

## S'allonger le long du cheval, se mettre à genoux sur son dos.

### Monter et descendre en cas d'urgence.

#### Objectifs



- Tout en observant des positions et des techniques sécurisantes, m'allonger le long du cheval, puis m'agenouiller sur son dos.
- Monter à cru en sécurité, simuler la procédure du débouillage.
- S'entraîner à la technique de la « descente d'urgence ».

#### A quoi sert cet exercice ?

- Mon cheval reste immobile quand je m'allonge le long de son dos, ou quand je me mets à genoux sur lui.
- J'apprends une technique importante de débouillage qui est utilisée pour préparer le cheval à la sensation de la selle.
- Cette technique est également utile pour rééduquer un cheval qui bouge au montoir.

#### Comment dois-je faire ?

Tenez le lien de communication suffisamment court pour amener la tête du cheval vers vous et éviter d'être tapé s'il bondit en avant.

Tenez fermement la rêne et la crinière dans une main.

Sautez sur place à côté du cheval de chaque côté. Assurez-vous que cela ne le perturbe pas.

Gardez le nez du cheval légèrement tourné vers vous. S'il bouge, poussez ses postérieurs au loin tout en ramenant sa tête vers vous. Quand vous sautez à côté de votre cheval, votre nombril doit toucher le cheval jusqu'à se placer sur son dos.

Regardez dans son œil opposé. Ne regardez pas par terre. Soyez toujours en position pour remettre facilement vos pieds au sol. Caressez le côté opposé, son épaule et tout le corps. Bougez votre bras et permettez-lui de vous voir dans ses deux yeux en même temps. S'il essaie de mordre votre jambe, utilisez une

obstruction avec votre pied. Bougez vos jambes. Mettez une jambe sur son dos mais ne dépassez pas sa colonne vertébrale. Caressez sa croupe avec une jambe et ses côtes avec l'autre. Ramenez vos deux jambes ensemble sur son dos.

Le lien de communication et vos deux jambes doivent être du même côté de la colonne vertébrale. Gardez vos chevilles jointes, restez dans une position qui vous permettrait de descendre facilement. Tant que vous êtes allongé le long de votre cheval, regardez dans l'œil du côté opposé.

Une fois que vous pouvez vous allonger sur son dos depuis chaque côté, ramenez vos genoux en dessous de vous et agenouillez vous sur son dos, dans le sens de la largeur et continuez de regarder l'œil opposé. Vos genoux traversent la colonne vertébrale perpendiculairement et ne doivent jamais être tournés vers la tête ou la croupe. Mettez du poids dans vos mains pour éviter de planter vos genoux dans son dos.

Descendez votre jambe du côté où se trouve le lien de communication et placez l'autre genou sur son dos. Caressez-le avec votre genou jusqu'à ce que vous sentiez que vous pourriez vous mettre à califourchon. Gardez votre poids légèrement du côté du lien de communication afin de pouvoir effectuer une « descente d'urgence » si nécessaire. En cas d'urgence, descendez toujours du même côté que le lien de communication en ramenant vos chevilles ensemble. Atterrissez les deux pieds joints faisant face à la tête du cheval. Ramenez le lien vers votre ventre dans une « position de force ». Poussez ses postérieurs avec votre autre bras pendant que vous ramenez sa tête vers vous.

Normalement, ceci se pratique dans le cas où un jeune cheval bondit pour s'éloigner de vous, mais les simulations enseignent aussi bien aux hommes qu'aux chevaux.

### **Pour progresser**

- La longueur de votre lien doit rester suffisamment courte pour être toujours capable de ramener la tête du cheval vers vous.
- Tenez la rêne avec de la crinière.
- Utilisez un montoir si nécessaire, mais continuez d'améliorer votre condition physique.
- Soyez aussi léger que possible sur son dos.
- S'il essaie de mordre votre jambe, utilisez une obstruction avec votre pied. Soyez efficace une fois plutôt que de vous répéter 10 fois.
- Caressez tout le corps du cheval avec le vôtre.
- Exercez-vous ! Développez la mémoire de vos muscles.

### **A éviter**

- Ne tenez pas le lien de communication trop long.
- Ne l'empêchez pas de bouger, apprenez-lui à ne pas le faire.
- Ne penchez pas trop votre tête de l'autre côté, gardez toujours plus de poids du côté du lien de communication.
- Ne regardez pas par terre où c'est là que vous finirez.
- Ne séparez pas vos jambes quand vous vous allongez sur lui.
- N'enfonchez pas vos coudes ou vos genoux dans son dos car vous serez

inconfortable pour votre cheval.

- Ne le pliez pas, gardez juste son nez légèrement vers vous.

### **Concepts utiles**

- Caressez tout son corps avec le vôtre.

- Travaillez sur vous-même mentalement, émotionnellement et physiquement pour aider votre cheval.

- L'œil est la fenêtre de l'esprit.

- S'il n'accepte pas votre corps sur son dos, vous n'avez pas gagné le droit d'y mettre la selle.

- L'homme devrait être éduqué avant de prétendre éduquer le cheval.

## Monter à cru avec l'aide d'un assistant. Monter depuis la barrière.

### Objectifs



- Avoir un assistant qui aide le cavalier à monter à cru sur le cheval tout en maintenant la sécurité de tous.
- Connaître les bonnes techniques pour aider quelqu'un à monter à cru.
- Apprendre et pratiquer une autre technique pour préparer un jeune cheval à être monté en le préparant et en le mettant en position depuis la barrière où je me tiens.

### **A quoi sert cet exercice ?**

- J'apprends des techniques à la fois sécurisantes et pratiques pour assister quelqu'un à monter à cru.
  - J'apprends une technique de « descente d'urgence » utile quand j'aide quelqu'un qui monte à cru.
  - Préparer un cheval à être monté depuis la barrière est une technique de débouillage très utile.
- Cela aide les chevaux à s'habituer à avoir un homme au-dessus d'eux.

### **Comment dois-je faire ?**

Nous allons regarder de plus près 2 techniques principales, à la fois plus pratiques et sécurisantes que n'importe quelles autres techniques.

#### Technique 1 : « la main »

L'assistant tient le lien de communication (la rêne) et la crinière comme dans l'exercice précédent. Lien court, nez légèrement vers vous.  
Le cavalier se place à côté de l'assistant et tient la rêne et la crinière avec la main de l'assistant. Le cavalier lève sa jambe pour la placer dans la main de l'assistant (courte échelle).

L'assistant ajuste la hauteur du pied dans sa main en fonction de la taille du cheval et du confort du cavalier. L'assistant place le pied du cavalier contre lui, le bras bloqué et le dos droit. L'assistant NE SOULEVE PAS le cavalier (en aucun cas).

Le cavalier se soulève en s'appuyant sur le dos du cheval.

L'assistant tient toujours la rêne et la crinière. L'assistant relâche le pied et place sa main derrière le bas du dos du cavalier. L'assistant est dans une position où il peut aider le cavalier à effectuer une « descente d'urgence » si nécessaire.

Le cavalier peut « tomber » sur l'assistant.

L'assistant peut équilibrer le poids du cavalier sur sa hanche en assistant la « descente d'urgence ».

L'assistant peut relâcher la rêne et le cavalier uniquement lorsque ce dernier lui donne son accord.

### Technique 2 : le genou

L'assistant et le cavalier tiennent la rêne et la crinière.

L'assistant offre au cavalier son genou le plus proche lui.

Le cavalier pose le pied approprié juste au-dessus du genou de l'assistant.

L'assistant pose sa main autour du pied du cavalier pour le maintenir en place sur son genou.

Le cavalier monte sur le genou de l'assistant et peut soit monter directement à cheval soit s'allonger sur son dos avant de passer sa jambe de l'autre côté.

L'assistant place une main derrière le dos du cavalier afin de pouvoir assister une « descente d'urgence » si nécessaire.

Ce n'est qu'une fois que le cavalier donne son accord à l'assistant que celui-ci peut relâcher la rêne et le cavalier.

#### **IMPORTANT**

Si le cheval bondit, le cavalier doit relâcher la rêne, passer sa main au-dessus des épaules de l'assistant pour tomber dans ses bras. L'assistant doit contrôler le cheval.

La barrière : tenez-vous sur la barrière et demandez au cheval de se mettre en position à l'aide du drapeau.

Faites en sorte que la position souhaitée près de la barrière soit confortable pour le cheval. Permettez-lui de partir pour qu'il apprenne à choisir de rester.

Caressez-le avec votre pied, mettez un peu de poids sur son dos.

Passez un pied par-dessus son dos et gardez l'autre pied sur la barrière.

Mettez-vous sur son dos depuis la barrière et redescendez sur la barrière.

### **Pour progresser**

- Apprenez au cheval à rester immobile au montoir avant de demander à quelqu'un de vous aider à monter.
- L'assistant ne doit pas soulever le cavalier ou courber son dos.
- L'assistant ET le cavalier tiennent la rêne et la crinière.
- L'assistant est prêt à aider le cavalier à se sortir de difficulté.
- Entraînez-vous à aider le cavalier depuis la barrière. Si vous supportez le poids du cavalier sur votre hanche, vous n'avez pas besoin de force.

- Permettez au cheval de vous quitter pour qu'il apprenne à rester (depuis la barrière).
- Caressez et grattez souvent.

### **A éviter**

- Ne soulevez pas quelqu'un sur un cheval. Vous risquez de vous faire mal au dos et de jeter la personne par-dessus le cheval.
- Ne portez pas votre pantalon préféré quand vous utilisez la technique du « genou ».
- Ne demandez pas une flexion latérale au cheval. Gardez juste son nez légèrement vers vous.
- N'aidez pas quelqu'un à monter pour l'abandonner ensuite. Attendez qu'il vous donne son accord.
- Ne montez pas depuis la barrière si votre cheval n'est pas confortable avec vous sur la barrière.

### **Concepts utiles**

- Travaillez plus intelligemment, pas plus fort.
- Sous-estimer le cheval est une forme d'arrogance dangereuse.
- Ne prenez pas le cheval à la légère, et il ne vous prendra pas à la légère.
- N'évitez pas la simplicité en cherchant la complexité.
- Ne dépendez pas du passé

## A cru et sans filet. Marcher, tourner à gauche et à droite, arrêter, reculer.

### Objectifs



- Réviser les degrés montés du cycle 1 : degré 3, compétences de bases et degré 4, bases de la communication en testant les « 5 bases » et en améliorant les points faibles si nécessaire.
- Etre capable de monter à cheval, marcher, tourner, arrêter et reculer sans selle ni autre matériel.

### A quoi sert cet exercice ?

- Je fais un test de la vérité pour voir si les « bases » sont en place.
- Je peux monter à cheval sans avoir besoin de le tenir en place.
- Je peux avancer, tourner, arrêter et reculer sans avoir besoin de la selle ou des rênes.
- Je m'assure que ma fondation est en place pour construire par-dessus.

### Comment dois-je faire ?

Les « 5 bases » sont une évaluation d'une bonne fondation. Ils sont les pré-requis avant le rassembler pour éviter que le cavalier devienne dépendant de ses rênes pour la direction et l'impulsion, et dépendant de sa selle pour l'équilibre. Les « 5 bases » sont :

1. monter sans que le cheval bouge.
2. aller en avant sans avoir besoin de talonner.
3. tourner sans avoir besoin des rênes.
4. arrêter sans avoir besoin des rênes.
5. reculer sans avoir besoin des rênes.

Avant d'aller plus loin, posez-vous quelques questions par rapport à ces bases :

Est-ce que je peux monter sans que mon cheval bouge ? Si ce n'est pas le cas, revenez aux exercices 9 et 10 du degré 3. Les deux exercices précédents devraient avoir résolu tous les problèmes à ce niveau.

Est-ce que je peux aller en avant sans talonner ? Souvenez-vous des phases du cycle 1 (exercice 12, degré 3) :

1. Focaliser
2. Serrer
3. Claquements de langue et tapotements
4. Relâchement

Désormais, votre code pour partir au pas doit être invisible. N'oubliez pas l'importance de pousser l'énergie en avant et au travers de votre boucle de ceinture.

Est-ce que je peux tourner sans utiliser les rênes ? Révissez l'exercice 14 du degré 3. Les phases pour tourner sont les suivantes :

1. Focaliser
2. Assiette
3. Jambes
4. Rêne ou stick (exercice 15 du degré 4)

Est-ce que je peux arrêter mon cheval sans utiliser les rênes ? Si ce n'est pas le cas, revoyez les exercices d'impulsion des degrés 3 et 4. En particulier l'exercice 18 du degré 4 « s'arrêter avec l'assiette ».

Est-ce que je peux reculer mon cheval sans utiliser les rênes ? Si vous ne pouvez pas vous arrêter correctement sans les rênes, vous avez probablement des faiblesses dans le reculer.

Révissez l'exercice 13 du degré 4, « reculer en utilisant l'assiette ». Souvenez-vous des phases:

1. Pensez : reculer
2. Assiette (bassin) : poussez l'énergie vers l'arrière au travers de la boucle de votre ceinture
3. Jambes : tapotez au devant de la ligne de conduite en cas d'absolue nécessité
4. Rênes pour corriger si les phases précédentes n'ont pas été efficaces.

Une fois que vous pouvez répondre par un « oui » définitif à chaque question, vous pouvez faire le test de la vérité. Votre objectif est de monter votre cheval dans un environnement sécurisé, par exemple un rond de longe. Le cheval n'a rien ni sur sa tête, ni sur son dos. (Etant donné que vous faites tout cela au pas, vous ne devriez pas avoir besoin du tapis de monte à cru.) Utilisez un montoir si nécessaire. Avancez, tournez à droite et à gauche aussi bien sur de larges courbes que sur des virages serrés. Isolez puis combinez les mobilisations de l'avant et de l'arrière-main. Arrêtez-vous en moins de trois pas après la demande et reculez droit. Ce sont les bases, et sans celles-ci, les exercices suivants seront frustrants pour vous et encore plus pour votre cheval.

## **Pour progresser**

- Soyez efficace avec vos rênes pour ne plus en avoir besoin.
- Voyez comme vous pouvez en faire peu.
- Relâchez vos jambes autour du cheval. Comme vos bras autour de votre partenaire de danse. Sans serrer, sans être raide ou bloqué.
- Utilisez vos mains sur l'encolure du cheval pour vous aider à diriger, mais faites en sorte d'arriver au point où vous ne dirigez plus qu'avec vos jambes.
- Utilisez une cordelette autour de l'encolure pour vous rassurer, mais faites en sorte de ne pas en avoir besoin.
- Vos jambes doivent être en rythme avec les siennes.

## **A éviter**

- N'essayez pas juste pour voir si cela fonctionne ou non. Préparez les choses pour que cela marche.
  - Ne restez pas bloqué sur des aides exagérées, continuez de les diminuer encore et toujours.
  - Ne serrez pas vos jambes à moins que vous n'ayez envie de vous hâter d'aller quelque part.
- Le contact ne signifie pas serrer.
- Ne montez pas trop longtemps à cru au départ. Vos jambes et son dos ont besoin de temps pour s'habituer.

## **Concepts utiles**

- Le meilleur moyen d'apprendre à utiliser votre assiette et vos jambes est de supprimer vos rênes.
- Exagérez pour enseigner, raffinez au fur et à mesure de votre progression.
- Les châteaux sont construits sur des fondations de pierre.
- Vos jambes sont aussi importantes que vos mains.
- C'est étonnant ce que les gens et les chevaux peuvent faire sans bases, mais le couple reste toujours limité.

## Monter à cru avec le licol et la cordelette universelle comme seule rêne

### Objectifs



- Mettre la cordelette universelle sur le licol comme une seule rêne.
- Répéter les exercices à une rêne du cycle 1, sans la selle.
- Monter aux trois allures sans être dépendant des rênes ou de la selle pour s'équilibrer.
- Progressivement, utiliser la rêne de moins en moins.
- Développer une assiette indépendante.

### A quoi sert cet exercice ?

- Je révise les exercices à une rêne sans selle.
- Je peux monter au pas, au trot et au galop sans être dépendant des rênes ou de la selle pour m'équilibrer.
- Je développe une assiette indépendante.
- Je développe encore plus les 4 essentiels:
  1. Focus
  2. Feel
  3. Timing
  4. Equilibre

### Comment dois-je faire ?

Une fois encore, il est préférable de ne pas commencer avec votre objectif final. Assurez-vous que votre monte à une rêne du cycle 1 fonctionne bien (exercice 25 du degré 4).

Montez à une rêne sans vos étriers avant d'enlever la selle.

Montez à cru avec deux rênes jusqu'à ce que vous n'en ayez plus besoin.

Commencez progressivement avec des séances courtes de monte à cru pour permettre au dos de votre cheval et à vous-même de vous habituer.

Si votre cheval a un garrot saillant, et s'il est inconfortable ou fragile dans son dos,

nous vous conseillons de monter avec un tapis de monte à cru (sans étriers). Ceci vous aidera à garder l'équilibre au début, ainsi qu'à vous protéger, vous et le dos de votre cheval. Pourquoi monter à cru ?

Monter à cru est le meilleur moyen de développer une assiette « indépendante ». Une assiette indépendante est une assiette qui n'a pas besoin des rênes ou de la selle pour rester centrée sur le dos du cheval.

Une « assiette indépendante » est capable d'influencer la direction et l'impulsion indépendamment des mains (rênes) et des jambes.

Monter à cru vous aidera aussi à développer votre équilibre et à trouver votre point d'équilibre. Si vous êtes devant ou derrière votre point d'équilibre, vous serez très vite en difficulté.

Vous apprendrez à évoluer en harmonie avec votre cheval. Si vous êtes en avance ou en retard sur son mouvement, vous perdrez votre équilibre. Monter à cru vous apprendra à supprimer les résistances, les raideurs et les tensions de votre corps. Si vous êtes tendu, vous rebondirez sur votre cheval et serez incapable d'évoluer avec lui.

Etant donné que vous n'avez qu'une seule rêne, vous ne pouvez pas tirer dessus. Quand vous avancez, laissez passer le mouvement, le vôtre et le sien. Relâchez vos jambes autour du cheval, comme si vous l'enlaciez, mais ne serrez pas ou vous vous raidirez. Si vos jambes se raidissent, vos hanches se bloqueront et vous serez incapable suivre les mouvements du cheval.

Vos jambes doivent être au contact du cheval comme un « U renversé » et non comme un « V renversé ». Si vos jambes ne sont pas en contact, elles ne peuvent pas communiquer. Lancez la cordelette d'un côté à l'autre du cheval par-dessus ses oreilles. Tenez la cordelette avec la crinière du cheval (ou avec la poignée du tapis de monte à cru) et essayez de ne pas l'utiliser du tout. Si vous sentez que votre cheval vous « quitte », utilisez la rêne. Au final, vous devez pouvoir monter à une rêne comme si vous ne faisiez qu'un, à cru et sans filet.

Au départ, monter à cru n'est pas facile, mais faire du vélo ne l'a pas été non plus. Continuez de vous entraîner. Monter à cru vous aidera à vous développer mentalement, émotionnellement et physiquement.

## **Pour progresser**

- RESPIREZ. Si vous ne respirez pas correctement, vous ne pourrez pas vous détendre et suivre le mouvement.
- Travaillez votre propre conditionnement physique et votre équilibre.
- Le tapis de monte à cru n'est pas aussi glissant qu'un cheval et possède une poignée.
- Montez d'abord avec une selle. Il est plus facile de tenir sur un cheval transpirant.
- Imaginez que vous équilibrez deux balles l'une sur une autre. Les deux points d'équilibre fonctionnent ensemble.

## **A éviter**

- Ne vous penchez pas dans les virages ou vous perdrez tous les deux votre centre d'équilibre.
- Ne regardez pas par terre ou c'est là que vous finirez.
- Ne montez pas comme un spaghetti. Se relaxer oui, mais montez avec légèreté,

votre centre d'équilibre au-dessus de celui du cheval.

- N'utilisez pas de démêlant ou de produits pour la queue et la crinière si vous prévoyez de monter à cru. Ils rendent le cheval extrêmement glissant.
- N'enfoncez pas les os de vos fesses dans le dos du cheval
- Ne changez pas de direction au galop. Les changements de pieds viendront plus tard !

### **Concepts utiles**

- Ne serrez pas vos jambes en dessous des genoux.
- Allez avec le mouvement.
- Montez le cheval, pas la selle.
- Vous devez contracter certains muscles et en relâcher d'autres en même temps. Simple mais pas facile.
- Ne vous contentez pas de vous asseoir sur le cheval, montez-le. Il y a une grande différence.

## Contrôle. Raccourcir le temps de réponse. Préparer pour monter sans filet.

### Objectifs



- Améliorer la qualité des réponses positives de mon cheval à mon assiette et à mes jambes.
- Accélérer le temps de réponse face à la plus légère demande.
- Utiliser les deux rênes et le stick de communication pour m'assurer que je n'en aurai plus besoin.
- Améliorer les virages et les arrêts amenant aux changements de direction et aux transitions.
- Faire la transition de la monte avec deux rênes à celle avec la cordelette universelle autour de l'encolure.

### **A quoi sert cet exercice ?**

- J'améliore la qualité des réponses de mon cheval à mon assiette et mes jambes.
- Je diminue le temps entre une demande légère et l'accomplissement total de la réponse.
- Je prépare mon cheval à être monté avec seulement la cordelette universelle.
- Je gagne le droit de monter avec une selle et un filet en prouvant que je n'en suis pas dépendant.

### **Comment dois-je faire ?**

Vous avez gagné le droit de monter avec une selle en prouvant que vous n'en avez pas besoin.

Désormais vous allez travailler pour gagner le droit de mettre un filet à votre cheval. La première étape est de prouver que vous n'avez pas besoin des rênes pour :

1. Contrôler le cheval
2. Conserver votre équilibre
3. Guider le cheval (direction)

#### 4. Arrêter le cheval (impulsion)

Dans cet exercice, vous utiliserez les rênes et/ou le stick de communication pour renforcer les demandes et raccourcir les temps de réponses.

Avant de renforcer une demande, celle-ci doit préalablement avoir été enseignée et apprise, et par conséquent comprise (par le cheval). Renforcer sans que le cheval ait la compréhension de la demande de départ engendre généralement des effets secondaires tels qu'un comportement conflictuel.

Le temps de réponse est le temps écoulé entre la demande et l'achèvement de la réponse, donc le relâchement de la pression. En supposant que vos demandes soient claires, votre but est de raccourcir le temps de réponse à un maximum de 3 foulées (ou 3 secondes).

Ne commencez pas votre séance de travail par cet exercice, laissez votre cheval s'échauffer. Réduire le temps de réponse est une demande à la fois mentale, émotionnelle et physique. Marchez et demandez à votre cheval de tourner à l'aide de votre jambe. Attendez trois foulées, si le mouvement ne s'est pas réalisé, utilisez la rêne, tapez avec votre jambe ou votre stick à l'endroit approprié. Si vous êtes efficace, ceci provoquera une légère sur-réaction de votre cheval. Accordez-lui un bref temps d'assimilation avant de répéter votre demande avec des aides aussi légères que possibles.

Renforcez vos arrêts de la même manière. Depuis le pas, puis à partir du trot, demandez à votre cheval de s'arrêter en utilisant votre assiette. Attendez 3 foulées, puis utilisez les rênes fermement pour vous arrêter et reculer. Accordez un temps d'assimilation, puis recommencez avec des aides discrètes.

Votre objectif est d'améliorer les réponses et le temps de réponse aux aides de la direction et de l'impulsion. Départs, arrêts, changements de direction, transitions et reculer. Votre quête éternelle est d'obtenir des réponses positives immédiates à des aides les plus légères possibles.

Une fois que vous avez réduit le temps de réponse à des aides légères, nous pouvons tester ces réponses en utilisant une corde autour du poitrail du cheval. Commencez en faisant une seule rêne avec le lien de communication et passez-le autour de l'encolure du cheval afin de pouvoir en tenir un bout dans chaque main. (cf. photo). La rêne est là en cas d'urgence. Testez vos réponses afin de vous assurer que si vous n'aviez plus la rêne, vous garderez toujours le contrôle.

#### UN MOT AU SUJET DES EPERONS

Très constructeurs, très destructeurs. Tout dépend de la façon dont vous les utilisez. Particulièrement utiles pour améliorer les temps de réponse à des aides légères. Ils doivent être courts, arrondis et par-dessus tout expliqués au cheval. En poussant progressivement depuis le mollet, puis avec le bas de la jambe et enfin avec l'éperon, il est possible d'obtenir rapidement une réponse légère avec le mollet. Ne pas utiliser d'éperons peut rendre certains chevaux froids mous. Le talon manque de précision au niveau de sa position et le cavalier a souvent recours aux coups de talons pour être efficace. Une seule action d'éperon est préférable à plusieurs coups de talons. Une utilisation irresponsable des éperons peut également sur-sensibiliser ou désensibiliser le cheval. Utilisez-les avec intelligence et parcimonie pour renforcer les réponses positives, mais pas pour enseigner les réponses. En définitive, si vous les utilisez correctement, vous ne devriez pas les utiliser.

## **Pour progresser**

- Recherchez un effort réel avant de relâcher, mais relâchez immédiatement.
- Progressez dans l'idée de raccourcir le temps de réponse jusqu'à ce qu'elles deviennent immédiates, c'est-à-dire en une foulée de temps.
- Pour améliorer vos arrêts, ne pensez pas à vous arrêter. Pensez à passer du mouvement en avant au reculer. L'arrêt est entre les deux.
- Passez de phase en phase plus rapidement. Au lieu de suggérer, demander, dire, promettre passez de suggérer à promettre plus rapidement. Ajoutez du sens à vos suggestions.
- Ne renforcez que les réponses qui ont été apprises et comprises.

## **A éviter**

- Ne commencez pas la séance en demandant des réponses rapides. Ne demandez rien jusqu'à ce que le cheval soit échauffé.
- N'acceptez pas des réponses négatives, molles et paresseuses en pensant être doux et gentil.
- N'oubliez jamais la légèreté et la souplesse quand vous montez avec deux rênes.
- Evitez les éperons à ce stade à moins que vous sentiez que vos jambes soient devenues inconsciemment compétentes. Un léger stick de dressage peut être utile pour alléger les réponses pour le moment.

## **Concepts utiles**

- Il est préférable de faire moins et d'obtenir plus (sensibilisation) que de faire plus et d'obtenir moins (désensibilisation).
- Le cavalier ne doit pas devenir dépendant des mors, du filet, de la selle et des éperons.
- Soyez efficace sans être émotionnel.
- N'essayez jamais de renforcer une réponse qui n'a pas été apprise et comprise.

## Contrôle des différentes parties du corps avec la cordelette universelle

### Objectifs



- En utilisant la cordelette universelle comme « des rênes » autour de l'encolure du cheval, créer les effets d'une rêne indirecte, directe et de support.
- Mobiliser l'arrière et l'avant-main dans un mouvement continu.
- Déplacements latéraux sans barrière.
- « Balancer » les antérieurs de gauche à droite.
- « Balancer » les postérieurs de gauche à droite.
- « Balancer » le cheval d'avant en arrière.

### A quoi sert cet exercice?

- Je teste mes réponses de bases en utilisant la cordelette universelle comme « rênes ».
- J'ai le contrôle des postérieurs, des antérieurs et le contrôle latéral sans rênes.
- J'apprends à « ouvrir » et « fermer » des portes pour laisser le mouvement passer au lieu de le forcer en poussant et en tirant.
- Je précise la position de ma jambe et la communication de mon assiette.
- Je contrôle « les quatre coins » de mon cheval.

### Comment dois-je faire ?

Est-ce que votre cheval reste entre vos jambes et vos rênes ? Pouvez-vous contrôler les pieds et le corps de votre cheval si vous ne pouvez pas tirer sur les rênes ? Le

meilleur avantage de monter en cordelette est que vous ne pouvez pas tirer parce qu'il n'y a rien contre quoi tirer. Le cavalier doit apprendre à ouvrir et fermer des « portes » pour permettre au mouvement de passer au lieu de le forcer en tirant et en poussant.

Tenez la cordelette entre le pouce et l'index. Gardez vos autres doigts ouverts le long de la cordelette. Avant d'aller où que se soit, assurez-vous de pouvoir reculer. Si vous ne pouvez pas reculer correctement, vous ne pourrez probablement pas vous arrêter non plus. Modifiez votre assiette, fermez lentement vos doigts sur la cordelette, et ouvrez-les rapidement dès que le cheval s'éloigne de la pression. Faites comme si vous aviez les rênes. Amenez une rêne vers la boucle de votre ceinture et placez votre jambe comme si vous demandiez une réponse à une rêne indirecte. L'action de vos jambes et de votre assiette doit être claire et précise étant donné que vous ne pouvez pas utiliser la rêne pour combler un vide dans votre communication. Utilisez la cordelette pour bloquer le mouvement en avant, mais ne maintenez pas le cheval en position. Permettez les erreurs, faites les corrections et laissez l'apprentissage se faire.

Levez la rêne directe plus haut que la rêne extérieure pour éviter de pencher dans vos tournants. La rêne directe peut ouvrir, mais elle ne peut pas tirer. Ouvrez votre main intérieure, le petit doigt dans la direction où vous tournez. Utilisez une rêne de support avec votre autre main, pouce vers le haut avec les autres doigts ouverts pressant le long de la rêne. La rêne de support soutient la rêne directe. Vos jambes en conjonction avec vos mains aideront le cheval à mobiliser ses épaules.

Combinez les rênes indirecte, directe et de support dans un mouvement continu.

Allégez les épaules comme vous l'avez fait au sol dans le degré 5.

Les déplacements latéraux testent la précision de vos positions de jambes (cf. exercice 9 du degré 4). Commencez par mobiliser les hanches (position C) puis amenez votre jambe vers les côtes tout en maintenant le mouvement des épaules avec la cordelette. Regardez où vous allez et permettez à votre regard de dire à vos bras et à vos jambes quoi faire. Vous devriez être capable de vous déplacer latéralement sans barrière. La cordelette devient « votre barrière » et le cheval doit apprendre à la respecter.

Une fois que vous pouvez contrôler les différentes parties du corps, vous devriez pouvoir « balancer » le cheval d'un antérieur à l'autre ou d'un postérieur à l'autre. A

l'arrêt, fermez une jambe, soit en position A (pour les antérieurs) soit en C (pour les postérieurs) et laissez le cheval s'éloigner de la pression. Quand « vos portes » se ferment et s'ouvrent en rythme, le cheval devrait « se balancer » de gauche à droite. Une fois que vous pouvez balancer les antérieurs et les postérieurs, essayez de balancer entre « avancer » et « reculer » pour obtenir du cheval qu'il se balance d'avant en arrière.

### **Pour progresser**

- Quand vous avez les rênes, faites comme si vous ne les aviez pas. Quand vous ne les avez pas, faites comme si vous les aviez.
- Utilisez la cordelette universelle comme les rênes. Un support à utiliser si besoin, mais pas une béquille dont vous dépendez en permanence.
- Si votre cheval reste entre les rênes, la cordelette vous aidera à contrôler les épaules.
- Chaque position doit être suffisamment différente pour éviter la confusion. Vos positions d'assiette et de jambe ne doivent pas être trop proches ou similaires au point que votre cheval ne puisse pas différencier l'une de l'autre.
- Utilisez vos doigts et non vos biceps sur les rênes. Sensibilisez le cheval à l'effet de la cordelette universelle, ne le désensibilisez pas.

### **A éviter**

- Ne permettez pas au cheval de pousser ou de s'appuyer sur la cordelette. S'il le fait, reculez-le. Sensibilisez-le, ne le désensibilisez pas.
- Ne devenez pas dépendant de la cordelette. Prenez et relâchez. Utilisez-la quand vous en avez besoin, ne l'utilisez pas quand vous n'en avez pas besoin.
- Ne rendez pas le cheval confus. Chaque demande doit avoir un signal spécifique, qui requiert une réponse spécifique.
- N'empêchez pas votre cheval d'avancer en le maintenant à l'arrêt. Autorisez les erreurs, faites les corrections.

### **Concepts utiles**

- Ne répondez pas par ce que vous savez, mais par ce que vous ressentez.
- Construisez des barrières imaginaires. Si vous les respectez, le cheval les respectera.

- Le Focus donne le « Feel ». Focus et « Feel » donnent le « Timing ». Focus, « Feel » et « Timing » donnent l'Équilibre.
- Ne laissez pas la technique et la biomécanique vous empêcher de trouver vos sensations et votre équitation authentique.

## Tout en étant sur un cercle - Réponse latérale pour l'agrandir, le rétrécir (spirale)

### Objectifs



- Sur un cercle au pas et au trot, agrandir le cercle en réponse à la jambe intérieure (réponse latérale), puis le rétrécir en spirale.
- Commencer les exercices de réponse latérale sans donner au cavalier l'opportunité de tirer !
- Éviter que le cheval n'apprenne à se couler sur l'épaule intérieure ou tombe dans ses virages quand il est monté sans filet.

### **A quoi sert cet exercice?**

- J'apprends à monter sans filet sans perdre le contrôle de l'équilibre de mon cheval.
- J'apprends à être précis avec mes rênes et mes jambes.
- Mon cheval respecte ma jambe intérieure sur un cercle ou quand je tourne dans un coin.
- Je commence les exercices de réponse latérale sans complications inutiles.
- Je n'énerve pas mon cheval avec le mouvement latéral parce que je ne peux pas tirer !

## **Comment dois-je faire ?**

Un des problèmes majeurs que nous rencontrons quand il n'y a plus de contact ou plus de filet est que le cavalier laisse son cheval « tomber » dans les tournants ou « se coucher sur son épaule ». Souvenez-vous des 4 essentiels: focus, feel, timing, équilibre.

Si vous autorisez un cheval à faire quelque chose, il ne peut pas savoir qu'il ne devrait pas le faire. Pour cette raison, vous devez être conscient de votre équilibre quand vous tournez.

Evaser et rétrécir un cercle présente plusieurs objectifs :

Enseigner au cheval à rester entre les jambes et les rênes du cavalier.

Enseigner au cheval que l'aide d'une jambe isolée ne signifie pas accélérer.

S'assurer que la jambe et la rêne intérieures sont efficaces pour éviter que le cheval se couche dans ses tournants ou sur le cercle.

Commencer les mouvements latéraux sans compliquer inutilement le sujet est aussi bien pour l'homme que pour le cheval.

Aider le cheval à rester équilibré.

Expliquer la différence entre direction (tourner) et mouvement latéral, sans licol ou filet.

Quand vous êtes sur le cercle, votre jambe intérieure doit être juste en dessous de vous et votre jambe extérieure légèrement en arrière en position B ou C.

Retirez légèrement vos aides extérieures et appliquez plus de pression avec la jambe intérieure pour déplacer le cheval. Votre jambe intérieure aura besoin de s'ajuster légèrement vers l'arrière pour déplacer tout son corps (position B). Vous mobilisez votre cheval dans un mouvement latéral similaire à l'exercice précédent.

Quand votre cheval s'éloigne de votre jambe sur quelques foulées, relâchez la pression de jambe et continuez sur votre cercle élargi. Déplacez le corps du cheval vers l'extérieur, en vous éloignant du centre, puis revenez en spirale vers le centre.

Ne faites pas des cercles trop petits. Rester équilibré sur un grand cercle est suffisamment compliqué pour le moment. Quand vous agrandissez le cercle, le cheval devrait maintenir son incurvation, son équilibre et l'impulsion. Quand vous rétrécissez le cercle, revenez simplement en spirale vers le centre du cercle. Ceci aidera votre impulsion en ralentissant presque automatiquement votre cheval.

Essayez de ressentir si votre cheval reste équilibré quand vous rétrécissez le cercle. S'il se couche vers l'intérieur, renvoyez-le sur un cercle plus grand. Il conservera progressivement son équilibre même sur un cercle plus petit.

Nous regarderons les réponses latérales et les exercices sur deux pistes plus en détail dans le futur. Pour l'instant, notre but est d'être sûr que vous avez un minimum de réponse latérale pour éviter que votre cheval coupe ses coins ou tombe dans ses virages quand vous montez sans filet.

### **Pour progresser**

- Ouvrez ou agrandissez votre cercle avec un mouvement latéral tout en conservant toujours le mouvement en avant.
- Fermez ou rétrécissez le cercle à l'aide d'une spirale.
- Placez quelque chose au centre pour avoir un point de repère (un tonneau par exemple).
- Récompensez une réponse latérale légère en offrant un confort immédiat.
- Cherchez à ressentir le corps, les mouvements de votre cheval et chacun de ses pieds, et répondez avec vos mains et vos jambes selon le besoin.

### **A éviter**

- N'apprenez pas au cheval à tomber dans ses tournants. Il n'a pas besoin de l'apprendre et les conséquences négatives sont nombreuses (par exemple : difficulté pour les changements de pied).
- Ne permettez pas au cheval de pousser ou de s'appuyer sur la cordelette. S'il le fait, arrêtez-le et reculez.
- Ne portez pas le cheval, il doit apprendre à se porter lui-même.
- Vos mains ne doivent pas passer de l'autre côté de la crinière. Une main de chaque côté et le cheval entre les deux.

### **Concepts utiles**

- Construisez 4 barrières imaginaires. Si vous les respectez, votre cheval les respectera.

- Un jour à la fois.
- N'allez pas plus vite que la musique.
- Les hommes préféreraient compliquer les choses simples. Les chevaux préféreraient que les hommes simplifient les choses compliquées.

## Avancer, arrêter, reculer, tourner, avancer

### Objectifs



- Eviter que le cheval s'alourdisse sur son avant-main ou « tombe » sur ses épaules.
- Apprendre au cheval à se porter de lui-même au lieu d'être porté par le cavalier.
- Trotter le long de la barrière, arrêter, reculer et tourner de 180° pour continuer ensuite dans l'autre direction.

### A quoi sert cet exercice ?

- Bien que mon cheval n'ait plus rien sur la tête, je peux éviter qu'il tombe sur ses épaules. Mon cheval anticipe le reculer, le demi-tour et le mouvement en avant. Par conséquent, il prépare ses postérieurs et s'arrête donc de mieux en mieux et de plus en plus légèrement.
- J'apprends à mon cheval à tourner sur ses hanches, et donc à alléger son avant-main.
- Mon cheval apprend à ne pas pousser contre mes barrières imaginaires et à ne pas me quitter. Notre connexion s'améliore et il devient disponible à tout instant.
- Je réduis les risques de blessures physiques provoquées par un impact excessif sur les antérieurs et sur les articulations.

### Comment dois-je faire ?

Dans l'exercice précédent, nous avons développé des réponses latérales vers l'extérieur du cercle afin d'éviter que le cheval ne « se couche » sur son épaule dans ses tournants. Dans cet exercice, notre but est d'éviter que le cheval transfère son poids de l'arrière-main pour s'alourdir sur ses épaules. En combinant les deux, nous voulons que les épaules du cheval deviennent « verticales et légères ».

Dans l'exercice 24 du degré 4, nous avons tracé 4 barrières imaginaires autour du cheval. Ces barrières devraient désormais être proches du cheval. S'il pousse sur la barrière imaginaire située devant son nez, il risque de devenir lourd sur son avant-main. La conséquence est qu'il accélérera souvent et commencera à « courir après »

ses épaules. Les cavaliers résolvent souvent ces problèmes en « portant » le cheval avec leurs propres bras. Le cavalier en fait de plus en plus, le cheval de moins en moins et le soutien du cheval est perdu.

Etant donné que vous n'avez pas les rênes, vous ne pourrez pas porter le cheval ; si vous essayez de le porter avec la cordelette, vous le désensibiliserez et la cordelette deviendra bientôt inefficace.

Cet exercice demande au cheval de s'arrêter puis de déplacer rapidement ses épaules dans un espace réduit. Il est obligé d'utiliser ses postérieurs et de les engager pour accomplir un tel mouvement. Le stick de communication ou un stick de dressage peut être utilisé pour aider les épaules à se dépêcher ou bien être utilisé au niveau de la hanche extérieure pour obtenir plus d'énergie.

Trottez le long de la barrière en laissant une distance d'au moins 1 mètre 50 entre la barrière et vous.

Modifiez la position de votre bassin, asseyez-vous, fermez vos genoux, relâchez votre bas de jambes et dites « whooo ».

Vous êtes dans la position du reculer, maintenez-la et commencez à reculer. Dès que votre cheval recule librement, tournez de 180° vers la barrière en utilisant votre jambe qui pousse pour demander aux antérieurs de se dépêcher.

Alors qu'il achève son demi-tour, demandez au cheval un départ au trot actif dans la nouvelle direction.

Avec la répétition, le cheval s'arrêtera bientôt de plus en plus légèrement grâce à l'anticipation du reculer et du demi-tour. Commencez lentement et assurez-vous que le cheval a bien compris l'exercice avant de lui demander un demi-tour plus rapide. Ajoutez de la variété pour éviter l'anticipation. De temps à autre, arrêtez et reculez puis repartez en avant sans tourner. D'autres fois, tournez vers l'intérieur, ou arrêtez-vous et tournez sans reculer. A tout moment, si le cheval vous donne un bel arrêt, acceptez son effort. Restez immobile et accordez-lui un temps d'assimilation tout en grattant son garrot.

Lorsque vous montez, à chaque fois que vous sentez le cheval « tomber » sur son avant-main, vous pouvez faire cet exercice n'importe quand, n'importe où, et pas nécessairement près d'une barrière.

### **Pour progresser**

- Améliorer votre reculer améliorera votre arrêt.
- Faites en plus avec vos jambes et moins avec vos mains.
- Focalisez-vous sur la nouvelle direction.
- Arrêtez et reculez sans hésitation entre les deux.
- Faites demi-tour et repartez sans hésitation entre les 2.
- Fondez-vous dans l'arrêt. Ne vous raidissez pas et ne vous penchez pas vers ses épaules alors que vous voulez les élever.

- Utilisez les endroits « inquiétants » en face de vous pour améliorer vos arrêts et vos demi-tours. Transformez les problèmes en opportunités.

### **A éviter**

- N'explotez pas sa bulle. N'agacez pas le cheval. Un cheval tendu et raide ne peut pas s'arrêter et reculer facilement.
- Ne penchez pas dans le demi-tour. Ne gênez pas le cheval. Ouvrez une porte et permettez au cheval de passer.
- Ne tirez pas le cheval. Fermez une porte et laissez le passer par l'autre porte ouverte.

### **Concepts utiles**

- L'homme et le cheval ne devraient pas faire de suppositions, mais ils devraient tous les deux être prêts à tout faire à n'importe quel moment.
- Le cheval aura du mal à répondre à vos demandes si vous le gênez.
- Ne restez pas dans le passage.
- Si vous portez le cheval, il n'apprendra jamais à se porter de lui-même.

## Marcher, trotter, galoper, arrêter et reculer.

### Cercles et transitions entre les barres.

#### Objectifs



- Marcher, trotter et galoper sur un tracé de cercle précis.
- Utiliser les barres au sol pour marquer les 4 coins de mon cercle. Etre strict avec moi-même afin de ne pas tromper le cheval.
- Faire des transitions et des changements de direction réguliers pour améliorer la connexion, l'impulsion, le contrôle et l'intérêt.

#### **A quoi sert cet exercice ?**

- Mon cheval maintient son tracé et reste équilibré sur un cercle aux 3 allures. Mon cheval suit la sensation qui vient de mon regard. J'apprends à créer un « couloir de confort » à l'intérieur duquel mon cheval peut évoluer librement.
- J'utilise des transitions et des changements de direction réguliers aussi bien pour améliorer la connexion et l'impulsion que pour ajouter de l'intérêt et un objectif à mes cercles.

#### **Comment dois-je faire ?**

Dans l'exercice 17 du degré 4, nous avons effectué un cercle en suivant les traces d'un petit véhicule. Ceci nous a aidé à réaliser des cercles ronds. Cette fois, nous allons créer un couloir au niveau des 4 points cardinaux (nord – sud – ouest – est) en utilisant des barres au sol. Le cercle doit être au minimum de 15 mètres de diamètre. Séparez les barres de 2 mètres au début, puis devenez progressivement plus précis jusqu'à ce que vous puissiez faire facilement un cercle au pas, au trot puis au galop dans un couloir d'un mètre de large.

Les bons cercles sont ronds. Les bons cercles sont équilibrés. Si vos cercles sont ronds et équilibrés, des manœuvres plus compliquées tel que les changements de pied deviendront plus faciles.

Ayez conscience de vos actions. Le cheval doit RESTER entre vos « rênes » et vos jambes, mais il ne doit pas y être contraint. Maintenir le cheval sur le tracé le rendra soit dépendant de vous et mou (désensibilisation), soit cela le frustrera et il se rebellera contre cette contrainte constante.

Commencez au pas, puis passez au trot. Ne passez pas au galop tant que votre cheval n'est pas centré et équilibré sur ses 4 pieds.

A ce niveau, il serait judicieux de « clarifier » vos transitions en raccourcissant les temps de réponse. Ne trottez pas de plus en plus vite jusqu'à tomber dans le galop ou votre cheval reportera son poids vers l'avant et vous quitterez votre cercle.

Ralentissez votre trot et créez une transition montante bien définie. Vous pouvez mobiliser les hanches légèrement vers l'intérieur du cercle quand vous demandez une transition montante au galop pendant ces phases d'apprentissage. Votre jambe intérieure doit avoir conscience de l'épaule intérieure et l'empêcher de tomber vers l'intérieur du cercle.

Montez haut et léger, en étant centré sur votre cheval ; ne regardez pas le centre du cercle, mais sachez où il est. Tourner ou tordre votre corps vous fera pencher vers votre épaule intérieure, ce qui entraînera le cheval à faire de même. Focalisez-vous et concentrez-vous sur le prochain couloir de barres. Essayez de tenir votre ligne sans maintenir le cheval dessus. Créez un couloir de confort à l'intérieur duquel il peut bouger libre de toute pression. Utilisez les exercices précédents pour vous aider. S'il « tombe » ou se couche sur son épaule, utilisez une réponse latérale comme dans l'exercice 7. S'il déporte son poids vers l'avant sur ses épaules, arrêtez, reculez, faites demi-tour et repartez en avant (exercice 8). Tournez généralement vers l'extérieur du cercle, mais une fois encore généralement ne signifie pas toujours. Votre regard devrait dire à votre corps, vos mains et vos jambes ce qu'ils doivent faire et à quel moment.

### **Pour progresser**

- Ralentissez le trot avant de faire une transition montante au galop.
- Imaginez-vous en train de monter dans le couloir. Vos « rênes » et vos jambes sont les murs. Le cheval doit rester confortable entre les murs sans pousser contre eux.
- Permettez à votre regard de vous aider à ressentir le cercle au travers de votre corps pour que le cheval puisse le ressentir au travers du sien.
- Ajoutez toujours de la variété. Soyez intéressant. Votre cheval et vous devez être prêts à tout faire à tout moment.
- Restez focalisé, léger, équilibré et centré sur le cercle. Si vous ne pouvez pas maintenir un équilibre centré, votre cheval ne le pourra pas non plus.

### **A éviter**

- Ne galopez pas tant que votre cheval n'est pas équilibré sur ses 4 pieds au trot.
- Ne vous focalisez pas sur le centre du cercle. Focalisez-vous sur le couloir suivant entre les barres.
- Ne penchez pas votre main intérieure vers le bas car vous pencherez votre épaule. Votre main intérieure doit être plus haute que votre main extérieure pour soutenir votre épaule et la sienne.
- N'oubliez pas d'améliorer progressivement les temps de réponse quand vous faites des transitions. Les transitions (montantes ou descendantes) doivent se réaliser en moins de 3 foulées de l'allure choisie.

## **Concepts utiles**

- Faites une demande claire, puis ôtez-vous de son chemin.
- Vous ne pouvez pas apprendre ceci dans un livre, vous devez le ressentir.
- Faites en sortes que la réponse soit évidente.
- Développez la précision de votre présence et de votre position.
- Faites des petites corrections tôt plutôt que des corrections importantes tard, parce que tard signifie trop tard.

## Huit de chiffre au trot en utilisant le stick de communication.

### Répétez avec les bras croisés, arrêter et reculer

#### Objectifs



- Placer la cordelette autour de l'encolure du cheval et faire un nœud. Au pas et au trot, faire un huit de chiffre en utilisant un stick de communication ou de dressage pour supporter la direction donnée par la jambe si nécessaire.
- Utiliser le stick pour corriger jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin de corriger.
- Faire le même huit de chiffre au trot avec les bras croisés, s'arrêter au centre et reculer.

#### A quoi sert cet exercice ?

- Je peux monter sans cordelette.
- Je peux monter mon cheval sans rien. Sans artifice physique (rênes, stick, cordelette).
- En étant incapable d'utiliser toutes les aides artificielles, je prends conscience de mon assiette et de mes jambes.

#### Comment dois-je faire ?

Ce n'est pas un exercice d'entraînement du cheval, c'est un exercice d'apprentissage pour l'homme. Cet exercice développera votre conscience corporelle, et réduira votre dépendance aux rênes.

Pour le moment, vous devez développer l'utilisation de votre assiette et de vos jambes indépendamment de vos mains. Une fois que vous serez capable de communiquer clairement avec votre cheval grâce à votre assiette et vos jambes, nous ajouterons les mains. Il est important que durant chaque phase de la future éducation de votre cheval vous puissiez relâcher les rênes sans changer d'allure ou de direction en conservant la connexion et la communication au travers de votre assiette et de vos jambes.

Faites un nœud avec la cordelette autour de l'encolure du cheval de façon à ce que vous puissiez la reprendre si nécessaire. Marchez au pas et vérifiez que vous puissiez vous arrêter et reculer sans utiliser la cordelette. Faites un huit de chiffre au pas et assurez-vous que vous contrôlez la direction et que le cheval reste connecté et à votre écoute. Une fois que vous êtes en confiance au pas, essayez au trot. Laissez votre stick dans une position neutre ou passive, par exemple posé sur votre épaule ou le long de votre jambe. N'utilisez le stick que si votre cheval n'a pas répondu à la demande de la jambe après 3 foulées de trot. Restez centré et ne vous penchez pas en avant quand vous utilisez le stick. Utilisez le stick là où agirait la rêne de support, jamais à proximité de la tête ou des yeux du cheval.

Vos tournants doivent être de larges courbes. Evitez les courbes trop serrées, anguleuses, car vous aurez des difficultés à maintenir le contrôle des épaules de votre cheval sans cordelette. Le stick peut vous aider au niveau de la direction mais il est moins efficace pour garder le cheval équilibré. Il peut également aider le reculer en tapant l'épaule du cheval afin de provoquer un effort qui sera récompensé par le retrait de la pression. A tout moment dans cet exercice, il est essentiel que vous puissiez faire l'exercice de « simulation de polo » (exercice 8, degré 4) sans que cela perturbe le cheval.

Faites un test pour voir si le cheval est à votre écoute et pas seulement à celle de vos outils : tournez à droite en bougeant le stick de haut en bas sur ce côté droit. Le cheval devrait vous écouter, vous faire confiance et ignorer le stick.

Le stick vous aide à définir les murs de votre couloir de confort. Si vous l'utilisez efficacement, vous devriez être capable de répéter l'exercice sans le stick. Vos mains posées sur l'encolure du cheval peuvent donner des indications pour supporter vos jambes mais votre but est de suivre ce tracé les bras croisés. Croiser les bras vous aidera à rester droit et à raffiner les gestes précédemment exagérés.

### **Pour progresser**

- Faites en aussi peu que possible avec le stick, mais utilisez-le pour alléger les réponses si nécessaire.
- Si vous utilisez le stick pour sensibiliser, trouvez un équilibre avec la désensibilisation. Il doit respecter le stick mais ne doit pas en avoir peur.
- Restez présent pour que le cheval ne se sente pas perdu ou abandonné.
- Utilisez le stick ou ne l'utilisez pas, mais ne « micro-managez » pas en permanence et ne narguez pas votre cheval.
- RESPIREZ.

### **A éviter**

- Ne devenez pas dépendant du stick. Ne l'utilisez qu'en dernier recours.
- Ne changez rien. Quand vous n'avez pas les rênes, faites comme si vous les aviez. Focalisez, respirez et suivez le mouvement.
- Ne chassez pas le cheval avec le stick, guidez-le.
- Ne vous penchez pas en avant, restez centré.

### **Concepts utiles**

- Le cheval doit respecter mes outils (stick, éperons, filet) mais ne doit pas en avoir peur.

- Le sujet n'est pas d'entraîner le cheval, il est d'apprendre à l'homme ; pour qu'au moins une fois, quelqu'un qui ait appris quelque chose puisse l'offrir au cheval.
- Le « micro-management » ne permet pas au cheval d'apprendre, au contraire ; Un couloir de confort n'est pas une prison dans laquelle le cheval est confiné.

## Départs au galop à la barrière. « Le papillon ».

### Objectifs



- Marcher le long de la barrière, préparer une transition au galop. Se mettre au galop à juste et galoper sur un large cercle qui vous ramène vers la barrière.
- Avant d'arriver à la barrière, arrêter et reculer sur une ligne droite puis marcher vers la barrière et changer de main.
- Répéter l'exercice à l'autre main pour dessiner la seconde « aile » du papillon.

### A quoi sert cet exercice ?

- J'apprends un exercice qui travaille avec la nature du cheval pour l'aider à apprendre ce que sont des départs énergiques au galop.
- J'améliore mes départs au galop et par conséquent le galop.
- J'ajuste mes aides pour m'adapter aux besoins du cheval, avant de les ajuster à mes besoins.
- Etant donné que je n'ai pas de rêne, j'évite d'interférer dans le mouvement naturel de mon cheval. Comme je ne peux pas tirer sur son nez, sa mâchoire et son encolure, il est libre dans ses mouvements.

### Comment dois-je faire ?

Les départs au galop et les changements de pied sont extraordinairement complexes et mystérieux pour beaucoup d'hommes, alors qu'ils sont si simples et naturels pour la plupart des chevaux. Plus le cavalier tend à compliquer ce mouvement naturel, pire il sera. La plus grosse erreur est de travailler sur le résultat avant de construire des fondations solides. Il est également important que votre effet sur l'équilibre, la souplesse et l'impulsion de votre cheval soit positif et non destructeur.

Dans l'exercice 23 du degré 4, nous avons expliqué le mécanisme du galop, et sa relation avec celui du trot. Dans l'exercice 21 du degré 4, vous avez pris le galop depuis le trot sur une diagonale en direction de la barrière. Il est nécessaire que ces transitions du trot au galop soient bien acquises avant de tenter cet exercice.

Commencez par marcher le long de la barrière et préparez votre position pour effectuer une transition au galop à droite. Utilisez des aides en cohérence avec le mouvement naturel du cheval.

Placez votre jambe extérieure (gauche) en position C.

Laissez votre jambe intérieure (droite) en position A.

Lorsque vous êtes dans la phase d'apprentissage (vous ou votre cheval), vous pouvez déplacer ses hanches vers l'intérieur avec votre jambe extérieure (gauche). Votre jambe extérieure activera le postérieur extérieur (premier membre du mécanisme du galop) qui initiera la transition. Réduisez progressivement le décalage des hanches, nous exagérons uniquement pour être juste avec le cheval, pour enseigner et éviter la confusion. Votre jambe intérieure (droite) et votre rêne intérieure soutiennent l'épaule du cheval pour éviter qu'il « tombe dessus » et que cela interfère.

Soutenir l'épaule et utiliser progressivement de moins en moins de jambe extérieure vous aidera aussi à développer la rectitude de vos départs.

Après avoir appliqué vos aides diagonales, vous serrerez vos jambes tout en laissant votre bassin pousser l'énergie en avant au travers de la boucle de votre ceinture.

Imaginez que vous montez une grande colline.

Si vous loupez votre départ, ne trottez pas de plus en plus vite. Arrêtez, reculez, et recommencez.

Pour ajouter de l'énergie dans vos départs, vous pouvez toucher la croupe du côté extérieur avec le stick mais essayez de ne pas rendre le cheval nerveux. Souvenez-vous, le cheval ne peut pas apprendre dans le stress.

Dès qu'il a pris le galop, relâchez-vous, respirez et suivez le mouvement. Restez droit sur quelques mètres le long de la barrière avant de tourner sur un large cercle (la première aile du papillon).

Alors que vous revenez vers la barrière, arrêtez-vous et reculez. Utilisez la barrière pour vous aider si nécessaire.

Marchez, tournez à main gauche le long de la barrière. Alors que vous tournez, votre cheval devrait être parfaitement préparé à la position idéale pour faire une transition au galop à gauche.

Laissez l'apprentissage se faire, bientôt votre cheval apprendra ce que signifie votre préparation et il la complètera pour vous.

## **Pour progresser**

- Centrez-vous au-dessus du centre de votre cheval.

- Exagérez d'abord, raffinez ensuite.

- Votre jambe extérieure active la hanche extérieure, qui est la première étape du galop.

Votre jambe intérieure soutient l'épaule, en gardant l'antérieur intérieur hors du chemin, qui est le dernier temps du galop (allure à 3 temps)

- Gardez votre main intérieure plus haut que votre main extérieure afin de soutenir votre épaule et la sienne.

- Simulez les aides diagonales sans votre cheval. Votre jambe intérieure avance, votre jambe extérieure recule, vos hanches, épaules et mains sur la même diagonale.

- Continuez de réduire les temps de réponse quand vous faites des transitions.

## **A éviter**

- Ne gênez pas son mouvement. Regardez haut et loin vers « 13 heures » (galop à droite) ou « 11 heures » (galop à gauche).
- Ne tournez pas serré au galop tant que la cadence de votre galop n'est pas bonne.
- Ne vous accrochez pas avec vos mains et vos jambes. Suivez le mouvement et permettez au mouvement de se produire.
- Ne tirez pas continuellement sur la cordelette ou vous désensibiliserez votre cheval.
- N'en faites pas un drame et ne laissez pas vos émotions empiéter sur le principal.

## **Concepts utiles**

- Voyez comme vous pouvez rendre les choses simples pour le cheval. Faites en sorte que la bonne réponse soit évidente.
- L'homme doit satisfaire les besoins du cheval avant que le cheval puisse satisfaire les objectifs de l'homme.
- Il n'y a pas de manœuvre avancée qui n'ait ses racines dans les réponses de bases.
- Ne rabaissez pas le cheval au niveau de l'homme, élevez votre niveau à celui du cheval.
- Un homme de cheval remplace la logique de l'homme par celle du cheval.

## Départs au galop sans la barrière. Galoper, reculer, changer de pied.

### Objectifs



- Prendre un départ au galop sur une ligne de plus en plus droite depuis l'arrêt.
- S'arrêter et reculer depuis le galop en conservant la rectitude.
- Faire au moins 4 « galop – reculer - changement de pied » sur une ligne droite.

### A quoi sert cet exercice ?

- J'apprends l'importance de la rectitude et je peux garder une ligne droite dans chacune des 3 allures.
- Je maintiens la rectitude au galop, à l'arrêt, pendant le reculer et pendant les départs au galop aux deux mains.
- Mon cheval est disponible pour s'arrêter ou avancer à n'importe quel moment, par conséquent il reste engagé mentalement, émotionnellement et physiquement.

### Comment dois-je faire ?

Cet exercice souligne l'importance de la rectitude. Par conséquent, avant d'essayer l'objectif, assurons-nous que nous avons les ingrédients. Pouvez-vous marcher, trotter et galoper en ligne droite ? Référez-vous au cycle 1 si nécessaire, exercices de points à points (exercice 23 du degré 3 et exercice 20 du degré 4). Galoper en ligne droite sans les rênes n'est pas toujours aussi simple qu'il n'y paraît. Tracez une ligne droite sur le sol à l'aide de plots ou avec les traces d'un véhicule. Ressentez l'alignement du corps du cheval. Ayez conscience que les chevaux, comme les hommes, sont rarement symétriques. Comme l'a fait remarquer Henry Wynmalen M.F.H dans son livre intitulé *Dressage* : « cette déviation de la rectitude semble être commune à tous les animaux quadrupèdes quand ils galopent ; cela est particulièrement remarquable chez les chiens ».

Permettez à votre regard d'aider votre corps à créer un couloir de confort clair entre vos mains et vos jambes. Vous devrez peut-être faire des centaines de corrections avant que votre cheval choisisse de rester aligné. Soyez patient. Le maintenir droit

l'empêcherait pour toujours d'apprendre la rectitude.

Une fois que vos lignes droites sont droites, prenez un départ au galop à gauche et galopez le long de cette ligne droite. Depuis le galop, passez à l'arrêt et reculez. Le temps de réponse devrait être progressivement de plus en plus court entre le galop et le reculer. Depuis le reculer, préparez votre position pour faire une transition au galop à droite. Regardez haut et loin cette ligne droite. Tenez votre épaule extérieure (gauche) légèrement plus en arrière.

Levez votre main intérieure (droite) légèrement.

Fermez votre coude gauche le long de votre corps en gardant votre main basse.

Placez votre jambe intérieure (droite) en position A, et votre jambe gauche en C.

Préparez les hanches et le postérieur avec votre jambe gauche tout en soutenant l'épaule intérieure avec votre jambe droite.

Ces aides diagonales sont les mêmes que celles utilisées dans l'exercice précédent.

Dans cet exercice, vous devez néanmoins conserver la rectitude dans les départs sans l'aide de la barrière. Les aides diagonales décrites ici sont les plus logiques, courantes et conformes au mécanisme naturel du galop. L'effet secondaire de ces aides (les hanches se décalant) peut être réduit au fur et à mesure que le cheval apprend à savoir ce qui est attendu de lui en fonction de cette préparation. Les aides préparatoires peuvent être finalement diminuées jusqu'à l'imperceptible, et par conséquent diminuer le mouvement des hanches.

Regardez haut et loin, et montez, ressentez les pieds, mais ne regardez pas par terre pour vérifier que vous êtes sur le pied choisi ou vous gênez certainement votre cheval. Galopez sur de longues ou courtes distances selon l'impulsion de votre cheval. Essayez de compter les foulées. Par exemple, galopez 6 foulées sur le pied gauche, arrêtez, reculez et galopez 6 foulées sur le pied droit en gardant la rectitude dans le galop, l'arrêt, le reculer et le départ.

### **Pour progresser**

- Imaginez que vous montez une grande colline.
- Regardez loin et montez.
- Relâchez la pression immédiatement, mais restez présent dans l'allure.
- Etant donné que vous ne pouvez pas tirer, le cheval trouvera son propre équilibre sans votre interférence.
- Vous devez toujours le sentir prêt à avancer ou prêt à s'arrêter, et par conséquent naturellement engagé.
- Avancez droit, arrêtez-vous droit, reculez droit.

### **A éviter**

- Ne regardez pas par terre pour voir si vous êtes sur le bon pied. Ne gênez pas votre cheval.
- Ne perdez pas la connexion. Si vous n'avez pas un bon début, arrêtez et recommencez. Le début détermine la qualité de ce qui suivra.
- Ne faites pas un drame complexe d'un sujet simple.

### **Concepts utiles**

- Exagérer pour enseigner, mais raffinez toujours vers l'imperceptible.
- Tout est question d'équilibre, souvent entre deux opposés. Avancer et arrêter, en

avant et en arrière.

- Travaillez avec la nature du cheval et non contre.

- Exagérez d'abord, raffinez en suite.

- Vous ne pouvez pas apprendre ceci dans un livre, vous devez le ressentir. Ce n'est qu'une fois que vous pourrez le ressentir que vous saurez comment le trouver.

## Contrôle de la vitesse à l'intérieur des allures

### Objectifs



Sur un cercle au pas, au trot et au galop, varier la vitesse de chaque allure entre lent et rapide.

Pas : moyen, lent, rapide, lent

Trot : moyen, lent, rapide, lent

Galop : moyen, lent, rapide, lent

### **A quoi sert cet exercice ?**

- Mon cheval est en harmonie avec moi. Je suis en harmonie avec mon cheval. Nous sommes accordés sur la même longueur d'onde.
- J'apprends à doser mes jambes, mon assiette et mon bassin entre actif et inactif.
- Mon cheval est connecté en permanence avec moi. J'ajoute des réglages subtils dans notre communication.

### **Comment dois-je faire ?**

Le mieux pour apprendre le contrôle de la vitesse est de travailler sur un cercle. Il est plus facile de ralentir le galop sur un cercle qu'en ligne droite. Si vous avez un arrêt correct, le contrôle de la vitesse ne sera pas trop difficile. Ralentir est l'art d'ajouter une petite dose d'arrêt au travers de votre assiette. Cela sera d'autant plus facile que votre connexion est forte. Si vous êtes présent dans chaque allure et que votre cheval est connecté, cet exercice devrait vous permettre d'améliorer cette connexion et votre impulsion.

Nous commencerons par contrôler la vitesse sans rechercher à le rassembler.

Quand les cavaliers combinent les 2 lors des phases d'enseignement et d'apprentissage, ils utilisent presque invariablement les rênes comme freins permanents. La pression permanente d'un accélérateur et d'un frein en simultané a des effets secondaires gravement destructeurs. Enseignez des variations de vitesse simples dans un premier temps, ajoutez l'engagement ensuite. Sans les rênes, vous n'êtes plus capable de « micro-assister » votre cheval, et par conséquent vous

l'aidez à apprendre.

Exagérez votre langage corporel et vos gestes quand vous aidez le cheval à apprendre. Exagérer votre position quand vous accélérez aidera le cheval à sentir une différence claire quand vous lui demanderez de ralentir.

Quand vous accélérez, ajoutez une pression de jambes et poussez l'énergie vers l'avant au travers de la boucle de votre ceinture. Essayez d'obtenir de votre cheval qu'il vous accompagne vers une vitesse plus rapide quand vous augmentez votre énergie. Une fois que vous êtes tous les deux dans cette vitesse, laissez le cheval se mouvoir en liberté et résistez à l'envie de tirer sur la cordelette. Si vous lui demandez d'avancer, laissez-le avancer. Si vous lui demandez d'avancer contre la pression de vos mains qui tirent, il deviendra frustré. Progressivement, développez votre capacité à accélérer jusqu'à ce que vous puissiez aller aussi vite que possible dans chaque allure sans que le cheval vous « quitte ».

Aller vite et de l'avant est souvent un moyen efficace de faire apprécier au cheval de ralentir. Trottez rapidement pendant 5 minutes et vous serez surpris de voir comme votre cheval peut rapidement revenir à un trot calme quand il y est invité.

Pour ralentir, relâchez la pression de vos jambes sous vos genoux. Vos cuisses vous aideront à rester dans votre selle afin que vous ne tapiez pas ou ne rebondissiez pas sur son dos au moment où il ralentira.

Détendez-vous, expirez, et adoptez corporellement le rythme d'un mouvement plus lent. Depuis votre position pour avancer, revenez dans votre selle, ne poussez plus d'énergie au travers de la boucle de votre ceinture et « fondez-vous » dans la selle. Progressivement, raccourcissez le temps de réponse à votre code pour ralentir, mais ne soyez pas trop strict pendant la phase d'apprentissage. Si vous ne sentez pas de réponse et que votre cheval n'est pas connecté, utilisez une des techniques vues dans les exercices précédents. Arrêtez, faites demi-tour et repartez, ou arrêtez et reculez par exemple.

Votre ralentissement doit être aussi lent que possible sans sacrifier le rythme du mouvement (par exemple, ne laissez pas le galop se dégrader jusqu'au galop à 4 temps). Vos accélérations doivent être rapides et libres.

## **Pour progresser**

- Comprenez l'importance de votre bassin dans votre communication avec le cheval. Le simple fait de serrer vos jambes ne devrait pas signifier accélérer s'il cela n'est pas accompagné d'une communication claire de votre assiette et de votre bassin.
- Faites en sorte que vos cercles aient toujours la même taille pendant vos transitions pour éviter que le cheval tombe vers l'intérieur du cercle quand vous ralentissez.
- Voyez à quel point vous pouvez ralentir et accélérer dans chaque allure.
- Progressivement, raccourcissez le temps de réponse à vos demandes pour accélérer ou ralentir. Il doit avoir répondu en moins de 3 secondes après la demande.
- Pour accélérer, imaginez que la boucle de votre ceinture soit tirée en avant entre vos mains.

Pour ralentir, imaginez que la boucle de votre ceinture soit tirée vers votre colonne vertébrale.

## **A éviter**

- Ne tirez pas sur « les rênes » quand vous demandez au cheval d'avancer. Permettez au mouvement de se réaliser. Tirer désensibilisera, et vous finirez avec rien.
- Ne cherchez pas des solutions techniques. Ceci ne peut pas être enseigné, mais doit être ressenti. Ressentez votre cheval pour qu'il puisse vous ressentir, ensuite vous serez connectés ensemble.
- Evitez le galop à 4 temps quand vous galopez lentement. Un cheval peut galoper lentement mais doit rester dans un galop à 3 temps.
- Ne faites pas de gestes exagérés, raffinez votre communication.
- Ne vous penchez pas en arrière et ne vous écrasez pas sur le dos de votre cheval pour vous arrêter. Poussez la boucle de votre ceinture vers votre colonne vertébrale. Changez la position de votre bassin d'une bascule vers l'avant à une bascule vers l'arrière.

## **Concepts utiles**

- « Le bassin est la fondation d'une assiette communicante » Sally Swift, *Equitation centrée*.
- Ne vous contentez pas de vous asseoir sur le cheval, montez-le !
- Les transitions ne se réalisent pas en poussant et en tirant avec les bras et les jambes, elles se réalisent par l'assiette.
- Les erreurs d'assiette et de jambes inefficaces se payent dans la bouche du cheval.
- « La grande difficulté en équitation n'est pas d'apprendre à se servir de ses rênes, mais bien plutôt d'apprendre à s'en passer ou tout au moins très peu s'en servir. »  
Gustave Lebon

## Mettre le filet et travailler au sol avec

### Objectifs



- Présenter le filet au cheval à la manière d'un homme de cheval.
- Améliorer la procédure pour mettre le filet et établir une communication de base avec le filet au sol.
- Créer une compréhension claire des réponses positives attendues suite à des demandes légères en utilisant un mors simple.
- Aider le cheval à apprendre à porter et à accepter le mors. Créer une communication à travers le mors, jusqu'aux pieds du cheval.

### **A quoi sert cet exercice ?**

- Je continue de développer les bonnes habitudes qui définissent un homme de cheval et l'art du « horsemanship ».
- Mon cheval accepte le filet et la communication au travers du mors sans confusion ou résistance.
- Je fais en sorte que chaque expérience soit associée positivement par mon cheval.

Un mot au sujet du mors :

Des études récentes ont montré que l'utilisation du mors (comme celle des fers) pouvait être remise en question, non seulement pour des raisons humaines mais aussi pour des raisons de performance. Etant donné qu'ils existent encore dans notre culture actuelle, nous préférons éduquer les gens afin qu'ils les utilisent correctement. Mors ou non, rien ne remplace le besoin de savoir, de compréhension, de « feeling », de « timing » et d'équilibre dans toutes nos actions et interactions avec le cheval.

## Comment dois-je faire ?

Avant d'essayer cet exercice, faites vérifier par votre dentiste équin que tout va bien dans la bouche de votre cheval. Si le mors est inconfortable à cause d'une dent de loup, cela créera une association négative inutile avec le filet.

Les chevaux très sensibles au niveau de la tête le sont presque toujours devenus à cause de l'homme. De bonnes compétences et de bonnes habitudes permettent d'éviter l'apparition de problèmes liés au filet. D'abord, demandez à votre cheval de baisser la tête. Vous lui présentez le filet de gauche à droite. Organisez votre filet dans votre main gauche. Cela signifie que vous tenez la têtière et les rênes par leur milieu dans votre main gauche. Si votre cheval a été préparé correctement, vous n'aurez pas besoin de passer les rênes par-dessus l'encolure avant. Si jamais il s'échappe, il partira avec le filet pendant entre ses jambes. Il risquerait de se blesser et détruirait à coup sûr votre filet. Ne faites pas des compromis dangereux par manque de préparation.

Transférez la têtière de votre main gauche à votre main droite, qui se tient par-dessus l'encolure du cheval, entre ses oreilles.

Soutenez le mors avec votre main gauche et ouvrez doucement la bouche du cheval avec votre pouce.

Amenez gentiment le mors dans la bouche du cheval, en faisant attention à ce qu'il ne tape pas contre ses dents.

Une fois que le mors est dans la bouche du cheval, vous pouvez échanger vos mains et placer chaque oreille vers l'avant avec votre main droite (oreille droite d'abord, gauche ensuite) pendant que vous passez la têtière par-dessus ses oreilles avec votre main gauche. Votre main droite protégera ses oreilles. Ceci est la manière la plus polie de mettre un filet.

Quand vous retirez le filet, glissez-le d'abord par-dessus l'oreille la plus proche, la plus éloignée ensuite. (L'inverse de quand vous mettez le filet).

Il est important d'expliquer à ce niveau que l'action du licol et celle du filet avec le mors est totalement différente. La rêne directe gauche du licol agit sur le côté droit (extérieur) du nez du cheval. La même rêne avec le filet agit sur le côté intérieur de sa bouche. Etant donné que nous proposons de nouveaux signaux, nous devons expliquer les réponses attendues à ces demandes légères.

Avant de monter, beaucoup de choses peuvent être faites au sol pour aider le cheval à comprendre et ainsi à améliorer la sécurité et la performance future. Commencez par tester les bases suivantes :

Flexion latérale,

Rêne indirecte,

Flexion verticale,

Reculer.

Quand la flexion latérale est bonne et que le cheval donne du mou dans la rêne, activez les postérieurs (rêne indirecte). Mobilisez les postérieurs puis permettez-leur de s'arrêter tout en conservant la flexion latérale. Quand vous demandez une flexion verticale, gardez vos épaules face à la tête du cheval. Quand vous reculez tournez vos épaules dans la direction des postérieurs. Contrôlez chaque antérieur, un à la fois, quand vous reculez.

Si vous avez suivi les exercices précédents de travail au sol, vous pouvez vous aventurer plus loin et marcher puis trotter à côté du cheval avec une flexion verticale. Habituellement, vous pouvez faire cela avec les deux rênes croisées dans une main

devant le garrot, ce qui laisse l'autre main libre pour contrôler les parties du corps ou créer un mouvement en avant en utilisant le stick sur la croupe. Une vaste gamme d'exercices de mobilisation et de souplesse peut être explorée.

### **Pour progresser**

- Ajuster le mors avec précaution. UN PLI MAXIMUM. Un mors placé trop haut désensibilisera la bouche, rendra les petites actions imperceptibles et lui fera détester le filet. Trop bas, le mors tapera sur ses dents et le cheval pourra passer sa langue par-dessus le mors.
- Demandez au cheval de se plier derrière les ganaches, de relâcher et d'assouplir l'articulation qui sépare sa tête de sa nuque.
- Une gourmette reliant chaque côté du mors évitera que le mors traverse la bouche du cheval quand vous prenez une flexion latérale. La gourmette n'est pas une gourmette en métal, mais un simple lien en cuir.
- La sous-gorge doit avoir au moins deux doigts de mou pour ne pas être serrée et inconfortable.
- Avoir du tact avec la bouche ne signifie pas compromettre l'efficacité ou la clarté.
- Commencez avec un mors simple. Les mors sévères et outils de torture n'ont pas leur place dans la sellerie d'un homme de cheval.

### **A éviter**

- Ne forcez pas le filet sur le cheval, mais ne le laissez pas vous éviter. Un équilibre entre ces deux extrêmes est nécessaire.  
Ne le forcez pas à fermer sa bouche avec une muserolle, donnez-lui moins de - raison de l'ouvrir. Soignez la cause, et non les conséquences.
- Ne tirez pas le cheval en avant avec les rênes. Le mors fonctionne en plaçant une pression derrière la bouche et non devant.
- Ne mettez pas les rênes par-dessus l'encolure, mais votre bras. Obtenez la permission du cheval de lui mettre le filet.
- Evitez de taper les dents du cheval.

### **Concepts utiles**

- Résistez contre la résistance, relâchez pour récompenser la légèreté.
- Il n'y a pas d'évènement singulier, tout est interconnecté, et partie d'un tout.
  - Faites que chaque expérience soit positive, parce que rien ne signifie rien et tout signifie quelque chose.
  - « Savoir prendre et savoir rendre, savoir résister et savoir céder. Qualités de première importance ». Colonel Jousseau

## Etablir une communication de base en filet à cheval

### Objectifs



- Confirmer que ma communication de base avec le filet au sol a été apprise et comprise.

- Contrôler les pieds de mon cheval grâce à la communication du filet.

- Vérifier les points suivants avec le filet :

Flexion latérale

Rênes indirecte, directe et de support : isolées et combinées dans un mouvement continu

Flexion verticale

Reculer

Fixer les mains

Prendre et rendre au pas et au trot.

### **A quoi sert cet exercice ?**

- Comme j'ai appris et gagné le droit d'utiliser le filet, je peux maintenant créer une bouche relaxée, légère et libérée de toute confusion.

- Etant passé au travers des différentes étapes d'apprentissage vers le filet, je serai capable de le faire découvrir à mon prochain cheval beaucoup plus tôt.

- En apprenant comment utiliser mes jambes et mon assiette, je peux préserver la légèreté de la bouche de mon cheval.

### **Comment dois-je faire ?**

De même que pour les chevaux sensibles au niveau de la tête, les chevaux qui ont une mauvaise bouche le sont presque toujours à cause de l'homme. Nous avons fait exprès de préserver la bouche du cheval jusqu'à ce que vous ayez la connaissance, la compréhension, le « feeling », le « timing » et l'équilibre nécessaires pour créer une bonne bouche.

Ceci est une nouvelle première impression que vous proposez à votre cheval.

Souvenez-vous, la seconde première impression n'existe pas. C'est par conséquent dans votre intérêt d'expliquer aussi clairement que possible la communication avec le

filet. Si la bouche de votre cheval a été ruinée par des actions incompetentes ou inconscientes de mauvaises mains, il est toujours possible de reconstruire depuis 0.

Flexion latérale : résister et relâcher. Amenez sa tête vers vous, ne le tirez pas.

Rêne indirecte : la rêne est connectée au postérieur diagonalement opposé. (La rêne indirecte gauche contrôle le postérieur droit). Prenez moins de flexion pour que le cheval puisse bouger librement.

Rêne directe : elle est connectée aux antérieurs. (La rêne directe gauche contrôle l'antérieur gauche). Levez et dirigez le pied à l'aide de votre jambe. Ne le traînez pas et ne tirez pas.

Rêne de support : elle est connectée aux antérieurs. (La rêne de support droite est connectée à l'antérieur droit). Le mieux est de l'utiliser conjointement avec la rêne directe opposée. La rêne directe gauche mobilise l'antérieur gauche, la rêne de support droite mobilise l'antérieur droit.

Mouvement continu : utilisez la rêne indirecte pour tourner de 180°, suivi des rênes directe et de support pour tourner sur les 180° restants, afin de terminer un tour complet de 360° fluide. Essayez de maintenir la flexion verticale. Lentement et juste vaut mieux que rapide et mauvais.

Flexion verticale : commencez à l'arrêt, puis au pas.

Reculer : à partir du pas, prenez un « soft feel » et amenez le cheval à s'arrêter et reculer. Résistez avec des mains de fer si nécessaire, mais ne compromettez pas la clarté et le sens pour votre recherche de légèreté. Désormais, quand vous prenez les rênes, vous devez vous attendre à ce que le cheval cède.

Mains fixes : posez vos mains contre le garrot du cheval. Avancez, arrêtez et reculez sans bouger vos mains. Vérifiez que vous utilisez vos jambes, votre assiette et votre bassin et que vous économisez vos mains.

Prendre et rendre : Au pas puis au trot, vos mains doivent être douces et ne pas cogner contre la bouche du cheval, tout en étant suffisamment fermes pour le dissuader de tirer ou de pousser.

Le cheval ne devrait pas craindre le mors ou « passer derrière ». Il devrait maintenir un léger contact (des grammes) et devenir confiant avec cette sensation. Vos doigts devraient être ouverts sur les rênes de façon à suivre le mouvement de la bouche du cheval, tout en étant prêts à se fermer ou à résister si le cheval pousse ou tire.

Réduisez tous les mouvements qui manquent de sens, qui sont exagérés ou inutiles. Vous devez être centré sur le cheval. Vos doigts ouverts vous aideront à détendre

vos épaules et vos bras devraient reposer naturellement avec vos coudes au corps. Vous pouvez déplier vos coudes pour permettre au cheval de s'étirer vers l'avant ou vers le bas, mais ne lui permettez pas de pousser ou de tirer. Si le poids du cheval « pèse dans vos mains », arrêtez, reculez et recommencez. Ne soyez pas timide, soyez responsable et clair, et compatissez avec la bouche du cheval.

### **Pour progresser**

- Relâchez et récompensez souvent.
- Tout est question d'équilibre. Ainsi, les mains devraient éviter les mouvements exagérés, dénués de sens et inutiles, sans devenir mortes ou de pierre. Mains fixes, doigts ouverts.
- Ressentez les pieds de votre cheval au travers de vos rênes.
- Restez efficace avec vos jambes et votre assiette pour économiser l'utilisation de vos mains.
- Quand vous avancez, pousser le corps du cheval vers sa tête, ne tirez pas sa tête vers son corps.

### **A éviter**

- Ne soyez pas timide et ne manquez pas de clarté, ou vous aurez un cheval perdu et confus.
- Ne ruinez pas la bouche de votre cheval en :
  - \* Etant flou et en rendant le cheval confus.
  - \* Jouant trop avec les rênes, ce qui gêne et irrite le cheval.
  - \* Ayant trop d'actions dénuées de sens, ce qui désensibilise et diminue le potentiel de légèreté.
  - \* Tirant et en secouant au lieu de résister. Le cheval craindra le mors.
  - \* Appliquant une pression constante sans relâcher suffisamment.
- Evitez d'utiliser vos biceps, communiquez avec vos doigts.

### **Concepts utiles**

- Les rênes vont vers la bouche mais elles sont connectées aux pieds.
- « Vos mains doivent être du ciment si le cheval résiste et du beurre dès qu'il cède ». Nuno Oliveira.
- Les rênes sont une ligne de communication qui mène aux pieds du cheval via sa bouche, mais cette ligne n'a pas besoin d'être tendue pour que la conversation passe.

## Prendre et rendre un « soft feel » aux trois allures

### Objectifs



- Avoir un cheval léger, souple, rond et responsable aux 3 allures.
- Pouvoir prendre et relâcher les rênes et avoir un cheval qui garde ses responsabilités de vitesse, d'allure et de direction.
- Combiner progressivement direction, impulsion et flexion pour créer un rassemblé sans confusion.
- Progressivement, maintenir une flexion de plus en plus longtemps sans provoquer de stress.

### A quoi sert cet exercice ?

- Je commence à recombinaison direction, impulsion et flexion pour créer un rassemblé sans confusion.
- Je peux relâcher la flexion verticale aux trois allures tout en conservant la vitesse, l'allure et la direction.
- Je développe la capacité de soutien de mon cheval. Je ne suis pas dépendant de mes rênes, mais quand je les prends mon cheval cède rapidement sans résistance.

### Comment dois-je faire ?

Dans l'exercice précédent, nous avons pris et relâché un « soft feel » au pas et au trot. Cet exercice est la simple continuité de cet énorme sujet. Quand vous ajustez vos rênes, le cheval devrait céder à vos mains via le mors. Il doit être léger mentalement, émotionnellement et physiquement. Les chevaux sont des animaux naturellement sensibles. Si vous avez un bon « timing », vous pourrez préserver cette sensibilité. Sinon, votre cheval deviendra lourd et froid. Souvenez-vous, c'est la pression qui motive, mais c'est le relâchement qui enseigne. Etant donné que vous avez monté dans ce degré sans les rênes, vous avez dû développer une bonne connexion avec l'assiette ; vous ne devriez pas avoir besoin de tirer sur les rênes (et donc sur la bouche du cheval). Les rênes demanderont la flexion, vos

jambes et votre assiette contrôleront la direction et l'impulsion. Les rênes sont souvent utilisées comme freins et utilisées de la même manière pour demander la flexion verticale. Quand le cheval ralenti car le cavalier prend une flexion, il confond cela avec un frein ; le cavalier utilise son assiette et ses jambes pour accélérer. Il est alors très facile pour le cavalier de commencer à tirer avec ses mains tout en poussant avec ses jambes et son assiette, et par conséquent d'ajouter de multiples pressions sur le cheval au même moment. Ceci peut provoquer de la confusion et beaucoup de chevaux se défendront (ruer, sauts de mouton, arrêt, etc., etc.). Si vos mains, votre assiette et vos jambes ont toutes des fonctions spécifiques, elles peuvent être combinées sans confusion. Vous pouvez développer une communication au travers du ressenti et pas de la pression.

La progression du trot au galop avec un « soft feel » est délicate. Soyez patient. Ne maintenez la flexion que pendant une foulée au début, puis demandez de plus en plus et de plus en plus longtemps. Gardez vos doigts ouverts sur les rênes, ne les fermez que lorsque vous sentez de la résistance ou de l'opposition. Ouvrir les doigts vous aidera à garder vos bras et vos coudes relâchés et détendus. Si vous vous contractez, le cheval le sera aussi. Vous devez avoir vos coudes au corps quand vous demandez un « soft feel ». Fermez vos doigts lentement. Si le cheval résiste, pliez-le légèrement d'un côté en utilisant une rêne plus que l'autre (cf. exercice 26 du degré 4) puis agissez sur l'autre rêne pour revenir à une position centrale. Quand il cède, vous cédez en tendant vos coudes vers l'avant tout en poussant vos mains vers ses oreilles.

Progressivement, maintenez le « soft feel » de plus en plus longtemps et demandez à votre cheval d'engager plus en utilisant son arrière-main, avec votre assiette et vos jambes. Vous devriez le sentir utiliser ses jarrets et pousser ses postérieurs plus loin sous vous. Vous devriez sentir son dos et ses épaules s'alléger, et cette puissance et cette légèreté se combiner. Cette sensation est le début du rassemblé. Dès que vous le sentez, quelque soit le plaisir que vous en retirez, relâchez la pression des rênes et des jambes tout en maintenant l'allure.

Votre objectif final est de marcher, trotter et galoper sur le même cercle que vous avez réalisé avec les 8 barres au sol. Vous devriez être capable de prendre et de rendre un « soft feel » sur ce cercle en conservant l'allure et en restant dans le même couloir matérialisé par les barres au sol.

### **Pour progresser**

- Avant de réajuster les rênes, redressez votre cheval et grandissez-vous pour qu'il puisse arrondir son dos sous vous.
- Ne vous précipitez pas vers le rassemblé au galop. Y aller lentement est le chemin le plus rapide pour y arriver.
- Acceptez les plus petits essais et souvenez-vous que le rassemblé demande un effort mental, physique et émotionnel. Poussez sa bulle, mais ne l'explotez pas.
- Pensez à créer de la légèreté jusque dans ses pieds, pas juste dans son encolure.
- Quand vous demandez que le « soft feel » devienne un rassemblé, les postérieurs devraient aller de l'avant, et non l'inverse.

## **A éviter**

- Ne tirez pas. Si le cheval résiste contre vos mains, appliquez une pression inégale en demandant une légère flexion latérale de chaque côté avant de ramener sa tête au centre. Il est plus difficile de résister contre une pression inégale.
- Ne maintenez pas la flexion trop longtemps au risque de désensibiliser. Il vaut mieux arrêter trop tôt que trop tard.
- Le cheval ne doit pas « passer derrière » le mors parce que vous ne poussez pas les postérieurs sous lui. L'engagement et le rassemblement viennent de l'arrière.
- Ne ramenez pas vos mains derrière le pommeau de la selle.
- Ne portez pas le cheval. Il doit se porter lui-même. S'il ne le fait pas, essayez les exercices précédents tels que « arrêter, reculer et faire demi-tour ».

## **Concepts utiles**

- « Une fermeté douce, et non une dureté sèche. » Ray Hunt.
- Si vous portez le cheval, il n'apprendra pas à se porter de lui-même.
- « Le rassemblement provient de l'avancée du corps vers la tête, et non du ramener de la tête vers le corps ». Jean Froissard
- « Entre soutenir et tirer, il y a un monde. » Nuno Oliveira.

## Déplacements latéraux

### a) le carré - b) réponse latérale

#### Objectifs



- Le carré : améliorer les 4 réponses de base en conservant la flexion pour réaliser un carré : avancer, droite, reculer, gauche.

- Réponse latérale : motiver le cheval à se mobiliser latéralement en le laissant gagner et en étant confortable.

#### A quoi sert cet exercice ?

J'utilise mes mains pour créer un cadre, mes jambes et mon assiette pour contrôler direction et impulsion.

- Le mouvement latéral n'est pas facile pour le cheval, c'est pourquoi je récompense ses plus petits efforts afin d'éviter de le gêner (queue qui fouaille, oreilles en arrière) avec les exercices de réponse latérale.

- En créant des réponses latérales légères, je peux :

- Remettre mon cheval droit sur ma ligne s'il s'éloigne du tracé.

Eviter que mon cheval se couche dans ses cercles et ses virages.

Bouger pour éviter quelque chose ou pour laisser passer quelqu'un.

#### Comment dois-je faire ?

##### A- le carré

A l'arrêt, prenez un « soft feel ». Sans changer la position de vos mains, avancez sur une ligne droite sur environ 6 mètres. Sans bouger vos mains, arrêtez votre cheval droit. Vos mains maintiennent la flexion, votre assiette et vos jambes contrôlent l'impulsion et la direction, y compris l'arrêt. Tournez votre poignet droit en plaçant votre petit doigt vers l'extérieur. N'utilisez que votre poignet pour indiquer la rêne directe. Sans autre mouvement du bras, demandez à votre cheval de se déplacer latéralement vers la droite sur la même distance (environ 6

mètres). Lorsque vous faites un déplacement latéral vers la droite, évitez que le cheval s'incurve excessivement vers la gauche. Progressivement, redressez la tête et l'encolure, mais gardez à l'esprit qu'un mouvement latéral horizontal n'est ni naturel ni facile pour le cheval. Dans des exercices futurs, les épaules mèneront les postérieurs. Cet exercice a pour objectif de s'assurer que les postérieurs ne traînent pas.

Une fois que vous vous êtes déplacé latéralement vers la droite, arrêtez-vous, remettez vos poignets droits et verticaux, et reculez sur la même distance sans utiliser vos mains pour vous aider. Arrêtez-vous et répétez le mouvement latéral vers la gauche pour terminer le carré. Seul votre poignet devrait tourner, vos mains ne devraient ni avancer ni reculer. Votre assiette et vos jambes devront s'adapter en fonction de chaque situation.

### B- réponse latérale

L'idée de cet exercice est de récompenser les plus petits efforts latéraux du cheval. Avancez sur une ligne droite rênes longues. Lentement, ajustez vos rênes et demandez un « soft feel ». Pour demander une réponse latérale vers la droite, placez votre jambe gauche vers l'arrière (position B ou C) et laissez votre jambe droite détendue en position A. Ouvrez votre main droite en tournant votre petit doigt, ongles vers le ciel. Ceci évitera que votre cheval s'incurve excessivement vers la gauche. Activez votre jambe gauche, allégez votre jambe droite et permettez au cheval de répondre en s'éloignant de la pression. Dès qu'il répond, relâchez toute pression, caressez et continuez de marcher rênes longues. Si la réponse reste lourde, vous pouvez utiliser le stick pour raccourcir le temps de réponse. Maintenez le mouvement latéral progressivement de plus en plus longtemps, mais gardez à l'esprit qu'une bonne réponse latérale doit faire gagner du confort au cheval.

Une fois que cela est en place au pas, demandez une réponse latérale au petit trot et revenez toujours au pas rênes longues à chaque fois que vous sentez une réponse positive légère. Permettez aux épaules de mener le mouvement latéral mais ne permettez pas aux postérieurs d'être paresseux.

### **Pour progresser**

- Gardez une légère incurvation dans le sens opposé à la direction où vous allez comme pour une cession à la jambe.
- Recherchez des réponses actives légères aux demandes légères de votre assiette et de vos jambes. Utilisez un stick de communication, de dressage ou des éperons si nécessaire pour éviter que le cheval soit désensibilisé à la pression de la jambe.
- Récompensez instantanément le moindre essai pour que vous puissiez en faire moins alors que votre cheval en donnera plus.
- Vos portes qui s'ouvrent et se ferment devraient être moins exagérées, raffinez-les jusqu'à l'imperceptible. Permettez à vos jambes de ressentir quelle partie du corps elles doivent contrôler à chaque instant.

## **A éviter**

- N'utilisez pas vos mains dans l'exercice du carré. Vos mains créent un cadre, vos jambes contrôlent la direction, votre assiette (bassin) contrôle l'impulsion.
- N'utilisez pas vos mains pour compenser une faible réponse à la jambe.
- N'incurvez pas excessivement. Vous devez voir l'œil gauche de votre cheval lorsque vous allez vers la droite et vice-versa. Plus d'incurvation que cela compromettrait l'équilibre du cheval.
- Ne perdez pas le mouvement vers l'avant. L'impulsion est très importante. Si vous sentez que le cheval « se bloque », remettez-le droit, avancez droit et recommencez.
- N'apprenez pas au cheval à accélérer en réponse à la pression d'une jambe. Gardez votre assiette (bassin) indépendante de votre jambe.
- Ne perdez pas l'impulsion équilibrée.
- N'ouvrez pas une « porte » (jambe) au point où votre cheval tomberait dans un espace vide. Les murs de votre couloir devraient bouger tout en restant proches du cheval.

## **Concepts utiles**

- « Le cheval ne peut exécuter que les ordres dont il comprend le sens ». Général Decarpentry
- « Le comprendre et se faire comprendre est la clef de la réussite ». Philippe Rozier
- Aucun mouvement ne peut être comparé avec celui réalisé avec le cœur et l'envie.
- Le cheval devrait se sentir gagnant en permanence, en découvrant toujours les bonnes réponses à chaque question et les solutions à chaque puzzle.

## Exposer le cheval aux réalités de la vie

### Objectifs



- Exposer le cheval aux réalités de la vie : forêt, vent, rochers, flaques, chiens, oiseaux, camions, trafic, vélos, ravins, troncs d'arbre, autres chevaux, vaches, bottes de foin, ornières, montées et descentes, grands espaces, etc.
- Donner une raison d'être à mes principes. Améliorer mon contrôle des parties du corps du cheval, l'impulsion, la flexion, etc., dans un environnement plus stimulant.
- Sortir de la salle de classe et permettre à mon cheval d'être un cheval.

### A quoi sert cet exercice ?

- Mon cheval « grandit » quand je le laisse être un cheval.
- Je « n'entraîne » pas mon cheval. Je l'éduque et l'expose aux réalités de la vie pour éviter de futures surprises.
- Je donne une raison d'être à mes principes et un travail intéressant à faire à mon cheval.

### Comment dois-je faire ?

Les principes sans objectif et application ennui les chevaux. Peu de choses semblent détruire plus rapidement l'esprit du cheval que le fait d'être « entraîné » en permanence dans un espace clos. Particulièrement dans un manège. Protéger les chevaux des risques du monde réel produit généralement l'effet inverse. Cette attitude empêche le cheval d'apprendre, de voir et de vivre. Les chevaux doivent être exposés aux réalités de la vie et nous devons leur permettre de faire l'expérience de la nature. C'est avant tout un cheval, même si l'obsession de la compétition dans la plupart des disciplines peut mener les gens à l'oublier. Mettez-vous et votre cheval au défi et amusez-vous avec les propositions suivantes :

- allez en forêt, slalomez entre les arbres, bougez les branches quand vous avancez.
- Traversez les flaques au lieu de les éviter
- Trottez rênes longues et guidez votre cheval dans des chemins sinueux sans utiliser vos rênes

- Prendre et rendre, transitions, contrôle de la vitesse sur des grandes allées forestières

- Passer sous des branches, sauter des petits troncs, traverser des flaques et passer entre les arbres... Prenez le chemin le moins utilisé.

- Monter parmi des rochers et sur sols irréguliers pour apprendre au cheval à se concentrer sur l'endroit où il pose ses pieds.

- Monter sur une pente importante sans laisser le cheval précipiter. Reculer sur une pente légère.

- Monter en groupe et changer constamment de cheval de tête.

- Se séparer et prendre des chemins différents pour un instant avant de se retrouver.

- Demander des réponses latérales d'une ornière à l'autre.

- Traverser un village, se rapprocher du trafic, passer devant des chiens qui aboient.

- Monter en plaine, prendre un bon galop, arrêter et reculer puis marcher rênes longues. Faire un trèfle à 4 feuilles dans un grand pré.

- Traverser des ponts, croiser un tracteur, monter autour de bottes de foin, parmi un troupeau de bétail.

- Ouvrir et fermer des barrières. Commencez avec les postérieurs vers la charnière de la porte. Garder le contact en permanence avec la barrière. Terminez face à la barrière. Faites en sorte que le cheval soit confortable près de la barrière.

- Menez un autre cheval à cheval. Contrôlez les mouvements du cheval qui est mené. Mobilisez les antérieurs et les postérieurs.

- Utilisez votre cheval comme un taxi. Montez jusqu'à un endroit, attachez-le quelques heures, puis ramenez-le aux écuries.

- Utilisez la rêne directe et indirecte quand vous êtes sur le chemin du retour pour qu'il n'apprenne pas à se précipiter pour rentrer aux écuries. S'il est impatient de rentrer aux écuries, travaillez-le un peu quand vous y arrivez.

- Utilisez votre imagination.

Quand vous sortez en extérieur :

Ne commettez pas de délits, respectez les lois de votre pays. Dans certains endroits, il est illégal de monter sans casque. Dans d'autres pays, vous ne pouvez pas bénéficier de votre assurance si vous montiez sans mors dans la bouche de votre cheval, particulièrement en compétition. Ne surexposez pas votre cheval ou vous-même. Souvenez-vous, la sécurité d'abord.

### **Pour progresser**

- Beaucoup de variété. Exposez le cheval sans le surexposer. Donnez-lui un travail intéressant à faire.

- Soyez progressif. Si le cheval est gêné par un environnement particulier, occupez ses pieds avec des exercices qui demandent de la concentration. Les mobilisations des antérieurs et des postérieurs fonctionnent bien.

- Montez régulièrement en extérieur pour que cela ne soit pas quelque chose de rare, d'effrayant ou de nouveau.

- Tous les exercices en selle que vous avez réalisés peuvent se faire dans des environnements variés pour les rendre plus intéressants.

- Tous les chevaux devraient aller en extérieur et en ballade au moins deux fois par semaine. S'il a besoin de bouger ses pieds, contrôlez-les et donnez-leur un travail à faire. Faites en sorte qu'il choisisse de bouger moins.

## **A éviter**

Ne regardez pas par terre, les ponts, les rivières, etc. C'est son travail. Regardez haut et loin vers l'horizon.

Ne forcez pas le cheval à aller quelque part où il n'a pas envie d'aller. Faites en sorte qu'il ait envie d'y être.

Ne mettez pas votre cheval dans du coton pour le protéger de notre grand monde cruel. C'est de la cruauté à travers la gentillesse, et cela empêche le cheval de devenir mature.

N'essayez pas de maintenir un cheval calme ou immobile, ou vous créez une cocotte-minute. Redirigez l'énergie, n'essayez pas de la maintenir. Faites en sorte qu'être calme soit plus intéressant, jusqu'à ce que vous soyez sur la même longueur d'onde.

## **Concepts utiles**

- Laissez le cheval être un cheval.
- Un cheval ne peut pas vivre comme un oiseau en cage ou un poisson dans un bocal.
- Surprotéger un cheval, c'est comme le tuer en douceur.  
Surprotéger quelqu'un de la vie, c'est lui refuser la chance de vivre.
- Le cheval ne sait pas combien vous l'avez acheté et il ne vous considère pas comme son propriétaire.

**Construire la motivation. Retirer le filet. Sauter un tonneau isolé, traverser une bâche etc. Descendre et s'éloigner avec un cheval qui vous suit.**

**Objectifs**



- Utiliser les renforcements positifs et négatifs pour que le cheval ait envie de réaliser les objectifs du cavalier.
- Montrer cela en retirant le filet et en sautant un tonneau isolé avec la cordelette universelle autour de l'encolure du cheval.
- Trouver une bonne place pour s'arrêter et « terminer la séance ». Descendre et marcher avec le cheval qui suit.

**A quoi sert cet exercice ?**

- Je n'oblige pas mon cheval à réaliser mes objectifs. J'utilise son désir naturel de confort pour le motiver à avoir envie de les faire.
- J'utilise la technique de « fin de séance » pour aider mon cheval à résoudre des puzzles et terminer chaque séance en donnant à mon cheval le sentiment d'avoir gagné.
- Mon cheval saute calmement des obstacles qu'il pourrait facilement éviter parce que mon idée est devenue la sienne.

**Comment dois-je faire ?**

Motiver le cheval à faire quelque chose n'est pas comme le forcer à le faire. L'utilisation de punitions et récompenses ne devrait pas non plus être considérée comme une technique efficace. Pensez en terme d'encourager certaines choses et d'en décourager d'autres. Un cheval peut être encouragé par le confort, et découragé par votre persistance passive continue. Offrir du confort comme récompense n'implique pas de faire souffrir le cheval auparavant. Cela signifie simplement qu'il était occupé soit mentalement, émotionnellement ou physiquement ou bien dans une combinaison des trois. Le

terme scientifique pour définir le retrait d'un stimulus en récompense d'une réponse positive est « renforcement négatif ». Le célèbre homme de cheval australien Tom Roberts fait référence à cette technique comme « fin de leçon ». Le cheval fait une action qui constitue un progrès, l'enseignant met fin à la séance pour un moment au moins et parfois pour toute la journée.

La technique de « fin de séance » peut être utilisée pour améliorer de simples mouvements, une foulée, un arrêt, une transition, une élévation ou même une attitude. Elle peut être utilisée pour améliorer la performance du cheval dans toutes les disciplines en terminant toujours sur un sentiment de vainqueur. Vainqueur pour le cheval bien sûr quand il trouve le « bouton d'arrêt » de son cavalier.

Prenons le saut d'obstacle par exemple :

Demandez au cheval des exercices de base de mobilisation et de souplesse. Ajoutez un peu de travail latéral et de reculer. Gardez le cheval occupé pendant plusieurs minutes, puis trottez vers un petit obstacle, sautez-le et arrêtez tout. Allez même jusqu'à descendre et grattez le garrot de votre cheval. Ceci peut être une bonne note sur laquelle vous pouvez finir la journée. Terminez tous les jours avec le cheval qui « gagne » sa « fin de séance ». Vous aurez peut être besoin de conserver cette « fin de séance » pendant 2 à 3 semaines dans certains cas, pour que la réponse devienne solide et pour sentir que le cheval ait envie de réaliser cette action. Cela peut être un obstacle qui devient progressivement de plus en plus étroit ou haut. Cela peut être traverser une rivière artificielle en plastique bleu, un piaffer ou un passage, un changement de pied, un bon arrêt, une pirouette, un « spin », un chargement dans le van, un numéro de cirque, N'IMPORTE QUOI.

Au lieu de penser en termes de punition et récompense, penser à maintenir une persistance passive pendant que le cheval cherche une réponse positive, puis terminez la séance quand il trouve la réponse (ou progresse vers celle-ci).

La technique de « fin de séance » peut être utilisée pour renforcer les « zones de confort » telles que le van, l'eau, la douche, la barre d'attache, etc. La technique de « fin de séance » aidera votre cheval à construire des associations positives avec des actions, des places, des mouvements ou des manœuvres. Pour montrer que vous avez compris ce concept, retirez le filet tout en restant à cheval, posez-le quelque part, puis, avec l'aide de la cordelette universelle, trottez et sautez un tonneau isolé. Ce serait « plus facile » pour votre cheval de contourner ce tonneau. Vous ne pouvez pas le forcer à sauter sans vos rênes, mais si vous avez fait une bonne préparation, vous avez donné envie à votre cheval de sauter. Recherchez une opportunité pour terminer la séance. Descendez et éloignez-vous, votre cheval devrait montrer qu'il a envie d'être avec vous en vous suivant librement.

## **Pour progresser**

- Sachez reconnaître les progrès. Commencez avec de petits objectifs et construisez-les. Par exemple : sautez 3 tonneaux couchés sur le côté les uns à côté des autres, puis deux, puis un.
- La persistance passive n'est pas une punition. Continuez d'organiser la situation jusqu'à ce que le cheval essaie de résoudre le puzzle avec une réponse positive.
- La technique de « fin de séance » peut être utilisée à la fin de chaque jour normal avant de descendre. Vous devriez toujours quitter votre cheval en lui laissant le sentiment d'avoir gagné.
- Gratter le garrot est l'une des récompenses les plus simples et les plus pratiques. Parfois, ne rien faire est également efficace. Les friandises peuvent être utilisées

dans des situations extrêmes, mais ne comptez pas dessus, car le respect est aussi difficile à gagner qu'il est facile à perdre.

### **A éviter**

- Ne laissez pas la motivation du cheval à donner une réponse devenir une défense. Par exemple: le pas espagnol ou le piaffer quand il est stressé. Assurez-vous de toujours contrôler les demandes et les réponses.
- Ne commencez pas avec l'objectif final (un tonneau), commencez facilement puis - construisez là-dessus.
- Ne rendez pas la bonne réponse difficile en tirant sur la bouche du cheval ou en rebondissant sur son dos. Faites en sorte que la bonne réponse soit confortable et ne le gênez pas.
- Ne demandez jamais plus que le cheval ne peut facilement offrir. Ne lui apprenez jamais que l'impossible existe.

### **Concepts utiles**

- Recherchez les progrès à encourager plutôt que les fautes à punir.
- Sachez quand vous arrêter. Ne soyez pas gourmand.
- « Vous ne pouvez pas plus gagner une guerre que vous ne pouvez vaincre un tremblement de terre ». Jeanette Rankin
- « La technique de « Fin de leçon » est la meilleure, la plus efficace et la plus pratique de toutes les récompenses et encouragements ». Tom Roberts
- « Se faire comprendre et laisser faire ». François Baucher
- Offrir au cheval une solution à chaque problème.

## La connexion ultime. Monter à cru et sans rien

### Objectifs



- Rassembler confiance, respect, direction et impulsion pour créer une réelle connexion.
- Répondre à la question : si je supprime toutes les contraintes artificielles et matérielles, que reste-t-il ?
- Marcher, trotter et galoper en tenant seulement la crinière de mon cheval. Conserver le contrôle de la direction et de l'impulsion sans cordelette.

### A quoi sert cet exercice ?

- Je peux monter uniquement avec mon assiette. Je contrôle la direction et l'impulsion sans avoir besoin d'équipement. Il n'existe qu'une connexion invisible entre mon cheval et moi.
- J'expérimente l'expérience ultime en équitation. Mon cheval et moi ne devenons qu'un seul corps et qu'un seul esprit.
- Si je parviens à contrôler l'impulsion et la direction sans contraindre mon cheval, je trouverai la vraie légèreté en ajoutant la flexion et l'engagement pour mon objectif final : le rassemblé.

### Comment dois-je faire ?

N'essayez pas cet exercice si les 6 fondamentaux ne sont pas solides.

1. Confiance
2. Respect
3. Connexion
4. Direction

- 5. Impulsion
- 6. Flexion

Il y a des pré-requis évidents. Pouvez-vous monter en bougeant un drapeau à l'extrémité du stick sans que cela dérange votre cheval ? Pouvez-vous tourner avec précision en utilisant des aides quasiment invisibles ? Est-ce que votre équilibre est suffisamment bon pour que vous puissiez monter à cru sans vous accrocher avec vos jambes autour du cheval ? Est-ce que votre cheval est connecté, prêt à tourner, accélérer, ralentir ou s'arrêter à tout moment ? Est-ce que vous obtenez des réponses positives à des demandes légères en moins de trois secondes dans chaque allure ? Etes-vous toujours présent et est-ce que votre cheval ne vous oublie jamais ? Est-ce que le cheval reste entre vos jambes, en respectant le couloir de confort que vous avez créé pour lui ? Votre cheval est-il centré, avec une impulsion équilibrée ? Votre cheval est-il équilibré sur ses 4 pieds ou bien tombe-t-il dans ses tournants ? Est-ce que votre cheval et vous ne formez qu'un seul esprit et qu'un seul corps dans une unité véritable ?

Cet exercice est le point culminant de tout ce que nous avons fait jusqu'ici. Il n'est pas sage de monter à cru et sans rien trop souvent. Voyez cela comme un « test de vérité », comme le travail en liberté au sol. Sans la capacité à corriger le cheval avec les rênes, vous devez être conscient que vous pouvez perdre de la précision dans les mouvements ou l'équilibre. Ne permettez pas au cheval d'apprendre de mauvaises habitudes parce que vous n'avez pas la possibilité de le corriger. Souvenez-vous : ce que vous permettez au cheval de faire est ce que vous lui apprenez à faire.

Ceci étant dit, il y a peu de sensations plus fortes que celles de la connexion entre le cheval et son cavalier qui dépasse le besoin d'artifices physiques. N'ignorez pas la flexion et le rassemblement comme un moyen important d'arriver à ce point. Travailler avec un cheval rassemblé aide son équilibre, ce qui a un effet important sur l'impulsion ainsi que sur le bien-être physique du cheval. L'équilibre est nécessaire dans toutes ses formes. Il est également essentiel que le cheval et le cavalier soient tous les deux équilibrés mentalement, émotionnellement et physiquement. Ceci implique que vous aurez peut-être besoin de travailler plus sur vous-même que sur votre cheval.

Montez avec légèreté sur le dos de votre cheval, essayez de ne faire plus qu'un au lieu d'être quelque chose à part. Votre point d'équilibre est primordial pour la précision de votre communication, car tout signifie quelque chose et rien ne signifie rien.

### **Pour progresser**

- Travaillez sur vous-même. Si votre manque de « feeling », de « timing » et d'équilibre gêne le cheval, il pourrait décider de rompre la connexion.
- Détendez-vous et respirez, ne devenez pas tendu et contracté.
- Soyez précis sur votre ligne et la direction. Si vous ne décidez pas exactement de l'endroit où vous allez, le cheval s'en chargera ou s'emballera.
- Commencez avec la cordelette universelle et le tapis de monte à cru. Le tapis

protègera le dos du cheval et la cordelette empêchera le cheval d'apprendre de mauvaises habitudes (se coucher dans les virages, couper les coins, etc.).

## **A éviter**

- Ne compromettez pas l'état physique de votre cheval. Evitez qu'il porte sa tête haute, qu'il creuse son dos, se penche dans les tournants, s'alourdisse sur ses épaules et manque d'équilibre. Revenez régulièrement aux bases.
  - Ne montez pas trop souvent sans rien. La cordelette universelle vous aidera à garder le cheval dans une attitude physique correcte. Testez-vous vous-même en retirant la cordelette de temps en temps pour être sûr que vous n'en êtes pas dépendant.
  - Ne tirez pas sur la crinière du cheval, ne vous accrochez pas avec vos jambes et ne rebondissez pas sur son dos. Faites en sorte que cette expérience soit positive pour lui.
  - N'essayez pas cet exercice tant que vous n'êtes pas tous les deux prêts. N'apprenez pas à votre cheval que quand vous n'avez plus d'artifices physiques, vous n'avez plus de contrôle.
- 
- Ne blessez pas le dos de votre cheval avec vos ischions.
  - Evitez les virages serrés qui enseigneraient à votre cheval à tomber sur ses épaules.

## **Concepts utiles**

- Parfois, nous avons besoin de nous rappeler pourquoi nous avons commencé à monter à cheval.
  - Parfois, quand vous arrivez vers la fin, vous réalisez que ce n'est que le commencement.
- 
- La compétence d'un homme de cheval peut être améliorée jusqu'à devenir une forme d'art et celui qui maîtrise cet art a gagné le droit d'être appelé « homme de cheval ».
  - L'équitation éthologique n'est pas une discipline séparée, c'est une façon d'être et de vivre avec le cheval qui est plus en rapport avec sa façon de penser, d'apprendre, d'agir et de réagir.