

# LE TRAVAIL EN LIBERTÉ

Anaïs et Roméo  
© Marine Kerfant



Le travail en liberté n'est pas une discipline à proprement parler c'est plutôt un état d'esprit qui commence sans s'en rendre vraiment compte à partir du moment où l'on a un cheval à côté de soi et qu'on décide de faire ensemble le premier pas.

La base du travail en liberté, c'est simplement d'avoir un cheval qui marche à côté de soi, au même rythme que nos pieds, sans nous bousculer ! Cet exercice paraît tellement banal dans notre quotidien de cavalier qu'on y porte finalement peu d'intérêt mais c'est en observant certaines situations très courantes de cavaliers qui se font traîner par leur cheval en licol, qu'on se rend compte que cette base à pied, aussi simple semble-t-elle, n'est pas vraiment maîtrisée par tout le monde.

À l'extrême, certains professionnels comme Alizée Froment, Jean-François Pignon, Andy Booth, Anne-Gaëlle Bertho, Pauline Beulze, Klaus Ferdinand Hempfling, etc. en ont fait leur quotidien, développé leur méthode, inspirent et font rêver !

Chacun est libre de compléter son équitation avec du travail à pied/ en liberté, que l'on soit professionnel ou amateur, cavalier du dimanche ou

énervé de la compétition, à poney ou à cheval, propriétaire ou non, c'est à la portée de tous ! Alors pourquoi ne pas vous lancer ?

Personnellement, j'ai découvert le travail en liberté il y a 5 ans, depuis c'est devenu un élément indispensable dans la relation avec mon cheval. Pour moi, le maître-mot c'est bien ça : la « relation », qui va évoluer au fur et à mesure du temps passé avec son cheval autrement que sur son dos.

Le travail en liberté n'est absolument pas incompatible avec une carrière sportive pour un cheval, bien au contraire, avec une confiance mutuelle très établie, votre cheval vous donnera mille fois plus ! Ce qui me plaît dans cette relation c'est la notion d'égal à égal, il n'y a pas de triche possible dans le travail en liberté puisque le cavalier n'a aucun artifice à portée de main.

Le langage c'est celui du corps, compréhensible par le cheval vu que c'est celui qu'il utilise avec ses congénères. C'est donc à vous de découvrir cette nouvelle manière de communiquer et de faire en sorte que, lorsqu'il sera en liberté, votre cheval se sent mieux et plus en sécurité avec vous que sans vous !

Cette petite bulle que vous allez créer sera timide au début et au bout d'un moment, vous verrez à quel point la relation sera belle. Comme pour tout, cela demande du temps, faire de votre cheval un véritable ami ne se fait pas en 2h de temps 2 fois dans l'année, une vraie relation se construit sur la durée. Vous ne créez pas des liens forts en amitié 5 minutes après avoir rencontré une nouvelle personne, la force de votre amitié se forge dans le temps. C'est exactement pareil avec votre cheval, il y aura des **déclics au fur et à mesure des exercices** que vous allez effectuer et vous verrez à quel point il aura confiance en vous.

Comme je le disais en introduction, le travail en liberté c'est surtout un **état d'esprit**. Si vous arrivez avec tout votre stress ou votre mauvaise humeur de la journée, et que vous balancez ça à la tête de votre cheval ne vous étonnez pas s'il vous fuit ! N'oubliez pas que vous n'avez aucun moyen « artificiel » de le retenir, laissez simplement les soucis à la porte de l'écurie et vivez pleinement l'instant présent ! Il n'y a pas de plus grande satisfaction que de sortir de sa séance de liberté avec un cheval que l'on sent complètement connecté et avec soi.

Le travail en liberté **c'est un jeu, un moment de détente pour vous deux**, il faut accepter que tout ne sera pas « parfait » que de temps en temps vous allez perdre cette connexion mais que vous avez une multitude d'outils à disposition pour la retrouver. Acceptez aussi que le cheval soit un animal vivant qui a le droit de s'exprimer, dans le respect vis-à-vis de vous bien évidemment mais c'est aussi **SON moment**. Alors laissez-le vous montrer **QUI il est** et amusez-vous de son énergie.

Le travail en liberté **n'a aucune « limite »**, vous pouvez tout faire : vous amuser dans votre manège, partir en balade en forêt ou à la plage, faire votre footing, des spectacles, du pas, du trot, du galop, des sauts, des changements de pieds, de direction, des cercles, de la ligne droite, des épaules en dedans, des appuyers, du pas espagnol, du piaffer, des cabrés, des couchers avec un seul cheval ou à plusieurs... l'important, c'est d'y trouver du plaisir, de s'amuser et de profiter de tout ce que votre cheval va vous donner.

### Quelques conseils avant de démarrer :

- Choisissez un endroit clos (un manège, une carrière, un paddock, un rond de longe) quitte à le recouper en deux si c'est trop grand au début.
- Privilégiez un moment où vous serez seul avec votre cheval pour optimiser votre concentration et la sienne (pas d'autre cheval au travail en même temps que vous, personne autour pour vous déconcentrer)
- Laissez votre téléphone tranquille dans votre poche – vivez l'instant présent !
- Commencez avec des exercices simples
- Faites des pauses entre les exercices pour laisser au cheval le temps d'intégrer les informations
- Ne faites pas des trop grosses séances
- Ne vous mettez jamais en danger, n'oubliez pas que vous êtes avec un cheval et qu'un coup de pied peut toujours partir vite sans qu'il y ait de méchanceté.

### Pourquoi le travail à pied est-il bénéfique pour vous et votre cheval ?

#### Gymnastique & performance

Le travail à pied est un excellent moyen de garder votre cheval en forme sans qu'il n'ait à gérer votre poids sur son dos. Que ce soit en longe dans un premier temps ou en liberté totale, préférez un travail en extension et descente d'encolure à un rythme soutenu pour favoriser l'engagement; ceci développé à toutes les allures et à différentes vitesses : en quelques mois vous ne reconnaîtrez plus votre cheval, sa musculature sera optimum et vous améliorerez ses performances en cardio.

**N'oubliez pas :** la performance ne peut pas exister durablement sans décontraction. Plus vous en demandez à votre cheval, plus vous devez assurer son relâchement au travail, et tout cela s'apprend à pied !

#### Relation & connexion

Travailler à pied, c'est être sur un pied d'égalité avec votre cheval, il est plus libre qu'entre vos aides de cavalier(e) et vous le fait souvent savoir ! Travailler en liberté, c'est connaître la vérité sur votre bonne (ou mauvaise) relation équestre. Tout comme sauter des barres, ce travail s'apprend.

Vous apprendrez à proposer un langage corporel commun : une communication explicite que votre cheval pourra interpréter facilement et qui lui donnera envie de rentrer en interaction avec vous.



Renaud SUBRA  
© Marine Kerfant



Votre challenge sera de proposer des jeux et exercices, de valoriser ses réponses pour les renforcer, et enfin de le motiver en stimulant son envie !

### Votre développement personnel... et celui de votre monture !

Ces temps de travail à pied et en liberté vont favoriser votre ancrage et vous aideront à mieux gérer vos émotions, à améliorer votre communication et à développer votre personnalité équestre : en gros, tout le monde le sait, fréquenter les chevaux rend les hommes meilleurs. On ne vient pas à l'équitation QUE pour le sport. Par ce travail de relation, vous améliorerez aussi la stabilité émotionnelle de votre cheval, vous le rendrez plus décontracté et plus confiant, vous l'aidez lui aussi à trouver ce cheval fort qui sommeille en lui : vous l'aidez à se révéler, à s'élever.

#### Un exercice type :

« Les pieds dans les pieds » (variante du « Stick to me »)

Principe de base :

- 1/ je préviens,
- 2/ je demande par paliers
- 3/ Dès que le cheval donne, je relâche ma demande,
- 4/ je remercie

Faites parler votre corps, utilisez la respiration, soyez déterminé, exigeant, franc et joyeux ! Marchez à côté de votre cheval (mi encolure) et vérifiez que vos pieds touchent le sol en même temps que les sabots de votre cheval (longe main intérieure, stick main extérieure). Calez-vous sur son rythme pour commencer puis modifiez le rythme. Commencez à accélérer petit à petit sans perdre la connexion puis à d'autres moments ralentissez à l'extrême.

Vérifiez que vous pouvez vous arrêter sans utiliser la longe, ni le stick.

Quand c'est le cas, à l'arrêt, basculez votre corps en arrière pour obtenir un premier pas, puis deux, de reculer. Quand vous n'avez plus besoin de la longe enlevez-la.

Répétez cet exercice jusqu'à que vous soyez tout le temps synchrone avec votre cheval. Tout en marchant lentement, commencez à vous décaler doucement vers l'extérieur, en crabe : votre cheval devrait vous suivre en pas de côté en croisant les antérieurs, ce sera la première preuve de sa pleine adhésion !

Co-écriture Anaïs AZORIN Cavalcades  
by Nana Cerise et Renaud SUBRA

Renaud SUBRA est spécialiste de l'amélioration de la relation cavalier(e)/cheval par le travail à pied en Aquitaine.

[www.relation-homme-cheval.com](http://www.relation-homme-cheval.com)  
06 89 14 62 70

© Marine Kerfant

