

**PRATIQUE À PIED** ..... 17**CAPTER L'ATTENTION ET OBTENIR LA CONFIANCE  
ET LE RESPECT À TOUT MOMENT DE LA SÉANCE** ..... 20**EXERCICES PRATIQUES** ..... 20

- Capturer l'attention du cheval ..... 21
- Aborder un cheval au pré ..... 22
- Aborder un cheval au box ..... 23
- Mettre un licol ..... 24
- Relâcher un cheval au pré ..... 25
- Franchir une clôture électrique ..... 26
- Marcher en main ..... 27

**CONNAISSANCES** ..... 29**CONNAISSANCES PRATIQUES** ..... 30

- Apprendre à observer ..... 30
- Le monde sensoriel du cheval ..... 30
- Les « signaux de communication » et leur signification ..... 32

**CONNAISSANCES THÉORIQUES** ..... 35

- Comprendre l'esprit d'une bonne relation homme-cheval ..... 35
  - La confiance ..... 35
  - Le respect ..... 36
  - Le cheval est votre partenaire ..... 36
  - Le contrôle ..... 37
  - « Bouge de là ! » ..... 38
- Connaître les moyens à la disposition du cavalier pour communiquer à pied :  
ensemble des outils de communication ..... 42
  - La voix ..... 42
  - Le langage du corps ..... 43
  - La position dans l'espace et par rapport au cheval ..... 45
  - L'intention ..... 46
- Connaissances de base sur les principes d'apprentissage ..... 48
  - La capacité d'adaptation ..... 48
  - La capacité d'attention ..... 48
  - La capacité de mémorisation ..... 48

La capacité d'anticipation .....	49
La répétition .....	49
Comportez-vous comme un professeur .....	49
Récompense et renforcement positif .....	50
La punition .....	50
Le renforcement négatif .....	51
La notion de confort et d'inconfort .....	51
Sensibiliser - désensibiliser .....	52

<b>SOINS</b> .....	53
■ Attacher le cheval .....	54
■ Faire un pansage complet .....	56
■ Curer les pieds .....	57

## **SAVOIR 2** .....

**COMMUNIQUER À PIED À DISTANCE RÉDUITE EN FILET OU EN LICOL** .....

58

### **PRATIQUE À PIED** .....

<b>CAPTER L'ATTENTION ET OBTENIR LA CONFIANCE RÉCIPROQUE À TOUT MOMENT DE LA SÉANCE</b> .....	62
■ L'utilité du travail à pied .....	63
■ Comment demander poliment : les quatre phases successives .....	65

### **EXERCICES PRATIQUES** .....

<b>MOBILISER LA TÊTE, LES HANCHES ET LES ÉPAULES</b> .....	66
■ Donner la tête aux mains .....	67
■ Céder à la traction de la longe vers le bas .....	68
■ Flexion latérale d'encolure .....	69
■ Déplacement latéral des hanches .....	70
■ Marche + arrêt d'urgence .....	71
■ Reculer .....	72
■ Marche + pli .....	73
■ Marche + changement de direction avec les hanches .....	74
■ Pivot sur les antérieurs .....	75
■ Pivot sur les postérieurs .....	76
■ Déplacements latéraux .....	77

<b>CONTRÔLER L'ALLURE ET LA DIRECTION</b> .....	78
<b>Sur terrain nu sans embûches</b> .....	78
■ Trotter en main .....	78
■ S'arrêter .....	78
■ Reculer .....	79
■ Volte intérieure .....	79
■ Volte extérieure .....	79
<b>Lors du passage d'embûches simples</b> .....	80
■ Serpentes .....	80
■ Enjamber les barres .....	80
■ Maniabilité : barres au sol, carré, étoile .....	80
■ Trou de serrure .....	81
■ Pas de côté au-dessus des barres .....	81
■ Exercice du pneu .....	81
■ Traverser des passages étroits .....	82
■ Passer sous une corde .....	82

## **CONNAISSANCES** .....

<b>CONNAISSANCES PRATIQUES</b> .....	84
■ Savoir comment devenir un référent du cheval .....	84
Soyez le « meneur de la danse » ! .....	84
Contrôlez les mouvements .....	85
Soyez un professeur et non un dresseur .....	86
Plan de séance .....	86
■ Les différents types de conduite à pied et leur intérêt en fonction des chevaux .....	87

## **CONNAISSANCES THÉORIQUES** .....

■ Variations individuelles, tempérament du cheval .....	88
■ Vie sociale : structure, organisation de groupe .....	89
Vie sauvage .....	89
Vie domestique .....	89
■ Connaître les conséquences des comportements de prédation .....	90
Douleur et stress .....	91

## **SOINS** .....

■ Doucher .....	93
■ Notions d'alimentation .....	94

<b>PRATIQUE À CHEVAL</b> .....	99
<b>DESCRIPTION D'UNE SÉANCE À CHEVAL</b> .....	100
■ Échauffement à pied .....	100
■ Le montoir .....	100
■ Premiers pas : échauffement à une rêne .....	100
■ Des séances de travail variées .....	101
■ Fin du travail .....	102
<b>EXERCICES PRATIQUES</b> .....	104
■ Le montoir .....	105
■ Le travail à une rêne : les gestes des mains .....	106
■ Connecter la rêne : demander/lâcher .....	107
■ Flexion latérale d'encolure .....	108
■ Déplacement latéral des hanches .....	109
■ Bouton « on » .....	110
■ Bouton « off » : arrêt d'urgence .....	111
■ Marche + pli .....	112
■ Changement de direction avec les hanches .....	113
■ Déplacement latéral des épaules dans la direction du pli .....	114
■ Déplacement latéral des épaules dans la direction opposée au pli .....	115
■ Pivot sur l'avant-main (épaules) .....	116
■ Pivot sur l'arrière-main (hanches) .....	117
■ Pas de côté .....	118
■ Marche arrière .....	119
■ Trois allures rênes longues .....	120
■ Immobilité .....	120
■ Négocier quelques embûches .....	121
<b>CONNAISSANCES</b> .....	123
<b>CONNAISSANCES THÉORIQUES</b> .....	124
■ Modes de vie, rythmes, santé, stéréotypies .....	124
<b>CONNAISSANCES PRATIQUES</b> .....	126
■ Connaître les moyens de communication à la disposition du cavalier .....	126
La voix .....	126

Les rênes .....	126
Les jambes .....	126
L'assiette .....	127
Le regard .....	127
La position et l'équilibre .....	127
■ Connaître les qualités principales pour être compris .....	129
Être clair, avoir un programme .....	129
Contrôler les mouvements : la sécurité .....	129
Apprendre à visualiser .....	130
La politesse .....	130
L'adaptabilité .....	131
La décontraction .....	131
<b>SOINS</b> .....	132
■ Seller .....	133
■ Brider .....	134
■ Mettre des protections .....	135

## **SAVOIR 4** .....

**COMMUNIQUER À PIED EN LIBERTÉ ET À LA LONGE** 136

<b>PRATIQUE À PIED</b> .....	139
<b>LE TRAVAIL EN LIBERTÉ</b> .....	140
■ Le corral circulaire .....	140
■ Les outils de prolongement de votre corps .....	141
■ Le positionnement par rapport au cheval .....	143
<b>EXERCICES PRATIQUES</b> .....	143
■ Les trois allures : le cheval « automoteur » .....	144
■ Contrôle de l'arrêt du regard et de l'attention .....	144
■ Contrôle de la tête : flexion latérale d'encolure .....	145
■ Déplacement latéral des hanches .....	146
■ Contrôle des épaules .....	147

■ Conduite virtuelle .....	148
■ D'est en ouest .....	149

**LE TRAVAIL EN LONGE** ..... 150

**EXERCICES PRATIQUES** ..... 150

■ Longer sur le cercle .....	151
■ Conduite arrière .....	152
■ Le travail aux longues rênes .....	152
■ Passage d'embûches .....	153

**LE TRAVAIL À PIED PLUS AVANCÉ** ..... 155

■ Plus d'impulsion .....	155
■ Plus de légèreté .....	155
■ Plus d'équilibre .....	155

**CONNAISSANCES** ..... 157

**CONNAISSANCES THÉORIQUES** ..... 158

■ Comportement social du cheval : mode de vie, fonctionnement dans le troupeau .....	158
Le cheval : un animal libre .....	158
Comportements sociaux naturels .....	159

**CONNAISSANCES PRATIQUES**

■ Différences entre les chevaux : savoir comment s'adapter à chaque cheval .....	162
---	-----

**SOINS** ..... 167

■ Embarquer • Débarquer .....	168
Exercices préparatoires .....	168
La leçon de van .....	169
Embarquer à la manière éthologique .....	170

<b>PRATIQUE À CHEVAL</b> .....	175
<b>LES OBSERVABLES</b> .....	176
<b>LE TRAVAIL À DEUX RÊNES</b> .....	177
<b>RÊNES LONGUES/RÊNES TENDUES</b> .....	178
<b>L'INDÉPENDANCE DES AIDES</b> .....	179
<b>EXERCICES PRATIQUES</b> .....	180
■ Petit cercle .....	181
■ Chasser les hanches .....	182
■ Chasser les épaules .....	183
■ Rentrer les hanches .....	184
■ Vers l'épaule en dedans .....	185
■ Vers l'appuyer .....	186
<b>LE PASSAGE D'EMBÛCHES</b> .....	187
■ Quelques exemples d'embûches .....	187
<b>PLUS DE FINESSE</b> .....	188
■ L'incurvation .....	189
■ La connexion de la rêne aux hanches .....	189
■ L'impulsion .....	189
■ La flexion verticale .....	190
■ La rectitude .....	190
■ L'équilibre .....	190
■ Un cheval rassemblé sur des aides légères .....	190
<b>CONNAISSANCES</b> .....	191
<b>CONNAISSANCES THÉORIQUES</b> .....	192
<b>Approfondissement des notions théoriques des « Savoirs » 1 à 4</b> .....	192
■ L'équitation éthologique en résumé .....	192
■ Les principes de l'équitation traditionnelle .....	193
■ Ni classique, ni western .....	193
■ Une équitation de performance .....	194
■ De l'impulsion : encore et toujours plus ! .....	194
■ Le contrôle de soi .....	195

<b>CONNAISSANCES PRATIQUES</b> .....	196
<b>Savoir organiser, gérer, adapter son travail avec son cheval</b> .....	196
■ Mille et une leçons .....	196
■ Avoir un programme : occupez votre cheval .....	197
■ Agir, non pas réagir .....	198
■ Être concentré .....	198
■ Visualiser le mouvement .....	198
■ Avoir de l'énergie .....	198
■ S'adapter en permanence .....	199
<b>Connaître les signes de décontraction à cheval</b> .....	199
■ L'équitation éthologique, une école de vie .....	200