Demander au cheval de reculer de 3 mètres.
Cheval immobile pendant la désensibilisation, puis qui revient lorsqu'il y est invité.

Objectifs

- Mon cheval recule facilement, droit et avec légèreté.
- Demander de reculer avec efficacité en employant seulement de petites vagues le long du lien de communication.
- Mon cheval comprend et fait la différence entre les choses qui le concernent (sensibilisation) et celles qui ne le concernent pas (désensibilisation).
- Mon cheval lit mon langage corporel et vient volontiers à moi quand il y est invité sans que j'aie besoin d'utiliser le lien de communication.

A quoi sert cet exercice ?

- Je développe la subtilité et la finesse de mon langage.
- En utilisant un minimum de signaux, je peux reculer mon cheval loin de moi. Je peux bouger, travailler, organiser des obstacles ou même tenir un autre cheval pendant que le mien reste au bout du lien.
- En utilisant un minimum de signaux, je peux inviter mon cheval à revenir à moi.
- Mon cheval est calme, détendu et connecté même s'il est seul.

Comment dois-je faire ?

Avant de demander quoi que ce soit à votre cheval, captez son attention. Assurez-vous que votre cheval est attentif à vous avant d'essayer de commencer à communiquer. Comme pour tous les exercices, testez-vous: voyez à quel point vous pouvez en faire peu tout en restant efficace.
Une fois que le cheval vous a donné « ses yeux et ses oreilles », demandez-lui de reculer en utilisant seulement votre langage corporel. Penchez-vous légèrement en avant vers votre cheval en prenant une position assurée lorsque vous vous mettez en position. Imaginez que vous exhalez ou « soufflez » votre cheval loin de vous. Désormais, vous ne devez plus avoir besoin de bouger vos pieds pour être efficace.

Pour reculer, utilisez les phases suivantes :
1. Energie : « soufflez » votre cheval en arrière en utilisant votre énergie et pointez votre index vers lui en le bougeant de gauche à droite.
2. Doigt : en bougeant votre doigt, envoyez de petites vagues le long du lien de communication. Ceci amènera le cheval à chercher une réponse. Faites aussi peu que nécessaire. Ni plus, ni moins.

3. Poignet : en bougeant votre poignet, les vagues le long du lien de communication deviendront suffisamment grandes pour que le cheval cherche une solution.
4. Pieds : si le cheval est bloqué, marchez vers lui comme dans le premier degré. Récompensez la moindre réponse positive, laissez au cheval un temps d'assimilation, et recommencez depuis la phase 1.

Vous devez pouvoir reculer votre cheval jusqu'au bout du lien de communication. Avant de commencer la désensibilisation, relâchez votre langage corporel afin que votre cheval comprenne clairement que ce que vous vous apprêtez à faire ne le concerne pas et n'exige pas de réponse. Ne regardez même pas votre cheval et exagérez le fait : « je ne suis pas en train de te parler ».
Si le cheval bouge, reconnectez-le et placez-le de nouveau en position au bout du lien. Détendez-vous, portez votre attention loin de votre cheval et recommencez à bouger le stick avec la cordelette. Continuez jusqu'à ce que votre cheval fasse clairement la différence entre le moment où vous demandez une réponse et celui où vous ne demandez rien.

Inviter le cheval à revenir à soi : « Le ramener »
Avant d'inviter le cheval à revenir vers vous, vous avez besoin de le reconnecter. Regardez votre cheval et prenez une position active. Si besoin, faites un claquement de langue. Une fois connecté, penchez-vous légèrement en arrière et imaginez que vous inhalez ou aspirez le cheval vers vous. Si le cheval vous lit réellement, cela devrait être suffisant pour ramener votre cheval à vous.
Si ce n'est pas le cas, essayez les phases suivantes :
1. Energie : « aspirez» le cheval vers vous
2. Doigts : fermez lentement vos doigts sur le lien
3. Pieds : faites un pas, marchez, ou même courez en arrière et n'ouvrez pas vos doigts tant que le cheval ne cède pas au licol.
Laissez le cheval être confortable avec vous. Recommencez de nouveau l'exercice jusqu'à ce que le cheval soit en harmonie avec vous, et que vous n'ayez plus besoin d'utiliser le lien de communication.

Pour progresser :

- Soyez facile à lire.
- Commencez à être plus exigeant avec la rectitude dans le reculer.
- Soyez clair dans votre langage corporel entre le moment où vous vous adressez à votre cheval et celui où vous ne demandez rien.
- Trouvez l'équilibre. Cela devrait être aussi facile de reculer votre cheval que de l'amener à vous.

A éviter :

- Ne passez pas mécaniquement de phase en phase, RESSENTEZ-LES.
- Ne laissez pas le cheval se déconnecter : ce n’est pas parce que vous n’êtes pas en train de lui parler qu’il peut vous oublier.
- N’utilisez pas le stick ou la corde pour activer le cheval sans lui avoir donné au préalable une chance de répondre.

Concepts utiles :

- Calme, détendu et connecté.
- L’énergie qui émane de votre corps est comme la gravité. Vous ne pouvez pas la voir, ce n’est pas de la magie, mais vous pouvez être sûr que cela existe.
- Avant de vouloir contrôler l’énergie de votre cheval, soyez sûr de pouvoir contrôler la vôtre.

Désensibilisation extrême des 6 côtés. Simulations: dentiste, maréchal ferrant, tonte, anti-mouche, couverture, etc.

Objectifs

- Mon cheval est calme et confiant dans chacun de ses 6 côtés:
1. Gauche
2. Droit
3. Devant
4. Derrière
5. Dessous
6. Dessus
- J'applique les principes de la désensibilisation à des objectifs.
- Mon cheval est préparé aux interventions et pratiques de la vie quotidienne qui pourraient provoquer de la peur ou des réactions défensives.
- Mon cheval lit facilement la différence entre mouvement sans intention et pression avec intention.

A quoi sert cet exercice ?

- Mon cheval est calme et confiant sur ses 6 côtés.
- Je peux appliquer les principes de la désensibilisation à des situations pratiques incluant :
- Mettre et enlever une couverture (même au paddock).
- Le dentiste, le maréchal ferrant, le spray anti-mouche ou antiseptique (qui suit la castration par exemple).
- J'évite de traumatiser mon cheval en le préparant à l'avance pour les interventions inévitables de la vie quotidienne.
- Je prends le temps nécessaire maintenant, pour ne pas perdre mon temps quand je ne pourrais me le permettre.

Comment dois-je faire ?

A ce stade, votre cheval devrait tout à fait comprendre que tous les mouvements (drapeau, stick, etc.) sans intention ne le concernent pas. Si vous avez été clair, votre cheval devrait différencier facilement :
1. Désensibilisation : mouvement sans intention, langage corporel neutre.
2. Suggestion : mouvement avec intention = pression, langage corporel actif.

Si votre travail de désensibilisation du premier cycle est solide, alors frapper le sol avec le stick et la cordelette ou sur chacun de ses côtés ne devrait pas poser problème.

Pour passer derrière votre cheval sans qu'il bouge, vous pourrez avoir besoin de laisser une main en contact avec lui. Toucher le cheval peut le rassurer. Avant de frapper le sol et passer derrière lui, assurez-vous que vous pouvez juste marcher derrière lui. Vous devez être conscient que lorsque vous passez derrière votre cheval, vous passez d'un œil à l'autre. Entre les deux, juste derrière le cheval, il y a une zone aveugle. Votre cheval doit avoir confiance en vous quand vous êtes dans cette zone aveugle. C'est généralement en passant dans cette zone aveugle que beaucoup de gens se font taper par des chevaux qui manquent de confiance. Développez cette confiance jusqu'à ce que vous puissiez faire un cercle complet autour du cheval dans les deux sens, sans qu'il bouge ou soit dérangé lorsque vous changez d'œil. Assurez-vous que votre langage corporel est neutre et sans intention. Votre but est d'être capable de frapper le sol avec la cordelette et le stick, même derrière votre cheval, sans avoir besoin de le tenir ou de le contraindre physiquement.
Une fois que sa confiance s'est développée jusqu'à ce point, vous pouvez appliquer des simulations pratiques.

Les objectifs incluent :

- Faire bouger un sac en plastique sur ses six côtés, et développer la confiance dans ses zones aveugles (entre les antérieurs, le poitrail, dessous et derrière lui).
- Pulvériser de l'eau sur tout le corps du cheval, y compris le ventre et entre les postérieurs.
- Simuler une tonte complète incluant la tête(les brosses à dent électriques conviennent bien à cela).
- Simuler les étapes du ferrage sans avoir besoin d'attacher le cheval.
- Simuler une couverture en envoyant un imperméable sur son dos depuis chaque côté sans avoir besoin de tenir ou de contraindre le cheval.
- Prendre et tenir (ET NON TIRER) la langue de votre cheval.
- Ouvrir et fermer un parapluie tout en marchant autour du cheval.
- Simuler la vermifugation (la compote de pomme convient bien) sans avoir besoin de contraindre le cheval.

Pour progresser

- Faites particulièrement attention à aider votre cheval dans ses zones aveugles.
- Utilisez le concept d'approche/retrait dans les zones aveugles. Ne continuez pas

jusqu’à ce qu’il n’ait d’autre solution que celle de se défendre.
- Aidez votre cheval à être à l’aise avec le changement d’œil par l’arrière.

A éviter :

- Ne surexposez pas votre cheval. Utilisez le concept d’approche/retrait. Recherchez la progression et non la perfection.
- Ne le forcez pas à être immobile, mais donnez-lui en envie. Faites en sorte que les interventions quotidiennes soient aussi agréables que possible.
- Ne restez pas bloqué sur un problème jusqu’à ce qu’il en devienne vraiment un.

Concepts utiles

- Mieux vaut prévenir que guérir.
- Ceci n’est pas une discipline, c’est la vie.
- Si vous n’avez pas préparé les choses pour réussir, ne blâmez pas votre cheval si vous ne réussissez pas.
- « Vous êtes entré dans sa vie, pas le contraire ». Ray Hunt

Cordes autour de la croupe et des membres.

Tirer un objet derrière le cheval des deux côtés.

Objectifs

- Apprendre au cheval à céder à la sensation des cordes autour de sa croupe et de ses membres sans réagir ou se mettre en défense.
- Désensibiliser le cheval à la vue et aux sons de choses qui traînent autour de lui et derrière lui.
- Apprendre au cheval à ne pas botter les choses qui bougent autour de ses postérieurs.

A quoi sert cet exercice ?

- Je permets à mon cheval d'éviter des accidents provoqués par son instinct de survie.
- Mon cheval ne tape pas les choses qui bougent autour de ses membres et derrière lui, telles que des enfants ou des chiens.
- Si la couverture tombe, il aura moins tendance à partir au galop, détruire sa couverture, se blesser, etc. Si je tombe avec un pied coincé dans l'étrier, cet exercice peut me sauver la vie.

Comment dois-je faire ?

Assurez-vous que vous pouvez jeter la corde autour du cheval sans que cela provoque de réaction. Dans l'exercice 5 du degré 2, nous avons préparé le cheval à la sensation de la corde autour de sa croupe. Maintenant, en utilisant la ligne de communication (corde de 7 mètres), faites une boucle en passant la corde au travers de l'anneau. Placez la boucle par-dessus et autour de la croupe du cheval. Dans un premier temps, laissez-le marcher et sentir la corde sans y mettre de pression. Quand vous le sentez prêt, resserrez progressivement la boucle en tirant sur la corde et cherchez une réponse positive. Dès que le cheval avance, relâchez la pression. Faites preuve de tact, beaucoup de chevaux sont particulièrement sensibles au

niveau de cette zone. Obtenez que cet exercice soit réussi de chaque côté.
Placez la même boucle autour d'un antérieur et menez-le par celui-ci. Développez ceci jusqu'à ce que vous puissiez prendre un antérieur depuis le pas et obtenir du cheval qu'il s'arrête en soutenant son pied sans défense. Faites le même exercice avec ses postérieurs. Placez la boucle au-dessus du jarret. Soyez conscient du fait que le tendon qui descend le long du jarret est souvent sensible. La nature du cheval l'a programmé pour protéger ses « zones vitales ». Dans son état naturel, si ce tendon était sectionné par un prédateur, le cheval n'aurait que très peu de chances de survie. Au départ, appliquez une très légère pression, et relâchez dès que le cheval suit la sensation. S'il est particulièrement réactif, retournez à la désensibilisation et recommencez.

Votre but est que toutes « zones vitales » deviennent moins sensibles au cas où le cheval se prendrait les membres dans une clôture ou dans les sangles de sa couverture. Ce serait une bonne idée de désensibiliser cette zone avant de couvrir un cheval afin d'éviter des accidents.

La dernière partie de cet exercice consiste à faire accepter au cheval les choses qui traînent autour de ses jambes.
Assurez-vous d'avoir bien réalisé la première partie de l'exercice pour que la croupe et les jambes soient préparées. En tirant quelque chose, le cheval sera confronté à plusieurs défis :
- la sensation de la corde derrière sa croupe et ses jarrets,
- le bruit de l'objet trainé,
- le fait que l'objet bouge dans ses zones aveugles.

Pour progresser

- Prenez le temps nécessaire. La nature dicte au cheval de se protéger et de se défendre. Vous devez convaincre votre cheval qu'il n'a pas besoin de le faire. Ce n'est pas une mince affaire.
- Trouvez le bon point de départ. Peut-être que laisser traîner la corde seule sans rien attacher au bout est suffisant au début.
- Laissez le cheval sentir la corde avant de lui demander de suivre la sensation.

A éviter

- N'entrez pas dans une bagarre. Si vous trouvez quelque chose que vous ne pouvez pas faire, ne restez pas bloqué dessus. Revenez à quelque chose que vous pouvez réaliser, et travaillez depuis ce point là.
- Ne surexposez pas votre cheval. Préparez les choses afin que ce soit facile pour lui de réussir.

Concepts utiles

- Ne blâmez pas votre cheval d'être effrayé, convainquez-le qu'il n'a pas besoin de l'être.
- Le plus lentement vous irez, le plus rapidement vous y arriverez. Donc dépêchez-vous de ralentir.
- Le cheval est capable de se tuer ou de blesser gravement, lui-même ou vous, en

essayant de sauver sa vie.
« Le cheval a un besoin d’auto-préservation dans sa tête, son corps et son esprit ».
Tom Dorrance

Préparations au filet. Enlever le licol par dessous le filet.

Objectifs

- Préparer le cheval à accepter le filet.
- Apprendre à mettre le filet à la manière d'un homme de cheval.
- Mettre le filet à un cheval qui comprend, accepte et coopère en plaçant sa tête au niveau de ma hanche.
- Enlever le licol par-dessous le filet.

A quoi sert cet exercice ?

- Je prépare mon cheval à accepter le filet. Ainsi, je n'aurai pas à lui mettre en force, ce qui l'effraierait ou rendrait ses oreilles hypersensibles et intouchables.
- Je mets le filet à la façon d'un homme de cheval, conscient que les choses doivent être expliquées et comprises par le cheval afin qu'ils les acceptent.
- J'effectue le travail de préparation du filet en laissant le licol, puis je peux l'enlever par-dessous le filet. Une astuce très pratique dans beaucoup de situations.

Comment dois-je faire ?

Depuis le côté gauche, demandez au cheval de baisser sa tête en dessous de votre hanche. Passez votre bras droit par-dessus l'encolure et désensibilisez la tête, bouche comprise, tout en conservant la tête du cheval basse. Si le cheval se tend et relève la tête, n'essayez pas de la maintenir vers le bas : vous n'y arriverez pas, au contraire vous effraieriez votre cheval. Autorisez-le à relever la tête mais n'arrêtez pas de la caresser. Demandez-lui de baisser la tête de nouveau. Une fois sa tête baissée, laissez-le être confortable avant de recommencer.
Une fois que vous pouvez caresser la bouche, les yeux et les oreilles, passez la corde par-dessus ses oreilles en conservant sa tête basse. Ainsi, vous simulez le passage du filet par-dessus ses oreilles comme dans l'exercice 13 du degré 1.
Si le bout du nez est désensibilisé, vous pouvez lui demander d'ouvrir la bouche. Placez votre pouce gauche dans le coin de sa bouche. Bougez doucement votre

pouce : le cheval devrait répondre en activant sa langue et en ouvrant sa bouche. Quand il le fait, enlevez votre pouce.

Lorsque vous pouvez ouvrir sa bouche, simulez le mors en utilisant le lien de communication ou la cordelette.
Une fois que le cheval accepte que la corde passe par-dessus ses oreilles et dans sa bouche, il est prêt pour le filet. Votre but est d'avoir un cheval qui garde sa tête à la hauteur de votre hanche quand vous lui mettez le filet de façon à ce que se soit confortable pour vous deux.

Votre bras droit doit être derrière les oreilles du cheval tenant la têtière, votre main gauche ouvre sa bouche (avec le pouce), et vos doigts placent doucement le mors dans sa bouche sans entrechoquer les dents.
Avec douceur et délicatesse, pliez l'oreille droite du cheval (la plus éloignée) et passez-la sous la têtière avant de faire de même avec l'oreille la plus proche de vous.
Pour enlever le filet, glissez la têtière par-dessus l'oreille la plus proche en premier, puis par-dessus l'oreille la plus éloignée. Ensuite, abaissez gentiment la têtière en prenant garde à ce que le mors ne tape pas sur les dents.
Pour votre sécurité et celle du cheval, toute cette préparation peut se faire sans enlever le licol.
Le licol peut être enlevé plus tard par-dessous le filet. Enlevez le nœud du licol et passez doucement la muserolle du licol par-dessus les naseaux et vers sa bouche. Ouvrez la bouche avec votre pouce et passez la muserolle dans la bouche du cheval au-dessus du mors, derrière puis ressortez-la par-dessous.

Pour progresser

- Si vous préparez les choses correctement, le cheval sera à l'aise avec et vous aidera à mettre son filet.
- Avec un jeune cheval, faites un peu de travail au sol pendant qu'il porte le filet. Bientôt, il l'oubliera. Ne mettez pas le filet en ne donnant rien d'autre à penser au cheval.
- Faites en sorte que le filet soit aussi confortable que possible. Ajustez-le correctement. Le cheval ne devrait jamais avoir plus d'un pli à la commissure des lèvres.

A éviter

- Ne le forcez pas à maintenir sa tête basse. Ceci est improductif, trop emprisonnant et développera peur et méfiance.
- Ne mettez pas votre tête au-dessus de celle du cheval dans une position dangereuse où vous pourriez être blessé si le cheval réagissait.
- Ne créez pas un problème. Accordez le temps nécessaire aux choses. Certains problèmes disparaissent si on les ignore.
- N'en faites pas beaucoup avec le filet sans avoir au préalable fait vérifier les dents de votre cheval par le dentiste.

Concepts utiles

- Ne travaillez pas sur un petit problème jusqu’à ce qu’il en devienne un gros.
- Reconnaissez les bonnes choses.
- Ne critiquez pas les mauvaises.
- Les bonnes en deviendront meilleures.
- Les mauvaises en seront diminuées.
- La plupart des problèmes sont dus à un manque de préparation. A qui la faute ?

Demander au cheval un reculer léger et fluide sur un slalom.

Objectifs

- En utilisant la main sur le chanfrein du cheval, lui demander de reculer avec légèreté, sans résistance.
- Contrôler la direction pendant le reculer.

A quoi sert cet exercice ?

- Mon cheval devient léger et souple dans son corps et sur ses pieds.
- En améliorant les déplacements vers la gauche et la droite, j'apprends plus facilement la rectitude à mon cheval.
- Reculer en changeant de direction m'aide à débloquer les pieds de mon cheval.
- Je combine légèreté, direction et vitesse.

Comment dois-je faire ?

Ceci est la suite de l'exercice 15 du degré 1 « faire reculer avec la main sur le chanfrein ». Assurez-vous que vous avez progressé dans cet exercice et que le cheval ne résiste ou ne pousse pas contre votre main. Désormais, vous ne devriez pas dépasser la seconde des quatre phases de « suivre une sensation » (poil - peau - muscle - os).

Les trois ingrédients que nous pouvons améliorer dans le reculer sont la légèreté, la direction et la vitesse. Le cheval devrait céder au niveau de sa tête et son encolure, et non résister en poussant son nez vers l'avant. S'il est léger dans son encolure, vous pouvez améliorer le contrôle de la direction tout en reculant.
En orientant le nez vers sa hanche, les postérieurs s'éloigneront dans la direction opposée. Commencez par de larges courbes dans votre slalom. Si le cheval bloque ses postérieurs au moment du changement de direction, ceci est normal. Débloquez-le simplement et continuez. Le cheval doit vraiment se concentrer sur l'endroit où il place ses pieds tout en restant souple dans son corps.

En ayant un meilleur contrôle des déplacements vers la gauche et la droite, vous améliorerez la rectitude. Une fois que le cheval est léger dans son corps et dans ses pieds, il sera capable de reculer sur un slalom sans se bloquer.
Dans les exercices de reculer, recherchez une réponse positive progressivement de plus en plus légère en cherchant un réel effort avant d'offrir le confort. Il est important de comprendre que « le moindre essai » est quelque chose de progressif dans la phase initiale d'apprentissage du cheval. Le moindre essai peut n'être qu'un seul pas. Dans quelques jours, un simple pas ne représentera plus un réel effort ou essai. Par conséquent, « le moindre essai » pour reculer l'année dernière a dû évoluer. Le cheval doit être rond, léger et souple dans son corps et dans ses pieds.

Pour progresser

- Si le cheval pousse vers le bas, utilisez une obstruction avec votre genou.
- Gardez vos pieds en mouvement. Vous contrôlez ses pieds, il ne contrôle pas les vôtres.
- Commencez lentement avec un large et lent slalom, et construisez à partir de ce point.
- Devenez lourd s'il le devient, soyez léger s'il est.

A éviter

- Ne vous contentez pas de pousser. Ressentez.
- Ne perdez pas la légèreté ou la fluidité.
- N'ayez pas peur d'être sûr de vous, ferme et efficace, mais ne devenez pas agressif, énervé et frustré.

Concepts utiles

- Travaillez votre cheval au niveau où il est AUJOURD'HUI. Pas à celui où il était, ni à celui où vous souhaiteriez qu'il soit, mais là où il est.
- Vous souhaitez que votre cheval soit léger, mais pas paresseux. Si vous acceptez des réponses médiocres, c'est ce que vous obtiendrez par la suite.
- Doucement et bien l'emporte sur rapide et mauvais.
  Rapide et bien l'emporte sur tout.

Reculer sur un plan incliné

Objectifs

- Reculer mon cheval sur un plan incliné en conservant légèreté et rectitude.
- Avoir un cheval qui utilise correctement son arrière-main : engagé avec les postérieurs sous lui tout en conservant des diagonaux justes.

A quoi sert cet exercice ?

- Mon cheval apprend à utiliser son corps correctement et à engager ses postérieurs.
- Les diagonaux de mon cheval deviennent plus égaux, ce qui l'aide à devenir plus équilibré.
- J'utilise différents types d'exercice de reculer pour améliorer l'engagement.
- Mon cheval a besoin de se concentrer sur ce qu'il fait de ses pieds et de son corps.

Comment dois-je faire ?

Dans les exercices de reculer, nous avons utilisé deux concepts majeurs :
- Suivre une sensation : pression directe sur le licol ou sur le chanfrein du cheval.
- Suivre une suggestion : pression indirecte en utilisant le langage corporel, le stick ou le lien de communication.

Il n'y a pas de concept meilleur que l'autre, ils sont totalement différents et aussi important l'un que l'autre. Utilisez les deux pour demander au cheval de reculer sur un plan incliné. Concentrez-vous sur la rectitude. Ayant déjà reculé sur un slalom, vous avez les ingrédients nécessaires pour corriger le cheval s'il dévie des lignes droites. Corrigez mais ne devenez pas critique. Il est très rare que les deux diagonaux d'un cheval soient égaux parce qu'un diagonal fait souvent une foulée plus ample que l'autre. Le cheval dévie naturellement d'un côté. En corrigeant de manière systématique, le cheval essaiera bientôt de rester sur la ligne droite pour éviter d'être corrigé. Ceci aidera son diagonal le plus faible, et l'aidera à devenir plus équilibré.

Certains chevaux reculent avec leurs postérieurs loin derrière eux. Ces chevaux ont généralement un dos creux et un port de tête haut. Le plan incliné amène le cheval à placer ses postérieurs sous lui et à utiliser son corps correctement. Ceci fait souvent référence à l'engagement. Pour certains chevaux cela vient facilement, presque naturellement. D'autres auront plus de difficultés. Certains chevaux ont du mal à trouver ou maintenir leurs diagonaux. Ne commencez pas avec un plan trop incliné. Soyez progressif mais ne le surexposez pas.

Pour progresser

-Conservez la rectitude.
-Si le cheval a tendance à lever la tête ou creuser son dos, commencez à reculer avec une pression directe (sensation) afin de l'aider à rester rond.
- Récompensez chaque effort. Faites-le pour le cheval, et pas « au cheval ».
- Ayez conscience de son diagonal le plus fort et du plus faible. Aidez le diagonal le plus faible à devenir plus fort.

A éviter

- Ne commencez pas avec un plan trop incliné ou un terrain exagérément difficile.
- N'apprenez pas au cheval à fuir en arrière. Céder et s'échapper sont deux choses différentes.
- N'en faites pas trop, trop tôt. Vous devez terminer avec un cheval qui se sent gagnant et non perdant.

Concepts utiles

- Assurez-vous que votre cheval se sent apprécié, particulièrement quand les choses se compliquent.
- Ne mettez pas de pression sur un cheval pour réaliser une tâche qu'il n'a pas totalement comprise.
- Tout commence dans l'esprit, passe à travers le corps, descend dans les jambes et termine dans les pieds.
- Corriger ne signifie pas critiquer.

Reculer par les postérieurs et par la queue

Objectifs

- Passer la ligne de communication autour des jarrets et reculer mon cheval vers moi sans résistance ou réactions de défense.
- Reculer mon cheval avec légèreté en le tenant par la queue.

A quoi sert cet exercice ?

-Je diminue le réflexe d'opposition et le remplace par des réponses positives. Cet exercice est plus destiné au mental du cheval qu'à son physique.
- Si les postérieurs de mon cheval se prennent dans quelque chose (barrière, clôture, cordes, couverture, etc.), il aura moins tendance à se défendre et à se blesser.
- Je peux descendre mon cheval du van par la queue (ce qui peut être utile dans d'autres situations).

Comment dois-je faire ?

Grâce aux exercices précédents, les postérieurs de votre cheval devraient être désensibilisés et céder à la pression. Si l'exercice 2 est solidement acquis, vous ne devriez pas rencontrer de difficultés pour vous tenir derrière le cheval, « changer d'œil » ou passer dans ses zones aveugles. Si ce n'est pas le cas, ne continuez pas sur cet exercice !
Commencez par le mener par les membres antérieurs avant de le mener par la queue. Passez la ligne de communication autour d'un jarret (utilisez toute la ligne, et ne la repassez pas dans l'anneau du mousqueton). En tenant la corde dans chaque main, fermez lentement vos doigts pour demander à votre cheval de suivre une sensation vers l'arrière.
Laissez le cheval céder à la pression pour trouver son propre confort en ouvrant vos doigts dès qu'il déplace son poids du corps vers l'arrière. Au début, tenez-vous légèrement sur le côté afin que le cheval puisse vous voir. Une fois que vous avez enseigné à un postérieur de reculer légèrement, passez à l'autre postérieur.

Une fois que chaque membre donne une réponse positive, placez la corde de 7 mètres autour des deux jarrets, en tenant un bout de la corde dans chaque main. Activez un membre à la fois et relâchez à chaque fois qu'il fait un pas. Pour ajouter un renforcement positif, grattez-le sur la croupe après chaque « bonne » réponse.

Avant d'enseigner à votre cheval le mener par la queue, assurez-vous de pouvoir le mener facilement par les membres. Commencez par désensibiliser la queue. Soulevez et reposez-la sans que le cheval la freine ou se raidisse. Quand vous lui enseignez à suivre une sensation, vous pouvez renforcez la pression sur la queue en utilisant le lien de communication relié au licol, ou une corde autour des jarrets.
- Tenez-vous légèrement de côté.
- Fermez progressivement vos doigts sur la queue.
- Activez votre lien de communication (comme dans les exercices précédents de reculer) OU utilisez la corde autour des jarrets pour initier le reculer.
- Relâchez toute pression.
- Recommencez en appliquant d'abord une légère pression sur la queue, et montez graduellement dans les phases.
Voyez à quel point vous pouvez en faire peu pour obtenir une réponse.

Pour progresser

-Conservez la légèreté en récompensant les plus petites réponses.
- Grattez sa croupe pour lui offrir une motivation pour rester connecté avec vous.
- S'il botte, suivez le mouvement et attendez. Il ne fait pas ça avec une mauvaise intention, il essaie juste de survivre. Ne le blâmez pas, trouvez un moyen pour l'aider.
- Dans les cas extrêmes (stress post traumatique par exemple), vous aurez peut-être besoin d'un assistant qui se tiendra à la tête du cheval pour l'aider à trouver la réponse appropriée.

A éviter

- Ne surexposez pas votre cheval : vous le paniqueriez. Découpez l'exercice en petits morceaux.
- Ne tirez pas fortement sur sa queue. Aidez-le avec quelque chose qu'il connait : un lien de communication actif ou la corde autour des jarrets.
- Ne tirez pas. Appliquez une pression et attendez que le cheval trouve de lui-même le confort en cédant.

Concepts utiles

- Diminuez les défenses, enlevez les résistances et remplacez les réactions négatives par des réponses positives.
- Récompensez les petites réponses pour créer la légèreté.
- Préparez les choses et attendez. Laissez le cheval gagner en cédant à la pression pour trouver le confort de lui-même afin que votre idée devienne la sienne.
- Le cheval doit rester connecté avec vous.

Isoler l’avant et l’arrière-main.

Les combiner pour se déplacer latéralement le long de la barrière.

Objectifs

- Etre plus précis sur la qualité du contrôle de l’avant et de l’arrière-main en utilisant une pression constante.
- Rechercher des réponses actives tout en restant à la fois correctes et légères.
- Combiner les cessions de l’avant et de l’arrière-main pour obtenir du cheval qu’il suive une sensation en se déplaçant latéralement le long de la barrière.

A quoi sert cet exercice ?

- Les cessions de l’avant et de l’arrière-main deviennent correctes, légères et actives.
- Améliorer ces réponses au sol me permettra de les améliorer plus tard en selle.
- Je contrôle avec plus de précision les mouvements et les pieds de mon cheval. Je combine les cessions de l’avant et de l’arrière-main pour obtenir un déplacement latéral léger.

Comment dois-je faire ?

Commencez par être plus exigeant, et non pas critique, avec les cessions de l’avant et de l’arrière-main. Elles doivent être à la fois correctes, légères et actives. Quand vous mobilisez les antérieurs, les postérieurs devraient rester dans un espace pas plus large qu’une assiette.
Il en de même pour les antérieurs lorsque vous mobilisez les postérieurs. A ce stade, le cheval doit quasiment pivoter sur les postérieurs quand vous mobilisez les antérieurs et vice-versa.
Les cessions doivent être légères. Si votre cheval ne s’éloigne pas d’une pression constante légère, ajoutez du rythme. Si vous continuez en pression constante sur une période prolongée sans obtenir de réponse, alors vous désensibiliserez. Ceci n’est pas votre objectif. Souvenez-vous : ayez confiance en sa réponse mais soyez

prêt à corriger.

Une fois que les cessions de l’avant-main sont légères et actives, dirigez-vous vers la barrière. Tenez-vous à côté de votre cheval en plaçant une main juste derrière l’épaule pour activer l’avant-main et l’autre main plus loin derrière vers les flancs pour activer l’arrière-main. Gardez votre lien de communication ajusté afin de corriger au bon moment lorsque cela sera nécessaire. Au départ, activez l’arrière et l’avant-main l’une après l’autre. Trouvez un rythme un/deux, postérieurs/antérieurs.
Ne compensez pas une arrière-main paresseuse en ramenant trop la tête de votre cheval vers vous. A ce stade, ce n’est pas un problème si le corps du cheval est légèrement contre-incurvé. Il ne s’agit pas de demander un appuyer mais il s’agit de votre capacité à contrôler les mouvements de votre cheval et chacun de ses 4 pieds.

Pour progresser

- Soyez en rythme avec les pieds de votre cheval. Demandez à chaque pied de croiser au moment où il quitte le sol.
- Pour être intéressant, soyez progressif. Pour être progressif, soyez efficace.
- Soyez exigent sans être critique pour autant.
- Mettez un peu de vie dans les choses.

A éviter

- Ne laissez pas le cheval s’appuyer ou pousser contre vous. S’il le fait, ajoutez du rythme et donnez-lui une raison de ne pas le faire.
- Ne prolongez jamais une pression sans obtenir de résultat. Vous ne ferez que désensibiliser, voir abrutir l’esprit de votre cheval et le rendre mou.

Concepts utiles

- Ce que vous faites aujourd’hui a un effet sur demain.
- Si vous ne menez pas cette danse, il le fera.
- Les chevaux ne distinguent pas les bonnes choses des mauvaises ; plus longtemps vous le laissez faire mal, et plus il pensera faire bien.
- Si vous ne contrôlez pas ses pieds, vous ne contrôlez probablement pas son esprit.

Depuis une flexion latérale, activer puis arrêter l'arrière-main en maintenant la flexion.

Objectifs

- Utiliser les principes de « suivre une sensation » (pression directe) pour activer l'arrière-main tout en conservant une flexion latérale légère.
- Revenir à une flexion latérale neutre ou inactive en retirant la pression directe.
- Etre capable de maintenir une flexion latérale légère tout en alternant actif et inactif.

A quoi sert cet exercice ?

- J'aide mon cheval à être à l'aise avec le fait de pouvoir mobiliser de manière isolée chacune des différentes parties de son corps. Au fur et à mesure de notre progression, cela lui sera demandé plus souvent.
- Mon cheval apprend à céder à la pression plutôt qu'à s'en échapper.
- J'améliore le contrôle des pieds de mon cheval. Je peux les activer, les placer et les arrêter.

Comment dois-je faire ?

Cet exercice est très proche de l'exercice 9 du degré 4 : « depuis une flexion latérale, mobiliser les postérieurs (rêne indirecte). Puis revenir à une flexion latérale. »
Assurez-vous que votre cheval vous donne une flexion latérale légère. Prenez ¾ de flexion et attendez qu'il vous donne le dernier quart. Si le cheval s'appuie sur le licol, vous pouvez provoquer une réponse en utilisant une pression de votre pouce ou d'un autre doigt dans ses côtes. Néanmoins, n'utilisez pas cette technique tant que votre cheval n'a pas totalement compris comment donner une flexion latérale tout en restant immobile.
Une fois que la flexion latérale est légère, activez l'arrière-main en utilisant les principes de « suivre une sensation » (exercice 18, degré 1). Décidez avant de commencer le nombre de pas que les postérieurs vont effectuer. Retirez la pression directe et voyez si les postérieurs s'immobilisent. Si les postérieurs continuent de bouger, cela signifie que votre cheval s'échappe au lieu de céder. Caressez votre

cheval ou placez votre main sur son dos pour l'aider à s'arrêter. Votre but est que les pieds de votre cheval s'arrêtent sans relâcher la flexion latérale. Demandez-lui une flexion latérale plus souple avant de la relâcher.
Alterner des positions actives et inactives (ou neutre) tout en maintenant la flexion latérale peut amener certains chevaux à se sentir claustrophobes et à essayer de se défendre ou de s'échapper. Aidez votre cheval à isoler les parties de son corps et ses réponses.

Ressentez-les pieds de votre cheval, contrôlez le nombre de pas qu'il fait, et conservez la légèreté et la souplesse. Pour éviter que vous ou votre cheval tire, fixez votre main tenant la rêne contre son épaule. Si les antérieurs avancent, levez la rêne puis ramenez-la dans sa position fixe de départ. Désormais, lorsque vous demandez une réponse isolée des postérieurs, les antérieurs ne devraient que très peu bouger et vice-versa.

Pour progresser

- Pensez à isoler les parties du corps du cheval. Demandez une flexion latérale de la tête et de l'encolure, l'immobilité aux épaules et une arrière-main qui devient active ou neutre.
- Contrôler les pieds du cheval revient à être capable de les allumer ou de les éteindre.

A éviter

- Ne vous contentez pas de simplement pousser les postérieurs. Demandez à chaque pied de marcher, ou pas.
- Ne demandez pas au cheval de bouger son pied alors qu'il a tout son poids dessus. Laissez-le préparer sa position pour faire la transition.
- Ne demandez pas une flexion trop importante jusqu'au point de bloquer votre cheval. Ajustez la flexion à chaque cheval. Certains sont plus souples que d'autres.

Concepts utiles

- Des réponses ne sont pas des réactions. Céder n'est pas s'échapper.
- Soyez capable de mettre de la vie dans les pieds de votre cheval, de les placer et de les arrêter.
- Préparez la position pour effectuer la transition.
- Il n'arrêtera ses pieds que lorsqu'il se sentira en sécurité.

Longues rênes. Marcher, trotter, arrêter, reculer.

Changements de direction et cercles.

Objectifs

- Apprendre au cheval à être mené en longues rênes depuis l'arrière.
- En longues rênes, faire des transitions et des changements de direction fluides.

A quoi sert cet exercice ?

Je peux mener mon cheval en avant en étant derrière lui. Il gagne en confiance et en acceptation.
Mon cheval reste connecté avec moi-même si je me tiens derrière lui. Je le mène en avant sans qu'il me quitte mentalement, émotionnellement ou physiquement.
Chaque fois que mon cheval résout un puzzle ambitieux, il devient meilleur. Il apprend à chercher des réponses.

Comment dois-je faire ?

Le choix de la longueur des rênes dépend de votre cheval : non seulement de sa taille, mais aussi de son niveau de confiance lorsque vous travaillez derrière lui. Le mieux est de commencer avec deux cordes distinctes (3,70 mètres ou 7 mètres chacune). Le fait de travailler avec deux rênes séparées vous permet d'en relâcher une à tout moment, et de reprendre ainsi facilement le contrôle de votre cheval en cas de problème.
Isolez et séparez cet exercice en préparant chaque côté du cheval avant de combiner les deux rênes. Généralement, il est plus facile de commencer avec le côté gauche. Au début, donnez une légère direction avec la corde pour mettre ses pieds en mouvement. Essayez la technique suivante :
- Direction : en vous tenant au niveau des épaules du cheval, proposez clairement de partir en avant dans une direction.
- Appel de langue et toucher : faites un appel de langue puis touchez légèrement

votre cheval sur le haut de la croupe avec le stick.

Au fur et à mesure que vous reculerez vers les postérieurs de votre cheval, il vous sera plus difficile de lui proposer une direction. C'est pourquoi il est important qu'il connaisse le signal « appel de langue et toucher du stick » pour avancer.
Continuez de vous reculer jusqu'à pouvoir passer derrière le cheval et changer d'œil. Eduquez ensuite le côté droit de la même manière. Au final, vous pouvez passer d'un côté à l'autre de votre cheval tout en le menant en l'avant.

A ce stade, utilisez une rêne directe pour guider votre cheval. Quand vous offrez une direction avec une rêne assurez-vous de relâcher suffisamment l'autre. Au début, vous pouvez passer la rêne extérieure au-dessus du dos ou de la croupe du cheval. Une fois que vous sentez le cheval à l'aise des deux côtés, alors il pourra l'être entre les deux rênes. Pour les changements de direction, la rêne extérieure passe derrière le cheval, donc assurez-vous qu'il y est bien préparé.
Le ressenti de vos mains est aussi important au sol qu'en selle. Pour garder un cheval souple et léger, fermez doucement vos mains et ouvrez-les rapidement. Pour vous arrêter, utilisez votre voix avant de fermer vos doigts sur les rênes. Dites lentement et calmement « whooo », puis arrêtez vos pieds et fermez vos doigts sur les rênes. Bientôt, votre cheval s'arrêtera simplement à l'aide de la voix.
Pour reculer, levez une rêne plus haut que l'autre afin d'éviter que votre cheval baisse trop sa tête. Levez la rêne à chaque fois qu'il descend sa tête. Tant que le mouvement en avant n'est pas compris, laissez de côté le reculer.

Pour progresser

- GARDEZ LE MOUVEMENT EN AVANT ! Aidez votre cheval à comprendre qu'il doit aller de l'avant. Pour éviter qu'il désengage ou fasse demi-tour dans les rênes lors des changements de direction, prenez garde de ne pas perdre l'impulsion.
- Les changements de direction et les transitions vous aideront à avoir un cheval connecté, qui s'en remet à vous.
- Restez simple, proche des bases. Le travail aux longues rênes peut devenir une vraie forme d'art technique. Pour le moment, établissez simplement une communication et une connexion de base en étant derrière le cheval.
- Si les choses deviennent trop « délicates », allez dans un rond de longe. La barrière aidera à rendre le passage d'un œil à l'autre moins dramatique.

A éviter

- Ne laissez pas les rênes trop basses jusqu'au point où le cheval pourrait marcher dessus ou se prendre les pieds dedans.
- Ne tirez pas. S'il tire, arrêtez-le et reculez, mais ne tirez pas.
- Ne vous tenez pas directement derrière le cheval quand vous le touchez sur la croupe s'il n'a pas clairement compris que la réponse à donner est d'aller en avant : vous risqueriez de prendre un coup de pied.

Concepts utiles

- Le cheval doit être connecté avec vous.
- Votre cheval doit être capable d’aller de l’avant, sans vous quitter.
- Certains exercices ne semblent pas si importants du point de vue de l’homme, mais vraisemblablement ils le sont pour le cheval.
- Les résultats sont à l’image de la compréhension.
- Résistez à l’envie de critiquer,
- Ne blâmez pas le cheval,
- Cherchez d’abord à comprendre,
- Voyez l’innocence.

1. En utilisant le sac en plastique, mobiliser l’arrière et l’avant-main dans un mouvement continu.
2. Envoyer, désengager, envoyer (changements de direction actifs)

Objectifs

- Combiner des cessions actives de l’avant et de l’arrière-main.
- Améliorer l’attention, l’activité et la légèreté des pieds de mon cheval.
- Envoyer activement mon cheval dans une direction, désengager les postérieurs et le renvoyer activement dans l’autre direction.
- Avoir un cheval léger et vif.

A quoi sert cet exercice ?

- Je rends mon cheval léger et vif sans qu’il soit effrayé.
- Les exercices de combinaison font réfléchir mon cheval et mettent ses pieds en mouvement. Il est concentré et actif, et non effrayé et réactif.
- Cet exercice rend mon cheval léger sur ses pieds et évite qu’il devienne lourd sur ses épaules.

Comment dois-je faire ?

Cet exercice se divise en deux parties. La première est une cession combinée de l’avant et de l’arrière-main. La seconde combine envoyer, désengager, envoyer.

1. Assurez-vous que la cession des postérieurs est active et que les antérieurs n’avancent pas en cercle mais pivotent. Si les postérieurs se croisent bien, alors les antérieurs devraient être dans une position où il est facile de les laisser passer en face de vous. Soyez sûr que c’est vous qui décidez quand les antérieurs passent et que ce n’est pas votre cheval. Au départ, poussez les postérieurs, et quand ils croisent bien laissez passer l’avant-main. Quand l’avant est face à vous, caressez-le sur la tête. Ce n’est qu’une fois que vous pouvez laisser passer les antérieurs

correctement que vous pourrez combiner la cession de l’avant-main.

L’exercice complet se déroule en 3 étapes:
1. Désengager les postérieurs,
2. Laisser passer l’avant-main,
3. Mobiliser l’avant-main.

Lorsque vous passez de la mobilisation de l’arrière-main à celle de l’avant-main, il est généralement plus facile de changer le stick de main en le faisant passer dans votre dos pour éviter de rendre le cheval confus.

2. Quand la mobilisation de l’arrière et de l’avant-main sont combinées, que le cheval est léger et vif sur ses pieds, vous pouvez passer à un autre exercice de combinaison.
A l’aide du sac plastique au bout du stick de communication, envoyer activement votre cheval sur le cercle. Laissez votre cheval trotter sur un demi-cercle. Avancez vers l’arrière-main et demandez un désengagement fluide. Dès que vous avez ses deux yeux, changez votre stick de côté pour envoyer activement votre cheval dans l’autre direction.
Pour éviter les problèmes de coordination lorsque vous changez votre stick de main, croisez vos bras en passant le sac plastique sous le bras qui tient le lien pour désengager. De cette manière, le sac plastique est déjà dans la bonne main pour l’envoyer dans l’autre direction.
Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise technique. L’important est d’avoir un langage corporel clair et fluide tout en demandant des réponses actives et énergiques.

Pour progresser

- Utilisez le sac plastique. En étant assez large et clairement visible, il sera plus efficace pour rendre les épaules légères.
- Ayez un langage corporel clair et fluide. Rendez votre cheval léger et vif, mais ne l’effrayez pas.
- Assurez-vous que l’arrière-main cède afin de capter l’attention de votre cheval avant de commencer les changements de direction.
- Continuez à avancer vos pieds pour mobiliser les antérieurs et les postérieurs.
- Recherchez le bon moment pour vous arrêter.

A éviter

- N’accélérez pas les choses tant que votre cheval n’a pas compris. S’il devient confus ou effrayé, ralentissez et construisez les choses lentement.
- Ne faites pas toujours le changement de direction au même endroit sur le cercle. Variez les choses pour être intéressant. Un cheval intéressé aura plus tendance à rester connecté.
- Ne demandez pas à un cheval fatigué d’être léger, vif et actif.

Concepts utiles

Déplacez l’arrière-main et laissez l’avant-main passer.
- S’il est stressé, il ne peut pas réfléchir. S’il ne peut pas réfléchir, il ne peut pas apprendre.
- Un cheval peut être léger, vif et actif sur ses pieds, sans être effrayé ou stressé.
- Un cheval n’est intéressé que s’il peut comprendre.
- Arrêtez-vous tant que ceci est encore un jeu intéressant. Ne continuez pas jusqu’à ce que cela devienne un travail ennuyant.

Corde autour de l’arrière-main. Tourner et envoyer.

Objectifs

- Passer le lien de communication autour de la croupe comme dans l’exercice 5 du degré 2 (D14).
 Depuis l’arrière du cheval, demander une légère flexion latérale, mobiliser les postérieurs alors que les antérieurs viennent à moi. Activer les épaules et envoyer mon cheval sur un cercle.

A quoi sert cet exercice ?

- J’améliore le premier et le plus important des éléments du cercle, l’envoyer. (1- envoyer, 2- cercler, 3 - désengager).
- J’entame la construction d’un objectif à long terme sur l’engagement de l’arrière-main et la légèreté de l’avant-main.
- Après avoir développé la compréhension, je peux ajouter davantage de motivation et d’énergie pour obtenir de l’exubérance.

Comment dois-je faire ?

Vous avez remarqué qu’en ce qui concerne aussi bien le travail au sol que monté, nous parlons souvent de mobiliser l’arrière-main pour faire passer l’avant-main. Cet exercice porte sur ce thème.
Inutile de dire que vous devez préparer votre cheval à l’avance. Désormais, vous devez être capable de passer la corde par-dessus le cheval et lui demander une flexion latérale du côté opposé. Passez la corde autour de la croupe en vous tenant derrière le cheval et demandez de nouveau une légère flexion latérale. Une fois que le cheval regarde dans votre direction, mobilisez les postérieurs en les éloignant du côté où se trouve le lien de communication. Vous pouvez également mobiliser les postérieurs en tapant légèrement leur cuisse avec le lien ou le stick. Les postérieurs doivent céder avec légèreté et assurance, afin que le cheval se mette dans une position qui lui permet de mobiliser rapidement ses épaules.

Afin d’éviter que le cheval anticipe, séparez la flexion latérale de la cession de l’arrière-main. Comme pour tous les exercices de ce niveau, variez les choses et revenez aux bases pour que votre cheval continue de chercher les bonnes réponses en restant connecté et sans anticiper. Par exemple, n’envoyez pas systématiquement les épaules après avoir mobilisé les postérieurs.

Mobilisez les postérieurs créé un espace dans lequel vous pouvez envoyer l’avant-main. Ne reculez pas vos pieds quand vous faites passer l’avant-main. Pensez à envoyer, mener ou pousser les épaules et non à tirer l’avant-main à vous. Organisez à l’avance votre stick pour envoyer les épaules. Cet exercice doit se réaliser dans un mouvement fluide alors évitez les mouvements maladroits, mal coordonnés ou les gestes mécaniques qui manquent d’énergie et de ressenti (« feeling »).

Pour progresser

- Développez un « timing » juste. Demandez aux pieds de bouger quand ils le peuvent et non quand ils ne le peuvent pas.
- Après avoir envoyé l’avant-main, demandez au cheval de continuer à aller de l’avant. Ceci lui donnera une motivation pour pousser ses épaules en avançant et non en sautant.
- Soyez clair et fluide quand vous devenez actif.
- Si vous voulez mettre de la vie dans le corps de votre cheval, commencez par en dans le vôtre.

A éviter

- Ne vous contentez pas de passer d’une phase à une autre. Ressentez les choses.
-Ne tirez pas la tête vers vous. Mobilisez les postérieurs en utilisant la corde ou le stick, et envoyez les épaules quand elles se présentent à vous d’elles-mêmes.
-Ne ramenez pas le cheval à vous en reculant. Poussez ses épaules loin de vous.
-N’apprenez pas au cheval à anticiper. Demandez parfois une simple flexion, ou envoyez-le sur un cercle dans le calme comme dans le premier cycle.

Concepts utiles

- Exubérance et essai viennent de la volonté. Stress et défense viennent de l’obligation.
- Equilibrez action énergique avec calme et confiance. Soyez capable de passer rapidement d’un état à l’autre.
- Pour intéresser l’autre, soyez intéressant.
- L’apprentissage peut être intéressant et amusant, ou pas.

Travail au sol en extérieur. Passer dans l'eau, sauter des troncs etc.

Objectifs

- Envoyer mon cheval au travers d'un gué, par-dessus des troncs, contre-haut et contrebas, ou sur un sol irrégulier en gardant la confiance, le respect et la connexion.
- Combiner les transitions, les changements de direction et les sauts sur un terrain irrégulier. Ceci donne un travail à mon cheval et ajoute un but aux principes vus dans les exercices précédents.

A quoi sert cet exercice ?

- Mon cheval prend une direction donnée avec confiance et respect. Il va partout où je le lui demande, sans se soucier des obstacles ou du terrain.
- Mon cheval a confiance et respecte mes indications. Il n'a aucun doute sur le fait que ce que je lui demande ne lui nuira pas.

Comment dois-je faire ?

Avant de faire traverser un gué à votre cheval, il est important de comprendre et de respecter le fait que les hommes et les chevaux n'ont pas la même perception de la profondeur. Un cheval peut hésiter devant une flaque de 2 centimètres de profondeur. Il ne fait pas cela parce qu'il est stupide. Vous savez que ce n'est pas profond et que cela ne va pas le blesser, mais lui ne le sait pas. Dans son esprit, cela pourrait être une véritable menace pour sa survie.
Beaucoup de livres ont été et sont écrits sur le sujet du passage dans l'eau, mais il y a un concept primordial qu'il faut comprendre:

LE PROBLEME EST RAREMENT LE PROBLEME.
Les problèmes sont généralement la partie visible de l'iceberg. D'une manière générale, les problèmes se répartissent entre:
1. Manque de confiance
2. Manque de respect

3. Manque de connexion

Si la confiance, le respect et la connexion de votre cheval ont été développés avec succès, alors cet exercice ne devrait pas vous poser de problème. En réalité, si vous avez suivi les exercices précédents du cycle 1, votre cheval devrait volontiers vous suivre par-dessus un tronc ou descendre dans un trou sans que vous ayez besoin de lui demander.
Il n'y a pas de recette ou de technique magique pour cet exercice. Faites en sorte que l'obstacle ou le gué deviennent une zone de confort. Travaillez votre cheval quand vous êtes loin de l'objectif, et donnez-lui du confort quand vous vous en approchez.
Permettez à la curiosité du cheval de travailler pour vous. Si vous présentez l'objectif d'une manière appropriée au cheval, sa curiosité fera le plus gros du travail pour vous.
Voici quelques lignes directrices qui devraient vous sembler logiques si vous avez suivi les étapes jusqu'à ce point:
- Proposez une direction claire à votre cheval vers l'objectif (eau, obstacle).
- Donnez au cheval une raison d'essayer en ajoutant de la pression (aussi peu que possible).
- Récompensez-le en enlevant toute pression lorsqu'il essaie.
- Permettez à votre cheval de faire un choix. Les « mauvais choix » le mettront au travail, tandis que les « bons » lui apporteront Repos et Relaxation (R et R).
- Bientôt il pensera que traverser l'eau ou sauter l'obstacle était son idée.
- Recherchez une situation « gagnant-gagnant ».

Dans un grand espace ouvert, utilisez la ligne de communication (corde de 7 mètres) pour donner plus de liberté à votre cheval. S'il veut courir, sauter et jouer un peu, laissez-le faire mais ne l'arrêtez pas et ne le récompensez pas alors qu'il est en train de ruer ou de faire des sauts de mouton sinon il pensera que c'est cela que vous attendez. Arrêtez quand il est en confiance, respectueux et connecté. Ne travaillez pas jusqu'à ce qu'il soit fatigué et frustré.
Laissez le cheval faire des « erreurs » car elles sont des opportunités d'apprentissage. Ne le forcez pas à sauter, mais donnez-lui du confort quand il le fait. Bientôt, il fera les bons choix.

Pour progresser

- Utilisez le concept d'approche/retrait. Dès que le cheval montre le moindre signe d'effort devant l'objectif, relâchez toute pression et caressez-le. Puis, éloignez-le de l'objectif et mettez-le au travail (changements de direction, etc.). Revenez vers l'objectif, et recherchez le plus petit effort afin de pouvoir le laisser de nouveau être confortable avec l'objectif.
- Gardez l'intérêt du cheval en éveil. Terrains variés, pentes, troncs, obstacles, transitions, changements de direction, etc.
- Envoyez le cheval entre vous et l'eau jusqu'à ce qu'il passe avec confiance avant de l'envoyer dans le gué.

A éviter

- Au début, ne demandez pas à votre cheval de s’arrêter les pieds dans l’eau. Laissez-le traverser le gué et s’assurer qu’il ne sera pas blessé.
- Ne le forcez pas vers votre propre objectif (eau, obstacle, etc.). Si vous le faites, il associera l’objectif avec la peur, la bagarre, la confrontation et l’objectif ne deviendra jamais le sien.

Concepts utiles

- Le problème est rarement le problème.
- Les chevaux n’ont pas de montre.
- Généralement, ralentir un peu accélère les choses.
- Préparez les choses et laissez les objectifs se réaliser d’eux-mêmes (Education). Ne forcez pas les choses et n’essayez pas de faire en sorte que les objectifs soient atteints (Entraînement)
- Faites un effort pour comprendre un monde différent du vôtre.

Envoyer par-dessus un tonneau isolé.

Envoyer dans un van en restant à l'extérieur.

Objectifs

- Envoyer le cheval au trot par-dessus un tonneau isolé (couché au sol) sans qu'il dévie à gauche ou à droite.
- En restant à l'extérieur, envoyer le cheval dans le van sans utiliser la force ni le chasser.
- Mon cheval saute un obstacle et monte dans le van au trot parce que c'est son idée.

A quoi sert cet exercice ?

- Mon cheval apprend qu'il peut trouver R&R dans des lieux improbables, comme dans un van ou de l'autre côté d'un obstacle.
- Mon cheval fait des associations positives avec des obstacles et le van.
- Mon cheval sautera mieux lorsque ce sera également son idée.
- Mon cheval voyagera mieux s'il considère le van comme un refuge et non comme une mortuaire.

Comment dois-je faire ?

Ceci est de nouveau un exercice composé de deux parties : l'obstacle et le van. Nous avons rassemblé ces deux exercices car les principes sont les mêmes. Commencez avec l'obstacle et trouvez le bon point de départ. Prenez un obstacle suffisamment long et bas pour aider le cheval à trouver la bonne réponse. Ne commencez pas par l'objectif, construisez les choses pour aller vers ce dernier. Placez-vous à distance de l'objectif (l'obstacle ou le van), et mettez à votre cheval au travail. Utilisez des exercices qui demandent de la concentration au cheval tels que des changements de direction, mobilisation de l'avant et de l'arrière-main, reculer et déplacements latéraux. En occupant votre cheval mentalement et physiquement, il sera plus susceptible de chercher une solution qui lui apportera repos et relaxation,

et aura moins tendance à réagir ou se défendre.
Au départ, contentez-vous d'envoyer le cheval vers l'obstacle ou le van pour lui accorder Repos et Relaxation (R&R). Faites en sorte qu'ils deviennent des zones de confort. N'appliquez aucune pression quand le cheval est proche de l'objectif. Après quelques R&R, éloignez-vous de l'objectif et occupez-le physiquement et mentalement, puis revenez vers l'obstacle ou le van pour lui donner R&R. Une fois que la zone de confort est établie, ajoutez un peu d'impulsion dans l'envoyer pour que votre cheval saute le petit obstacle ou entre un peu plus loin dans le van. Dès que le cheval fait un effort en sautant ou en entrant un peu plus loin dans le van, relâchez toute pression. Il doit trouver R&R de l'autre côté de l'obstacle ou dans le van.
Quand le cheval a compris où il peut trouver R&R, vous devez sentir qu'il a envie de sauter ou d'entrer dans le van. A ce stade, vous pouvez réduire progressivement la longueur de l'obstacle ou fermer la séparation à l'intérieur du van. Gardez une ligne directrice claire vers l'objectif (obstacle, van). Autorisez-le à quitter cette ligne, mais corrigez-le quand il le fait. Une fois qu'il aura découvert que garder la ligne est la chose la plus confortable à faire, alors il le fera. Votre but est d'envoyer le cheval au trot dans le van ou par-dessus un tonneau isolé sans hésitation ou écart.

Pour progresser

- Utilisez sa curiosité, elle vous aidera.
- Laissez le cheval gagner en trouvant R&R.
- Pour ajouter un renforcement positif, et par conséquent de la motivation, vous pouvez mettre du foin ou des granulés dans le van. Mais ne soudoyez pas votre cheval, enseignez-lui.
- S'il est relaxé il mangera, sinon il transpirera.
- Terminez votre journée par le saut ou le chargement dans le van. Cette stratégie de « fin de séance » ajoute de la motivation.

A éviter

- Evitez poussière et transpiration.
- Ne tirez pas, proposez une direction. Il y a une grande différence.
- N'empêchez pas votre cheval de sortir du van en reculant. S'il veut encore reculer, faites-le reculer de 10 mètres au moins : utilisez la psychologie inversée.
- Ne confondez pas inconfortable et insupportable.
- Ne lui faites pas faire, faites-le pour lui.
- Ne l'obligez pas à rester droit sur la ligne en direction de l'objectif. Corrigez-le s'il ne l'est pas.
- Ne l'obligez pas à rester trop longtemps dans le van au départ. Soyez progressif.

Concepts utiles

- Ne demandez pas à un cheval qui essaie d'essayer.
- Que l'homme et le cheval soient compris et se comprennent.
- Est-ce qu'il voit un refuge ou une mortuaire ?
- Si vous obtenez de son esprit l'envie d'y aller, alors le corps suivra.

- Si vous proposez au cheval un chemin clair et calme, généralement il le prendra.
- Avant d’atteindre la terre promise, vous devrez traverser quelques terres sauvages.

Transitions : pas, trot, galop, trot, pas, arrêt.

Changements de directions fluides au trot.

Objectifs

- Sur un cercle, faire des transitions montantes du pas au trot, puis au galop et des transitions descendantes du galop au trot, puis au pas et arrêter sur le cercle.
- Obtenir les transitions en moins de 3 foulées après ma demande.
- Sur le cercle au trot, ramener mon cheval à moi et le renvoyer dans la direction opposée.
- Ajouter de la variété dans les cercles en mélangeant transitions et changements de direction pour intéresser le cheval, et ainsi le connecter.

A quoi sert cet exercice ?

- Sur le cercle, mon cheval reste mentalement et émotionnellement connecté à moi car j'ajoute de la variété, ce qui crée de l'intérêt et par conséquent une connexion.
- Les transitions et les changements de direction sont des exercices idéaux pour vérifier où en est mon cheval mentalement, émotionnellement et physiquement.
- Avec mon cheval connecté, nous nous synchronisons sur une fréquence d'énergie similaire. Je peux diminuer mes indications jusqu'à l'invisible et gagner ainsi en efficacité.

Comment dois-je faire ?

1. Transitions montantes
Envoyez le cheval dans un trot actif. Une fois que le cheval s'est installé sur son cercle au trot (un ou deux tours), ajoutez une direction vers l'avant avec votre ligne de communication. Tout en proposant une direction, augmentez votre énergie corporelle. « Envoyez » cette énergie vers votre cheval.
Si votre cheval ne prend pas le galop, levez votre stick au moins un quart de cercle derrière le cheval mais ne focalisez pas et ne poussez pas les postérieurs car cela signifierait que vous demandez un désengagement.

La phase suivante serait de frapper le sol avec le stick et la cordelette si nécessaire. Tourne votre corps et vos épaules dans le sens du cercle pour aider votre cheval à trouver le mouvement.
Une fois la transition effectuée, restez présent avec votre énergie mais arrêtez **tous stimuli** non nécessaires pour que le cheval comprenne qu'il a trouvé la bonne réponse.

2. Transitions descendantes
Relâchez votre énergie corporelle. Arrêtez de tourner vos épaules dans le sens du mouvement, et pousser légèrement votre énergie à l'inverse du mouvement vers le nez du cheval.
Levez votre stick devant le cheval et ajoutez un léger rythme de haut en bas.
Envoyez de petites vagues le long de la ligne de communication pour que le cheval cherche une réponse.
En s'arrêtant, il se peut que votre cheval se tourne et vous fasse face. Ne le critiquez pas, corrigez-le simplement et aidez-le à trouver du confort quand il s'arrête sur le cercle. Vous pouvez utiliser une barrière pour aider le cheval à apprendre à s'arrêter droit.
Ces phases sont les mêmes que celles décrites dans l'exercice 19 du degré 2 (p.42).

3. Changements de direction
Assurez-vous que votre cheval est actif dans son mouvement en avant. Ajoutez une légère pression vers ses postérieurs. Vous ne cherchez pas un désengagement, mais juste une légère mobilisation pour capter l'attention du cheval.
Alors que les postérieurs s'éloignent, sa tête et son attention se tournent vers vous. Quand il le fait, courez en arrière comme si vous souhaitiez aspirer votre cheval.
Assurez-vous d'avoir les deux yeux avant de vous écarter légèrement pour ouvrir une porte vers une nouvelle direction.
Levez le stick et poussez légèrement pour fermer l'autre porte tout en offrant clairement une nouvelle direction avec la ligne de communication.
Ramenez votre cheval à vous au moins trois fois entre chaque changement de direction pour éviter de perdre votre ramener et qu'il anticipe le changement de direction.

Pour progresser :

- Soyez capable de vous déplacer pendant que votre cheval tourne autour de vous.
- Au début, ne demandez que quelques foulées de galop, et construisez jusqu'au cercle. Aidez le cheval à avoir envie de galoper.
- Pour ramener votre cheval, imaginez que vous poussez les postérieurs avec votre main extérieure, et que vous ramenez les antérieurs avec votre main intérieure.
- Enseignez une leçon à la fois. Ne mélangez pas les choses trop tôt.
- Dirigez (main), puis supportez (stick).
- Ayez une gestuelle claire et fluide.

A éviter :

- Ne chassez pas le cheval pour qu'il parte au galop, utilisez la barrière pour l'aider à apprendre ce qu'est une transition claire.

- N’essayez pas de maintenir l’allure choisie, ceci est la responsabilité du cheval. Autorisez les erreurs, mais soyez prêt à corriger.
- Ne changez pas de direction trop souvent. Si vous le renvoyez à chaque fois que vous le ramenez, il refusera bientôt votre invitation.

Concepts utiles :

- Soyez synchronisés, sur la même chaine, fréquence ou longueur d’onde. Vous aurez peut être besoin d’ajuster la vôtre pour être en harmonie.
- Le cheval est votre miroir. Par conséquent:
Si vous voulez mettre de la vie dans son corps, vous devez en mettre dans le vôtre.
Si vous le voulez calme, vous devez l’être.
- Soyez reconnaissant quand les choses vont bien, et soyez indulgent quand elles vont moins bien.

Simulation de la sangle sur un cercle

Objectifs

- Passer l'anneau de la ligne de communication par-dessus le dos du cheval et autour de son ventre. Sur le cercle, au pas et au trot, tendre et relâcher la « sangle ».
- Faire accepter au cheval la sensation de la sangle, des étriers qui bougent et des jambes du cavalier.
- Enseigner au cheval à se relaxer et à répondre avec respect, et non à réagir et se défendre par peur.

A quoi sert cet exercice ?

- J'apprends à mon cheval à ne pas réagir ou se défendre contre la pression de la sangle ou des jambes.
- J'apprends une technique très utile pour aider les chevaux peureux ou claustrophobes à ne pas réagir ou se défendre contre la pression de la sangle et des jambes.
- En désensibilisant toute la longueur du ventre de mon cheval, j'évite ainsi les accidents provoqués par :
- Les sangles d'une couverture qui glissent vers l'arrière ou tombent,
- La sangle d'une selle qui recule ou la selle qui tourne sous le ventre du cheval,
- Les chevaux qui tapent ou sont extrêmement sensibles sous le ventre,
- Une corde passant sous le ventre du cheval, etc.

Comment dois-je faire ?

Certains exercices sont expliqués dans le second cycle plutôt que dans le premier parce qu'ils seraient trop difficiles ou dangereux pour la personne qui essaierait de les réaliser sans avoir acquis le « feel » ou le « timing » nécessaires. Voici un exercice de ce type. La simulation de la sangle avec la corde autour du ventre est une technique très utile quand on débourre un jeune cheval, pour mener un poulain, ou rééduquer un cheval « difficile ». Si la personne qui essaie cela manque de « timing », le résultat peut être catastrophique. Cette technique permet d'enseigner

au cheval de ne pas partir en sauts de mouton ou à réagir violemment à la pression d'une jambe ou de la sangle.

Avec un mauvais timing, vous risquez d'enseigner de manière très efficace au cheval ces choses indésirables ou « mauvais » comportements.
Passez l'anneau de la corde de 7 mètres par-dessus le dos du cheval. Laissez glisser l'anneau de l'autre côté puis attrapez-le en-dessous du ventre et prenez l'anneau exactement de la même manière que si vous preniez la sangle.

Passez la corde dans l'anneau et amenez-la entre les antérieurs. Au départ, enseignez-lui à suivre une sensation en le menant d'un pas en avant. Fermez vos doigts lentement sur la corde. Certains chevaux peuvent reculer, devenir claustrophobes, et commencer à réagir ou montrer des signes de réflexe d'opposition. Si cela arrive, utilisez le lien de communication relié au licol pour l'aider à trouver la réponse positive correspondant au mouvement en avant.
Aidez le cheval à trouver la réponse en vous décalant légèrement de côté et en utilisant un angle. Une fois que cette réponse positive est acquise, ne passez plus la corde entre les antérieurs afin qu'elle passe simplement autour de son ventre comme une sangle.
Pour envoyer le cheval sur le cercle, actionnez avec du rythme la ligne de 7 mètres pour encourager le cheval à s'éloigner et partir sur le cercle. La même action rythmique peut être utilisée pour demander au cheval d'accélérer sur le cercle.
Commencez au pas, fermez lentement vos doigts sur la ligne de communication. Evitez que le cheval réagisse trop en appliquant la pression seulement un bref instant puis en relâchant.
Progressivement, gardez une pression un peu plus importante et pendant un peu plus longtemps. Demandez au cheval de trotter en donnant une direction claire, puis envoyez des vagues le long de la corde contre ses côtes. Utilisez de nouveau le concept d'approche / retrait en appliquant et en relâchant la pression au niveau de la sangle.
Si le cheval réagit, NE RELÂCHEZ PAS ou n'interrompez pas la pression. Si vous relâchez quand le cheval part en sauts de mouton, alors c'est ce qu'il apprendra à faire. Gardez la pression jusqu'à ce que vous remarquiez un signe de relaxation, puis relâchez.
Avec un cheval sensible, recherchez une transition descendante avant de relâcher la pression de la corde. Ainsi, vous enseignez au cheval que la relaxation conduit au relâchement de la pression. Ne demandez pas au cheval de s'arrêter dès que la pression de la corde se fait sentir, sinon il deviendra confus quand la sensation de vos jambes lui demandera d'avancer.
Au fur et à mesure de votre progression, vous pouvez déplacer la corde plus en arrière vers les flancs. N'oubliez pas que cette zone est particulièrement sensible. Si vous préparez un jeune cheval à accepter une selle western avec une sangle arrière (« back cinch »), il serait sage de désensibiliser cette zone.
Si vos mains ont le « feel » et le « timing » nécessaires, vous devriez être capable de désensibiliser toute la longueur du ventre de votre cheval de l'arrière de son coude jusqu'à ses flancs sans provoquer de rodéo.

Pour progresser

- Depuis le côté intérieur du cercle, passez toujours l'anneau par-dessus le dos du cheval puis en-dessous de son ventre. Ainsi, vous serez en mesure de relâcher la pression immédiatement.
Cela signifie que lorsque vous changez de direction, vous devez enlever la corde et la replacer depuis l'autre côté du cheval.
- Une main qui se ferme lentement et qui s'ouvre vite.
- Pour accélérer, donnez une direction claire avant d'envoyer des vagues le long de la ligne de communication (corde de 7 mètres). A l'arrêt sans donner de direction, vous devriez pouvoir activer la ligne de communication sans que votre cheval bouge.
- Relâchez quand le cheval est « bas et calme », et non quand il est « haut et tendu ».

A éviter

- N'entrez pas en bagarre. Le meilleur moyen d'enseigner au cheval à ne pas partir en sauts de mouton est d'éviter qu'il apprenne comment faire.
- N'enseignez pas au cheval ce qu'il n'a pas besoin d'apprendre (sauts de mouton par exemple). Ce qu'il est en train de faire au moment précis où vous relâchez la pression est ce que vous lui apprenez.
- Ne faites pas cet exercice si vous n'avez pas le « feel » ou le « timing » nécessaires. Il vaut mieux ne pas le faire que de le faire mal.
- N'apprenez pas au cheval à répondre à la pression de la corde autour du ventre par un arrêt, ou il deviendra confus quand vous lui demanderez d'aller de l'avant avec une pression de jambe.

Concepts utiles

- Certaines choses qui peuvent être proposées assez tôt dans l'éducation du cheval doivent être proposées un peu plus tard dans l'éducation de l'homme.
- Les chevaux apprennent beaucoup de choses qu'ils n'ont vraisemblablement pas besoin d'apprendre.
- La plupart des mauvais comportements des chevaux sont des comportements appris… A qui la faute ?
- Avec le renforcement négatif, le cheval apprend au moment du retrait de la pression et non avec la pression elle-même. Par conséquent:
Désensibilisation : la relaxation engendre le retrait de la pression
Sensibilisation : la réponse positive engendre le retrait de la pression

Améliorer le « ramener » à l’aide du stick et de la cordelette

Objectifs

- Faire venir le cheval à moi rapidement. S’il ne le fait pas, frapper le sol avec la cordelette pour le rendre inconfortable. Quand il se dépêche de venir à moi, arrêter de frapper le sol et lui donner du confort quand il est avec moi.
- Faire en sorte que les réponses positives soient confortables, et les réponses négatives inconfortables afin que mon idée devienne celle du cheval.
- Trouver un équilibre juste pour que mon cheval se dépêche de venir vers moi dans une attitude positive, parce qu’il me considère comme une zone de confort.

A quoi sert cet exercice ?

- Quand je demande à mon cheval de venir vers moi, il se dépêche.
- Mon cheval trouve qu’il est plus confortable d’être avec moi que loin de moi.
- J’apprends à mon cheval à venir à moi sans utiliser la corde. Ainsi, dans le degré suivant, je n’aurai plus besoin du lien de communication.

Comment dois-je faire ?

Si vous avez réalisé l’ensemble des degrés précédents avec succès, votre cheval ne devrait pas être effrayé quand vous frappez le sol avec le stick et la cordelette. Dans le degré 2 du premier cycle (exercice 22), vous avez déjà demandé au cheval de revenir vers vous au trot. Le concept n’est donc pas nouveau pour vous ou votre cheval.
La manière dont vous utilisez votre langage corporel et votre énergie est très importante. Commencez avec un cheval vous faisant face à au moins un mètre. Reculez en marchant. Augmentez l’énergie de votre corps comme pour inviter votre cheval à se hâter vers votre buste.

S’il ne le fait pas :
- Fermez lentement vos doigts sur le lien de communication,
- Faites un appel de langue tout en essayant « d’aspirer » le cheval vers vous,
- Dès que vous sentez du poids sur le lien de communication, levez le stick avec la cordelette et donnez du rythme de haut en bas,
- Commencez à frapper le sol avec la cordelette comme si vous vouliez envoyer de l’énergie au loin et derrière le cheval.

Gardez votre haut du corps légèrement en arrière, et maintenez un langage corporel qui invite le cheval vers vous. Si vous vous penchez vers lui, il pourrait facilement penser que vous le chassez.

Au début, il peut être effrayé et essaiera de s’enfuir à droite ou à gauche. Laissez-le faire mais continuez de reculer en marchant en essayant de le ramener à vous. S’il se met en cercle autour de vous, essayez de le ramener à vous comme dans l’exercice 20 du degré 2.

Quand il vient vers vous, arrêtez de frapper le sol. Continuez de reculer en marchant, ramenez-le vers le centre de votre buste et caressez-le proportionnellement au temps où il a été « perdu » : s’il était très perdu, il aura besoin d’un temps d’assimilation important.

Répétez l’exercice en faisant en sorte que le cheval revienne au trot vers vous sans tendre le lien de communication. Si le lien se tend et que le cheval ne s’est pas dépêché, mettez du rythme de haut en bas dans le stick. S’il s’appuie sur le licol, frappez le sol avec la cordelette. S’il continue de résister, envoyez-le sur un cercle et ramenez-le de nouveau.

L’idée est simple. Faites en sorte que venir à vous soit confortable, et ne pas venir à vous inconfortable. Cela doit devenir l’objectif de votre cheval d’accepter votre invitation aussi vite que possible. Votre objectif est de l’aider à se sentir apprécié quand il le fait.

Pour progresser

- Recherchez une réponse légère et active. Soyez actif et intéressant pour que votre cheval le soit aussi.
- Invitez votre cheval vers votre sternum. Gardez-le droit. Deux yeux, deux oreilles.
- S’il vous dépasse, désengagez les postérieurs et essayez de le ramener vers vous de nouveau.
- Gardez un équilibre subtil entre ramener et envoyer. Quand votre cheval vient vers vous, demandez-lui de temps en temps de s’arrêter puis de reculer. Gardez l’exercice intéressant pour garder le cheval intéressé.

A éviter

- N’utilisez pas le stick si vous n’en avez pas besoin. Si vous critiquez le cheval quand il fait un effort, il arrêtera bientôt d’en faire.
- Ne tirez pas soudainement sur le licol. Captez l’attention du cheval, prévenez-le que vous allez partir, utilisez un langage corporel clair et donnez-lui une chance d’éviter la pression du licol.
- Ne vous penchez pas en avant quand vous frappez le sol ou il pensera que vous le chassez.
- N’amenez pas le cheval à devenir irrespectueux. Il doit toujours respecter votre

espace personnel. Quand vous l’invitez, s’il montre une attitude dominante, renvoyez-le et invitez-le de nouveau après qu’il ait travaillé un peu plus.

Concepts utiles

- Même le cheval le plus paresseux fera un effort pour gagner du repos.
- Votre objectif quand vous utilisez n’importe quelle aide artificielle est de réduire son utilisation au minimum.
- Renforcement négatif : le retrait de quelque chose tel que la pression, une aide, le travail.

Renforcement positif : l’ajout de quelque chose tel qu’une gratouille ou des friandises.
Utiliser les deux : renforcement négatif pour motiver et enseigner une réponse positive ; et renforcement positif pour renforcer la réponse positive.

« Mener » au coude, changer de côté. Trot, arrêt et reculer.

Objectifs

- Obtenir du cheval qu'il reste au niveau de mon coude. Chaque coude devient une zone de confort.
- Mon cheval fait un effort pour rester au niveau de chacun de mes coudes au pas et au trot.
- Changement de côté : lever le stick d'un côté pour que le cheval passe au coude opposé.
- S'arrêter depuis le trot et reculer avec un cheval qui reste droit.

A quoi sert cet exercice ?

- Je mène mon cheval activement, avec légèreté et énergie et au niveau de mon coude. Je n'ai pas besoin de le tenir à cette place, il veut y être.
- Mon cheval change volontiers de côté et peut être aussi bien mené d'un côté que de l'autre. Ceci est très utile dans la vie quotidienne quand je passe près d'autres chevaux par exemple.
- Mon cheval reflète mon énergie et mes mouvements :

Quand je vais de l'avant, il y va.
Quand je recule, il recule.
Quand je pars en trottinant, il trotte.
Quand je m'arrête, il s'arrête.
Et tout ceci également bien des deux côtés.

Comment dois-je faire ?

De nouveau, ceci est une progression des exercices au sol précédents. Nous recherchons des réponses plus vivantes et légères, un cheval qui donne plus pour que celui qui tienne la longe en fasse moins. Dans l'exercice 23 du degré 2, vous meniez le cheval entre vous et la barrière. Cherchez à développez votre communication afin de pouvoir mener votre cheval, vous arrêter et reculer sans utiliser le lien de communication.

Votre but est d'obtenir un cheval qui mette plus d'effort dans ses réponses. Faites en sorte qu'il ait vraiment envie de rester avec vous en trouvant du confort à la hauteur de votre coude, et en rencontrant des difficultés lorsqu'il se trouve ailleurs.

Laissez au moins un mètre de mou dans le lien de communication quand vous vous éloignez du cheval. Invitez-le à venir avec vous, mais laissez-le sentir la pression du licol s'il ne vient pas. Mettez votre cheval à droite et tenez votre lien de communication dans la main droite, puis mettez de la vie dans votre corps et marchez. Quand vous mettez de la vie dans vos pieds, le cheval devrait en mettre dans les siens. S'il ne vous suit pas, bougez votre stick de haut en bas avec votre main extérieure (gauche).

Mettez de la pression sur le licol tout en bougeant le stick de haut en bas mais stoppez toute pression dès que le cheval se rapproche de votre coude. Dans les exercices précédents, le cheval a appris comment arrêter le mouvement rythmique du stick, donc cela devrait être une suite logique.
Parfois, changez de direction en vous éloignant ce qui l'obligera à se dépêcher pour éviter le licol ou la pression rythmique du stick. Faites-en un défi jusqu'à ce que le cheval essaie de rester avec la zone de confort, c'est-à-dire votre coude.
Une fois qu'un côté fonctionne, passez le stick devant vous dans l'autre main. Mettez du rythme de haut en bas dans le stick pour encourager le cheval à changer de côté derrière vous. Aidez-le en passant le lien de communication dans votre dos dans l'autre main. Aidez-le à comprendre que lorsque vous levez le stick d'un côté, la zone de confort se trouve auprès du coude opposé.
Une fois qu'il trouve du confort à chaque coude et change de côté facilement, vérifiez que vous pouvez vous arrêter et reculer. Gardez-le droit à côté de vous et reculez d'au moins 3 à 5 pas.
Il serait judicieux de vérifier que vous pouvez vous arrêter et reculer facilement avant d'essayer les changements de côtés au trot. Ceci aide le cheval à respecter votre espace personnel et évite qu'il vous cogne avec sa tête en changeant de côté. De temps en temps, trottez, arrêtez-vous, reculez, et changez de côté. Soyez clair afin qu'il ne confonde pas les deux.
Levez le stick devant lui sur un côté pour qu'il change de place. Pour reculer, gardez-le vers le bas à côté du cheval et frappez le sol. Une fois que tous les éléments sont en place, mélangez les choses : changements de côté, de directions et d'allures. Testez votre connexion en faisant des transitions trot / arrêt / trot. Soyez actif et intéressant pour que votre cheval le soit aussi.

Pour progresser

- Mélangez les situations d'action physique intense et de relaxation dans le calme. Soyez capable de passer rapidement d'un état à un autre.
- Quand vous utilisez le stick, souvenez-vous que le but du cheval est de trouver son « bouton stop ».
- Voyez avec quelle précision le cheval reflète votre dynamisme :
Quand vous partez, est-ce qu'il part ?
Quand vous vous arrêtez, s'arrête-t-il ?
Quand vous avancez ou reculez, en fait-il de même ?
Créez un défi que le cheval peut gagner.

A éviter

- Ne poussez pas la bulle mentale, émotionnelle et physique de votre cheval trop loin avant d'avoir développé une solide compréhension des réponses positives désirées, ou sa bulle éclatera.
- Ne faites pas trop d'arrêts brutaux depuis le trot ou votre cheval ne voudra plus rester avec vous.
- N'oubliez pas de vous arrêter et de récompenser souvent. Si c'est confortable d'être avec vous, il le sera ; sinon il ne le sera pas.
- Ne maintenez pas le cheval avec vous car vous deviendriez une zone d'inconfort. Aidez-le à choisir d'être à vous.

Concepts utiles

- Poussez sa bulle mais ne la faites pas éclater.
- Plus vous êtes intéressant pour votre cheval, plus il s'intéressera à vous et moins il sera intéressé par autre chose.
- Si vous êtes à l'écoute des besoins de votre cheval, il remplira les vôtres. Si vous ne l'êtes pas, il ne le fera pas.
- Plus vous serrez dans votre main une poignée de sable, et plus il glisse entre vos doigts.

Envoyer en déplacements latéraux dans un mouvement continu.

Déplacements latéraux sans barrière et au-dessus d’une barre.

Objectifs

- Dans un mouvement continu:
Envoyer le cheval entre vous et la barrière, désengager les postérieurs, laisser passer l’avant-main, puis déplacer latéralement mon cheval le long de la barrière. Répéter de chaque côté.
- Envoyer le cheval en déplacements latéraux sans avoir besoin de la barrière.
- Envoyer le cheval en déplacements latéraux au-dessus d’une barre, les antérieurs d’un côté et les postérieurs de l’autre.

A quoi sert cet exercice ?

- Je donne un défi à mon cheval mentalement, émotionnellement et physiquement en combinant des exercices variés.
- Chaque exercice de déplacement latéral aide mon cheval à être concentré, connecté et léger sur ses pieds.
- Ceci est exercice formidable pour isoler, séparer, recombiner et contrôler les parties du corps du cheval et ses pieds.

Comment dois-je faire ?

Ceci est une réelle combinaison d’exercices qui montreront à quel point vous avez bien expliqué au cheval le contrôle des parties de son corps et de ses pieds. Le but dans la première partie de cet exercice est de combiner tous les éléments dans un mouvement continu.
Au pas, envoyez le cheval entre vous et la barrière. Une fois qu’il est passé dans le passage étroit, bougez vos pieds vers les postérieurs du cheval pour lui demander un désengagement fluide. Sans perdre le mouvement, changez le stick de main et demandez-lui d’activer ses épaules afin de laisser passer l’avant-main et terminez face à la barrière. A partir de cette position, demandez-lui un déplacement latéral le

long de la barrière. Trouvez un rythme binaire avec ses membres, « antérieurs / postérieurs », « antérieur/postérieur ». Une fois qu'il se déplace latéralement le long de la barrière, poussez ses postérieurs, envoyez-le entre vous et la barrière et répétez l'exercice dans l'autre direction.
Votre but est de maintenir un mouvement continu, fluide et actif le long de la barrière : envoyez, postérieurs, antérieurs, déplacement latéral, postérieurs, envoyez, répétez, etc.

Dans la seconde partie de l'exercice, nous allons créer une barrière virtuelle. Avant d'essayer les déplacements latéraux sans barrière, assurez-vous de pouvoir mobiliser postérieurs et antérieurs de plusieurs pas sans que le cheval avance ou recule. Une fois que chaque pas est isolé, combinez-les avec le même rythme binaire en mettant une légère pression sur le postérieur et l'antérieur les plus proches de vous à chaque fois qu'ils quittent le sol.
S'il avance, envoyez des vagues le long du lien de communication en levant et baissant votre bras dans un mouvement vertical. Demandez-lui de reculer d'au moins un pas de plus qu'il n'a avancé. S'il recule, faites-le avancer avec une pression ferme sur le licol d'au moins un pas de plus qu'il n'a reculé.
En testant ses différentes options, il trouvera rapidement qu'il existe une voie plus confortable. Il apprendra à rester sur cette ligne sans y être contraint. Etant donné qu'il a déjà reculé au-dessus d'une barre, il ne devrait pas être gêné par cela.
Lorsque vous le déplacez latéralement au-dessus d'une barre, placez ses antérieurs d'un côté et ses postérieurs de l'autre. Au début, n'essayez pas de vous déplacer latéralement sur toute la longueur de la barre. Déplacez-le d'abord d'un mètre, puis de deux et éventuellement faites la longueur totale de la barre. Mettez-le dans une situation où il peut progresser au travers de petites « victoires ».

Pour progresser

- Soyez synchronisé avec les pieds du cheval.
- Contrebalancez ses « erreurs » : s'il avance d'un pas, reculez-le de deux.
- Soyez clair, coordonné, fluide et gracieux.
- Equilibrez votre position sur la ligne de conduite (la sangle).

Si vous passez devant la ligne de conduite, il fera demi-tour ou reculera.
Si vous passez derrière la ligne de conduite, il désengagera ou avancera.

A éviter

- Ne ramenez pas la tête du cheval vers vous pour compenser une mobilisation paresseuse des postérieurs.
- N'arrêtez pas vos pieds, gardez-les en mouvement. Même s'il s'arrête, continuez de corriger et de marcher jusqu'à ce qu'il trouve la réponse positive.
- Ne bougez pas de votre ligne. Gardez-la et continuez de corriger jusqu'à ce qu'il trouve la sienne. Vous contrôlez ses mouvements, il ne doit pas contrôler les vôtres.
- Ne poussez pas le corps du cheval latéralement, contrôlez ses pieds. Son corps est sur ses pieds.

Concepts utiles

- Il maintient une ligne et une direction mais n'y est pas maintenu.
- Cherchez d'abord à comprendre, ensuite à être compris.
- Le sens commun n'est pas si commun. Le sens du cheval l'est encore moins.

Connexion dans un grand manège ou pré.

Objectifs

- Quand le cheval est lâché dans un pré, vous le quittez, il ne vous quitte pas.
- Dans un grand manège ou dans un pré, contrôler les postérieurs de mon cheval pour capter son attention.
- Après avoir obtenu son attention, développer une connexion.
- Dans un grand espace, mon cheval vient à moi, me suit et veut rester avec moi.

A quoi sert cet exercice ?

- Quand je laisse aller mon cheval, il ne s'en va pas.
- Quand je quitte mon cheval, il me donne ses deux yeux et non ses deux sabots.
- Je n'ai plus besoin d'attraper mon cheval, il vient vers moi et apprécie ma présence.
- Je développe une communication et une connexion avec mon cheval qui n'est pas limitée aux séances de travail.

Comment dois-je faire ?

Commencez par enseigner au cheval un des principes les plus importants d'un homme de cheval : « Quand je relâche mon cheval, je le quitte, il ne me quitte pas ». Un cheval qui se retourne et s'enfuit dès que le licol est relâché est une menace pour votre sécurité. Tous les ans, des personnes sont blessées ou même tuées par des chevaux qui se tournent et tapent dès qu'ils sont relâchés.
Commencez par entrer dans le paddock avec votre cheval et retirez le licol. Il devrait

rester face à vous, et en contrôlant simplement son arrière-main, vous devriez pouvoir le maintenir face à vous.
Une fois que vous pouvez mobiliser ses postérieurs de chaque côté et garder son attention, ramenez-le vers vous comme si vous aviez le lien de communication. Quand vous mobilisez ses postérieurs, un antérieur avancera habituellement vers vous. Quand c'est le cas, reculez et invitez le cheval à vous rejoindre. Lorsqu'il vient vers vous, assurez-vous de le gratter et de faire en sorte qu'il se sente apprécié. S'il ne vient pas vers vous, ou vous quitte, mettez de la pression sur ses postérieurs.

Dès qu'il regarde vers vous, reculez ou même tournez-lui le dos et marchez comme si vous le meniez. Laissez-le être confortable quand il est connecté, et mettez de la pression sur lui lorsqu'il ne l'est pas. Dosez la pression en fonction de chaque cheval. Ne chassez pas simplement le cheval et ne confondez pas inconfortable avec insupportable. Comme avec toute pression, il cherche à découvrir le moyen de l'arrêter. Dans ce cas s'il est connecté, il est confortable.

Une fois la connexion établie, testez progressivement sa force. Essayez les exercices que vous avez faits avec le lien de communication tels que les changements de côté, les transitions, arrêter et reculer, etc.
SOUVENEZ-VOUS, le cheval rompt sa connexion avec vous pour deux raisons:
1. ce n'est pas suffisamment confortable d'être avec vous,
2. ce n'est pas suffisamment inconfortable d'être ailleurs.
Trouvez un équilibre entre les deux en plaçant autant, voir plus d'importance sur le confort trouvé avec vous que sur l'inconfort de vous quitter. Ne lui demandez jamais de choisir entre inconfortable et très inconfortable.

Pour progresser

- Trouvez l'endroit particulier où votre cheval aime être gratté. Devenez une zone de confort.
- Imaginez que vous n'avez pas de corde quand vous l'avez, et imaginez que vous l'avez quand vous ne l'avez pas.
- Commencer dans un petit enclos et testez progressivement la connexion dans des endroits plus grands.
- Le cheval doit vous suivre et non vous chasser. Si son attitude est dominante, remettez le licol et gagnez son respect en lui expliquant qui bouge les pieds de qui.

A éviter

- N'essayez pas d'attraper sa tête; essayez d'attraper sa queue. Si vous mettez de la pression sur sa queue, il vous offrira sa tête.
- Ne relâchez pas le cheval dans un coin où vous pourriez être bloqué ou lui-même être tapé par d'autres chevaux. Relâchez toujours un cheval dans un espace « ouvert ».
- Ne laissez pas le cheval vous pousser, vous bloquer ou prendre le dessus quand vous « jouez ». Le respect ne peut exister seulement de temps en temps.

Concepts utiles

- « Nous avalons d’une seule gorgée un mensonge flatteur, mais nous buvons goutte à goutte une vérité qui nous est amer. » - Diderot
- « Aucun problème ne peut être résolu avec la même conscience qui l’a créé. Nous devons apprendre à voir le monde d’un œil nouveau » - Albert Einstein
- « Je ne peux vous enseigner. Je peux seulement vous aider à apprendre. » Galilée
- Pendant que vous interagissez avec votre cheval, demandez-vous : « qu’est-ce qui est vraiment important ? ». Ne pensez pas qu’à vous.