

# Sommaire

<b>Introduction</b> _____	<b>9</b>	Une révolution en marche _____	32
<b>Lier amitié, 1<sup>er</sup> acte : le bien-être</b> _____	<b>10</b>	Quand le comportement du cheval se dégrade _____	32
<b>Nos besoins divergent des siens</b> _____	<b>12</b>	Pour quelques centimètres de corde... Une tradition à bousculer _____	33
Une amitié intéressée _____	12	Ôte-toi de là que je m'y mette : le jeu de la hiérarchie _____	34
Le box, une catastrophe éthologique! _____	12	<b>Bases du respect de l'espace</b> _____	<b>35</b>
Le box revu et corrigé _____	13	Les règles du jeu : défendez votre espace _____	35
<b>Les clés du bien-être</b> _____	<b>14</b>	<b>Le contrat de distances en pratique</b> _____	<b>37</b>
Selles sur la sellette _____	14	1. Navette : allées et venues autour d'une immobilité surveillée _____	38
Et si la bouche était la clé ? _____	16	2. Déplacements miroirs _____	40
La question des pieds nus _____	17	Mise à l'épreuve du contrat de distances _____	42
La question de la castration _____	18	Jeux de position : des zigzags au travail en longe _____	45
<b>Une relation à construire</b> _____	<b>19</b>	<b>Les exercices de « chasse »</b> _____	<b>46</b>
Ces crises qui ruinent la relation _____	19	Rappeler l'attention : l'art de chasser les hanches _____	46
L'amitié pure ne suffit pas _____	19	L'épaule, pierre d'angle du respect _____	48
Mériter sa confiance _____	20	L'envoi latéral en pratique _____	48
Se rendre agréable : la logique de l'immédiat _____	21	Le reculer, tout un symbole... _____	50
Plaisirs tactiles : grattages, caresses, pansage... _____	22	Les pieds dans le plat : attention aux repas! _____	52
<b>Un vrai mangeur de prairie...</b> _____	<b>24</b>	<b>Le respect via la liberté ?</b> _____	<b>54</b>
Plaisirs gourmands _____	24	La révolution du travail dans le rond _____	54
Question de poids _____	24	Le rond en 5 points clés _____	55
Un peu plus « pré du paradis » _____	25	Accrochage : la procédure du quart de cercle _____	57
<b>L'homme pour compagnie</b> _____	<b>26</b>	Les accessoires du travail dans le rond _____	59
Un isolement sous conditions... _____	26	<b>Objectif douceur</b> _____	<b>60</b>
Un cheval partagé ? _____	26	L'agressivité, une fausse piste _____	60
Le jeu _____	27	Indispensable légèreté _____	60
<b>Lier amitié, 2<sup>e</sup> acte : le respect</b> _____	<b>28</b>		
<b>Le respect de l'espace, clé de la relation</b> _____	<b>30</b>		
La question des priorités _____	30		
Signaux d'alerte _____	30		

<b>Les pys du cheval</b> _____	<b>62</b>	Désensibilisation aux gestes _____	88
Éthologues ou chuchoteurs ? _____	62	Gestes sonorisés _____	89
Choisir un chuchoteur _____	62	Gestes naturels et gestes codés _____	89
Quelle assistance espérer ? _____	63	L'envoi latéral décodé _____	90
Choisir son courant		<b>Les dessous</b>	
« éthologique » _____	63	<b>d'un code équin</b> _____	<b>91</b>
<b>L'ascendant moral</b> _____	<b>64</b>	Vos gestes trahissent	
<b>L'autorité</b>		vosre peur _____	91
<b>sans l'autoritarisme</b> _____	<b>66</b>	Les risques de la prudence _____	91
Accepter le commandement _____	66	Les gestes du respect	
La peur est mauvaise conseillère _____	66	de l'espace ! _____	92
Chaque demande compte _____	67	<b>Gestes en pratique</b> _____	<b>93</b>
Ne pas confondre désobéissance		Les gestes du blocage _____	93
et provocation _____	67	Les gestes impulsifs _____	94
Une règle sans exceptions :		Réagir s'il tire au renard _____	94
l'exemple du trotinement _____	68	Les gestes à cheval _____	95
Horaires et lieux de travail _____	68	Les gestes en longe _____	96
La promenade est un travail		Guidage en liberté _____	98
comme les autres _____	69	Les outils prolongateurs	
<b>L'autorité en pratique</b> _____	<b>70</b>	de gestes _____	99
Naissance d'un règlement _____	70	Aides gestuelles :	
Le montoir, un cas d'école _____	72	tableau récapitulatif _____	100
Paître ou ne pas paître :		<b>L'école</b>	
où placer la limite ? _____	73	<b>des aides tactiles</b> _____	<b>102</b>
C'est la faute du box _____	74	<b>Comprendre les réflexes</b>	
Bonds de gaieté et figures libres _____	75	<b>d'opposition</b> _____	<b>104</b>
Savoir jusqu'où ne pas aller... _____	76	C'est tout naturel _____	104
<b>Les outils en question</b> _____	<b>77</b>	Le poulain et son licol _____	105
Les bons outils font le bon cavalier.		Le réflexe d'opposition chez l'adulte :	
Et vice versa ! _____	77	la fuite en arrière _____	106
Révolution au pays des licols _____	78	Mettre à profit le réflexe	
Évaluer la sévérité d'un outil _____	79	d'opposition de tête _____	106
Des milliers de mors _____	80	Avancer sur la cravache _____	107
Avec ou sans mors ? _____	80	Domestiquer le réflexe	
Contre le mors, objectivement _____	81	d'opposition _____	108
Contre le mors, subjectivement _____	81	Lui apprendre à céder	
Un choix raisonné _____	82	à la pression _____	108
Monter « sans rien » ? _____	83	<b>Les mains</b> _____	<b>110</b>
<b>L'aide gestes</b> _____	<b>84</b>	Débouillage,	
<b>Un langage à acquérir</b> _____	<b>86</b>	une logique à réinventer _____	110
Aborder un cheval inquiet _____	86	Rééduquer le cheval crispé	
Approcher le cheval au pré _____	87	dans sa bouche _____	111
		L'arrêt sur une seule rêne _____	112

La rêne unique, décontractant miracle _____	113
Le contact permanent est une forme de désensibilisation _____	114
Atténuer les dangers du contact permanent _____	115
Apprendre à se passer du contact _	115
<b>Les jambes</b> _____	<b>117</b>
Le conditionnement à la jambe _	117
Entretenir ou déclencher _____	117
La cravache vous choque ? _____	118
<b>L'assiette</b> _____	<b>119</b>
L'aide de poids _____	119

## **La voix \_\_\_\_\_ 120**

### **B.A.-BA de la voix \_\_\_\_\_ 122**

Une intonation à double tranchant _____	122
Choisir ses mots _____	123
Le cheval et son nom _____	123
Enseigner un ordre _____	124
Entretenir une indication vocale _	125

### **La voix en pratique \_\_\_\_\_ 126**

L'ordre d'arrêt _____	126
Les différentes formes d'intervention vocale _____	127
La voix au service des autres aides _____	127
La voix pour faire la différence entre subir et réagir _____	128
La voix pour remplacer les autres aides _____	129
Un relais inter-aides _____	131
Coder une initiative _____	132

### **Auto-évaluation \_\_\_\_\_ 133**

Quand la voix ne marche pas _____	133
Un lexique pour s'inspirer... _____	135

## **Environnement et influences extérieures \_\_\_\_\_ 136**

### **Cocooning et nouveautés \_\_\_\_\_ 138**

### **Congénères bien employés \_\_\_\_\_ 139**

Le jeune cheval et son maître d'école _____	139
--	-----

Gérer l'exemple : la conquête de l'autonomie _____	139
L'exemple dans les passages difficiles _____	140
Les risques de l'extérieur _____	141
<b>L'environnement en question _____ 142</b>	<b>142</b>
Manège : ennemis et alliés _____	142
Chemin du retour et impulsion _	142
Atmosphère, atmosphère ! _____	142
Mode de vie _____	143

### **L'essentiel est dans l'accessoire \_\_\_\_\_ 144**

Des accessoires pour motiver _	144
Musiques et rythmes _____	145

## **Affronter la peur \_\_\_\_\_ 146**

### **Comprendre ses craintes \_\_\_\_\_ 148**

Admettre la peur _____	148
Histoires d'œil _____	148
État d'alerte : la loi des additions _____	150

### **Un cavalier responsable \_\_\_\_\_ 151**

Ne l'obligez pas à désobéir _____	151
Vos réflexes vous jouent des tours _____	152
Un cavalier qui (r)assure ! _____	153

### **Une équitation antipeur \_\_\_\_\_ 154**

Soigner la peur, plan de travail _	154
La méthode SAINT VAU _____	156
Franchissements en main _____	158
Mettez des flairages au compteur _____	159
L'erreur des gens pressés _____	159
L'abandon aux aides en question _	159
Liberté de tête, les difficultés _	160
L'éducation passive _____	162
Être progressif _____	163

## **Récompenses et punitions \_\_\_\_\_ 164**

### **La justesse sans l'injustice \_\_\_\_\_ 166**

Il n'y a pas d'équitation sans punition _____	166
Refus de sévir : les risques _____	166

Châtiments corporels :		Un calmant à fabriquer soi-même _	191
le visible et l'invisible _____	168		
Punir moins _____	168	<b>Progresser</b> _____	<b>192</b>
<b>Punir mieux</b> _____	<b>170</b>		
Critères qualités		<b>Réagir ou pas,</b>	
de la punition _____	170	<b>un jeu de devinettes</b> _____	<b>194</b>
Punitions :		<b>Mission désensibilisation</b> _____	<b>195</b>
vers un choix pertinent _____	171	La désensibilisation progressive :	
Retournez sa désobéissance contre lui :		une histoire de dosage _____	195
les stratégies dissuasives _____	172	Lire son cheval _____	195
Ces punitions qui n'en sont pas _	173	Les erreurs à ne pas faire _____	196
<b>Motivez, c'est la clé</b> _____	<b>174</b>	Quelques idées	
Il n'y a pas d'équitation sans récompense :		pour désensibiliser _____	197
le renforcement négatif _____	174	Désensibilisations involontaires _	199
Récompensez,		<b>Sensibiliser...</b> _____	<b>200</b>
c'est dans votre intérêt! _____	175	La politesse des aides :	
Récompensez l'effort,		l'aide extra-fine _____	200
pas la fin de séance! _____	175	L'escalade des aides _____	201
La pause :		Les contrats _____	201
récompense et besoin _____	176	<b>Une progression réfléchie</b> _____	<b>203</b>
Une friandise multi-usage _____	178	Décomposer la nouveauté pour mieux	
La discipline de la friandise _____	178	se faire comprendre _____	203
Gérer ses récompenses :		Organiser sa séance _____	203
fréquence, intensité _____	179	Demandez le programme! _____	204
Créer des récompenses		Les problèmes de concentration _	205
ou des punitions par association _	180	N'oubliez pas le moteur	
Le clicker,		et la transmission... _____	207
catalyseur de motivation _____	181		
La gamme des récompenses		<b>Un cheval muet</b>	
et des punitions _____	182	<b>ou presque</b> _____	<b>208</b>
Pesez vos demandes :			
la balance des motivations _____	183	<b>Savoir écouter</b> _____	<b>210</b>
		Hennissements _____	210
<b>À l'école de la répétition</b> _	<b>184</b>	Messages silencieux _____	210
		<b>Un cheval réduit au silence</b> _	<b>212</b>
<b>Répéter pour éduquer</b> _____	<b>186</b>	L'encapuchonnement	
Petites manies de cavalier :		systématique _____	212
les signaux parasites _____	186	Muserolles, le mal du siècle _____	215
L'art des associations _____	186	Enrênements ou ficelles? _____	217
L'enchaînement contagieux _____	187	Placer permanent, attention! _____	218
La nouveauté par contagion _____	188	La résignation _____	219
Les repères de lieu _____	188	<b>Droit d'expression</b> _____	<b>220</b>
Le repère de succession :		Espaces d'expression _____	220
faire participer son cheval _____	189	Interprète, s'il vous plaît! _____	221
<b>Idées pratiques</b> _____	<b>190</b>		
Retour Yo-Yo et indépendance _	190	<b>Bibliographie</b> _____	<b>222</b>