



COMMENT UNE BONNE
RELATION HOMME / CHEVAL
AMÉLIORE-T-ELLE
LA PERFORMANCE DU CHEVAL DE SPORT ?

I. PREMIERS CONSTATS : **UNE APPROCHE MULTI-FACTORIELLE**

C'EST EN GARANTISSANT UN ENSEMBLE DE FACTEURS
QUE L'ON VA RÉELLEMENT AGIR SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA PERFORMANCE DU CHEVAL !

On comprend que plutôt que de favoriser des facteurs sur lesquels nous sommes déjà bons, il est préférable d'agir sur des éléments sur lesquels nous sommes en restriction pour augmenter significativement la performance.



II. NE PAS ENTRAVER LES INTÉGRITÉS DU CHEVAL

INTÉGRITÉ ENVIRONNEMENTALE

= Adapter son cadre de vie

INTÉGRITÉ PHYSIQUE

= Tenir compte de ses capacités

INTÉGRITÉ ÉMOTIONNELLE

= Habituation, désensibilisation, sensibilisation

INTÉGRITÉ COGNITIVE

= Communication, valorisation



II.A. LE BIEN-ÊTRE ÉQUIN PAR L'INTÉGRITÉ ENVIRONNEMENTALE & PHYSIQUE

EN 2018, UNE «CHARTRE POUR LE BIEN-ÊTRE ÉQUIN» EST SIGNÉE EN FRANCE

Elle définit 8 mesures fondamentales :

1. Établir une relation de confiance
2. Garantir un approvisionnement en eau et en aliments suffisants et adaptés
3. Offrir aux chevaux un lieu de vie aménagé de manière à prévenir les risques
4. Un environnement qui permet d'exprimer leurs comportements naturels
5. Respecter le caractère grégaire des chevaux en favorisant les contacts sociaux positifs
6. Définir collectivement les bonnes pratiques d'élevage, de détention et d'utilisation des chevaux
7. Prévenir ou soulager la douleur
8. Assurer, tout au long de la vie des chevaux, les soins nécessaires



II.B. LE BIEN-ÊTRE ÉQUIN PAR L'INTÉGRITÉ COGNITIVE

EN 2016, L'ISES ÉTABLIT LES «PRINCIPES DE BASE DE L'ENTRAÎNEMENT DU CHEVAL»

1. Travaillez en respectant le comportement et les capacités cognitives du cheval
2. Appliquez correctement les théories de l'apprentissage
3. Instaurez des signaux faciles à distinguer
4. Façonnez progressivement les réponses et les mouvements
5. Travaillez les réponses une par une
6. Apprenez-lui une réponse par signal
7. Instaurez des habitudes
8. Recherchez la persistance des réponses
Développer l'autonomie
9. Evitez les réponses de fuite
10. Travaillez quand le cheval est calme



II.C. LE BIEN-ÊTRE ÉQUIN PAR L'INTÉGRITÉ ÉMOTIONNELLE

QU'EN EST-IL DE L'AGILITÉ ÉMOTIONNELLE DU CHEVAL ?

Comme tout-être vivant, le cheval a un schéma émotionnel.

Au niveau de la race, il est «fabriqué» pour provoquer des «expressions*» face à la peur ou au stress.

Au niveau de l'individu, nous pouvons minimiser ces expressions par deux biais.

1. HABITUATION chez le jeune cheval :

Favoriser un maximum de «rencontres» (*objects, situations*) afin de rendre un maximum d'éléments «neutres» en terme de réaction (= le cheval «travaille tout seul».)

1. DÉSENSIBILISATION (ou *habitation active*) :

Vous obtiendrez le même résultat mais par votre action =

- Présenter un stimulus tout en restant sous le seuil de tolérance,
- Dès que le cheval se calme retirer le stimulus,
- Valoriser / Récompenser,
- Augmenter les paliers.



II.C. LE BIEN-ÊTRE ÉQUIN PAR L'INTÉGRITÉ ÉMOTIONNELLE

NOUS POUVONS FAVORISER LES «ÉMOTIONS POSITIVES» CHEZ LE CHEVAL

L'équilibre émotionnel dépendra en grande partie de son cadre de vie et de sa richesse relationnelle mais n'oublions pas que nous sommes un acteur clé de la vie émotionnelle de notre cheval.

1. LA PRÉVISIBILITÉ :

Le cheval apprécie la prévisibilité et les routines dans lesquelles il sait quand et comment répondre. Favorisons au maximum le processus de communication suivant :

1/ Prévenir 2/ Demander graduellement 3/ Céder dès le début de la réponse 4/ Féliciter.

2. LES RENFORCEMENTS :

Les renforcements positifs (*ajouter*) ou négatifs (*soustraire*) permettent de faire comprendre au cheval qu'il a bien fait, et donc de libérer sa concentration. La valorisation va multiplier les bons comportements.

3. LES ASSOCIATIONS :

L'esprit du cheval fonctionne par associations : favorisez les associations positives et évitez les associations négatives.

Bonne réponse = Relâchement Mauvaise réponse : pas de «punition».



III. QU'EST-CE QU'UN HOMME / UNE FEMME DE CHEVAL ?

LA FEI A DÉFINI EN 2017 LES 14 QUALITÉS DU «GOOD HORSEMAN» :

Compréhension

Expérience pratique

Ouverture d'esprit

Respect du cheval

Empathie éthologique

Application effective
de la théorie

Attention au langage du corps

Acceptation de laisser la priorité
au bien-être du cheval

Intelligence émotionnelle

Humilité et intégrité

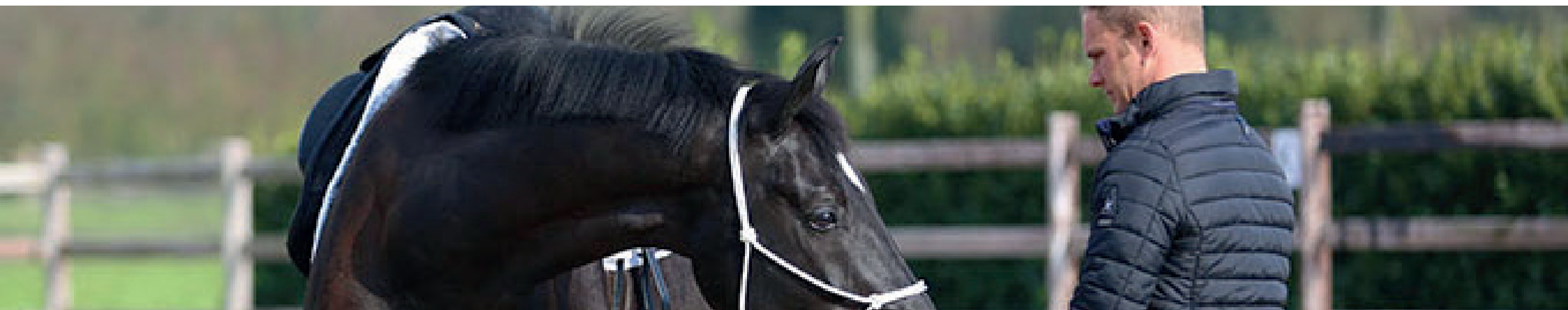
Adaptabilité

Patience

Capacité à travailler en équipe

Symbiose de la relation

= DES «SOFT SKILLS» NON TECHNIQUES !



IV. UNE RELATION PERFORMANCE / DÉCONTRACTION ?

EN 2016, UNE ÉTUDE* DÉMONTRE LES INCIDENCES DE LA DÉCONTRACTION SUR LA RÉCUPÉRATION MAIS AUSSI SUR LA PERFORMANCE.

Descendre le niveau global de stress et donc augmenter la décontraction du cheval est un double investissement !



V. CHRONOLOGIE D'UN TRAVAIL À DEUX !

UNE CHRONOLOGIE EN 5 ÉTAPES EST ESSENTIELLE
À LA BONNE RELATION CAVALIER / CHEVAL.

Le cavalier sera responsable et acteur à chaque étape : on en demande beaucoup à nos chevaux, mais nous ? Est-ce qu'on «tient la route» pour eux ?

I. CONNAÎTRE / COMPRENDRE

II. COMMUNIQUER

III. RENCONTRER SON CHEVAL

IV. LA GYMNASTIQUE
& LE TRAVAIL À PIED

V. LA PRATIQUE



V.A. CHRONOLOGIE POUR UN TRAVAIL À DEUX !

BIEN CONNAÎTRE & COMPRENDRE SON CHEVAL

Savoir lire les émotions du cheval, les comprendre, comprendre ses réactions, son comportement, son éthologie et ses besoins.

LE POINT DE VUE DU CHEVAL :

«J'ai des besoins permanents et des besoins imminents et je suis mu par mes deux cerveaux, le limbique (émotions) et le reptilien (réactions) : je me fierai à celui qui répondra à cela !».

LES OBLIGATIONS DU CAVALIER :

«Est-ce que je suis à même de répondre aux besoins de mon cheval ? Est-ce que je peux l'accompagner dans son schéma émotions/réactions ? Est-ce que je suis moi-même stable émotionnellement ?»



V.B. CHRONOLOGIE POUR UN TRAVAIL À DEUX !

SAVOIR COMMUNIQUER - SAVOIR PARLER CHEVAL

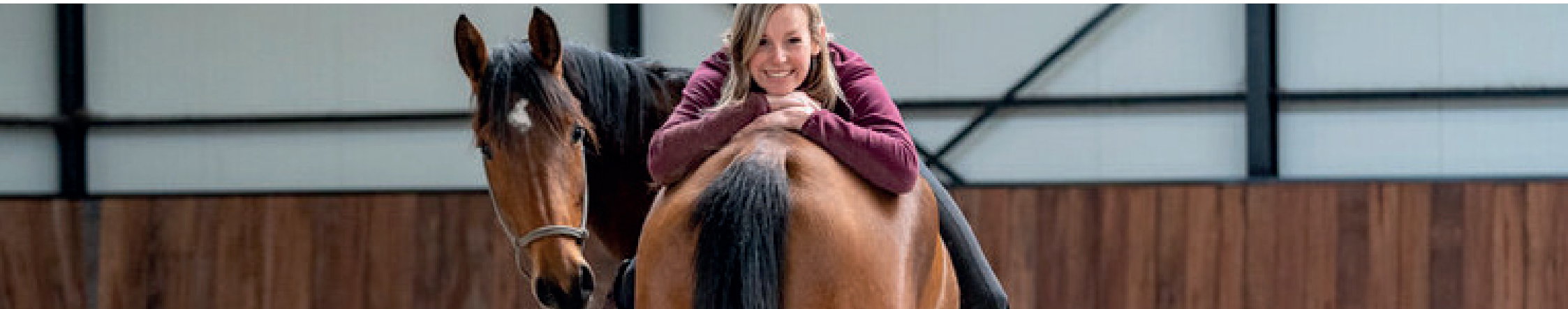
Le langage des chevaux est essentiellement comportemental, c'est un langage silencieux pourtant extrêmement efficace et puissant.

LE POINT DE VUE DU CHEVAL :

«Je te parle toujours de la même manière et toi non ! Je te préviens, je te demande graduellement, je relâche ma demande quand tu fais et j'éprouve de la gratitude ensuite. Le plus important est relâcher, pas demander.».

LES OBLIGATIONS DU CAVALIER :

«Est-ce que je sais parler le langage du cheval, dans son timing ? Comprendre que nos deux leviers de progression sont prévenir (intention) et envoyer de la gratitude... pas la demande ?»



V.C. CHRONOLOGIE POUR UN TRAVAIL À DEUX !

RENCONTRER VÉRITABLEMENT SON CHEVAL

Connaître son cheval, c'est savoir qu'il évolue avec vous dans un cadre qui comprend essentiellement 5 dimensions et c'est savoir le rejoindre dans ce cadre.

LE POINT DE VUE DU CHEVAL :

«Les dimension dans lesquelles je peux rentrer en relation avec toi sont le mouvement, l'espace / la distance, la direction, les 3 allures, les vitesses dans les allures (Mini 3 par allure).».

LES OBLIGATIONS DU CAVALIER :

«Est-ce que je suis familier de ces 5 dimensions ? Est-ce que je peux y rencontrer mon cheval pour lever ses restrictions à la fois émotionnelles et physiques ?»



V.D. CHRONOLOGIE POUR UN TRAVAIL À DEUX !

LA GYMNASTIQUE & LE TRAVAIL À PIED

Travailler la souplesse, la musculature, le cardio et la détente du cheval : sa puissance dans le relâchement.
La gymnastique devrait représenter 80% du travail du cheval, comme pour un sportif.

LE POINT DE VUE DU CHEVAL :

«La gymnastique à pied me permettrait de mieux me préparer à la monte, nous pourrions développer une relation forte et tu pourrais mieux contrôler mes mouvements par tes intentions = augmenter le délai et la qualité de mes réponses !»

LES OBLIGATIONS DU CAVALIER :

*«Est-ce que je suis à même de travailler mon cheval en dehors de la pratique sportive pour le préparer ? 80% de son temps ?
Est-ce que je travaille aussi à ma propre condition physique, émotionnelle et mentale ?»*



V.E. CHRONOLOGIE POUR UN TRAVAIL À DEUX !

LA PRATIQUE SPORTIVE

Le cheval est l'animal de sport par excellence, mais tous les cavaliers à ambition sportive sont-ils préparés comme des sportifs ?

LE POINT DE VUE DU CHEVAL :

«Tant que tu maintiendras une bonne balance performance / décontraction, je continuerai d'avancer, mais j'ai besoin d'être pris en charge par un humain encore mieux préparé que moi.»

LES OBLIGATIONS DU CAVALIER :

«Est-ce que je peux vivre une pratique équestre en fonction de mes propres objectifs et des capacités actuelles de mon cheval ?

Le préparer à plus de performance en instaurant un système de valorisation et de motivation ?

Est-ce que je travaille à mon «mindset», ma préparation physique, mentale, émotionnelle ?»



VI. CONCLUSION = C'EST ENSEMBLE QUE L'ON GAGNE !

C'EST UN ENSEMBLE DE FACTEURS CHEZ LE CHEVAL
MAIS SURTOUT CHEZ LE CAVALIER QUI VONT AUGMENTER LA PERFORMANCE
ET DONC AUGMENTER LES VICTOIRES.

Le cheval est un animal relationnel, tout comme nous, et c'est l'optimisation de cette relation
qui permettra les meilleures conditions de performance possibles.

