nécessaires pour rendre mon cheval plus « long » ou plus « court » afin de trouver l'impulsion en équilibre.

*J'arrive à motiver le cheval pour aller quelque part.
Mon cheval apprend à être responsable du maintien d'une ligne droite.*

Cet exercice peut aussi servir à rendre plus agréable des endroits ou des choses dont le cheval se méfie.



IP 3 : IMPLUSION 3

chaque main et être prêt à corriger dès que vous sentez que le cheval s'écarte du chemin le plus court vers ce point.

Quand vous arrivez au point choisi, permettez à votre cheval de s'arrêter et de se détendre, son nez en direction de l'objet ou même le touchant.

Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous puissiez trotter entre deux points sans avoir besoin des rênes pour corriger la direction du cheval.

Le point que vous choisissez doit être une zone de confort, et pour cette raison, permettez au point d'arrêter le cheval, au lieu de l'arrêter vous-même.

Attendez et laissez le cheval tranquille au point choisi pendant au moins 30 secondes. Vous créez ainsi une source de motivation, et même les chevaux paresseux aiment bien aller quelque part s'ils pourront s'y reposer. N'essayez pas d'empêcher le cheval de s'écarter de la ligne droite, mais soyez prêt à le corriger éventuellement. Il apprendra assez rapidement à aller tout droit sans poser de questions. Si le cheval devient impulsif, n'hésitez pas à retourner aux exercices précédents concernant l'arrêt en se pliant, ou bien s'arrêter et reculer.

Pour certains chevaux, vous serez peut-être obligé de mettre un peu d'avoine à chaque point afin de le motiver suffisamment.



N'employez la rêne directe que pour corriger. Le cheval doit apprendre que lorsque vous allez tout droit, gauche et droite n'existent pas.

Il serait bien de laisser le cheval se reposer pendant plusieurs minutes à un point où il ne s'arrêterait pas de son propre choix normalement, et que ce ne soit pas la barrière de sortie du manège. En pouvant se reposer près d'un endroit moins attirant, le cheval finira par être attiré par cet endroit. Les exercices 21, 22 et 23 vous aideront à trouver l'impulsion en équilibre idéale. Ce ne sont pas des exercices à faire une seule fois mais au contraire à répéter souvent.

Choisissez une distance courte entre les deux points pour un cheval dit « long », la largeur du manège par exemple, et une distance longue telle la longueur du manège pour un cheval dit « courts ».

POUR PROGRESSER

- Visez l'endroit où vous voulez aller, ne regardez pas le cheval, il ne va pas changer de couleur. Sentez le cheval, mais ne le regardez pas.
- Utilisez une rêne directe isolée pour corriger, n'utilisez pas les deux rênes en même temps.
- Tenez la crinière afin de vous assurer que vous n'empêchez pas le cheval de faire des erreurs et ainsi d'apprendre.
- Ne montez pas uniquement en manège couvert. Cela tue le désir d'aller quelque part, car ce quelque part n'existe pas.

CONCEPTS UTILES :

CORRIGEZ, NE CRITIQUEZ PAS.

LES CERCLES RACCOURCISSENT,
LES LIGNES DROITES ALLONGENT.

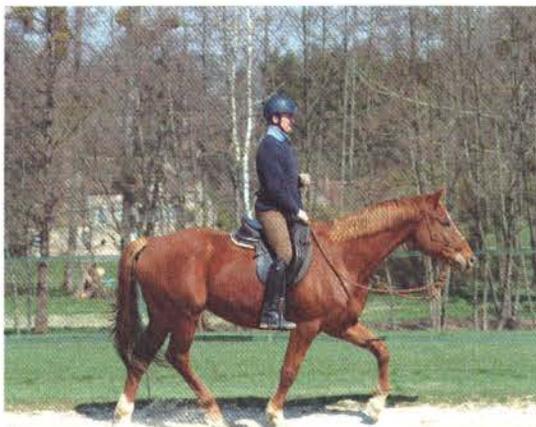
SI VOUS NE CHOISISSEZ PAS L'ALLURE ET LA
DIRECTION VOUS-MÊME, LE CHEVAL LE FERA.

LORSQUE LA DIRECTION EST BONNE,
L'ALLURE EST BONNE,
LA CADENCE EST BONNE,
LA FLEXION EST BONNE,
QUE FAIRE ? RIEN.

À ÉVITER

- Ne corrigez le cheval ni trop tôt, ni trop tard.
- N'essayez pas de tout contrôler et d'empêcher le cheval d'apprendre à être responsable de son allure et de sa direction.
- Vous pouvez corriger le cheval fermement, mais ne le critiquez pas.

SUIVRE LA BARRIÈRE AU PAS ET AU TROT



Matériel

Le licol, deux rênes et la selle

Objectifs

- Le cheval apprend à assumer des responsabilités importantes :
 1. Ne pas changer d'allure
 2. Ne pas changer de direction
- Nous travaillons à la fois la direction et l'impulsion.
- Le cheval me laisse prendre les décisions concernant l'allure et la direction.

Comment dois-je faire ?

Faites le tour du manège au pas, puis au trot. Posez vos mains dans la crinière en tenant les rênes, et prenez si besoin la crinière dans vos mains afin de ne pas empêcher le cheval de faire des erreurs et ainsi d'apprendre.

Chaque fois que le cheval s'éloigne de la barrière de plus d'un mètre, remettez-le sur la piste à l'aide d'une rêne directe et reprenez ensuite la crinière dans vos mains.

Continuez ainsi à faire le tour du manège au trot jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin de corriger le cheval. Ceci accompli, arrêtez-vous dans un

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

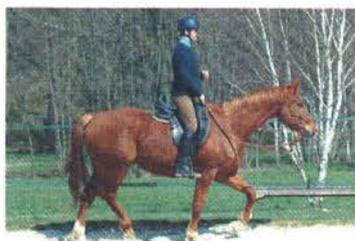
Le cheval apprend à être responsable du maintien de sa direction et de son allure jusqu'à nouvel ordre de ma part.

J'apprends à faire confiance à mon cheval pour me donner des bonnes réponses, mais à être prêt aussi à le corriger si nécessaire.



RL 1 : RÊNES LONGUES. SANS CONTACT 1

coin, ou dans un endroit qui déplaît particulièrement à votre cheval, et laissez-le se reposer. Ne permettez pas au cheval d'anticiper ou de couper les coins. Vous pouvez occasionnellement lui demander d'aller tout droit jusque dans un coin, cela l'empêchera d'anticiper.



N'ayez pas peur de lui demander de trotter pendant 15 à 20 minutes sans vous arrêter.

Continuez à travailler à la fois sur l'impulsion et sur la direction. Si votre cheval devient impulsif et décide de faire la transition au petit galop, pliez-le vers la barrière avec la rêne de contrôle. Le fait de continuer pendant assez longtemps réduit aussi cette impulsivité.

Il est très important de ne pas essayer de tout gérer ou contrôler en permanence avec vos mains et vos jambes, et au contraire de laisser le cheval apprendre en faisant des erreurs. Si vous vous attribuez le rôle de sa nounou, il n'apprendra jamais à être responsable.

Fixez votre regard vers où vous voulez aller, et ne regardez ni votre cheval ni la barrière car sinon vous perdrez votre ligne.

Si votre cheval n'est pas dérangé par le stick de communication, vous pouvez aussi vous en servir pour le corriger, mais seulement lorsque le cheval s'est égaré de plus d'un mètre de la piste.

Une fois que vous êtes satisfait avec un sens, restez 10 minutes dans le coin du manège le moins apprécié par le cheval et ensuite répétez l'exercice dans l'autre sens.

Continuez à travailler afin d'arriver à bien centrer le cheval, qu'il ne soit ni derrière vous, ni devant, ni à droite, ni à gauche.

POUR PROGRESSER

- Vous pouvez commencer à introduire des transitions entre pas et trot tout en longeant la barrière.
- Faites cet exercice souvent afin de vous assurer que c'est bien vous-même qui imposez l'allure et la direction.
- Si vous voulez que votre cheval soit bien centré en dessous de vous, soyez sûr que vous êtes bien centré en selle, surtout dans les virages.
- Demandez au cheval d'aller bien dans les coins et arrêtez-vous dans un coin de temps en temps afin d'empêcher le cheval de vous anticiper.
- Alternez « d'un point à un autre » et « suivre la barrière ».

À ÉVITER

- N'essayez pas de tout contrôler.
- Ne regardez pas les oreilles du cheval, elles ne vont pas tomber.
- Ne laissez pas le cheval choisir la vitesse, c'est à vous de choisir. S'il veut accélérer, faites-le continuer pendant longtemps; il décidera assez rapidement d'économiser son énergie.

CONCEPTS UTILES :

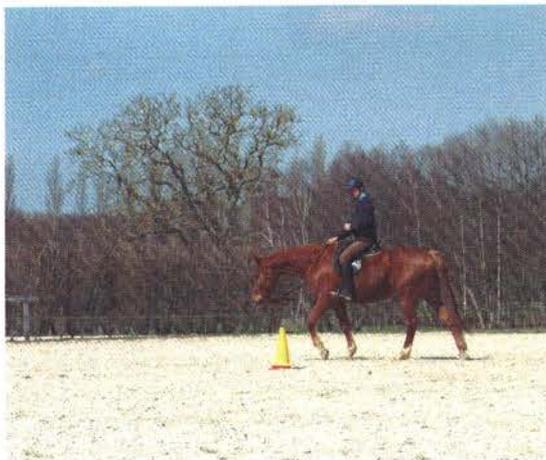
SI VOUS NE DÉCIDEZ PAS DE LA DESTINATION ET DE L'ALLURE, LE CHEVAL LE FERA POUR VOUS.

N'UTILISEZ PAS LES RÊNES POUR MAINTENIR LE CHEVAL SUR LA PISTE, UTILISEZ-LES S'IL NE SE MAINTIENT PAS.

AYEZ CONFIANCE EN SA RÉPONSE, MAIS SOYEZ PRÊS À LE CORRIGER.

UN JOUR, IL SUFFIRA QUE VOS LE PENSIEZ POUR QUE LE CHEVAL LE FASSE.

HUIT DE CHIFFRE AU PAS SANS UTILISER LES RÊNES



Matériel

Le licol, deux rênes et la selle

Objectifs

- Faire un huit de chiffre au pas sans avoir besoin des rênes pour tourner.
- Que le cheval reste entre mes jambes et qu'il suive mon regard.
- Ne pas utiliser les rênes pour faire tourner le cheval, mais uniquement lorsqu'il ne tourne pas, jusqu'à ne plus avoir besoin des rênes.
- Expliquer qu'une aide de jambe isolée veut dire « tourner » et non pas « accélérer ».

Comment dois-je faire ?

Placez deux repères (par exemple des cônes) à une douzaine de mètres l'un de l'autre. Allez au pas vers un des cônes et employez les mêmes phases que lors de l'exercice 14 :

1. Focalisez : regardez dans la direction où vous voulez aller,
2. Assiette : mettez légèrement plus de poids sur votre ischion extérieur,
3. Jambe : fermez progressivement votre jambe extérieure contre le cheval, tout en ouvrant légèrement la jambe intérieure,
4. Rêne ou stick : menez ou envoyez le cheval dans la direction désirée.

L'objectif de cette série de phases est de ne plus avoir besoin de la quatrième. Vous aurez peut-être besoin de cette dernière phase pour enseigner,

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Afin que je puisse moins utiliser mes mains, mon cheval doit répondre aux directions de mes jambes. En isolant les aides des mains et des jambes, je pourrais m'assurer que les unes ne compensent pas une éventuelle faiblesse des autres.

Mon cheval apprend qu'une pression isolée des jambes n'est pas une demande d'accélération.

Mon cheval devient de plus en plus léger jusqu'au jour où il suit mon idée.





mais si vous avez été efficace, le cheval anticipera bientôt le stick ou la rêne, et tournera en réponse aux trois premières phases. L'utilisation du stick de communication peut être utile pour lui apprendre à répondre aux aides de la jambe, mais on doit cependant faire attention à ne pas devenir dépendant du stick. L'idée du stick est d'atteindre rapidement le stade où l'on n'en a plus besoin.

Comme dans l'exercice 23 « aller d'un point à un autre en ligne droite », ou 24 « suivre la barrière », vous pouvez laisser les rênes longues et tenir la crinière, vous servant des rênes uniquement pour corriger le cheval, et non pas pour le diriger.

Si vous vous servez du stick pour renforcer les aides de jambe, vous devez appliquer une légère pression rythmique à l'endroit où serait normalement une rêne de support. Dès que le cheval vous répond, la pression doit s'arrêter. Si vous employez une rêne pour renforcer votre jambe, vous devez utiliser une rêne directe fermement, la ramenant vers la crinière dès que le cheval vous répond.

Même si cela pourra vous prendre plusieurs années avant d'avoir suffisamment d'expérience, votre objectif ultime est de coordonner les mouvements de vos mains et de vos jambes avec les pieds de votre cheval. La pression de vos jambes doit être exercée progressivement, et vous devez la relâcher dès que le cheval vous répond correctement.

N'employez ni pression rythmique, ni coups de pied. Employez des grammes avant des kilogrammes, et cherchez la légèreté où quelques grammes de pression de votre mollet suffisent pour faire tourner votre cheval. Si le cheval ne répond pas à votre mollet, utilisez alors votre talon, mais commencez toujours par le mollet. Si l'action des jambes ne suffit pas pour obtenir un résultat, employez la rêne ou le stick. Votre objectif ultime est de faire huit de chiffre au pas à l'aide de seulement quelques grammes de pression de jambe qu'un passant serait incapable de détecter. Mais pour atteindre ce degré de finesse vous aurez peut-être besoin d'exagérer vos gestes pour enseigner.

POUR PROGRESSER

- Augmentez progressivement la pression des jambes sans désensibiliser pour autant. Si le cheval ne vous répond pas, n'hésitez pas à devenir efficace à l'aide de votre rêne directe.
- Vous serez peut-être amené à compenser et à vous contenter de petits essais, avant de tenter huit de chiffre complet.
- Essayez toujours d'obtenir des résultats aussi légers de chaque côté.
- Fixez votre regard clairement dans la direction où vous voulez aller.

CONCEPTS UTILES :

UTILISEZ VOS RÊNES POUR CORRIGER,
ET NON PAS POUR DIRIGER.

LA COMMUNICATION ULTIME EST INVISIBLE,
LORSQUE DEUX INDIVIDUS PARTAGENT
ET COMPRENNENT UNE MÊME IDÉE.

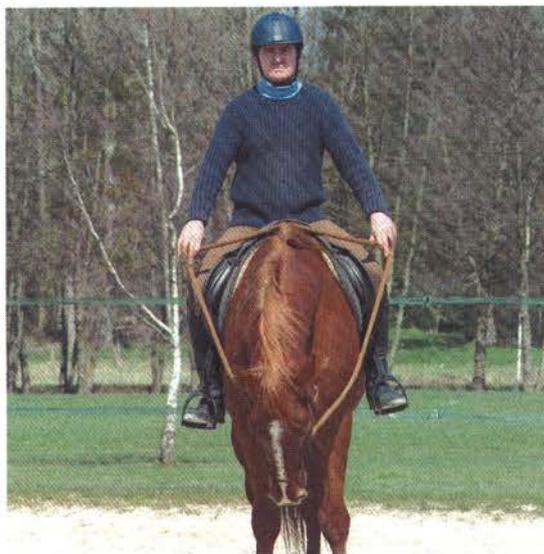
LES CHEVAUX NE MENTENT PAS, ET ILS
N'ESSAIENT PAS DE TROUVER DES EXCUSES.

LES PIEDS SUIVENT LES IDÉES.
UN JOUR, IL SUFFIRA QUE VOUS LE PENSIEZ
POUR QUE VOTRE CHEVAL LE FASSE.

À ÉVITER

- Ne continuez pas à pousser avec votre jambe sans obtenir de résultat; vous désensibiliserez votre cheval, et ainsi le rendrez plus lourd que léger.
- Ne regardez pas vers le bas; levez votre regard et dirigez-le dans la direction où vous souhaitez aller.
- N'employez pas de rêne ou de stick sans avoir utilisé les trois phases précédentes :
 1. Focalisez
 2. Assiette
 3. Jambe
- Ne vous penchez pas vers l'intérieur des virages de votre cheval, vous le gênez ainsi.
- Ne braquez pas votre jambe, ouvrez-la légèrement. Sinon elle deviendra rigide et insensible.

À L'ARRÊT, BAISSER LA TÊTE DU CHEVAL



Matériel

Le licol, deux rênes et la selle

Objectifs

- D'une simple action de rêne, je peux faire baisser la tête de mon cheval. Cette réponse du cheval me sera utile afin de l'aider à se détendre et de pouvoir le faire travailler « bas et rond » lors des exercices à venir.
- Cet exercice me servira aussi pour donner la permission à mon cheval de manger.

- Dans les exercices à venir lorsque je relâche une flexion, je voudrai qu'elle se transforme en une position basse.

Comment dois-je faire ?

Cet exercice est fidèle au principe qui vous est désormais familier de donner un stimulus et d'attendre sa réponse. Évidemment, du fait que le cavalier est en selle, il ne peut pas physiquement tirer la tête du cheval vers le bas ; il peut rapprocher la tête du cheval vers la poitrine en tirant, mais pas la baisser. Plutôt que de tirer, il faut donc baisser vos mains presque à vos genoux. Prenez vos rênes légèrement et fermez chaque main l'une

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Je peux baisser la tête de mon cheval, ce qui l'aidera à se détendre dans des situations stressantes.

J'apprends au cheval à se détendre dans une position étendue, basse et ronde afin de préserver son dos et ses jambes.

Si je n'arrive pas à faire baisser la tête du cheval, je ne pourrai pas lui apprendre à travailler dans une position étendue, basse et ronde dans les exercices suivants.



FL 1 : FLEXION 1

après l'autre sur les rênes. Le cheval pourra essayer plusieurs réponses afin d'arrêter le mouvement de son licol sur son chanfrein. Dès que le cheval baisse la tête (sans tirer sur les rênes), ouvrez vos doigts et arrêtez le stimulus.

Il faut apprécier l'importante différence entre un cheval qui baisse la tête, et un cheval qui la pousse vers le sol. Le cheval ne doit à aucun moment pousser la tête vers le sol en vous arrachant les rênes des doigts, et s'il le fait, fermez vos doigts et rendez cette option inconfortable.

L'objectif est de n'avoir que quelques grammes dans vos mains et d'arriver à lui faire baisser la tête. Plus tard, lorsque vous relâchez le cheval d'une position verticale pour le travail, vous pourrez baisser vos mains vers vos genoux et le cheval suivra son licol dans une position basse.

Le licol vous sera particulièrement utile lors de cet exercice car il est beaucoup plus facile pour un cheval d'apprendre la réponse désirée avec un licol qu'avec une bride ou un mors. Essayez d'éloigner les oreilles du cheval le plus



possible de vous. Il doit apprendre à être étendu, bas et rond, et pas simplement bas.

Cet exercice demande beaucoup de tact et de feeling afin d'obtenir des réponses légères et contrôlées de la part du cheval. Pensez à un cheval qui étire son dos et qui se détend, mais sans s'échapper ou pousser vers le bas.

Si le cheval est lourd dans vos mains, il sera lourd sur ses épaules, ce qui est à éviter.

POUR PROGRESSER

- Essayez d'éloigner le plus possible les oreilles de votre cheval de vous-même.
- Certains cavaliers aiment combiner cet exercice avec une pression rythmique des jambes, afin de baisser la position de la tête et en même temps détendre le cheval à l'aide des jambes.
- N'oubliez pas que lorsque le cheval baisse la tête, il vous faudra avancer les mains, prenez-en l'habitude.
- Il sera plus facile d'avoir un cheval léger entre vos mains si vous êtes léger sur son dos.

À ÉVITER

- Ne lui permettez pas de tirer contre vos mains.
- Il s'agit de céder, et non pas de s'échapper.
- Ne soyez pas assis lourdement sur son dos car il aura du mal à baisser sa tête et son encolure s'il ne peut pas lever le dos.
- N'accompagnez pas avec votre corps quand le cheval descend sa tête. Restez en équilibre et baissez simplement vos mains en les avançant indépendamment de votre corps.

CONCEPTS UTILES :

LA DÉTENTE N'EST PAS SIMPLEMENT
PHYSIQUE.

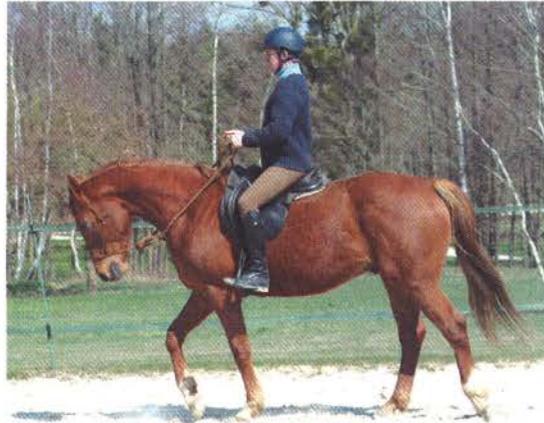
LES CHEVAUX QUI TRAVAILLENT DUR
ONT AUSSI BESOIN D'UN PEU DE YOGA.

AIDEZ VOTRE CHEVAL À SE CONSTRUIRE
UNE SOUPAPE, AFIN D'ÉVITER DES
EXPLOSIONS À L'AVENIR.

S'IL EST LÉGER DANS MES MAINS,
IL SERA LÉGER SUR SES PIEDS.

LES CHEVAUX CHERCHENT LE CONFORT,
VEILLEZ À LUI EN PROPOSER SOUVENT.

AU PAS, PRENDRE ET RENDRE UNE FLEXION LÉGÈRE



Matériel

Le licol, les deux rênes et la selle

Objectifs

- Je peux prendre les rênes au pas, et mon cheval me donne une flexion verticale légère sans résister à mes mains ni à mes jambes.
- En me donnant cette flexion verticale légère, mon cheval apprend l'ingrédient essentiel dont j'aurai besoin avant de travailler la mise sur la main.

Comment dois-je faire ?

Vous aurez de meilleurs résultats au pas si vous améliorez d'abord cette sensation légère à l'arrêt. Nous cherchons la légèreté, pas seulement la flexion verticale. La légèreté est plus importante que la position – une sensation légère, pas simplement une apparence de légèreté. Un cheval peut donner une flexion verticale, mais parce que son cavalier détient 40 kg dans chaque main. Ceci n'est pas notre objectif. Ne vous préoccupez pas de l'aspect ; fermez vos yeux et concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Plus tard nous rajouterons la direction, l'impulsion et l'engagement afin de rassembler le cheval. À ce stade, nous nous concentrons sur une réponse positive à nos mains.

Souvenez-vous de « isoler - séparer - recombinaison ». La façon dont vous prenez les rênes est très importante ; chacune de vos actions a une importance pour le cheval, veillez donc à ne pas être maladroit.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

Mon cheval est léger entre mes mains.

Mon cheval apprend que chaque action des rênes demande une réponse de sa part, et j'apprends à être conscient de mes actions.

Mon cheval a déjà appris la direction et l'impulsion, il commence maintenant à apprendre la flexion.



FL 2 : FLEXION 2



Voici une méthode en huit étapes qui pourra vous aider :

1. Prenez les rênes au milieu et levez-les jusqu'à ce que votre bras soit droit devant vous,
2. Glissez une main le long des rênes jusqu'au garrot,
3. Prenez les rênes entre le pouce et l'index,
- 4, 5, 6 et 7. Fermez progressivement chaque doigt, le petit doigt en dernier,
8. Ramenez vos coudes vers votre ceinture. Attendez. Ne tirez pas plus fort. La pression devrait être juste suffisante pour que le cheval soit inconfortable en s'appuyant sur vous.

Dès que le cheval cède verticalement, ne serait-ce que très légèrement, avancez vos mains vers ses oreilles et ouvrez vos doigts comme si les rênes avaient pris feu.

Lorsque vous êtes à l'arrêt, ne désorientez pas le cheval en rajoutant une pression des jambes. Lorsque vous êtes au pas, les étapes sont les mêmes, mais vous devrez rajouter une légère pression des

jambes et pousser votre énergie vers l'avant à travers la boucle de votre ceinture pour que le cheval ni ne ralentisse, ni ne s'arrête. Apprenez au cheval que c'est le cavalier qui contrôle l'impulsion, et non pas les rênes. Si le cheval s'appuie sur vos mains au pas, essayez de rajouter de la pression au niveau des jambes. Si ceci ne marche pas, n'hésitez jamais à retourner à la flexion latérale. Une bonne flexion verticale provient d'une bonne flexion latérale.

Maintenez le cheval tout droit entre vos jambes, et maintenez le mouvement vers l'avant.

Au début, relâchez la pression dès que le cheval cède, mais si la flexion est bonne alors que le cheval est lourd, ne relâchez pas. Ne relâchez que lorsque vous SENTEZ la légèreté. Ensuite, faites 15 à 20 mètres au pas, rênes longues, avant de refaire l'exercice. L'allure et la direction ne doivent pas changer lorsque vous relâchez.

Note : La mise sur la main rassemble plusieurs ingrédients que vous devez d'abord acquérir avant de procéder à cette mise sur la main.

POUR PROGRESSER

- Tenez-vous haut en selle et léger sur le dos de votre cheval lorsque vous demandez une flexion.
- Ne regardez pas la flexion, sentez-la.
- Toute résistance à la flexion latérale est doublée en flexion verticale.
- Prenez conscience de vos actions ; si vous utilisez les rênes sans demander de réponse, vous allez donc désensibiliser le cheval aux rênes.
- Si le cheval tente de reculer, placez-le avec l'arrière-main contre une barrière afin qu'il puisse trouver la bonne réponse plus facilement.

À ÉVITER

- Ne tirez pas. Afin de ne pas tirer sur le cheval au moment où il cède, fixez vos coudes au niveau de votre ceinture.

CONCEPTS UTILES :

LES TROIS INGRÉDIENTS PRINCIPAUX SONT :

1. LA DIRECTION
2. L'IMPULSION
3. LA FLEXION

LES MAINS INCONSCIENTES
DÉSENSIBILISENT.

UN CHEVAL EST CAPABLE DE SENTIR
UNE MOUCHE.

LES CAVALIERS LOURDS FONT
DES CHEVAUX LOURDS.

LES CHEVAUX RECHERCHENT LE CONFORT.
RÉCOMPENSEZ-LE SOUVENT.

- N'oubliez pas l'importance de la flexion latérale pour garder le cheval léger.
- Au début, ne tenez pas la flexion trop longtemps, sinon le cheval se mettra à chercher une autre réponse, et se sentira stressé ou claustrophobe.
- Lorsque le cheval vous donne la bonne réponse, ne dites pas « oui » en continuant, car le cheval interprétera ceci comme un « non » et cherchera donc une autre réponse.

DÉPLACEMENT LATÉRAL EN UTILISANT LA BARRIÈRE



Matériel

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

Objectifs

- Pouvoir suivre la barrière au pas, faire déplacer l'arrière-main vers l'intérieur de la carrière, et demander au cheval de se déplacer latéralement sur deux pas le long de la barrière.
- Apprendre au cheval à répondre à chaque jambe, afin de le maintenir entre elles plus facilement.
- Préparer mon cheval au travail latéral et aux changements de pieds.

Comment dois-je faire ?

Cet exercice se divise en quatre parties :

1. Demandez au cheval de faire le tour de la carrière, en longeant la barrière,
2. Prendre un pli vers la barrière, et poussez son arrière-main vers l'intérieur de la carrière tout en indiquant la direction du déplacement latéral à l'aide d'une rêne directe,
3. Reculez légèrement votre jambe active (celle qui pousse) et pressez-la contre les côtes du cheval,
4. Attendez de sentir que le cheval cède latéralement d'un pas ou deux, puis relâchez et continuez au pas dans la même direction le long de la barrière.

CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Mon cheval restera entre mes jambes s'il sait céder à chacune.
J'améliore le contrôle de son corps; je peux le diviser en quatre parties:
1. La tête et l'encolure - 2. L'avant-main - 3. Le corps - 4. L'arrière-main*

*Ceci est le premier d'une liste d'ingrédients qui mènent aux mouvements latéraux,
aux exercices de deux pistes, et changements de pieds.*

Je pourrai ouvrir et fermer des barrières en restant en selle.



DLM 1 : DÉPLACEMENT LATÉRAL MONTÉ 1

Au début, vous serez peut-être obligé d'aider le cheval à se sentir confortable en déplaçant juste son arrière-main pour se trouver face à la barrière. Veillez à ce que le fait d'être face à la barrière ne soit pas inconfortable, que le cheval ne se sente pas claustrophobe et n'essaie pas de s'éloigner de la barrière en reculant. La barrière empêche le cheval d'avancer ; ne serrez pas trop les rênes sinon il risque de reculer. Laissez la barrière faire son travail afin que vous ne soyez pas obligé de le faire.

Vous aurez peut-être besoin de tenir votre stick dans votre main extérieure pour toucher son arrière-main si elle traîne. Contentez-vous d'un pas ou deux avant de relâcher et de continuer au pas le long de la barrière. Veillez à ne pas perdre le mouvement vers l'avant. Il ne devrait pas y avoir de pause ou d'arrêt entre la rêne indirecte et le mouvement latéral. Le maintien du mouvement vers l'avant empêchera le cheval de se bloquer ou d'être désorienté.

Votre objectif est que le cheval soit perpendiculaire à la barrière (à 90°), sans que l'arrière-main ne traîne derrière. Plus tard, l'angle sera moindre, mais à ce stade il est important que vous puissiez déplacer l'arrière-main facilement.

Lors du mouvement latéral, vous devez prendre une rêne directe, avec la jambe de ce même côté,

ouverte et un peu éloignée du cheval. La rêne du côté opposé est une rêne de support avec la jambe appuyée contre les côtes du cheval. Ainsi vous avez un côté ouvert, et un côté fermé.

À ce stade, le cheval pourrait être légèrement plié du côté opposé à celui auquel il va. Veillez à ne pas employer une rêne indirecte afin de compenser l'inefficacité éventuelle de votre jambe. Si le cheval ne répond pas avec suffisamment de légèreté à votre jambe, touchez sa croupe avec votre stick, et relâchez dès qu'il se déplace latéralement d'un pas.

Si vous faites une pause, faites-le face à la barrière avec l'arrière-main dépassant légèrement l'avant-main. Ceci incitera le cheval à ne pas laisser traîner son arrière-main. Fixez votre regard dans la direction où vous voulez aller ; ne baissez pas votre regard vers le cheval.



POUR PROGRESSER

- Au début, regardez vers la gauche si vous vous déplacez à droite, redressez-vous ensuite, afin d'atteindre progressivement le stade d'aller vers la droite en regardant à droite.
- Apprendre d'un côté d'abord, et lorsque vous réussissez, apprendre de l'autre.
- Vous serez peut-être obligé d'exagérer votre position pour apprendre au cheval.
- Arrivez au stade où le cheval se déplace en réponse à quelques grammes de votre mollet, plutôt que quelques kilos de votre talon.

CONCEPTS UTILES :

CHERCHER LA PROGRESSION,
PAS LA PERFECTION.

NE PIÉGEZ PAS VOTRE CHEVAL DANS
UNE BOÎTE ; SI UNE PORTE SE FERME,
UNE AUTRE DOIT S'OUVRIRE.

LORSQUE VOUS SENTEZ QUE LES CHOSSES
SE PASSENT BIEN, ARRÊTEZ-VOUS.

À ÉVITER

- N'amenez pas votre rêne extérieure ou de support de l'autre côté de l'encolure.
- N'en demandez pas trop. Dès que vous sentez une réponse positive, dites « oui » en relâchant toute pression et en suivant la barrière au pas avec les rênes longues.
- Ne stressez pas le cheval au point qu'il n'arrive plus à réfléchir. Le mouvement latéral n'est pas naturel et demande de la réflexion au cheval.
- Ne donnez pas de coup de talon. Pressez avec la jambe, touchez avec le stick.

LA MÉTHODE LA CENSE : DEGRÉ 3 RÉCAPITULATIF

| Code | Exercice | Réalisé | Date |
|------|--|---------|------|
| DP1 | Poser la selle sur la barrière | | |
| DP2 | Bouger le tapis de selle de la tête vers la croupe | | |
| DP3 | Seller correctement | | |
| DP4 | Bouger le cheval, ressangler | | |
| DP5 | Taper la selle, bouger les étriers | | |
| DP6 | Déplacer l'avant et l'arrière-main en cédant à la pression de l'étrier | | |
| DP7 | Faire le nœud permettant d'avoir deux rênes | | |
| DP8 | Contrôle des flexions latérales et verticales | | |
| DP9 | Se hisser sur chaque étrier, caresser le côté opposé | | |
| DP10 | Se mettre en selle et rester immobile | | |
| CO1 | Flexion latérale par la rêne de contrôle | | |
| CO2 | Marcher, plier jusqu'à l'arrêt | | |
| MO1 | Déplacer l'arrière-main par une rêne indirecte | | |
| MO2 | Déplacer l'avant-main par une rêne directe | | |
| MO3 | Déplacer l'arrière et l'avant-main dans un mouvement continu | | |
| RM1 | Tester les flexions et le contrôle de l'arrière-main | | |
| RM2 | Marcher jusqu'à la barrière, arrêter et reculer. | | |
| DR1 | Changement de direction en utilisant des effets de rêne isolée. Directe/Indirecte. | | |
| DR2 | Isoler les effets des rênes (Directe ou de support) | | |
| DR3 | Huit de chiffre en utilisant la rêne de support | | |
| IP1 | Au trot, plier jusqu'à l'arrêt (rêne de contrôle) | | |
| IP2 | Trotter, s'arrêter, reculer trois fois | | |
| IP3 | Aller d'un point à un autre en ligne droite | | |
| RL1 | Suivre la barrière au pas et au trot | | |
| RL2 | Huit de chiffre au pas sans utiliser les rênes | | |
| FL1 | A l'arrêt, baisser la tête du cheval | | |
| FL2 | Au pas, prendre et rendre une flexion légère | | |
| DLM1 | Déplacement latéral en utilisant la barrière | | |

