



JUMPING DE BORDEAUX 2024

BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE DU CHEVAL DE SPORT

LA RELATION AU CŒUR DE LA PERFORMANCE



JUMPING
INTERNATIONAL
BORDEAUX



Un  c'est...



Un  c'est...





DES HORMONES
DANS DU MUSCLE,
avec beaucoup de «sang».

S'exprime dans le silence,
mais très clairement.

Extrêmement sensible.
Extrêmement déterminé.
Vif autant que calme.



PLEIN D'IDÉES ET D'IMAGES
DANS UN CERVEAU AGITÉ,
avec de moins en moins de «sang».

Parle beaucoup,
bouge beaucoup beaucoup et... ..

Hypersensible ou pas du tout.
Déterminé ???
Pressé / rêveur / frustré.



INTÉGRITÉ ENVIRONNEMENTALE

= Optimiser le cadre de vie

INTÉGRITÉ PHYSIQUE

= Travail dans le respect des capacités

INTÉGRITÉ ÉMOTIONNELLE

= Habituation, désensibilisation, sensibilisation

INTÉGRITÉ COGNITIVE

= Savoir communiquer, être pédagogue

2016 = ISES International Society of Equine Science

AMBITION : Faire appliquer les théories de l'apprentissage dans l'équitation pour que

« le bien-être du cheval soit maintenu et que sa performance au cours de l'entraînement soit optimale »

2018 = Charte pour le bien-être équin



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

Descendre le niveau global de stress +
favoriser la décontraction
= MEILLEURES PERFORMANCES.

*Un muscle décontracté fonctionne mieux
qu'un muscle contracté... ..*

*Pelka, M., Kölling, S., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M.
(2016). Acute effects of
psychological relaxation techniques between two physical tasks. *Journal of Sports
Sciences*, 35(3), 216-223.





Comment travaillez-vous sur vous-même ?



Mieux connaître le **mode de communication** du cheval, son **schéma émotionnel** et ses **principes d'apprentissage** permettra un **BAISSE GÉNÉRALE DU STRESS AU TRAVAIL**.

1. FAVORISER SA COMPRÉHENSION

Le cheval ne communique pas comme nous mais par **postures**, **intentions** et par le biais des **odeurs***, selon une **chronologie** stricte.
= Apprendre à «parler» comme lui, c'est s'assurer d'être compris.

Aussi, **il suit des règles** qu'il nous faut connaître (*annexes*).

2. AMÉLIORER SON AGILITÉ ÉMOTIONNELLE

Le cheval est un animal sujet au stress qui fonctionne selon en schéma de typen«**perception / réaction**».
= Apprendre à réduire son stress, c'est lui donner la chance de pouvoir améliorer ses comportements.

3. SOUTENIR SON APPRENTISSAGE

Le cheval apprend comme beaucoup d'animaux par **neurones miroirs**, **stimuli R+ / R-** et **valorisation**.
= Apprendre à utiliser ces principes, c'est augmenter ses «bonnes» réponses.



STEP 1 B. JE DÉVELOPPE MON HORSEMANSHIP !

LA RELATION HOMME / CHEVAL
AU CŒUR DE LA PERFORMANCE

P. 8

EN 2017, LA FEI A DÉFINI 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



STEP 1 C. ÊTRE MOTIVANT, NE PAS ÊTRE CONTAMINANT !

Votre cheval est comme vous !

**Le cheval «synchronise» avec ses congénères, donc avec vous.
Il va donc se «brancher» sur vous, vos émotions, votre attitude corporelle, vos images mentales, votre activité psychique...**

1. ÊTRE MOTIVANT = ALLÉGER SES AIDES

Essayer de ne pas sortir de cette grande règle :

«Le cheval donne quand on relâche.»

En allégeant vos aides, vous laissez plus d'espace-temps au caractère de votre cheval : ce en quoi il est exceptionnel et là où il va faire la différence.

2. NE PAS ÊTRE CONTAMINANT = TRAVAILLER SON MINDSET

En «bonne proie», le cheval n'a pas de néocortex : son front est plat.

Il ne connaît pas la stratégie, les remords, la frustration, l'angoisse...

tous les éléments qui nous limitent et qui les contaminent !

Travaillez votre MINDSET pour arriver sur les chevaux aussi inspirant que possible : **condition physique, émotionnelle et mentale.**

Vous en demandez beaucoup à votre cheval, soyez exigeant avec vous-même !





Que faites-vous pour «améliorer» votre cheval ?



Le corps du cheval est «**tout en mouvement**» = **un appareil locomoteur très exigeant !**
Plus encore que pour tout sportif, la gymnastique devrait représenter 80% du temps de travail.

1. INVESTIR SES DIMENSIONS D'EXPRESSION

Les 5 dimensions basiques d'expression du cheval sont :
le mouvement, l'espace, la direction, l'allure et la vitesse.
Pouvez-vous investir toutes ces dimensions sans restriction physique ou réaction émotionnelle ?

2. LONGER EN AVANT ET EN EXTENSION D'ENCOLURE...

= Stretching de tous les muscles extenseurs (dos), assouplissements, libération des cervicales, des dorsales...

3. LONGER EN AVANT ET EN DESCENTE D'ENCOLURE...

= Renforcement de la chaîne ventrale, alignement du cheval, libération du garrot et montée du dos, engagement des postrérieurs...

4. VARIER LES ATTITUDES ET LES ALLURES... + LES STOPS

= Chaîne ventrale, souplesse, réactivité, variabilité.

= Motivation, jeu.



La puissance dans la relâchement et la mobilisation :

Nous recherchons tous un cheval réactif, calme et puissant, comment le construire en ce sens ?

1. DÉVELOPPER L'INTUITION : **PRÉVENIR**

Les chevaux recherchent toujours des informations pour ne pas être pris au dépourvu (proies) : les prévenir c'est leur rendre service.
Cela leur laisse le temps de **préparer à la réponse tout en développant leur intuition.**

2. MOBILISER SON CHEVAL : **DIRE MERCI !**

Gratifier reste le meilleur renforcement possible !
1/ Il comprend qu'il a bien fait.
2/ Il va rechercher ce temps et de bien-être que vous lui offrez.

3. FAIRE LA DIFFÉRENCE : **L'EXIGENCE**

Votre cheval est comme vous : en augmentant votre degré d'exigence, vous augmenterez le sien.
Stagner = rétrograder = toujours augmenter soit la légèreté, soit la performance.





Que faites-vous pour «améliorer» votre relation ?



L'extérieur est la clef de nombreux cavaliers pour améliorer la relation et la conditions physique.

N'oubliez pas qu'un cheval bien dans son corps et bien dans sa tête sera moins sujet aux maladies, boiteries, etc...



1. DES SITUATIONS VARIÉES : ÉQUILIBRE

Rencontrer des situations et des terrains variés sans contraintes de travail ne peut que profiter à l'équilibre naturel de votre cheval, au niveau physique et psychique (Cf. Loi du **stress**).

2. CORPS ET ESPRITS RELÂCHES : BIEN-ÊTRE POUR DEUX

Profiter de l'extérieur à deux, saisons après saisons, dans un bon relâchement va vous procurer du bien-être à tous les deux.

3. DU TEMPS ENSEMBLE : RELATION AMÉLIORÉE

Passer du temo à deux, rencontrer des situations parfois inédites dans lesquelles vous «assurerez» ne peut que renforcer votre relation.



La récupération est essentielle au bien-être autant qu'à la performance.

Pensez double récupération !

1. GÉRER L'ACIDE LACTIQUE : LE DÉMON DU MUSCLE !

L'apparition d'acide lactique est due à un défaut d'oxygène durant l'effort musculaire. Le premier réflexe est donc d'apprendre à son cheval à respirer durant l'effort. Le second réflexe consiste en la **récupération active** : travailler son cheval dans un effort moindre que les conditions de compétitions (à 50%) afin de recréer une bonne balance et un bon drainage musculaire d'acide lactique.

2. GÉRER VOTRE TIMING HEBDOMADAIRE : DE LA VARIÉTÉ !

Pensez à récupérer à deux : trottings, temps de relâchement ensemble, créez vous un agenda de semaine avec des temps forts, des temps calmes et des temps de total relâchement.

3. VOTRE RÉCUPÉRATION : ESSENTIELLE !

Et vous ? Que faites-vous pour votre propre récupération ?



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

LA RELATION HOMME / CHEVAL
AU CŒUR DE LA PERFORMANCE

P. 16

**Le cheval est un «animal relationnel»,
encore plus que nous !**

**Aller dans le sens de sa nature c'est obtenir
le meilleur de ce qu'il a à offrir !**

**C'EST UN ENSEMBLE
DE FACTEURS RELATIONNELS
ENTRE LE CAVALIER
ET SON CHEVAL
QUI VONT AUGMENTER
LA PERFORMANCE.**

