

SAVOIR I 14

COMPRENDRE ET APPROCHER LE CHEVAL

PRATIQUE À PIED 17

CAPTER L'ATTENTION ET OBTENIR LA CONFIANCE ET LE RESPECT À TOUT MOMENT DE LA SÉANCE 20

EXERCICES PRATIQUES 20

- Capturer l'attention du cheval 21
- Aborder un cheval au pré 22
- Aborder un cheval au box 23
- Mettre un licol 24
- Relâcher un cheval au pré 25
- Franchir une clôture électrique 26
- Marcher en main 27

CONNAISSANCES 29

CONNAISSANCES PRATIQUES 30

- Apprendre à observer 30
- Le monde sensoriel du cheval 30
- Les « signaux de communication » et leur signification 32

CONNAISSANCES THÉORIQUES 35

- Comprendre l'esprit d'une bonne relation homme-cheval 35
 - La confiance 35
 - Le respect 36
 - Le cheval est votre partenaire 36
 - Le contrôle 37
 - « Bouge de là ! » 38
- Connaître les moyens à la disposition du cavalier pour communiquer à pied :
 - ensemble des outils de communication 42
 - La voix 42
 - Le langage du corps 43
 - La position dans l'espace et par rapport au cheval 45
 - L'intention 46
- Connaissances de base sur les principes d'apprentissage 48
 - La capacité d'adaptation 48
 - La capacité d'attention 48
 - La capacité de mémorisation 48

La capacité d'anticipation	49
La répétition	49
Comportez-vous comme un professeur	49
Récompense et renforcement positif	50
La punition	50
Le renforcement négatif	51
La notion de confort et d'inconfort	51
Sensibiliser - désensibiliser	52

SOINS	53
■ Attacher le cheval	54
■ Faire un pansage complet	56
■ Curer les pieds	57

SAVOIR 2

COMMUNIQUER À PIED À DISTANCE RÉDUITE EN FILET OU EN LICOL 58

PRATIQUE À PIED	61
CAPTER L'ATTENTION ET OBTENIR LA CONFIANCE RÉCIPROQUE À TOUT MOMENT DE LA SÉANCE	62
■ L'utilité du travail à pied	63
■ Comment demander poliment : les quatre phases successives	65
EXERCICES PRATIQUES	66
MOBILISER LA TÊTE, LES HANCHES ET LES ÉPAULES	66
■ Donner la tête aux mains	67
■ Céder à la traction de la longe vers le bas	68
■ Flexion latérale d'encolure	69
■ Déplacement latéral des hanches	70
■ Marche + arrêt d'urgence	71
■ Reculer	72
■ Marche + pli	73
■ Marche + changement de direction avec les hanches	74
■ Pivot sur les antérieurs	75
■ Pivot sur les postérieurs	76
■ Déplacements latéraux	77

CONTRÔLER L'ALLURE ET LA DIRECTION	78
Sur terrain nu sans embûches	78
■ Trotter en main	78
■ S'arrêter	78
■ Reculer	79
■ Volte intérieure	79
■ Volte extérieure	79
Lors du passage d'embûches simples	80
■ Serpentes	80
■ Enjamber les barres	80
■ Maniabilité : barres au sol, carré, étoile	80
■ Trou de serrure	81
■ Pas de côté au-dessus des barres	81
■ Exercice du pneu	81
■ Traverser des passages étroits	82
■ Passer sous une corde	82
CONNAISSANCES	83
CONNAISSANCES PRATIQUES	84
■ Savoir comment devenir un référent du cheval	84
Soyez le « meneur de la danse » !	84
Contrôlez les mouvements	85
Soyez un professeur et non un dresseur	86
Plan de séance	86
■ Les différents types de conduite à pied et leur intérêt en fonction des chevaux	87
CONNAISSANCES THÉORIQUES	88
■ Variations individuelles, tempérament du cheval	88
■ Vie sociale : structure, organisation de groupe	89
Vie sauvage	89
Vie domestique	89
■ Connaître les conséquences des comportements de prédation	90
Douleur et stress	91
SOINS	92
■ Doucher	93
■ Notions d'alimentation	94

SAVOIR 3 96

COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL MONTÉ

PRATIQUE À CHEVAL 99

DESCRIPTION D'UNE SÉANCE À CHEVAL 100

- Échauffement à pied 100
- Le montoir 100
- Premiers pas : échauffement à une rêne 100
- Des séances de travail variées 101
- Fin du travail 102

EXERCICES PRATIQUES 104

- Le montoir 105
- Le travail à une rêne : les gestes des mains 106
- Connecter la rêne : demander/lâcher 107
- Flexion latérale d'encolure 108
- Déplacement latéral des hanches 109
- Bouton « on » 110
- Bouton « off » : arrêt d'urgence 111
- Marche + pli 112
- Changement de direction avec les hanches 113
- Déplacement latéral des épaules dans la direction du pli 114
- Déplacement latéral des épaules dans la direction opposée au pli 115
- Pivot sur l'avant-main (épaules) 116
- Pivot sur l'arrière-main (hanches) 117
- Pas de côté 118
- Marche arrière 119
- Trois allures rênes longues 120
- Immobilité 120
- Négocier quelques embûches 121

CONNAISSANCES 123

CONNAISSANCES THÉORIQUES 124

- Modes de vie, rythmes, santé, stéréotypies 124

CONNAISSANCES PRATIQUES 126

- Connaître les moyens de communication à la disposition du cavalier 126
 - La voix 126

Les rênes	126
Les jambes	126
L'assiette	127
Le regard	127
La position et l'équilibre	127
■ Connaître les qualités principales pour être compris	129
Être clair, avoir un programme	129
Contrôler les mouvements : la sécurité	129
Apprendre à visualiser	130
La politesse	130
L'adaptabilité	131
La décontraction	131
SOINS	132
■ Seller	133
■ Brider	134
■ Mettre des protections	135

SAVOIR 4

COMMUNIQUER À PIED EN LIBERTÉ ET À LA LONGE 136

PRATIQUE À PIED	139
LE TRAVAIL EN LIBERTÉ	140
■ Le corral circulaire	140
■ Les outils de prolongement de votre corps	141
■ Le positionnement par rapport au cheval	143
EXERCICES PRATIQUES	143
■ Les trois allures : le cheval « automoteur »	144
■ Contrôle de l'arrêt du regard et de l'attention	144
■ Contrôle de la tête : flexion latérale d'encolure	145
■ Déplacement latéral des hanches	146
■ Contrôle des épaules	147

■ Conduite virtuelle	148
■ D'est en ouest	149
LE TRAVAIL EN LONGE	150
EXERCICES PRATIQUES	150
■ Longer sur le cercle	151
■ Conduite arrière	152
■ Le travail aux longues rênes	152
■ Passage d'embûches	153
LE TRAVAIL À PIED PLUS AVANCÉ	155
■ Plus d'impulsion	155
■ Plus de légèreté	155
■ Plus d'équilibre	155
CONNAISSANCES	157
CONNAISSANCES THÉORIQUES	158
■ Comportement social du cheval : mode de vie, fonctionnement dans le troupeau	158
Le cheval : un animal libre	158
Comportements sociaux naturels	159
CONNAISSANCES PRATIQUES	
■ Différences entre les chevaux : savoir comment s'adapter à chaque cheval	162
SOINS	167
■ Embarquer • Débarquer	168
Exercices préparatoires	168
La leçon de van	169
Embarquer à la manière éthologique	170

SAVOIR 5 172

AFFINER LA COMMUNICATION À CHEVAL

PRATIQUE À CHEVAL	175
LES OBSERVABLES	176
LE TRAVAIL À DEUX RÊNES	177
RÊNES LONGUES/RÊNES TENDUES	178
L'INDÉPENDANCE DES AIDES	179
EXERCICES PRATIQUES	180
■ Petit cercle	181
■ Chasser les hanches	182
■ Chasser les épaules	183
■ Rentrer les hanches	184
■ Vers l'épaule en dedans	185
■ Vers l'appuyer	186
LE PASSAGE D'EMBÛCHES	187
■ Quelques exemples d'embûches	187
PLUS DE FINESSE	188
■ L'incurvation	189
■ La connexion de la rêne aux hanches	189
■ L'impulsion	189
■ La flexion verticale	190
■ La rectitude	190
■ L'équilibre	190
■ Un cheval rassemblé sur des aides légères	190
CONNAISSANCES	191
CONNAISSANCES THÉORIQUES	192
Approfondissement des notions théoriques des « Savoirs » 1 à 4	192
■ L'équitation éthologique en résumé	192
■ Les principes de l'équitation traditionnelle	193
■ Ni classique, ni western	193
■ Une équitation de performance	194
■ De l'impulsion : encore et toujours plus !	194
■ Le contrôle de soi	195

CONNAISSANCES PRATIQUES	196
Savoir organiser, gérer, adapter son travail avec son cheval	196
■ Mille et une leçons	196
■ Avoir un programme : occupez votre cheval	197
■ Agir, non pas réagir	198
■ Être concentré	198
■ Visualiser le mouvement	198
■ Avoir de l'énergie	198
■ S'adapter en permanence	199
Connaître les signes de décontraction à cheval	199
■ L'équitation éthologique, une école de vie	200