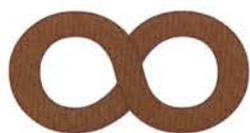




LA CENSE





LA CENSE

HOMMES ET CHEVAUX PARTENAIRES

Directeur de la collection : William Kriegel

Conception graphique et réalisation : Natacha Gillot
Photographies : Sandrine Dhondt, Audrey Hall, La Cense Montana, Julie Delebarre
Illustrations : Laurent Cresp

Rédaction : les équipes de La Cense en particulier Andy Booth
en collaboration avec Margaux Clercq et Sandrine Dhondt

Copyright La Cense, 2005
78730 Rochefort-en-Yvelines
Tél. : 01 30 88 49 00

Vous pouvez consulter notre catalogue de publication, matériels et stages de perfectionnement en équitation éthologique et vous abonner gratuitement à notre newsletter La Cense News sur notre site internet : www.lacense.com

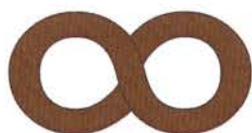
Avertissements au lecteur

Certains termes passés dans le langage courant de l'équitation éthologique pour leur acception figurée ne sont pas nécessairement validés par la communauté scientifique des éthologues. Vous trouverez en annexe des passerelles entre les deux modes d'expression.

Malgré l'attention apportée à la rédaction de cet ouvrage, des erreurs ont pu se glisser dans ce texte. Si vous en avez remarqué, ou si vous jugez que des modifications doivent être apportées, des compléments ajoutés ou des oublis réparés, n'hésitez pas à nous transmettre vos remarques : il en sera tenu compte dans une éventuelle réédition.

La pratique du cheval est potentiellement dangereuse. La Cense n'est pas responsable des accidents éventuels qui pourraient survenir durant l'apprentissage ou l'utilisation de la Méthode La Cense.

Imprimée en France par l'imprimerie DEJA
Dépôt légal : Novembre 2005
ISBN en cours
Tous droits réservés pour tous pays.
Reproduction partielle ou totale interdite



MÉTHODE LA CENSE

Cette méthode est dédiée à tous les amoureux du cheval.

Nos remerciements vont :

à Andy Booth, aux équipes de La Cense et de La Cense UK
pour leur collaboration sans laquelle cette méthode n'existerait pas.

Et en particulier à Margaux Clercq, Charlotte Dennis, Sandrine Dhondt, Alain Gosset, François Jobard,
Pierre Ollivier, Dave Stuart, Pierre Subileau, Jean-Pierre Vergnier.



La Cense 1^{er} opérateur agréé d'équitation éthologique par la Fédération Française d'Équitation
N°ETH 1.2003.78730003

La méthode La Cense, c'est 7 degrés en trois cycles,
soit plus de 400 pages comprenant plus de 200 exercices et plus de 10 heures de vidéo.

La méthode La Cense, est commercialisée sous forme d'un programme La Cense Premium,
réglé par prélèvement mensuel, ou par période de 12 mois.

Le Programme La Cense Premium, c'est un classeur avec 8 chapitres
correspondant aux deux premiers cycles et 8 DVDs*.

De plus, en exclusivité avec le Programme La Cense Premium,
vous recevrez 8 DVDs* d'applications supplémentaires afin d'optimiser votre formation en équitation éthologique.

Toutes les six semaines, vous recevrez en alternance, un chapitre de la méthode La Cense
accompagné d'un DVD des exercices concernés, puis un DVD d'application.

Le programme La Cense Premium donne droit aussi à la réception sur votre adresse e-mail de La Cense News Premium,
la lettre mensuelle électronique de La Cense Premium.

Le programme La Cense Premium vous réserve, enfin, des avantages exclusifs
que vous découvrirez au fil du temps.

Service Clientèle : lacensepremium@lacense.com

** les DVDs sont un complément de l'édition imprimée et ne peuvent pas être distribués séparément.*

- P. 7 Avant propos de William Kriegel, fondateur de La Cense
- P. 9 Devenir homme de cheval
- P. 29 Description générale des degrés de la méthode La Cense.
- P. 33 En savoir plus sur le matériel

LA MÉTHODE LA CENSE : 7 DEGRÉS

1^{er} cycle de la méthode La Cense

- Degré 1 : Apprentissage de base au sol
- Degré 2 : Bases de communication au sol
- Degré 3 : Apprentissage de base en selle
- Degré 4 : Bases de communication en selle

2^e cycle de la méthode La Cense

- Degré 5 : Compétence au sol
- Partie 1 : la communication au sol
 - Partie 2 : la connexion au sol
- Degré 6 : Compétence en selle
- Partie 1 : la connexion en selle
 - Partie 2 : la communication en selle

3^e cycle de la méthode La Cense

- Degré 7 : La finesse



En 2002, La Cense a contribué à la publication des « Savoirs Éthologiques », trois tomes qui ont remporté un très vif succès. Pour répondre aux demandes exprimées, j'ai demandé aux équipes de La Cense de créer une méthode plus complète et plus facile d'accès : La Méthode La Cense.

Résultat d'une expérience de 20 ans d'équitation à La Cense et de 10 ans d'enseignement de l'équitation éthologique en France, aux États-Unis et en Angleterre, la Méthode La Cense est la synthèse des expériences d'une équipe de professionnels. Ces femmes et ces hommes ont tous en commun l'amour du cheval et la passion de l'équitation.

La Méthode La Cense s'apparente à un ensemble de partitions de musique écrites par les meilleurs musiciens qui, à travers les temps, ont voulu faire partager leur passion avec le plus grand nombre possible de mélomanes mais aussi avec les personnes qui souhaitaient le devenir.

Forte de l'expérience de plus de 10 000 journées de stage d'enseignement à l'équitation éthologique, La Cense a pu développer une méthode complète, 7 degrés, plus de 400 pages, facile à s'approprier. La forme en est rigoureuse et structurée, mais aussi pratique et conviviale même si elle implique une certaine discipline dans son exécution : plus de 200 exercices organisés en 8 chapitres et illustrés par 8 Dvds qui facilitent la compréhension et l'apprentissage du geste.

C'est aussi le fruit d'une pratique approfondie de la pédagogie à haut niveau de l'équitation éthologique : La Cense est, au Montana, le partenaire de la première université à offrir un Bachelor of Science (4 ans d'université) en équitation éthologique aux États-Unis. Elle est aussi, en France, le créateur et l'animateur de la première école européenne spécialisée dans la formation de l'équitation éthologique. Dans le même domaine, elle est le promoteur, le concepteur et l'organisateur de cycles de formation subventionnée au sein des collèges et des universités en Grand Bretagne.

La méthode que nous vous proposons de découvrir est unique tant par l'importance de l'information contenue que par sa forme pédagogique. Elle est ordonnée en 7 degrés dont chacun comporte 20 à 30 exercices que vous pourrez exécuter dans l'ordre proposé ou dans celui qui vous conviendra le mieux.

Notre ambition est de vous amener à bâtir un réel partenariat avec votre cheval, pour votre plaisir et son confort.

William Kriegel,
Fondateur de La Cense



DEVENIR HOMME DE CHEVAL

L'approche éthologique est née de la volonté d'aider l'homme afin d'aider le cheval. Toutefois cette quête n'imposait pas d'inventer une autre science ou de créer une nouvelle discipline. C'est en réalité une redécouverte des connaissances accumulées durant des siècles et réaménagées en fonction de l'environnement actuel. La survie du cheval et son évolution ont été basées sur sa capacité à se défendre de ses prédateurs. L'écart entre prédateur et proie existe toujours, c'est-à-dire que tout ce qui est relationnel entre l'homme et le cheval n'est pas naturel et donc doit être présenté au cheval de manière appropriée et compréhensible par lui. À partir de cette compréhension, tout va devenir simple et possible et peut se résumer ainsi : Les chevaux apprennent aux hommes, puis les hommes peuvent apprendre aux chevaux.

Nos buts et nos motivations sont divers ainsi que les activités que nous pratiquons avec les chevaux, cependant nous sommes nombreux à rechercher la même chose, à savoir trouver le moyen d'instaurer une compréhension du cheval qui nous amènera à cette complicité tant convoitée. Chacun comprendra l'autre dans une communication subtile. La confiance mutuelle et le respect partagé engendreront un équilibre durable pour les deux. Le lien qui se crée réunit l'homme et le cheval non seulement physiquement mais aussi mentalement et émotionnellement. Cette quête de l'harmonie n'est pas facile, elle demande un investissement personnel fort et constant qui comportera des hauts et des bas, des satisfactions, bien sûr, mais aussi parfois des déceptions; pourtant avec une vraie volonté, une constance rigoureuse, une attention pleine de détermination et d'écoute, la réussite sera au rendez-vous. C'est ainsi que se trace le parcours de l'apprentissage pour devenir un homme de cheval.

Les chevaux apprennent aux hommes, puis les hommes peuvent apprendre aux chevaux.

Cette recherche doit commencer par la compréhension du cheval et de son comportement. Pouvoir décrypter ses actions et ses réactions permet de comprendre comment il agit. Il est essentiel d'avoir à l'esprit, pour que notre comportement soit adapté, que tout ce que fait un cheval lui est dicté par sa nature. Il est courant que de bons cavaliers ou entraîneurs ne sachent pas toujours comprendre pourquoi un cheval se comporte de telle



*« Seulement une main gentille
peut calmer un cheval énervé ».
Xénophon – 370 av. J-C.*

ou telle manière. La compréhension du comportement du cheval améliore très nettement la relation entre lui et l'homme, elle est la base fondamentale du lien qui va se tisser entre les deux. Le cheval va ressentir positivement l'action du cavalier, ce qui va faire naître la confiance, la perception précise de ce que veut l'homme, le respect de l'indication donnée. La fin des malentendus entre eux débouchera sur un comportement positif, c'est ainsi que le cheval agira d'une manière harmonieuse avec son cavalier. Il est inexact de dire que le cheval agit contre son cavalier, il agit conformément à sa nature lorsqu'il n'a pas compris ce que l'on attend de lui.

Depuis quelques années, les cavaliers souhaitant vivre en harmonie avec le cheval, sont de plus en plus nombreux. Ils ne veulent plus se contenter d'une approche approximative, mais sont demandeurs d'un savoir optimal du comportement du cheval permettant d'éclairer la manière dont les chevaux agissent, réagissent et apprennent. Il ne s'agit pas là d'un phénomène de mode, mais d'une réelle philosophie essentielle à la relation homme/cheval permettant un mieux vivre réciproque, donc un plaisir partagé d'être ensemble.

Historiquement, le cheval était utilisé comme outil de travail. L'évolution mécanique et technique a conduit à une quasi-suppression de son utilisation dans le domaine agricole, industriel et militaire, pour laisser place à l'équitation de loisir et sportive. L'ancien « savoir-faire » lié à ces utilisations se transforme, s'adapte, évolue mais en aucun cas ne doit disparaître totalement car il est indispensable qu'il serve de base à de nouvelles réflexions. Travailler a permis au cheval de préserver et développer certaines de ses qualités naturelles ; ne l'oublions pas. Pas de futur sans passé, cela est vrai aussi dans le monde équin. L'utilisation qui est faite aujourd'hui des chevaux a modifié le regard que nous portons sur eux, nos attentes sont différentes, mais eux n'ont pas changé. Ce regard nouveau entraîne une recherche plus fine, adaptée à notre propre évolution ; nous savons qu'une connaissance plus approfondie débouche sur une vraie compréhension de la nature du cheval, ce qui permet d'anticiper, voire de susciter sa réaction. Quelle qu'en soit la motivation, c'est une évolution positive.

Il n'est pas question d'ignorer ce qui a été pratiqué par le passé avec et pour le cheval. C'est en réalité, une redécouverte, un approfondissement et une adaptation des connaissances acquises au fil des siècles. Une très grande partie de la méthodologie prônée aujourd'hui est basée sur les observations et réflexions qui ont traversé les temps.

Dans les textes anciens de Xénophon, on retrouve les mêmes idées :
*« Seulement une main gentille peut calmer un cheval énervé ».
Xénophon – 370 av. J-C*

Au travers des siècles, il y a eu des efforts pour l'amélioration de l'équitation. Parmi les personnages du XVI^e, XVII^e et XVIII^e siècle il y a eu entre autres Antoine de Pluvinet (1555 – 1620), William Cavendish, Duke of Newcastle (1592 – 1676) et François Robichon de la Guérinière (1687 – 1751).

Au xx^e siècle, Bill Dorrance (1906 – 1999) a cité les livres du Général Faverot de Kerbrech (1837 – 1905) et du Capitaine Etienne Beudant, tous deux disciples de Baucher, comme référence à la compréhension de l'équitation et du feeling.

L'approche éthologique ne veut pas dire découverte d'une science nouvelle. Elle n'a rien de révolutionnaire, ne balaye pas le passé, mais au contraire s'inscrit dans une continuité de l'acquis à laquelle il est logique d'intégrer de nouveaux facteurs qui découlent de notre mode de vie et de la prise de conscience de notre environnement, quel qu'il soit. Ces facteurs correspondent :

- à de nouvelles connaissances,
- aux attentes spécifiques de l'utilisation qui est faite du cheval aujourd'hui,
- à notre prise de conscience que l'animal doit être respecté si l'on veut l'être aussi, et, qu'en le respectant, on se respecte soi-même,
- à notre désir de profiter pleinement et dans les meilleures conditions possibles des instants passés avec le cheval. Pas de stress, ni pour l'un ni pour l'autre, mais une communication à la fois réfléchie et partagée à défaut d'être naturelle.

Cette façon de redéfinir les relations homme/cheval n'est qu'une évolution, surtout pas une réforme en profondeur.

« Un cheval pense, ressent les choses, prend des décisions. Traitez-le comme un ami non comme un esclave. Vous devez savoir que quoiqu'il fasse, le cheval est dans son bon droit. Vous êtes entré dans sa vie, pas le contraire ». Ray Hunt

La compréhension pratique du cheval et de son comportement est à notre portée et va servir de point de départ à une éducation commune, ce que l'on peut appeler un partenariat. Tout ce que l'on veut demander au cheval doit lui être expliqué de façon à ce qu'il puisse comprendre. C'est au cavalier de trouver la façon appropriée de transmettre au cheval ce qu'il souhaite qu'il accomplisse : cette démarche lui permet de modifier le comportement du cheval mais aussi lui donne la possibilité d'élargir les capacités de celui-ci. Les indications qui sont alors bien reçues, bien comprises et bien assimilées, permettent au cavalier d'être plus exigeant sans pour autant faire naître des tensions chez le cheval.

La relation avec les chevaux peut être identifiée par les quatre étapes fondamentales et chronologiques suivantes :

- la compréhension,
- la fondation,
- l'équitation,
- la compétition.

« Un cheval pense, ressent les choses, prend des décisions. Traitez-le comme un ami non comme un esclave. Vous devez savoir que quoiqu'il fasse, le cheval est dans son bon droit. Vous êtes entré dans sa vie, pas le contraire ». Ray Hunt



« Souvent les gens comme moi participent aux compétitions avant de savoir faire du cheval, et nous faisons du cheval avant de comprendre le cheval. Cela doit changer. »

*David O'Conner,
médaillé d'or aux Jeux Olympiques.*

On vient de voir à quel point la compréhension du cheval et de son comportement est primordiale et doit être la première chose à acquérir. Elle est l'essence de l'approche éthologique, sans la conscience de son importance, les étapes suivantes sont vouées à l'échec.

Cette compréhension permet de mettre en place des bases solides et agréables que le cheval utilisera toute sa vie. La fondation bien établie fait que même les situations nouvelles sont vécues sans stress, avec complicité, confiance et avec plus de chance de succès. Ce cheminement logique et rationnel va conduire tout naturellement le cheval vers l'équitation. Prêt mentalement, le cheval, à travers l'équitation, va donner sa mesure physique dans les meilleures conditions. La dernière étape, celle de la compétition ne peut intervenir que lorsque toutes les bases de la compréhension, de la fondation ont été acquises et servent de la performance.

Dans les deux premières étapes, le cheval est préparé mentalement, émotionnellement et physiquement pour réussir, il devient alors possible de choisir l'équitation souhaitée et de se fixer comme but la compétition si c'est l'aboutissement recherché. Malheureusement, l'ordre de cet apprentissage est peu respecté. Les étapes essentielles sont négligées, sous-estimées, ce qui engendre la confusion. Alors, au lieu de résoudre les problèmes, on amplifie ceux existants ; pire, on en crée d'autres.

« Souvent les gens comme moi participent aux compétitions avant de savoir faire du cheval, et nous faisons du cheval avant de comprendre le cheval. Cela doit changer. » David O'Conner – médaillé d'or aux Jeux Olympiques.

Pour commencer, il est nécessaire de se fixer un but, et d'arrêter des objectifs intermédiaires. Ceci s'applique aussi bien à la construction d'une maison qu'à l'entraînement d'un jeune cheval. L'important est de déterminer ce que nous voulons, et ce que nous ne voulons pas.

LA NATURE DU CHEVAL

Le cheval existe depuis près de 60 millions d'années. Il a survécu à travers le temps grâce à de grandes capacités d'adaptation, à ses qualités physiques et mentales. Il a été utilisé de maintes manières, a subi des contraintes en tous genres dues aux mentalités des hommes, aux évolutions économiques, mais aussi aux changements environnementaux. Et pourtant, le cheval d'aujourd'hui n'est pas très différent de ceux qui sont représentés sur les murs de la grotte de Lascaux. Cette constatation n'est pas évidente car le cheval fait tellement partie de notre cadre de vie que la perception que nous en avons est souvent inexacte.

Les élevages de plus en plus sélectifs ont amélioré les critères physiques voire esthétiques, les soins bénéficient des dernières recherches, l'alimentation répond au plus près aux besoins de l'animal, tous ces critères nous renvoient l'image d'un cheval « évolué ». C'est ce que nous lui apportons qui a évolué, mais intrinsèquement son comportement est resté le même. Cet écart entre notre ressenti et la réalité de la nature du cheval dont découle son comportement cause de nombreux problèmes dans la relation entre l'homme et le cheval. Si le cavalier n'a pas la compréhension du comportement du cheval, l'un et l'autre ne se comprendront pas.

Tout commence par l'incompréhension et va en s'amplifiant : le cavalier est frustré que le cheval ne réponde pas à ses attentes ; le cheval ne comprend pas la colère du cavalier, donc réagit instinctivement ; le cavalier à son tour pense que le cheval est agressif, idiot, qu'il n'en obtiendra jamais rien ; le cheval ressent cette agressivité à son encontre et la spirale du « plus tu en fais moins on se comprend » les entraîne vers l'échec. Les mots que l'on met alors sur ces difficultés sont inappropriés ; on utilise « désobéissance » là où il faudrait dire « peur », « cheval difficile » là où il faudrait y voir « de la confusion ou de l'autodéfense ». La liste des malentendus est longue puisqu'il n'y a pas de langage commun.

On ne peut pas reprocher à un cheval de se comporter comme un cheval. Il n'a pas l'instinct de mal faire, il fait mal par rapport à ce que vous attendez, mais en fait ce qu'il fait n'est que le résultat d'une mauvaise communication. Il faut savoir employer le geste et la manière qui déclenchent chez lui l'action attendue, et là il fait bien parce que vous avez bien fait... Le cheval ne fait rien dans le but de vous déplaire, n'a rien contre vous, il faut accepter le constat que sa mauvaise réaction est la conséquence de votre attitude inadaptée. Il est clair que cette remise en cause ne peut venir que de l'homme. Le cheval a de nombreuses capacités mais ne lui demandons pas de partager nos objectifs équestres sans les lui avoir expliqués. Par contre faisons qu'il puisse nous montrer et mettre en œuvre ses capacités existantes : soyons justes avec lui.



« Au bout du compte, quand vous demandez à votre cheval de faire quelque chose, il veut le faire, il aime le faire, il comprend comment le faire et il le fait ». Ray HUNT.

Ne maquillons pas nos propres insuffisances par de la colère, de la brusquerie mais posons-nous la bonne question : « pourquoi mon cheval réagit-il ainsi ? Qu'ai-je mal fait ? pas fait ? Ce genre de question est la seule voie pour progresser, améliorer, obtenir et au final aboutir à cette harmonie à laquelle aspire chaque cavalier.

Il faut d'abord accepter, comprendre et respecter le cheval pour ce qu'il est et à son tour, il apprendra à faire de même pour ce que vous êtes.

Par contre, il faut éviter le piège de l'anthropomorphisme. Nous avons fait rentrer le cheval dans notre vie, nous lui avons imposé les contraintes du monde humain et celles de notre mode de vie actuel, nous lui faisons subir celles de l'équitation mais n'oublions pas qu'il est et doit rester à sa place de cheval. C'est en restant cheval qu'il sera le meilleur et répondra à nos attentes quand elles seront fixées par rapport à lui et non pas par rapport à nos propres objectifs. Inutile de reporter nos idéaux sur lui, de lui en faire porter le poids, il n'a pas cette notion et notre déception sera source de frustration.

La voie à suivre est celle qui consiste à faire comprendre de manière appropriée ce que nous attendons du cheval et alors il le fera. Un cheval ne peut pas savoir qu'il faut entrer dans le van. Il ne peut pas comprendre la fonction d'une barre d'attache. Il ne peut pas savoir qu'il doit sauter un obstacle mais pas la barrière de son enclos. Ce qui est évident pour nous, ne l'est pas pour lui.

À nous d'employer la bonne méthode pour lui faire comprendre, de l'amener à avoir les bonnes réactions, d'utiliser son potentiel et nous éviterons les problèmes, les conflits, la confusion, toute source de stress et d'insatisfaction. Il faut se donner les moyens et les utiliser pour arriver au but désiré : être en parfaite harmonie avec son cheval et y puiser une réelle satisfaction.

« Au bout du compte, quand vous demandez à votre cheval de faire quelque chose, il veut le faire, il aime le faire, il comprend comment le faire et il le fait ». Ray HUNT.

En travaillant avec le cheval, en percevant sa nature, en le comprenant, non seulement, il est en mesure de répondre à nos attentes, mais plus encore, nous l'aidons à se sentir bien, car il ne faut pas oublier que le cheval est sensible au stress, stress pouvant être créé par un environnement tellement loin de son environnement naturel ou plus simplement par la peur consécutive à l'incompréhension. Beaucoup de ce que nous lui demandons est nouveau pour lui. À ce stade de l'apprentissage, il est préférable de se placer comme guide ou professeur et non comme entraîneur.

Le cheval peut répondre exactement aux sollicitations du cavalier, mais ce n'est pas pour autant qu'il a compris qu'il doit gagner, tout comme les applaudissements et les trophées n'ont aucune signification pour lui. Avoir un but, c'est une raison d'ordre intellectuel qui pousse à faire une chose pour obtenir un résultat escompté.



Exprimé ainsi, il est évident que le cavalier ne peut pas faire comprendre cela au cheval, par contre il peut se donner les moyens d'atteindre son but en utilisant et en mettant en valeur au mieux les capacités de son cheval.

Quand un cheval exécute bien une tâche, nous voulons lui montrer notre satisfaction. La meilleure façon de le faire est de lui donner la possibilité de se détendre. Il a subi la pression « du bien faire », il faut comprendre que pour lui maintenant est arrivé le moment du relâchement.

Le vocable, dans ce cas le mieux adapté, n'est pas félicitation mais reconnaissance, et cette reconnaissance doit s'exprimer non pas par ce qui nous fait plaisir, mais par ce qui fait plaisir au cheval. Ceci est un très bon exemple pour mettre en évidence la manière dont les hommes imposent leur langage au cheval. Le cheval est capable d'apprendre nos mots, d'y associer une action, mais le plus efficace et le plus respectueux vis-à-vis de lui, c'est d'adopter la démarche inverse, c'est-à-dire employer son langage et connaître ses manières. Les indications orales ne sont qu'un complément au langage du corps visuel ou physique. Une caresse ou un grattement du garrot est souvent suffisant et apprécié, le cheval sait vous le montrer. C'est souvent un peu de calme qui est la meilleure récompense, car les chevaux sont rassurés par des repères qui leurs sont propres.

De même, la punition, dans ce présent contexte, est loin d'être efficace puisque le cheval n'a pas eu l'intention de mal faire, mais a fait ce qu'il a compris. Réagir d'abord et se poser les questions après est une façon inadéquate d'aborder le problème. En répondant à une situation critique avec nos émotions, nous ne faisons que déplacer le problème voire souvent nous l'aggravons. Avant d'exiger du cheval d'être à la hauteur mentalement, émotionnellement et physiquement, il convient d'avoir pris conscience que pour qu'il puisse répondre à cette demande, il est nécessaire que nous lui ayons donné pleinement la possibilité de pouvoir le faire.

Un véritable homme de cheval n'a pas d'ego démesuré, pas de peur, pas de colère. Seul le contrôle de ses propres émotions permet d'aider le cheval à maîtriser les siennes. Le cheval est notre miroir. Une réelle compréhension permet à la fois une émotivité maîtrisée pour le cavalier et un comportement sans peur ni stress pour le cheval. La punition est de loin moins efficace et mal vécue quand le cheval a peur. Ainsi un cheval puni parce qu'il refuse de monter dans le van, non seulement ne va pas comprendre la réaction du cavalier, mais son instinct va lui confirmer qu'il a eu raison d'avoir peur. Il développe alors le syndrome de la peur de sa propre peur, sa réaction négative ira en s'accroissant.

La situation est nouvelle, le père vigilant demande : as-tu peur ?
L'enfant, saisi par le doute répond : devrais-je ?

Un cheval qui est frappé ne fait pas la relation entre son action et la punition d'autant que celle-ci arrive souvent trop tard. Le problème va persister,



s'aggraver et le cheval va développer une sorte de ressentiment qui risque ensuite d'être difficile à effacer. Punir un étalon peut être particulièrement dangereux. Soit il réagit comme s'il s'agissait d'un jeu et alors il joue plus durement, soit il adopte une attitude de défense et peut devenir agressif et dangereux.

Si vous donnez une leçon inappropriée à un animal ou à une personne, ne soyez pas surpris que cette leçon soit retenue.

La réponse que vous donnez à un comportement que vous voulez faire disparaître doit être immédiate et mesurée, donnée plus tardivement elle n'a plus aucun sens et peut être lourde de conséquences pour l'avenir. En faisant ainsi, le cheval s'en prendra à lui-même plutôt qu'au cavalier. Quand un cheval touche une clôture électrique, l'effet est immédiat et n'entraîne pas d'émotion. Il a une réaction de « respect » pour la barrière – il n'ira plus s'y frotter – mais pas de ressentiment envers elle. Il a compris la leçon.

Pour donner un exemple pratique, prenons le cas d'un cheval qui mord. Dès le début, il faut faire obstruction quand il essaye de mordre. Un coude ou un pied peut faire obstruction au bon moment. Le cheval a percuté le coude ou le pied, cela lui a fait mal, et donc décide que mordre n'est pas une option agréable. Cet acte doit être fait avec fermeté et assurance, mais jamais avec agressivité ou sous l'emprise d'une émotion non contrôlée.

Actuellement, nos connaissances concernant le cheval ont progressé ; elles se sont améliorées, adaptées, affinées, et elles permettent que nos attentes ne soient plus source de frustrations mais se transforment en satisfactions.

L'agressivité est une réaction commune à l'homme et au cheval. Pour le premier, elle est la résultante soit de la peur ou d'un manque de connaissances (les deux facteurs sont souvent liés et agissent ensemble), pour le second, elle provient de l'incompréhension qui se traduit par la peur. Mais souvent encore, le manque de connaissances conduit à compenser cette faiblesse par de la violence.

ÊTRE

UN BON GUIDE

Il est parfois nécessaire d'être ferme et efficace. Le but est d'être toujours aussi gentil que possible, mais aussi ferme que nécessaire. Certaines situations peuvent exiger que nous soyons d'une grande fermeté. Mais il y a une vraie différence entre efficacité et agressivité ; ne pas être entraîné par ses émotions, garder son sang-froid, fait toute la différence.

Efficace pour être compris et compris pour être efficace. Il faut réagir en fonction de la situation, ne pas la sous-estimer, ni la surestimer. Les rôles, dès qu'ils sont fixés, doivent rester constants.

Quel que soit le but à atteindre, il faut une justice permanente et pas une indulgence permanente, ni une fermeté de principe. Dès l'instant où le même langage est utilisé, il n'y a pas de raison d'être particulièrement indulgent envers le cheval, au contraire ne pas lui montrer ses erreurs empêcheront qu'il progresse. Mais expliquer au cheval qu'il commet une erreur n'est pas pour autant synonyme de fermeté immédiate.

Bien que les mots « leader » et « dominant » puissent être controversés de par leur signification précise lorsque l'on parle de l'organisation sociale des chevaux, dès l'instant où deux individus sont associés pour faire quelque chose ensemble, il est souvent préférable qu'un seul prenne les commandes, si ce n'est pas le cas, confusion et tensions empêcheront d'avancer.

Si vous ne prenez pas la prépondérance, le cheval le fera. Pour qu'une danse soit exécutée dans une vraie harmonie, il faut que l'un des deux partenaires conduise cette danse. Ce rôle implique d'en assumer la responsabilité.

Chaque partenaire a sa place, inutile de s'imaginer que nous sommes mieux que le cheval, mais n'oublions pas qu'il a besoin de nous pour s'intégrer et que nous avons besoin de lui pour atteindre le but que nous nous sommes fixé. Un bon guide est respecté car c'est celui qui rassure le cheval, qui lui inspire confiance, rapports dont exclus toutes formes d'agressivité. Le cheval est détendu et réceptif quand il a trouvé sa place et ses repères. Les chevaux savent reconnaître les bons guides et les suivent avec plaisir.

Dans la majeure partie des cas, les comportements négatifs proviennent :

1. d'un manque de confiance et d'assurance,
2. d'un manque de respect,
3. d'une perte de connexion – le lien s'est détérioré.



1. – Si le cheval a peur, aidez-le. Décomposez l'exercice, pour qu'il puisse l'assimiler et le réussir. Il est inutile de vouloir trop lui en demander et d'aller trop vite, les exercices doivent s'enchaîner au rythme de l'assimilation du cheval, non pas au rythme que vous vous êtes fixé.

2. – Quant au respect, il se gagne, il se mérite. Il faut que le cheval sache qui est prépondérant ; il l'apprendra par votre attitude non pas par la brutalité. Cet apprentissage sera d'autant plus facile que vous maîtriserez le contrôle de toutes les parties du corps du cheval. Les exercices dans la première partie du programme vous aideront à instaurer ce respect en apprenant au cheval à répondre à vos sollicitations avec considération et non par la peur.

3. – Contact et connexions ne sont pas seulement physiques. Dans toute interaction avec votre cheval, il est nécessaire que vous soyez vraiment présent, c'est-à-dire que le lien qui vous rattache au cheval, au-delà de l'aspect physique et visuel, soit aussi mental et émotionnel. Si vous n'avez pas la maîtrise d'une situation, c'est lui qui l'aura.

AIDER LE CHEVAL A APPRENDRE

1) – Faire disparaître la peur

Un cheval qui a peur a de grandes difficultés à apprendre car il est toujours sur la défensive et prêt à réagir. Ses actions, alors, sont plutôt des réactions que des réponses aux sollicitations du cavalier, et peuvent même être dangereuses pour l'homme et pour lui-même. Le cheval peut apprendre à accepter les nouveautés si celui qui lui enseigne a sa confiance et son respect, et là, on verra combien est grande la différence entre tolérance et acceptation.

Un cheval qui accepte une nouvelle situation reste détendu, s'il ne fait que la tolérer, son stress sera toujours à la limite de prendre le dessus et il y aura en permanence danger et risque de mauvaises réactions. Le cheval peut même devenir introverti et ses prochaines réactions surprenantes ou/et dangereuses. Dans le chapitre sur la « désensibilisation » nous verrons comment aider un cheval à se libérer de sa peur. Cette phase est une des premières dans l'éducation d'un cheval pour que l'on puisse ensuite demander le respect sans peur, et obtenir des réponses positives sans réactions négatives.

2) – Gagner le respect

Les chevaux difficiles manquent souvent à la fois de confiance et de respect. La peur peut les conduire à vouloir s'échapper pour fuir ce qu'ils ressentent comme un danger ; cette réaction peut avoir de graves conséquences allant jusqu'à bousculer ou renverser le cavalier.

Le cheval doit apprendre à respecter l'espace personnel de l'homme. En prenant le contrôle de ses mouvements, vous allez lui faire savoir qui conduit la danse. Une série d'exercices va vous apprendre comment faire reculer le cheval, et non pas à subir l'inverse, comme c'est souvent le cas. Nous devons contrôler son avant-main pour qu'il ne nous pousse pas, et son arrière-main, pour qu'il ne nous donne pas un coup de pied.

Ces mouvements n'agissent pas que sur le physique du cheval ; ils mettent aussi en jeu son mental et son état émotionnel. Fatiguer un cheval et se concentrer uniquement sur l'aspect physique peut avoir, avec le temps, des conséquences très négatives. Il est nécessaire que le cheval ait acquis confiance et respect avant d'aller plus avant dans le développement physique ; il ne faut pas commencer trop tôt.



Un délinquant en prison qui fait du sport utilise son énergie et en même temps devient plus fort. Mais si on ne prend pas soin de son état mental, il restera un homme dangereux pour la société et de surcroît en pleine forme et robuste.

Pendant l'étape de la fondation, le développement du cheval doit s'effectuer dans l'ordre suivant :

1. mental,
2. émotionnel,
3. physique,

3) – Développer la connexion

La connexion c'est ce lien invisible qui réunit l'homme et le cheval. Ce n'est pas un lien physique, c'est la concrétisation d'une relation d'intérêt mutuel et d'attention permanente. Cette connexion permet à l'homme d'exister pas uniquement sur le dos du cheval mais dans son esprit. Elle lui donne de la sécurité car le cheval le prend en compte et se réfère à lui. Elle lui permet de fonder sa relation sur un échange car le cheval ne subit pas, il est présent et impliqué dans leur relation de la même manière que le cavalier est présent et impliqué lui-même.

4) – Savoir se faire comprendre mais aussi savoir motiver

Les formes de pression sont nombreuses ; nous n'en donnons que quelques exemples. La pression physique, avec un contact tactile. Ensuite il y a la pression non tactile ; pousser le cheval et ses membres sans contact physique, à l'image du cheval dominant qui fait bouger un autre cheval seulement avec le « langage du corps ». Le cheval dominant met ses oreilles en arrière pour lui indiquer de bouger avant qu'il ne le morde ou bien qu'il lui envoie un coup de pied. L'autre cheval reçoit le message et donc répond. La réponse positive à cette pression est de bouger, la réponse négative est d'ignorer cette suggestion ou de s'y opposer (résister).

Dans l'apprentissage du cheval, nous utilisons les deux :

- la pression physique ou tactile progressive que nous appelons « suivre une sensation ».
- la pression sans contact physique, le cheval réagit au langage du corps, que nous appelons « suivre une suggestion ».

Il y a aussi la pression mentale. Le cheval se trouve dans une situation inconfortable. La pression mentale pousse le cheval à rechercher ses deux grandes motivations : confort et sécurité. Faisons que les choses que nous ne voulons pas qu'il fasse soient moins confortables pour le cheval, et que celles que nous souhaitons soient faciles.

Il est important de comprendre que l'inconfort ne doit pas être synonyme de douleur et violence. Une mouche peut-être gênante pour un cheval. Il y a deux façons de renforcer l'apprentissage.

- Le renforcement négatif : donner au cheval le confort en arrêtant le stimulus lorsqu'il donne la bonne réponse.
- Le renforcement positif : donner au cheval une récompense dès que le comportement désiré est obtenu.

On ne peut pas dire que l'une ou l'autre soit bonne ou mauvaise. Le plus efficace est de savoir à bon escient utiliser les deux.

Il y a deux raisons possibles pour lesquelles un cheval, lorsqu'il le comprend, ne fait pas ce que nous voulons ou ne reste pas connecté avec nous :

- ce n'est pas suffisamment confortable lorsqu'il le fait.
- ce n'est pas suffisamment inconfortable lorsqu'il fait autrement.

Un vrai homme de cheval passera sa vie à chercher un équilibre idéal.

Si vous mettez trop de pression sur votre cheval, il deviendra stressé et l'apprentissage sera difficile. Par contre, trop de récompenses systématiques conduisent le cheval à ne plus vous respecter et ne le motivent pas à chercher les réponses. Les friandises ne sont pas à exclure, mais il faut savoir quand et comment les utiliser.

Si vous faites en sorte que le cheval soit inconfortable quand il fait mal, et confortable quand il fait bien, il cherchera de lui-même à faire baisser la pression de l'inconfort. C'est une situation idéale où l'homme et le cheval partagent la même idée. Avec cette philosophie, il n'y a ni perdant ni gagnant ; chacun est gagnant. Le cheval trouve les bonnes réponses à ce qui était pour lui des énigmes sans pour autant que le cavalier ait recours à la brutalité physique. Un van, par exemple, est à première vue pour le cheval une sorte de cercueil. En lui offrant confort et sécurité dans ce van, celui-ci apparaîtra comme un refuge.

L'art n'est pas de savoir quand il faut mettre la pression, mais de savoir quand il faut relâcher. Ce que vous faites n'est pas plus important que le moment où vous arrêtez de le faire.



UN MONDE DE POSSIBILITÉS

Quand un cheval répond positivement à un stimulus, celui-ci doit s'arrêter. Alors le cheval se sent à l'aise et en sécurité. Il faut être réaliste et faire en sorte que le cheval puisse résoudre les problèmes rencontrés. Ils peuvent être de plus en plus difficiles, mais jamais impossible. Le cheval doit intégrer que l'impossible n'existe pas, mais qu'une possibilité est toujours à sa portée.

Un jour, un homme décide de mettre en compétition son cheval avec celui d'un ami. Chaque cheval doit tirer une charge de plus en plus lourde : 300, 400, 500 kg. Ils peinent sous la charge mais, tous deux, arrivent à tirer 600 kg. Ils poussent encore leurs possibilités pour atteindre les 650 kg. C'est en vain qu'ils essayent de tirer les 700 kg. Alors la charge est réduite à 675 kg. Les deux chevaux n'y arrivent pas. La charge est diminuée progressivement sans que l'un des deux parvienne à la tirer.

Finalement un cheval réussit à tirer 450 kg. Ni l'un ni l'autre ne pourront aller au-delà. Les chevaux ont appris que l'impossible existe, et les hommes en les poussant à la limite de leurs capacités leur ont fait perdre une partie de leur volonté.

LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE

Le cheval passera par trois étapes fondamentales durant son apprentissage, chaque étape requérant une approche spécifique du cavalier :

- Enseignement : exagérez vos gestes, acceptez le moindre signe de compréhension, la plus petite réponse.
- Consolidation : chercher et récompenser les progrès, le petit effort.
- Raffinement : essayez d'en faire moins et que votre cheval donne plus.

Un cavalier a effectué avec son cheval les premières étapes indispensables. Chaque fois que cela s'est avéré nécessaire, avec patience et persistance, il a aidé et guidé son cheval afin d'obtenir la réponse voulue. Par exemple lorsque le cavalier décide d'enseigner au cheval le déplacement latéral le pare botte peut être utilisé pour l'aider à trouver la bonne réponse. Il se cantonne au début à obtenir juste un pas latéral, et immédiatement il relâche. Progressivement le cavalier arrive à faire plusieurs pas fluides. Ensuite le pare botte n'est plus utilisé on ne demande au cheval de n'effectuer à nouveau qu'un seul pas. Ce n'est en rien une régression, mais il faut procéder par petites étapes afin qu'à chaque chose nouvelle, le cheval puisse assimiler ce que le cavalier attend de lui. Dans la première étape, le cavalier exagère un peu son positionnement.

À chaque étape, c'est avec plaisir que le cavalier reconnaît, respecte et accepte l'effort du cheval. C'est ainsi que le cheval perçoit lorsqu'il fait bien, et qu'il peut trouver sa référence de confort avec le relâchement de pression qui y est associé. Le cavalier diminue l'exagération de ses gestes et le cheval continue à vouloir gagner son confort grâce au relâchement de pression qui récompense la bonne réponse. C'est alors que le cavalier en fait de moins en moins et que le cheval donne de plus en plus. Les bases sont en place pour pouvoir accéder à la complicité convoitée et l'harmonie est déjà visible.



AIDER L' HOMME À APPRENDRE

Au cours de votre apprentissage, vous passerez par plusieurs stades, certains plus confortables que d'autres :

- Inconsciemment incompetent : on ne sait pas, mais on l'ignore.
- Consciemment incompetent : on mesure que l'on ne sait pas.
- Consciemment compétent : on possède la technique mais on doit rester concentrer : c'est l'étape du savoir-faire.
- Inconsciemment compétent : on agit et on se comporte correctement, naturellement, sans y penser, c'est l'étape de la vraie compétence, le savoir être.

Inconsciemment incompetent (pour l'homme) :

C'est souvent dans cette phase que les gens aiment donner leur avis sans un vrai savoir, leurs phrases commencent fréquemment par « Oui, mais... ». Même si au début, il vaut mieux ne pas savoir, bien que pour le cheval ce ne soit pas agréable, il est indispensable de prendre vite conscience de ses insuffisances, et de ne pas se satisfaire du peu qui a été atteint. Les plus grands écuyers d'hier et d'aujourd'hui ne disent jamais qu'ils ont tout compris. Ils passent leur vie à aller plus loin dans leurs connaissances, souvent contents, jamais complètement satisfaits.

Consciemment incompetent :

Le passage à cette phase s'opère avec des dilemmes propres à chacun. Ils brouillent l'objectivité que l'on devrait avoir face à ses lacunes :

- Dénégation : on refuse de voir le problème.
- Reproches : c'est la faute du cheval, de l'entraîneur, de l'instructeur...; tous sont fautifs sauf vous.
- Colère : c'est une explosion d'émotions engendrée par la frustration due aux mauvais résultats.
- Chaos : tout se bouscule, plus rien n'apparaît clairement, tout semble impossible.

À tout moment, nous avons le choix de camper sur nos idées, de trouver des excuses pour tout, de développer de mauvaises dispositions ou trouver en soi assez d'humilité pour accepter que l'on fait partie très certainement du problème. Le moment de ce choix est souvent la phase du retour en arrière, mais ce n'est pas celle du point de non-retour. ÊTRE confronté à son incompetence n'est jamais facile, mais c'est le moment de décider si on continue ou pas. Accepter de reconnaître les problèmes, c'est déjà vouloir les résoudre.

« Il y a un principe qu'il ne faut jamais abandonner, à savoir que le cavalier doit apprendre à se maîtriser avant de pouvoir maîtriser son cheval. C'est le principe le plus important et le plus fondamental de l'équitation ».

Colonel Alois Podhajsky (The complete training of horse and rider).



Consciemment compétent :

C'est la phase dans laquelle on commence à obtenir des résultats, mais il ne faut pas baisser sa vigilance. L'acquis est encore fragile, et un manque de concentration peut amener à régresser. On réagit encore un peu lentement, les choses ne viennent pas naturellement, le travail manque de fluidité ; il faut persévérer, tout est maintenant une question de temps et d'expérience.

« Il y a un principe qu'il ne faut jamais abandonner, à savoir que le cavalier doit apprendre à se maîtriser avant de pouvoir maîtriser son cheval. C'est le principe le plus important et le plus fondamental de l'équitation ».

Colonel Alois Podhajsky (The complete training of horse and rider).

Inconsciemment compétent :

C'est la phase dans laquelle vous serez récompensé de vos efforts. Maintenant, la fluidité et la grâce se développent. Il n'est plus nécessaire de réfléchir avant d'agir, mieux encore, vous savez réagir vite et vous adapter à chaque nouvelle situation.

C'est à ce stade que l'on peut dire et voir que vous êtes unis à votre cheval. À la manière dont vous vous comportez, communiquez et répondez immédiatement à chacune de ses actions et réactions, on perçoit le lien tissé entre vous et lui ; la communication est naturelle et fluide.

« L'homme peut maîtriser un cheval seulement quand il est maître de ses propres actions ».

Rittmeister von Oeynhausen 1845.

Après avoir atteint ce niveau, votre progression va s'accélérer. Vos émotions ne vous gênent plus et arrêtent de gêner le cheval : la porte est ouverte aux progrès.

« L'homme peut maîtriser un cheval seulement quand il est maître de ses propres actions ».
Rittmeister von Oeynhausen 1845.



CHANGER LES HABITUDES

Au fur et à mesure de la progression dans les différentes étapes, la façon de percevoir l'approche éthologique change, elle n'apparaîtra plus comme une discipline mais comme un art de vivre et d'être avec les chevaux en accord avec leur manière d'apprendre, d'agir et de réagir.

La première habitude à changer va être celle qui régit la façon de comprendre. Vous allez devoir vous mettre au diapason de votre cheval, c'est simple à énoncer, certainement moins facile à réaliser. Le véritable homme de cheval a des façons d'être qui le distinguent des autres : façon de mettre la bride, de mener le cheval, de placer la selle, de se comporter à tout moment...

Si nous ne ressentons pas la nécessité de changer, le cheval devra constamment combler le vide de notre ignorance de laquelle découle notre incompetence. Le cavalier peut compenser ce vide en montant bien à cheval, ce qui fait qu'il ne ressent pas la nécessité de changer, mais l'incompréhension demeure. Les éléments de fondation sont alors négligés et le cavalier arrive à s'en sortir sans eux, croit-il. Mais le vide est là et les problèmes finiront par apparaître, s'il ne prend pas conscience que seul un changement d'habitudes peut permettre de progresser.

Dans une classe, tous les élèves ont compris l'exercice de mathématiques que vient de leur donner le professeur, tous sauf Denis. Le professeur lui donne quelques indications complémentaires, Denis fait un vrai effort pour comprendre mais l'équation reste insoluble pour lui. Sa bonne volonté ne suffit pas, il s'énerve, se sent humilié vis-à-vis du reste de la classe, il ne veut plus regarder le tableau noir; il entre déjà dans la mécanique de l'abandon.

Le professeur a compris que Denis a besoin d'une aide plus grande et plus personnalisée pour résoudre cette équation. Si tel n'est pas le cas, Denis va s'enfermer dans ce qu'il pense être un échec, va s'isoler, et il n'arrivera pas plus à résoudre les prochains exercices.

Le professeur sait que Denis est fils d'éleveur de moutons. Dans ses explications, il donne vie aux chiffres en les remplaçant dans l'imaginaire de Denis par des moutons. Les additions, soustractions, multiplications et divisions prennent alors un nouveau sens.

Les moutons sont triés par âge, certains sont vendus, d'autres sont achetés. Les brebis ont des agneaux, un ou deux, d'autres n'en ont pas... Grâce à cette présentation réaliste et qui lui est familière, Denis aborde l'exercice autrement. Tout est devenu logique, et Denis est capable de résoudre le problème posé au tableau.

Le professeur a su :

- changer ses habitudes d'enseignement pour les adapter à son élève,
- renoncer, momentanément, à poursuivre son programme établi pour ne pas mettre en échec Denis,
- faire preuve d'imagination pour trouver un moyen de lever le blocage rencontré par Denis,
- se remettre en cause : « si mon élève ne sait pas solutionner l'équation, en tant que professeur j'ai ma part de responsabilité,
- renouer le dialogue et aider l'élève à retrouver la volonté et le goût de continuer à apprendre,
- redonner à Denis de l'assurance, et du même coup gagner sa confiance.

Si sur tous ces points, le professeur n'avait rien changé à ses habitudes en se disant que sa méthode était la bonne puisque les autres élèves comprenaient, Denis aurait échoué, lui n'aurait pas rempli pleinement son rôle de professeur dont un des objectifs majeurs est que le plus grand nombre possible d'élèves comprennent, progressent, réussissent, s'épanouissent. C'est le chemin que nous voudrions que chacun sache prendre avec son cheval...

Le professeur s'est montré fin pédagogue ; il a écarté cette fâcheuse tendance que nous sommes nombreux à avoir ; celle de lutter avec les complexités et d'éviter les simplicités. Avec cette méthode d'équitation éthologique, nous vous proposons des situations d'enseignement progressives, claires et efficaces. Les exercices servent de guide, ils sont là pour vous amener à devenir un homme de cheval, mais ne doivent pas être considérés comme des règles incontournables.

« Apprendre pour qu'un jour les gestes soient plus éloquents que les paroles ».

Andy Booth

Soyez assez souple pour vous adapter à chaque situation, mais en ayant pris soin de bien la comprendre. Il faut essayer de toujours avancer, et ne pas rester bloqué sur un exercice. Cherchez plus la progression que la perfection... Mais il faut cependant aussi savoir trouver l'origine de vos difficultés et y revenir. Ne pas céder à la tentation de sauter les étapes car tout est question d'équilibre entre constance et variété.

Il est indispensable de travailler avec le cheval en fonction de son niveau réel, et non sur celui que vous voudriez qu'il ait. C'est en faisant de sorte que l'exercice soit intéressant, que vous donnerez à votre cheval une raison et une motivation pour faire ce que vous attendez de lui. N'oubliez pas que, durant l'apprentissage, vous avez très peu à donner au cheval, mais que lui a beaucoup à vous donner. Si vous savez être à son écoute, vous arriverez à voir les choses avec ses yeux et à les ressentir avec son mental.

« Apprendre pour qu'un jour les gestes soient plus éloquents que les paroles ».
Andy Booth

1^{ER} CYCLE DE LA MÉTHODE LA CENSE

DEGRÉ 1 : APPRENTISSAGE DE BASE AU SOL

La première étape dans le chemin vers la maîtrise d'un homme de cheval. Vous apprenez comment obtenir un contrôle essentiel des mouvements du cheval permettant d'être clair dans sa communication et de gagner en sécurité.

Vous vous concentrez sur les exercices fondamentaux. Ces exercices sont les ingrédients et les fondations de tout ce que vous trouverez dans les futures étapes de votre progression.

La désensibilisation est un des objectifs majeurs de ce chapitre. Vous allez faire un progrès considérable en aidant votre cheval à devenir plus calme et plus courageux.

DEGRÉ 2 : BASES DE COMMUNICATION AU SOL

C'est une progression vers des exercices combinés et plus complexes. Votre vocabulaire se développe. Votre cheval vous trouve plus intéressant et l'échange commence à prendre place dans votre communication. L'attitude, la perception et le tact que vous avez commencé à acquérir dans le Degré 1 se développent.

DEGRÉ 3 : COMPÉTENCES DE BASE EN SELLE

Vous allez ressentir la différence qu'apporte le travail au sol lorsque vous montez votre cheval. Ce degré vous donne un niveau de clarté dans votre communication en selle qui procure sécurité, confiance et contrôle.

DEGRÉ 4 : BASES DE COMMUNICATION EN SELLE

Le contrôle et la confiance obtenus amènent votre communication en selle à un nouveau degré. Vous recherchez la compréhension de votre cheval pour la direction, l'impulsion et la flexion. Un langage équestre se développe et en isolant vos différentes aides - jambes, assiette et rênes - ; vous aidez votre cheval à comprendre ce que vous lui demanderez dans les degrés suivants.



2^E CYCLE DE LA MÉTHODE LA CENSE

DEGRÉ 5 : LA COMPÉTENCE AU SOL

- Première partie (5.1) : la communication au sol

Cette première partie du degré 5 vous propose des situations qui vont vous faire progresser ainsi que votre cheval, mentalement, émotionnellement et physiquement. La communication à plus grande distance va aider votre cheval à être plus calme et plus courageux mais aussi plus concentré et athlétique. Les changements de direction et les transitions deviennent clairs et fluides.

- Deuxième partie (5.2) : la connexion au sol

Dans cette deuxième partie, vous allez vraiment comprendre ce que « chuchoter » veut dire... La communication instaurée maintenant entre vous et votre cheval est subtile, silencieuse et fluide. Les liens physiques laissent la place à une connexion mentale, émotionnelle et physique. Votre cheval veut être avec vous autant que vous voulez être avec lui.

DEGRÉ 6 : LA COMPÉTENCE EN SELLE

- Première partie (6.1) : la connexion en selle

Améliorez votre connexion en utilisant votre assiette, votre équilibre et vos jambes en priorité sur vos mains. C'est le degré où l'on se concentre sur l'impulsion. Votre cheval s'en remet à vous. Vous ressentez vraiment cette connexion.

Votre cheval n'est ni en avance, ni en retard, ni sur le côté. Il est vraiment avec vous. Vous êtes vraiment réunis mentalement, émotionnellement et physiquement. Unité de corps et d'esprit. À l'issue de ce degré, vous pouvez contrôler la vitesse et la direction, même sans rênes.

- Deuxième partie (6.2) : la communication en selle

La connexion étant maintenant établie, le rassembler peut devenir une réalité. Vous commencez à pouvoir vous occuper du développement physique de votre cheval. Les exercices de cette deuxième partie, vous amènent vers des objectifs pour votre cheval comme, rond et bas, ou monter le dos, s'arrondir et s'engager. C'est une évolution progressive où vous allez apprendre à équilibrer le développement de votre cheval entre son physique et son mental. L'un ne doit jamais se faire au détriment de l'autre. Apprendre à trouver cet équilibre est une étape majeure pour devenir un homme de cheval.



3^E CYCLE DE LA MÉTHODE LA CENSE

DEGRÉ 7 : LA FINESSE

Vous et votre cheval avez considérablement développé vos capacités mentales, émotionnelles et physiques.

Nous allons pouvoir adapter notre travail à la pratique des différentes disciplines de l'équitation. Vous allez reconnaître vos forces et faiblesses et vous allez pouvoir vous améliorer. Dans cette étape, tout s'assemble : la confiance, le respect, l'impulsion, la direction, la connexion, la flexion et aboutit à l'unité comme celle que vous formez avec votre cheval.

Et après...

Heureusement, la perfection est une quête infinie. Cela ne signifie pas qu'il faille arrêter sa recherche, bien au contraire. Cet « après » ne propose pas d'exercice particulier, il propose plutôt une application pour résoudre des problèmes : jeunes chevaux, compétitions, enseignement... Nous vous avons transmis tous les outils dans le programme par degré. Votre but doit être maintenant d'utiliser votre savoir pour le cheval. C'est le cheval, maintenant, qui va être votre guide et votre enseignant, mais vous aussi avez quelque chose à lui donner.

C'est aussi le moment d'aller perfectionner techniquement votre maîtrise avec des « hommes de chevaux » choisis avec soin pour leurs compétences mais aussi leur compréhension et leur connaissance du parcours que vous avez suivi.

Vous avez franchi la première grande étape d'une recherche qui prendra toute une vie.



EN SAVOIR PLUS SUR LE MATÉRIEL

Toute pratique de l'équitation éthologique requiert l'utilisation d'un matériel approprié et de qualité.

La Cense, riche de ses racines au Montana et forte de ses nombreuses années d'expérience a développé une gamme complète de matériels qui permettent d'affiner la relation avec le cheval.

Le licol et le lien de communication : sont particulièrement destinés au travail au sol et vous aiderons à obtenir le résultat que vous recherchez : l'éducation de votre cheval.

Le licol est fait de corde de marine et l'expérience a révélé que l'épaisseur de cette corde est déterminante. Elle doit être ni trop épaisse, ni trop fine car son efficacité doit inciter le cheval à rechercher la bonne réponse : ne pas tirer ni pousser, mais répondre positivement à une pression... Si la corde est trop épaisse, le cheval n'est pas mis dans une situation suffisamment inconfortable pour trouver une réponse différente de celle qu'il a l'habitude de donner. Mais si la corde est trop fine, le licol peut le faire souffrir, une douleur inutile et inefficace. Le but n'étant pas d'occasionner une souffrance au cheval, mais de lui refuser le confort lorsqu'il oppose une résistance.

Par ailleurs, ce licol possède des nœuds placés de telle manière qu'il exerce une pression aux bons endroits pour nous aider dans notre travail de communication. Il est aussi conçu pour s'adapter à la morphologie de la tête du cheval sans bouger de gauche à droite ou de haut en bas. Il doit en principe rester en place et ne pas le frotter, ce qui pourrait, cette fois encore, le blesser.

Pour toutes ces raisons, il est bien différent des licols plats que nous trouvons habituellement dans le commerce dont l'action ne permet pas la même efficacité et la même précision.

Le lien de communication est une corde marine de grande qualité, résistante à l'eau et à la sueur. Sa facture est conçue pour transmettre la moindre de vos indications et limiter les risques de brûlure. Cette corde est facile à manipuler et sa longueur de 3,70 mètres permet d'exécuter un travail en main en toute sécurité et d'établir une bonne relation au sol. Doublée dans sa longueur et nouée au licol, elle peut aussi faire office de rênes.



Ces deux outils, le licol et la longe servant de lien de communication, utilisés simultanément, offrent une bonne synchronisation et une précision maximum pour le travail d'éducation fait de pressions et de relâchements !

Le stick de communication : n'est pas un fouet. Pour débiter, vous l'utiliserez principalement dans des exercices de désensibilisation ; il sera alors une simple extension de votre bras. Sa longueur permet un travail avec plus de sécurité. Il vous permet de toucher des zones qui posent habituellement problème au cheval (comme les membres, ou le grasset), et dont l'approche peut être particulièrement dangereuse si vous vouliez les toucher de la main sans désensibilisation préalable. Son matériau, contrairement au stick de dressage du commerce, ne vise pas à donner un coup cinglant. À moins de mettre une mauvaise émotion dans votre geste, il va le plus souvent rebondir sur le cheval lorsque vous allez le toucher. Sa rigidité vous permet de gratter votre cheval comme vous le feriez de la main, de quoi établir une relation de confiance !

Une fois à cheval, il viendra renforcer l'efficacité de vos aides, de vos jambes bien sûr, mais aussi du poids de votre corps en venant en soutien de votre assiette ou de vos actions de rênes.

La cordelette universelle : est le plus souvent utilisée conjointement avec le stick. Ensemble, ils ont l'avantage d'offrir une grande précision dans le geste. Ils vous aident dans l'éducation du cheval sans jamais faire office de fouet ou de chambrière.

Par la suite, pour exercer votre finesse à cheval, vous serez amené à l'utiliser autour de l'encolure de votre monture afin de la diriger et la contrôler. Sa longueur s'y prête très bien et son diamètre la rend efficace.

Cette cordelette remplit en définitive un si grand nombre de fonctions que nous vous conseillons d'en avoir toujours une dans votre poche de pantalon, ou à votre ceinture, lorsque vous êtes avec les chevaux. Vous serez surpris de l'efficacité d'un si petit outil !