

TABLE DES MATIÈRES

Avertissement	11
CHAPITRE 1 – POURQUOI CETTE MÉTHODE ?	13
1. La sécurité	14
2. Le plaisir	15
3. L'efficacité : toutes races, tous cavaliers, toutes disciplines	15
CHAPITRE 2 – UN PEU D'ÉTHOLOGIE	17
1. La relation homme/cheval : en américain horsemanship	18
↳ Prédateur/proie	18
↳ Construire une relation harmonieuse	18
↳ Trouver un moyen de communication	20
↳ Le cheval « partenaire » et non proie	20
↳ L'être humain « leader » et non prédateur	21
2. Comportements équins	21
↳ Le cheval, un animal de fuite	21
↳ L'instinct de conservation	22
↳ La capacité d'apprentissage	23
↳ La capacité de mémoire et d'anticipation	23
↳ La capacité d'attention	23
↳ La paresse	24
↳ L'ordre hiérarchique	24
3. Comportements humains	25
↳ Augmenter notre capacité de concentration	25
↳ Développer notre capacité d'observation	26
↳ Améliorer nos réflexes physiques	26
↳ Contrôler notre corps	27
↳ Améliorer nos réflexes mentaux : anticiper	27
↳ Contrôler nos émotions	27
↳ Faire taire notre ego	29
↳ Considérer le point de vue du cheval	29

CHAPITRE 3 – QUELQUES GRANDS PRINCIPES 31

1. Résumé de la méthode	33
○ La sécurité	33
○ Le contrôle du mouvement	33
○ Céder à la pression	34
○ Les trois parties principales : tête, hanches, épaules	34
2. Éthologie appliquée	34
○ Le jeu	34
○ « Bouge de là »	35
○ Capter l'attention du cheval	38
○ Prendre/apprendre	41
○ Professeur/élève	42
○ Confort/inconfort	43
○ Motivation	43
3. Les outils pédagogiques	43
○ Point de départ/micro-phases/objectif	43
○ Pédagogie à quatre temps : les quatre phases	46
○ Approche/retrait	49
○ Sensibiliser/désensibiliser	49
○ Récompense/punition	53
4. Concepts utiles	55
○ Occupez votre cheval	55
○ Soyez celui qui agit, et non celui qui réagit	56
○ Soyez positifs !	57
○ L'erreur est utile	57
○ N'ayez pas honte d'avoir peur !	57
5. La mécanique du cheval	58
○ Les trois parties principales : tête, hanches, épaules	58
○ La tête	61
○ Les hanches	61
○ Les épaules	63
○ La vision : côté gauche, côté droit	63
○ Éducation physique plutôt que psychologie	63
○ Les « raideurs »	65

CHAPITRE 4 – LE TRAVAIL EN LIBERTÉ	67
1. Qu'est-ce que le travail en liberté?	70
⊃ Leçon n° 1	70
⊃ Travail ou récréation?	71
⊃ Le contrôle du mouvement	77
2. Pourquoi le travail en liberté?	79
⊃ La sécurité	79
⊃ Instaurer une relation	81
⊃ Mettre en place un langage : communiquer	85
⊃ Le cheval comprend que la fuite ne sert à rien	89
⊃ La transformation de la fuite en mouvement contrôlé	89
3. Les outils du travail en liberté	89
⊃ Le rond de longe	89
⊃ Le lasso ou la chambrière	91
⊃ Le langage du corps	92
⊃ La voix	93
⊃ Le principe de base : « bouge de là! »	93
⊃ La durée des séances	95
4. Déroulement de la leçon n° 1	99

CHAPITRE 5 – LE TRAVAIL À PIED

1. Le type de cheval	107
2. Le lieu	109
3. L'équipement	109
⊃ Le licol	109
⊃ La longe	113
⊃ La badine	113
⊃ Le mors de filet à aiguille + une rêne	115
⊃ Les guêtres ou protections de travail	115
4. Les objectifs du travail au sol	119
⊃ Mobiliser les trois parties	119
⊃ Apprendre au cheval à céder à la pression	119
⊃ Connecter la rêne aux trois parties principales	121
⊃ Apprendre au cheval l'utilisation du mors	124

CHAPITRE 6 – LES BASES DU TRAVAIL À CHEVAL	125
1. Éducation à cheval et sécurité	126
2. Pédagogie équestre	126
3. Trois parties, six directions	127
4. L'équipement	127
▷ À cru ?	127
▷ La selle	129
▷ Le mors	129
5. Le mors comme moyen de communication	133
▷ Confort/inconfort	133
▷ Motivation	133
6. Le travail à une rêne	135
7. Le mors agit comme un téléphone	137
8. Demander/attendre/relâcher	141
▷ Colin maillard	143
9. Langage du corps	145
▷ L'assiette	148
▷ Les gestes de nos mains	149