



JUMPING INTERNATIONAL DE BORDEAUX 2025

LES 7 TIPS QUI AMÉLIORENT LA RELATION

POURQUOI MISER SUR LA RELATION ?

Parce que le cheval est un **ANIMAL RELATIONNEL**.

Parce que l'équitation est un **SE FAIT À DEUX**.

Parce que c'est **ENSEMBLE** que l'on **GAGNE**

... et que l'on **PERD** aussi !

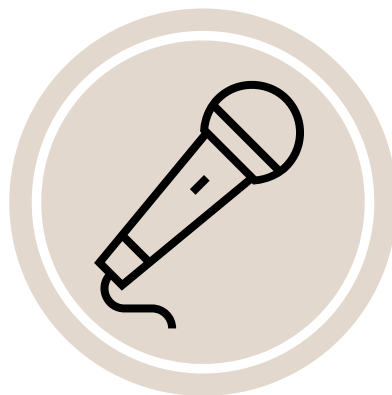
NOTRE CHANCE :

Nous sommes tous des mammifères,
on possède toutes les qualités en nous.



INTRO : **VOTRE EXPÉRIENCE ?**

LES 7 TIPS
QUI AMÉLIORENT LA RELATION



COMMENÇONS PAR **VOUS** ?
AVEZ-VOUS UNE BONNE **RELATION** ? LAQUELLE ?



01. LE BIEN-ÊTRE

Le cheval doit **GAGNER** quelque chose en échange de la domestication et à la privation de liberté qu'on lui impose.

> HONORER LES 4 INTÉGRITÉS FONDAMENTALES

♥ INTÉGRITÉ ENVIRONNEMENTALE
♥ INTÉGRITÉ PHYSIQUE

♥ INTÉGRITÉ ÉMOTIONNELLE
♥ INTÉGRITÉ COGNITIVE

> LES «3 F»

♥ FOOD ♥ FRIENDS
♥ FREEDOM



02. DES LIENS

> FAVORISER L'EXTÉRIEUR



Gymnastique physique et émotionnelle.
Environnement & expériences variées.



♥ Se challenger sur des situations variées.
💀 Éviter les situations.

> CALIBRER & SYNCHRONISER



Lui montrer qu'on est aussi des mammifères
relationnnels !



♥ Calibrer son cheval pour le rencontrer.
♥ Travailler en synchronisation.
💀 Se protéger du lien physique.
💀 Manque d'amplitude énergétique..

> EXPRIMER SES SENTIMENTS



♥ Montrer qui vous êtes.
♥ Se laisser «renifler».
💀 Se protéger du ressenti émotionnel.



03. LA CONFIANCE

> SAVOIR GÉRER LE STRESS



Vivre un maximum de situations environnementales et sociales variées.



♥ Agir le plus tôt possible sur le stress.
💀 Être sujet au stress. 💀 Avoir peur.

> RASSURER PHYSIQUEMENT & ÉMOTIONNELLEMENT



♥ Se positionner à l'origine de son mouvement.
♥ Savoir mobiliser & accompagner son énergie.



♥ Favoriser le mouvement dans l'adhésion.
♥ Favoriser l'autonomie. ♥ Féliciter.
💀 Crédit social négatif.

> FAIRE LE PARI DE LA CONFIANCE



Lui donner notre confiance, même si on a aucune raison de le faire.



♥ Avoir confiance en soi. En son cheval. Le couple.
💀 Douter, hésiter. 💀 Se poser des questions.



04. RESPONSABILITÉ EMPATHIQUE

> DÉVELOPPER DES CAPACITÉS GYMNASTIQUES (BIOMÉCANIQUE & PHYSIOLOGIE)



Faire plus de gymnastique que de sport.
Travailler pour optimiser ses capacités physiques et émotionnelles.



♥ Sport & gymnastique. Poids et équilibre.
💀 Fumer. Boire. Canapé. Netflix...

> LE RELÂCHEMENT DANS LA MOBILISATION



Équilibre performance + décontraction.
Goût de la performance.



♥ Corps énergétique : Pilates ? Yoga ?
💀 Travailler en tension.
💀 Ni responsable. Ni empathique.

> TRAVAILLER SUR LA RÉCUPÉRATION



Sa récupération est active et progressive.



♥ Repos. Prendre soin de soi.
💀 Pas d'équilibre de vie.



05. PARTNERSHIP



POUR ENTAMER UN PARTENARIAT, LE CHEVAL À BESOIN D'UN HUMAIN QUI GÈRE :
LA TECHNIQUE | LE SAVOIR-FAIRE | LE SAVOIR-ÊTRE.

> UN CADRE ET DES RÈGLES POUR DES OBJECTIFS ATTEINTS



Son équilibre au naturel se construit
sur des règles strictes.



♥ Cadre = Bien-être dans la rigueur.
♥ Règles systématiques. ♥ Exigence.
♥ Objectifs : goût de la réussite mutuelle.
🐾 Laxisme.

> ESPRIT DE COLLABORATION. RELATION D'AIDE.



Grégaires, c'est dans leur nature de collaborer.
J'ai parfois l'impression que les chevaux
nous attendent...



♥ Écouter / Comprendre / Aider.
♥ Empathie.
🐾 Individualisme.



06. AUTHENTICITÉ & HUMILITÉ

> REGARDER LES CHOSES EN FACE



Avoir conscience de son niveau, de ses capacités.



♥ Avoir conscience de son niveau, de ses capacités.

♥ Ne pas cacher sa vulnérabilité, ses frustrations.

🐾 Fantasmer. Fabuler.

> SE MONTRER TEL QU'ON EST



Le cheval se montre et s'exprime sans politesse.
Faites de même : rien ne lui fera plus de bien !



♥ Oser se montrer, aller se montrer.

🐾 Se cacher.

🐾 Prétendre des choses qu'on ne peut garantir.



07. SE GÉRER

> S'ALIGNER : TÊTE / CŒUR / VENTRE >>>>>>> MINDSET !



Travailler la franchise des RÉPONSES.
Demander de l'exigence.



♥ Travailler la franchise des DEMANDES.
Méditation ? Concentration ? Routines ?
🧠 Ne pas être exigeant.

> CAPACITÉS D'ADAPTATION ET DE RÉGULATION (DONT ÉMOTIONS)



Au naturel - sauf incapacité - il cherche
à s'adapter, à réguler.
🧠 Parfois on entrave cette adaptation / régulation.



♥ Intelligence relationnelle / émotionnelle.
🧠 Égocentrisme.



CONCLUSION

UN TRAVAIL SUR SOI POUR :

Se préparer à cette pratique et cet animal exigeants,
de petits efforts quotidiens,
de la régularité dans la durée !

- > DU BIEN-ÊTRE
- > DES LIENS
- > DE LA CONFIANCE
- > RESPONSABILITÉ
- > PARTENARIAT
- > AUTHENTICITÉ & HUMILITÉ
- > SE GÉRER



VOTRE CONCLUSION

LES 7 TIPS
QUI AMÉLIORENT LA RELATION



**MERCI !
DES QUESTIONS ?
DES ÉCHANGES ?**

AGENDA :

FORMATIONS HORSEMANSHIP

Du 19 au 21 février

Du 2 au 4 sept.

PROGRAMME HORSE POWER ELITE

Programme Performance du couple
cavalier / cheval de sport.

Du 5 mai au 3 juin

Du 5 sept. au 7 oct.

INFOS STAGES

Sur réseaux sociaux

RENAUD  SUBRA

Relation Homme / Cheval

