



le mensuel de tous les cavaliers  
**CHEVAL**  
pratique

# J'éduque mon cheval

COMPILATION  
HORS-SÉRIE-AVEC LA MÉTHODE LA CENSE



## Devenez un éducateur

Gagnez en confiance et en sérénité pour devenir le complice de votre cheval



**100 PAGES D'EXERCICES AVEC VIDÉOS**



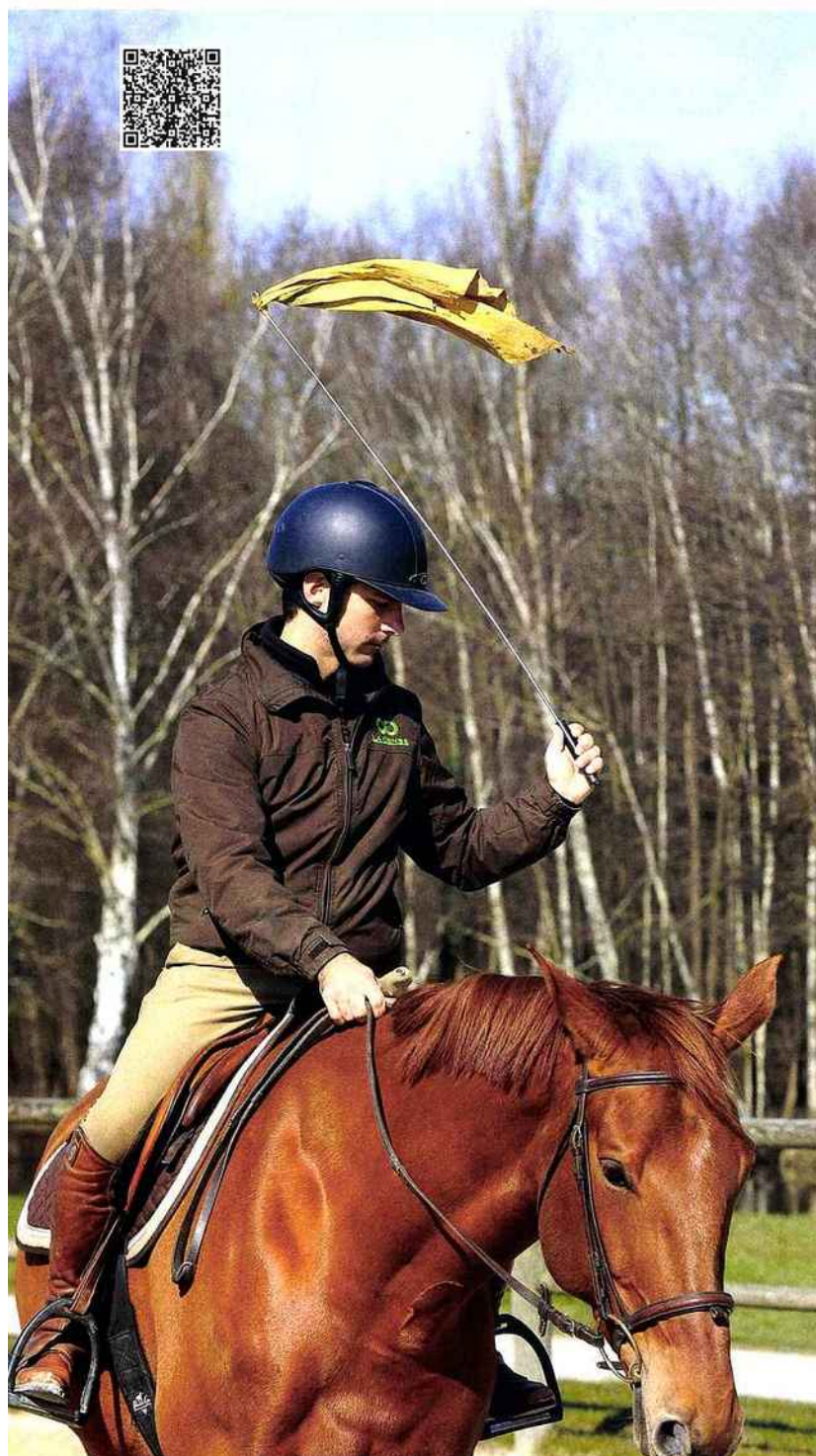
Publité 2016  
N° 119  
Cde 12/01/16/00





## LA DÉSENSIBILISATION

# La désensibilisation



Le cheval, par nature, peut prendre peur de ce qui se passe au-dessus de lui, mouvement du cavalier, passage du stick... Comme cela a été fait à pied, nous allons devoir l'habituer aux actions et aux mouvements du cavalier, de manière à gagner sa confiance.

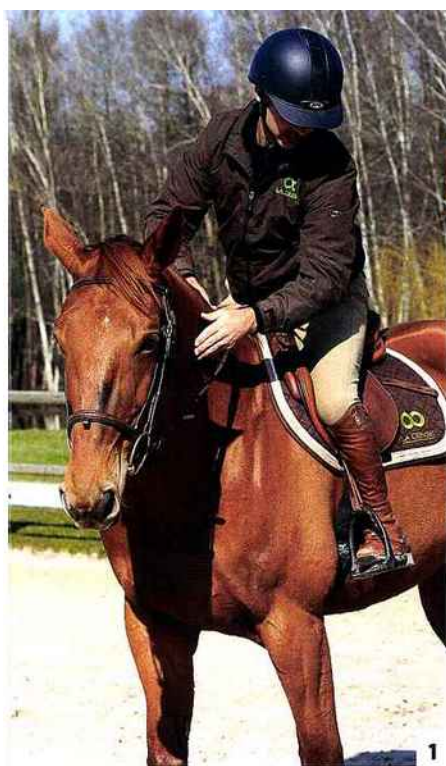
Texte: Sandrine Dhondt. Photos: Thierry Ségard



**P**ar nature, le cheval a peur et s'enfuit à la moindre alerte. C'est à nous de lui apprendre qu'il y a d'autres solutions, comme rester calme et réfléchir, au lieu de réagir et de prendre la poudre d'escampette.

Il doit aussi apprendre qu'une fois que nous sommes sur son dos, nous faisons des choses qui s'adressent à lui et lui demandent de l'impulsion, mais qu'à d'autres moments, la bonne réponse est le calme. Comme le dit Manu: « Le cheval doit faire la différence entre le moment où je ne demande rien et celui où je demande quelque chose. » Une vraie sécurité quand il s'agit de remettre son manteau, enlever le couvre-rein, saisir une bouteille d'eau, prendre le bouquet de fleurs offert par le jury... mais tout ceci nécessite un apprentissage pour le cheval et un savoir-faire pour le cavalier.

Grâce à un apprentissage bien mené, notre cheval apprend à rester connecté avec nous au sol puis sous la selle, et il ne nous quittera pas sous l'influence d'éléments qui ne devraient pas le préoccuper. Il apprend à rester attentif aux demandes de son cavalier et à contrôler ses peurs.



## À L'ARRÊT

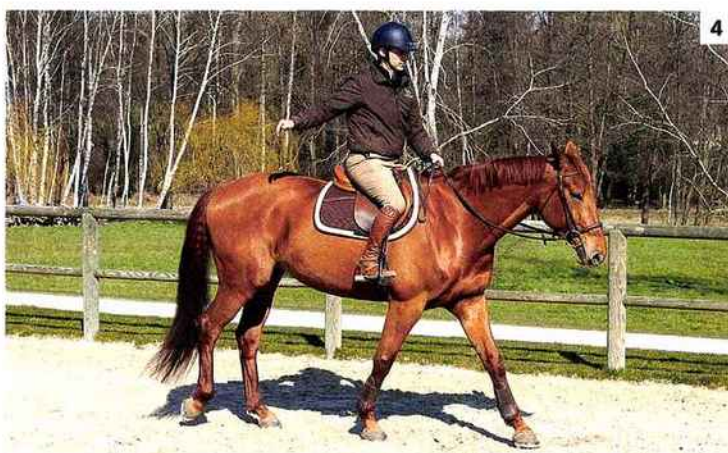
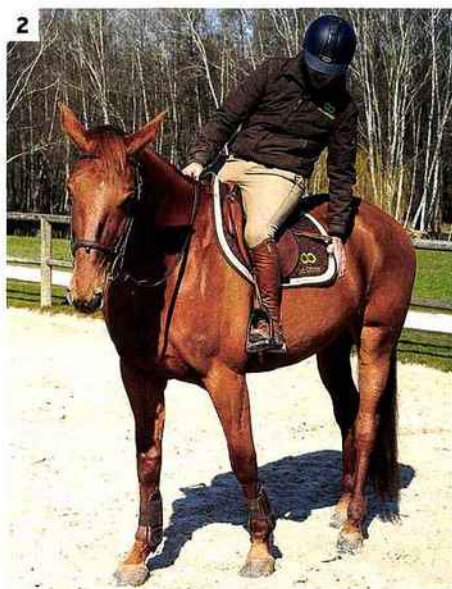
Le cheval doit apprendre à faire confiance à nos actions et s'y habituer. On commence en cherchant à le caresser partout sur le corps, mais attention au poulain ou au cheval particulièrement peureux qui peuvent rapidement prendre peur. Il faut alors les reprendre en contrôlant leurs postérieurs par une rêne de contrôle ou, si la situation devient dangereuse, mettre pied à terre et revoir ces apprentissages à pied.

**1** À cheval, votre action doit être très progressive. Commencez à l'arrêt, en utilisant la technique par approche/retrait. Souvenez-vous: chaque mouvement provoque une émotion, d'autant plus si vous avez affaire à un émotif! Commencez par l'encolure...

**2** ... puis la croupe.

**3** S'il est confiant et reste calme, faites les mêmes exercices au pas...

**4** ... puis bougez vos bras et jambes, doucement. Arrêtez votre action avant qu'il stresse pour parvenir à bouger sur son dos sans que cela l'inquiète. S'il est calme au pas, passez au trot.



## Le bon geste

Savoir rester neutre et progressif. Prenez votre temps. Pensez à souffler et à laisser souffler votre cheval!

## Le positionnement

Restez décontracté! Si vous fermez vos jambes et serrez les fesses, ou si vous penchez à droite ou à gauche, cela peut semer la confusion chez votre cheval, et l'amener à penser que vous attendez quelque chose de lui.

## Les erreurs fréquentes

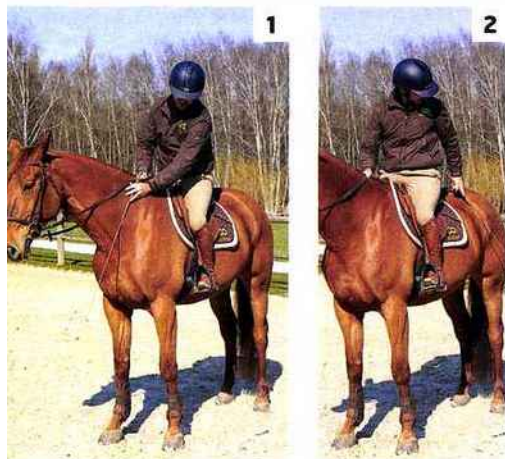
Nombreux sont les cavaliers à en vouloir trop. Le problème, dans ce cas, c'est que vous n'êtes plus dans de la désensibilisation mais dans de l'immersion. Le cheval a alors deux réponses: il s'affole et devient incontrôlable ou bien, à l'inverse, il se renferme complètement et vous n'obtiendrez plus du tout de réponse. L'apprentissage a été mal mené. Vous n'avez pas su respecter les étapes et c'est le cheval qui en pâtit.

## Le conseil de Manu

« Respectez le seuil de tolérance de vos chevaux et progressez chaque jour un peu plus pour construire une relation de confiance. »



## AVEC LE STICK



**1** Commencez en le caressant avec le stick au niveau de l'épaule...

**2** ... puis de l'arrière-main, d'un côté et de l'autre côté pour l'habituer à l'avoir aussi bien à droite qu'à gauche. N'en faites pas trop ! Contentez-vous de peu, arrêtez votre geste et caressez.

**3** Amplifiez progressivement vos mouvements jusqu'à pouvoir faire de grands gestes avec votre stick tout autour de votre cheval. Quand il s'est habitué, apprenez-lui que cet outil peut faire du bruit, en moulinant avec votre bras dans l'air.

Le stick doit être une « aide » qui viendra renforcer vos actions de jambes. En aucun cas il ne doit être perçu comme un outil de châtiment. Habituez votre cheval à son maniement.



**4** S'il est confiant à l'arrêt, commencez cette désensibilisation au pas en faisant de petits mouvements. Votre cheval doit rester confiant. Finalement, vous devez être capable de marcher puis de trotter, les rênes longues, en balançant le stick de chaque côté un peu comme un maillet de polo, ou bien en suivant la barrière et en tapotant dessus... Soyez très progressif dans vos actions car ce bruit peut effrayer votre cheval. S'il s'inquiète, revenez à l'étape précédente ou bien arrêtez-vous et touchez très progressivement la barrière. Laissez du calme quand votre cheval se détend. Vous devriez progressivement réussir au pas et au trot, ce qui vous évitera des départs intempestifs les fois où votre stick viendra frotter le pare-botte...

## AVEC LE DRAPEAU

Le drapeau (ou « flag ») est l'étape suivante, mais assurez-vous que votre cheval est en confiance avec le maniement de celui-ci au sol avant de vouloir le désensibiliser en selle.

**1** Une fois à cheval, à l'arrêt, bougez le drapeau d'un côté, puis de l'autre, pour progressivement passer des deux côtés. Le cheval ne doit pas réagir en fuyant mais en vous faisant confiance. Il doit être attentif à ce que vous faites tout en étant relâché et décontracté.

**2** Faites le même exercice au pas puis au trot en donnant des moments de pauses.

**3** Et progressivement, comme Manu, vous pourrez monter, avec le drapeau, un cheval calme et détendu au galop. ■



*« C'est à nous de lui apprendre qu'il peut rester calme et réfléchi, au lieu de réagir et de prendre la poudre d'escampette »*