



# **CÉDER À LA PRESSION au TOUCHER, à la BULLE, l'ASPIRATION et le concept de TREMPAGE**

- ➔ **BASE FONDAMENTALE DE  
L'ÉDUCATION DU CHEVAL ET DE  
SON LEADER.**

Denyse Rousselet

# [lynelaforme.coach/blog/](http://lynelaforme.coach/blog/)

Ce document est une synthèse des articles 10,12 et 13 de la série PARTENARIAT sur ce blog

Article 10: **Comment savoir si votre cheval résiste à la pression** au toucher et à la bulle?  
(DRIVE)

Article 12: **L'aspiration du cheval, connaissez-vous?**

Article 13: **Connaissez-vous l'importance du "trempage"**

# lynelaforme.coach/blog/

Ce document a comme prérequis les articles 4 et 6 de la série **PARTENARIAT** sur ce blog.



Article 4: **Réclamer son territoire**: l'importance des "drive lines", des boutons du cheval et de l'énergie du leader.

Article 6: **Réclamer votre territoire, les exercices.**

# CÉDER À LA PRESSION

Dépendamment de l'expérience du leader on doit parfois débiter par le respect de son territoire afin que l'humain ne se fasse pas bousculer par son cheval.

# CÉDER À LA PRESSION

N'oublions que nous humains sommes des prédateurs de nature. Nous avons des mains qui ferment rapidement et ouvrent lentement contraire à ce dont a besoin notre cheval.

# CÉDER À LA PRESSION

Si je veux un cheval léger, il doit bien céder à la pression que l'on met que ça soit sur:

- sur sa peau partout où il est touché
- la longe
- ses flancs en étant léger sur nos jambes
- les rênes

# PRESSION CONSTANTE vs PRESSION RYTHMÉE

- Pression constante est moins élevée qu'une pression rythmée.
- La pression rythmée permet de garder la pression plus basse tout en étant aussi efficace.

# PRESSION CONSTANTE vs PRESSION RYTHMÉE

- Le principe des phases est toujours pertinent
- Tout comme le “ timing ” du relâchement.

# PRESSION CONSTANTE vs PRESSION RYTHMÉE

## PRESSION CONSTANTE

- Phase 1 = 1 once de pression
- Phase 2 = 2 onces de pression
- Phase 3 = 3 onces de pression
- Phase 4 = 4 onces de pression

## PRESSION RYTHMÉE

- Phase 1 = 1 once pression constante
- Phase 2 = 1 once pression rythmée
- Phase 3 = 2 onces pression constante
- Phase 4 = 2 onces de pression rythmée

# CÉDER À LA PRESSION au TOUCHER

Un concept contraire à la nature du cheval lequel doit pousser contre les crocs ou griffes des prédateurs dans l'espoir que cette poussée les surprennent et qu'ils entrouvent la gueule ou les griffes.

# CÉDER À LA PRESSION (vidéo)

v



Denyse Rousselet

# CÉDER À LA PRESSION à la BULLE

Céder à la pression sur la bulle c'est dans la nature du cheval SOCIALIZÉ car la jument de tête du troupeau ou un plus dominant gère:

- La nourriture
- L'espace
- Le mouvement du troupeau

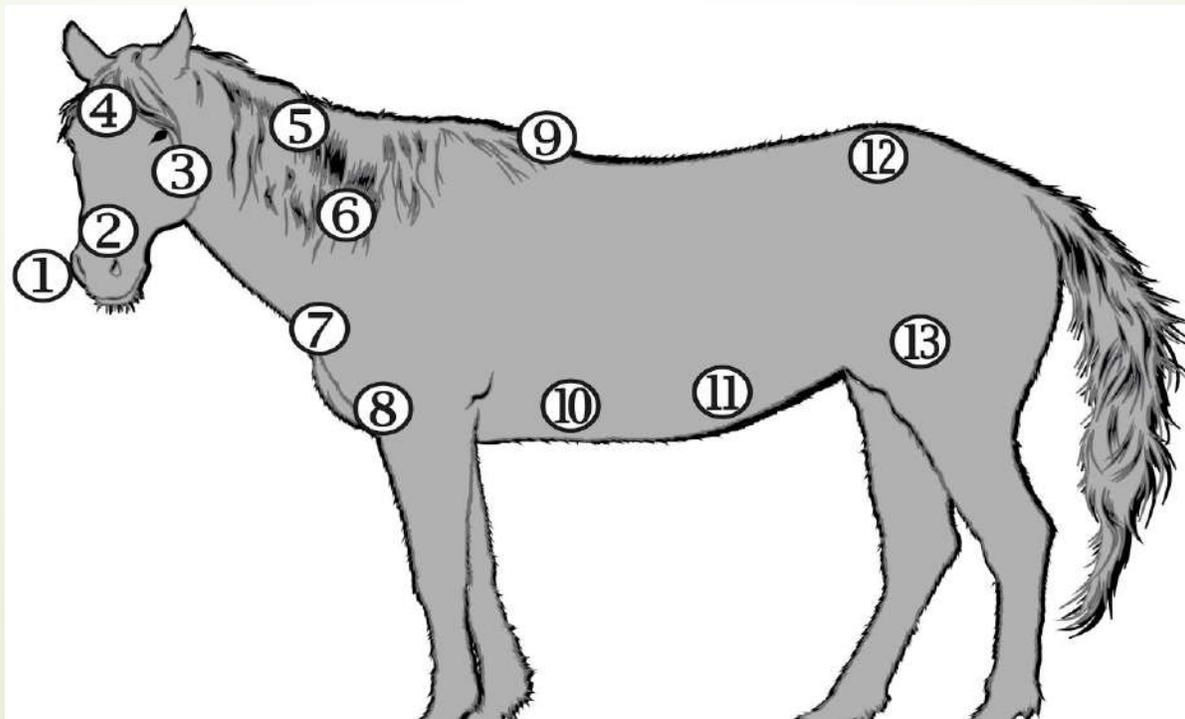
En mettant de la pression sur leur bulle.

# LA PRESSION sur la BULLE

- C'est le langage primaire chez le cheval. Ils se déplacent par pression sur leur bulle à divers endroits selon qu'ils veulent déplacer la tête, les pattes avant, les pattes arrière ou les faire reculer ou avancer.

# CÉDER À LA PRESSION à la BULLE

Sharon Wilsie et Gretchen Vogel dans leurs articles et vidéos décrivent les divers endroits sur le cheval où on doit exercer une pression afin de les déplacer.



# CÉDER À LA PRESSION à la BULLE

Un article sur les “ boutons ” paraîtra à l'automne 2023 dans la série

APPROFONDIR LA COMMUNICATION



[lynelaforme.coach/blog/](https://lynelaforme.coach/blog/)



# RENFORCEMENT POSITIF

- ➔ On donne quelque chose de désiré, de souhaitable par le cheval une fois qu'il a donné la bonne réponse, adopté le comportement souhaité.



# RENFORCEMENT POSITIF

- ➔ Le **relâchement** de la pression **enseigne** au cheval qu'il a adopté le bon comportement, donné la bonne réponse.
- ➔ Une friandise, une séance de "gratouilles", partir en randonnée, aller brouter ou tout simplement mettre fin à la session.

# RENFORCEMENT NÉGATIF

- On enlève quelque chose donc dans le cas présent, on enlève la pression.
- Ce n'est pas une récompense mais ça apporte un réconfort lequel contribue à l'apprentissage.



# LA PRESSION

- C'est un stimulus qui doit apporter la réponse appropriée car même une pression légère est contraire au confort.
- Le **relâchement** est **essentiel** pour qu'il y ait apprentissage.



# LA PRESSION

- ➔ La pression **MOTIVE** le cheval mais c'est le **RELÂCHEMENT** qui **ENSEIGNE** au cheval qu'il a adopté le bon comportement.



# LA PRESSION/ RELÂCHEMENT

► Lyne Laforme nous le rappelle

**20% de pression**

**80% de relâchement**

# LA PRESSION/ RELÂCHEMENT

- Tout comme Chris Cox qui nous parle du concept de “ **trempage** ”.
- Laissons le temps au cheval d'absorber l'apprentissage.



# LE “*TIMING*” du relâchement très important

- Si trop tôt, le bienfait arrive avant la bonne réponse.
- Si trop tard, le cheval ne fait pas le lien entre le relâchement et sa bonne réponse à la pression.



# NOUS DEVONS À TOUT PRIX ÉVITER L'OPPOSITION qui est dans

- La tête, le **mental** ie *“je ne **peux pas**, je ne **comprends pas**”*
- L'**attitude** *“Je ne **veux pas**, si tu penses que tu vas me faire faire ça!”*



# NOUS DEVONS À TOUT PRIX ÉVITER L'OPPOSITION qui est dans

- ➔ Le **physique** car le cheval n'a pas les prérequis pour réussir l'exercice demandé. Il faut augmenter progressivement la difficulté des exercices enseignés.

# Nos doigts sur la longe ou les rênes

- Les chevaux ont besoin des doigts qui ferment lentement et ouvrent rapidement.
- Les doigts doivent fermer en commençant loin du cheval et ouvrir en commençant proche du cheval.

# NOS DOIGTS FERMENT et OUVRNETSUR LA LONGE (vidéo)



# NOS DOIGTS OUVRENT ET FERMENT SUR LES RÊNES

(vidéos Lyne Laforme)





# Nos doigts sur la longe ou les rênes

➔ On travaille à développer le “**SENTI**” sur la longe.

➔ Donc à garder le “**SOURIRE**” dans la longe. Ce sourire est aussi solide qu’une tige de métal.

# GARDONS LE SOURIRE DANS LA LONGE





# SESSION À LA PRESSION

- Important d'utiliser des phases sinon on rend le cheval lourd et lent à répondre.
- Quand le cheval est lent à répondre on se rend rapidement à la phase 4 car il ne faut pas oublier qu'elle **POTENTIALISE LA PHASE 1**.



# SESSION À LA PRESSION

➔ La phase 4, **TOUJOURS SANS ÉMOTION!**



# LES PHASES

- Suggérons
- Demandons
- Disons fort
- Exigeons

➤ Pour le **toucher**

- Poils
- Peau
- Muscles
- Os



# LE CHEVAL LOURD, LENT À RÉPONDRE: POURQUOI?

- On a demandé à nouveau alors que le cheval a déjà répondu, donc pas de relâchement.
- On n'a pas augmenté les phases quand le cheval n'a pas répondu.



# Quand on enseigne au cheval

- Si quelque chose de nouveau on doit aller lentement entre les phases.
- Si un acquis on va rapidement à la phase 4 sinon on rend le cheval lourd et lent à répondre.



# Quand on enseigne au cheval

- Plus ça été long à acquérir une étape plus on laisse du temps avant d'en demander plus.
- Le concept de "**trempage**" c'est super important.



**lynelaforme.coach/blog/**

➤ Article 13 sous la section PARTENARIAT

## **CONCEPT DE TREMPAGE**

Je vous reviens avec ce concept à la fin de ce document.

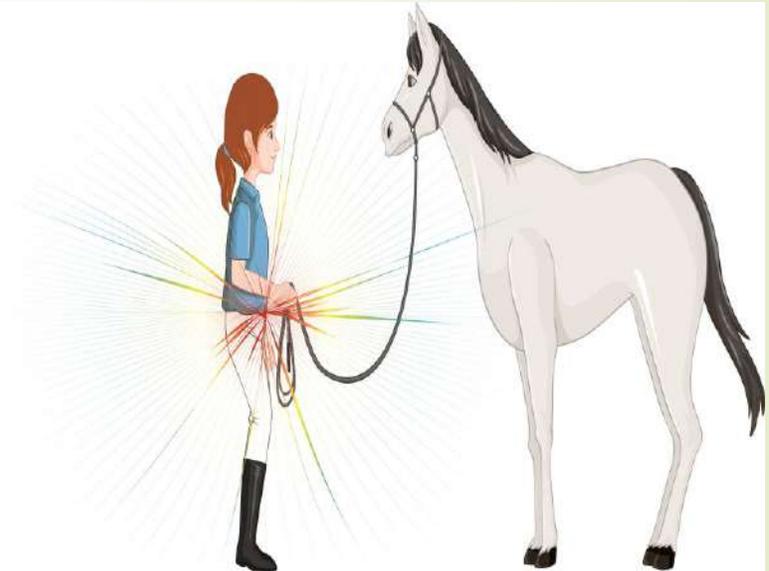
# LE RELÂCHEMENT

- ➔ Rebecca détourne son attention de Timber pour lui démontrer qu'il a bien répondu à sa demande



# LE RELÂCHEMENT

- ➔ Il est important de diminuer notre "chi" sinon on met de la pression sur le cheval



# L'IMPORTANCE DU LANGAGE CORPOREL

- ➔ Pour demander au cheval de céder que ça soit par le toucher ou notre énergie sur leur bulle
- ➔ Il en est de même pour le relâchement



# LA CESSION DE LA PRESSION PAR LE TOUCHER

J'aime le terme de Pat Parelli qui appelle ça le jeu du “**porc-épic**”, ça donne une bonne image de ce que ça implique.

# PREMIER EXERCICE: DEMANDER AU CHEVAL DE BAISSER LA NUQUE (video)

- ➔ Par pression sur la nuque.



Denyse Rousselet

# PREMIER EXERCICE: DEMANDER AU CHEVAL DE BAISSER LA NUQUE

- Par traction sur la courte longe.



Denyse Rousselet

# AUTRES EXERCICES DE CESSION À LA PRESSION (vidéo)



Denyse Rousselet

# AUTRES EXERCICES DE CESSION À LA PRESSION: le recul

- Le recul par pression sur le poitrail
- Quand on raffine, on agit sur chacune des pattes selon le côté du poitrail qui est sollicité
- Le recul par pression sur le chanfrein
- Quand on raffine on agit sur chacune des pattes selon le côté du nez sur lequel on met de la pression.

# AUTRES EXERCICES DE CESSION À LA PRESSION:

- Tourner la tête par pression sur la joue opposée
- Déplacement des épaules: au début on commence par une main sur la joue et une main sur l'épaule
- Puis ça sera que la pression sur l'épaule
- Désengagement des postérieurs
- Amener une hanche vers soi avec pression sur la hanche opposée

# AUTRES EXERCICES DE CESSION À LA PRESSION:

- Les pas de côté par pression sur les côtes
- Le reculons par le tir de quelques poils de la queue
- Le lever des pattes: important de donner un code de sorte que le cheval ne lève pas les pattes dès qu'on leur touche. Souvent c'est la châtaigne pour les pattes avant et le jarret pour les pattes arrière ou les 4 châtaignes.

# AUTRES EXERCICES DE CESSION À LA PRESSION:

- En utilisant une corde ronde on peut
  - encercler l'abdomen et tirer le cheval vers soi
  - mettre la corde derrière une patte avant et tirer la patte vers soi
  - mettre la corde en avant d'une patte arrière et tirer la patte vers soi



# LE DRIVE ( l'énergie)

- Une fois que le cheval est bien éduqué à répondre au toucher partout sur le corps et qu'il est léger on peut penser à le faire bouger en agissant sur sa bulle.
- On applique les mêmes principes soit l'utilisation des phases et le bon relâchement.
- Au début on utilise le " stick" pour agir sur la bulle.

# LE CHEVAL A DEUX BULLES

- Bulle de **confiance** : soit la distance où le cheval est à l'aise qu'on touche à sa bulle,
- Cette distance varie selon
  - les différentes parties du corps
  - les différents chevaux
  - les personnes qui cherchent à faire bouger le cheval

# Bulle de confiance

- Important à considérer quand on manipule ; a bulle d'un cheval
- Chaque cheval est différent quand à la distance qu'il a besoin de maintenir avec l'humain
- La distance varie non seulement avec chaque cheval mais chez un cheval la distance varie selon les humains qui s'adressent à lui.

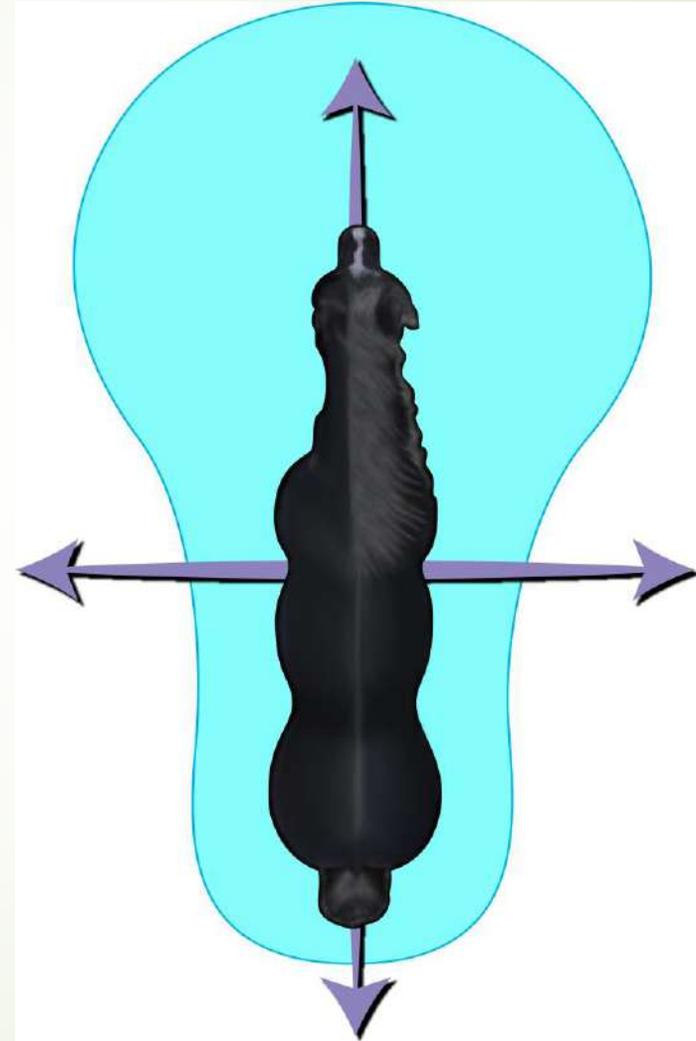


# LE CHEVAL A DEUX BULLES

- ➔ Bulle d'**influence**: la distance où le leader peut faire bouger le cheval.
- ➔ Encore une fois ça dépend de
  - la personne qui demande
  - du cheval

# LA BULLE D'INFLUENCE

- Plus grande en avant qu'en arrière car à l'arrêt et au pas, plus de poids repose sur les pattes avant (60/40)



# EXERCICES DE “ DRIVE ”

- Recul par pression sur la bulle devant le cheval
- Désengagement des postérieurs
- Déplacement des épaules
- Pas de côté avec le “stick”
- Pas de côté au-dessus d'une barre au sol
- Pas de côté le long d'un mur

# Chevaux qui cèdent à la pression

➤ Épaules et postérieurs



➤ Le cou et la tête



# Indy cède à la pression devant elle



- ➔ Quand on se présente devant le cheval il doit se tasser pour nous laisser passer

# LE “ DRIVE” des pattes

- On manipule la “bulle” avec le stick ou la main
- On fait signe d'arrêter les pattes au moment propice.



# LE "DRIVE" des pattes



# Le “ drive ” des épaules (vidéo)

- Le “ drive ” des épaules, squeeze pour un changement de côté
- Les épaules sont plus difficiles à déplacer que les postérieurs car plus de poids sur les antérieurs.





# RECHERCHONS L'EXCELLENCE

- LÉGERETÉ DE LA RÉPONSE ie phase 1
- RAPIDITÉ À INITIER LA RÉPONSE



# LIEN ENTRE LA CESSION À LA PRESSION ET LE DÉVELOPPEMENT MENTAL DU CHEVAL

- N'oublions pas que lorsque le cheval cède bien à la pression que c'est la tête, boîte de contrôle du corps qui dit "**oui**".
- Ainsi le cheval accepte de répondre à notre demande de déplacer une partie de son corps en réponse au toucher ou à la pression sur sa bulle.



# LIEN ENTRE LA CESSION À LA PRESSION ET LE DÉVELOPPEMENT MENTAL DU CHEVAL

- Il est donc fort important que la cession à la pression soit excellente car ça se répercute sur le “ **bon vouloir** ” face aux autres demandes que nous ferons.



# LIEN ENTRE LA CESSION À LA PRESSION ET LE DÉVELOPPEMENT MENTAL DU CHEVAL

- Ainsi en randonnée par exemple, si vous décidez de prolonger la balade car il fait très beau, le cheval acceptera de ne pas prendre la piste la plus courte et il ne regimbera pas et ce même s'il est assez proche de l'écurie.



# LIEN ENTRE LA CESSION À LA PRESSION ET LE DÉVELOPPEMENT MENTAL DU CHEVAL

- Tout comme au retour d'une randonnée avec les copines, si je décide de retourner faire un petit tour seule avec Indy, elle dit "*oui*" sans regimber.



# L'ASPIRATION

➤ [lynelaforme.coach/blog/](https://lynelaforme.coach/blog/)

➤ Série PARTENARIAT, article 12

Denyse Rousselet



# L'ASPIRATION

- Une fois la technique de **cession à la pression** par le **toucher** et la manipulation de la **bulle(DRIVE)** avec notre énergie, le cheval a acquis les prérequis pour l'aspiration.

# L'ASPIRATION: LES PRÉREQUIS

- Tous les exercices cités précédemment sont **prérequis au succès de l'aspiration** car plus un cheval sera léger, plus vous aurez du succès avec l'aspiration.

# L'ASPIRATION: LES PRÉREQUIS

- ➔ Le cheval **cède à la pression au toucher** partout sur son corps:
  - la nuque
  - la traction sur la courte longe
  - la tête à droite et à gauche
  - les postérieurs
  - les épaules
  - le reculons par pression sur le chanfrein, le poitrail et le tir des poils de queue
  - les pattes

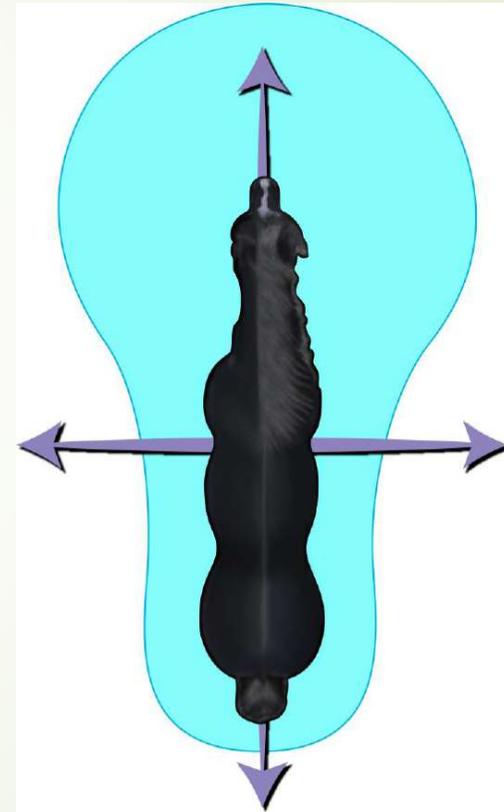


# L'ASPIRATION: LES PRÉREQUIS

- ➔ Le cheval **cède à la pression sur sa bulle**
  - les postérieurs
  - les épaules
  - le reculons en se plaçant devant le cheval
  - les pas de côté avec l'énergie du stick

# L'ASPIRATION

- Consiste à attirer vers soi son cheval en attirant sa bulle
- Tout comme pour le "drive" les hanches sont plus faciles à aspirer que les épaules



# L'ASPIRATION: La technique

- N'oublions pas l'importance des phases
- De même qu'un bon "*timing*" du relâchement
- Quand on enseigne, on va lentement entre les phases
- Quand on peaufine on va plus rapidement à la phase 4 après la phase 1 afin de garder la rapidité de réponse du cheval.

# L'ASPIRATION: La technique

- On ne demande pas plus au cheval tant que l'étape actuelle n'est pas solidement acquise
  - Plus ça été long pour acquérir cette phase, moins on ira rapidement pour en demander plus
  - Laissons le temps au cheval de bien intégrer l'acquis: la notion de TREMPAGE bien importante.

# L'ASPIRATION: la technique (vidéo)

- Le reculons
- On se place vis-à-vis des côtes et on fait signe de la main avec le stick si nécessaire.



# L'ASPIRATION: la technique (vidéo)

- Aspiration des hanches, cheval tête au mur
- On peut aussi mettre le cheval parallèle au mur



# L'ASPIRATION: la technique

- Une fois la technique bien maîtrisée proche d'un mur on peut faire n'importe où.
- Le cheval commence l'aspiration avec son postérieur distal donc le droit sur cette photo.



# L'ASPIRATION: la technique

- Aspiration du cheval en randonnée
- En hommage à Arthax qui a quitté mon amie Josée Lafontaine à l'automne 2022.



- Denyse Rousselet

# L'ASPIRATION: la technique (vidéo)

- Aspiration des hanches chez un cheval qui a maîtrisé la technique
- En hommage à Dolce Vita qui a quitté mon amie Sylvie Desbiens en février 2023



# L'ASPIRATION: pas de côté (vidéos)



# ASPIRATION: HANCHES EN DEDANS. TRAVERS (vidéo)

- Dans la famille des appuyés il y a les renvers (hanches au mur)
- Les travers (hanches en dedans)
- Vidéo: Indy démontre le travers par aspiration des hanches (travers sur 3 et 4 pistes suivi d'un appuyé)





# N'OUBLIONS PAS LA NOTION DE "TREMPAGE"

[lynelaforme.coach/blog/](http://lynelaforme.coach/blog/)

Série PARTENARIAT

Article 13 Connaissez-vous l'importance du "trempage"



# N'OUBLIONS PAS LA NOTION DE "TREMPAGE"

- Un concept fort important est de ne pas oublier que lorsqu'on enseigne quelque chose à notre cheval, laissons lui le temps **D'INTÉGRER** son apprentissage
- ÉVITONS DE RÉPÉTER, RÉPÉTER ET ENCORE RÉPÉTER



## LE "TREMPAGE"

- Ce terme fut popularisé par le horseman **Chris Cox** dans son livre " RIDE THE JOURNEY" et lors de ses conférences.
- Tous les excellents horsemen/women nous imbriquent de cet important concept.



*Laisser au cheval le temps de digérer mentalement l'exercice en le récompensant pour l'effort fourni et en lui donnant un relâchement suite à la bonne réponse.*

Lyne Laforme



# TREMPAGE

- ➔ Laissons au cheval le temps d'assimiler l'information ou le stimulus afin de pouvoir donner une réponse appropriée la prochaine fois.



# TREMPAGE

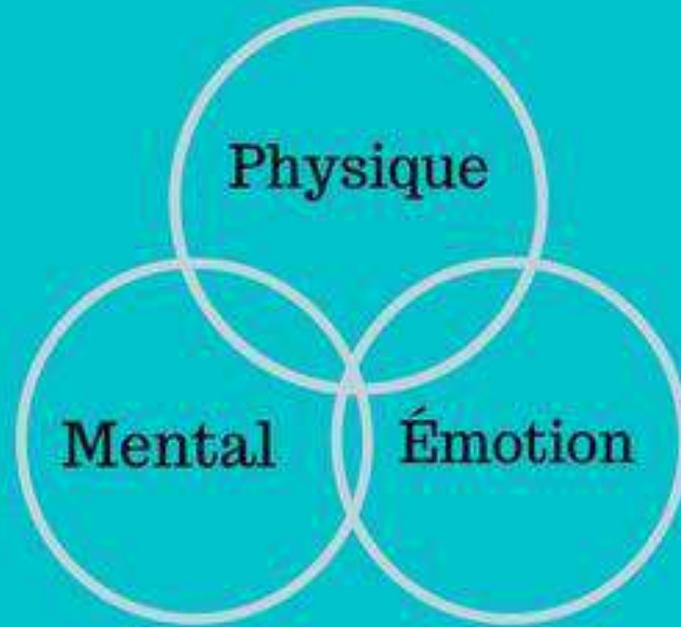
- Ainsi le cheval a la satisfaction d'avoir RÉUSSI.
- Fort important pour sa **DIGNITÉ** et sa **FIERTÉ**.



# TREMPAGE

- C'est la **prolongation** de la phase de **RELÂCHEMENT**.
- On parle de développement mental du cheval, parent pauvre de l'équitation.

## Les 3 sphères



# 3 sphères du développement du cheval

**Physique:** ce que fait le cheval

**Mentale:** ce que pense ou ce que comprend notre cheval

**Émotive:** comment se sent notre cheval par rapport à ce qui se passe



# SPHÈRE MENTALE

- ➔ Important de se rappeler les différences considérables entre humains et chevaux au niveau des sens ce qui implique une grande différence au niveau de l'apprentissage.



# LE TREMPAGE

- Tout un privilège quand on a un entraîneur qui nous inculque de ce concept fort important pour le développement mental de notre cheval.



# lynelaforme.coach/blog/

- L'article 3 de la série **PARTENARIAT, PARTENARIAT PROIE/PRÉDATEUR EST-CE POSSIBLE?** détaille les différences considérables au niveau des sens entre humain et cheval ce que nous devons considérer quand on leur enseigne quelque chose.

— “ —

*L'important en partenariat est  
de donner le choix à votre  
cheval, de les écouter et de leur  
permettre d'être responsables  
de leurs actions.*

” —



Lynelaforme.com



*Passionnément cheval!  
Lyne Laforme*

# TREMPAGE: 2 chevaux qui ont compris le concept du rectangle

Lilli en liberté pendant le pansage



Aramis m'attend au box porte ouverte





# Nos habitudes

- DEMANDER
- DEMANDER
- et ENCORE **DEMANDER**



# NOUS DEVONS CHANGER

- ➔ Cesser nos demandes quand le cheval a bien répondu et laisser au cerveau le temps d'assimiler l'acquis.

# UN BEL EXEMPLE DE TREMPAGE

- Lors d'une clinique alors qu'Indy avait bien répondu à un exercice exigeant le horseman m'a dit "*Allez vous reposer dans le carré de sable*".





# **Mon cheval est-il prêt à poursuivre son apprentissage?**

Mon cheval est-il détendu? La relaxation primordiale est un prérequis absolu pour que le cheval puisse apprendre.

# RELAXATION

- **“Lick & chew”** ie mâchouiller et se lécher les lèvres
- Expirer bruyamment
- Clignotement des paupières
- Bouche détendue, pas de plis serrés au pourtour
- Absence de plis sur les paupières
- Yeux entrés sur leader et pas dans le “ vague”
- Détente sur 3 membres, un membre sur la pince

# RELAXATION





# Lyne conseille

- ➔ Faire 3-4 répétitions avec des arrêts entre chaque amélioration.
- ➔ Le **plus important** ce sont les **pauses** entre les demandes; c'est ce qui va renforcer la qualité de l'exercice et l'envie de l'exécuter avec aisance.



# N'oublions pas

- ➔ La pression **MOTIVE** mais c'est le **RELÂCHEMENT** qui **ENSEIGNE**



# Lyne nous rappelle

- ➔ On doit se **concentrer (moment présent)** et **savoir (connaissance)** ce qu'on recherche afin de relâcher au bon moment (**timing**).



# Lyne nous rappelle

- ➔ 20% de PRESSION
- ➔ 80% de RELÂCHEMENT

Lyne Laforme



**ATTENDRE, ATTENDRE, ATTENDRE**



# Lyne nous rappelle

Tout est une question d'éducation car un *cheval mal éduqué ne sait pas où se situent les limites. Il va donc répéter le comportement indésirable.*

Nous devons être rigoureux.



# Quand on enseigne ou peaufine

- Laissons au cheval le temps pour qu'il assimile l'apprentissage.
- Les répétitions ça développe notre cheval mais pas des répétitions à outrance.



# APPRENTISSAGE

- Chaque cheval est différent
- L'article no 1 **LES CHEVAUX ET L'APPRENTISSAGE** de la série APPROFONDIR LA COMMUNICATION

**[lynelaforme.coach/blog/](http://lynelaforme.coach/blog/)**

explore ce concept.

# REMERCIEMENTS

- Merci à Lyne Laforme pour son support, ses photos et ses vidéos.
- Merci à Rebecca Berendson pour la photo avec Timber. Diapo no 38.
- Merci à Josée Lafontaine pour la photo d'aspiration des hanches avec feu Arthax alors qu'elle est grimpée de façon précaire sur une roche après notre baignade lors d'une randonnée. Diapo 76.
- Merci à Sylvie Desbiens pour sa vidéo d'aspiration des hanches de son cheval feu Dolce Vita au-dessus de pôles à angle de 90 degrés. Diapo no.77.
- Merci à Uta Ciara et Lili pour les diapo nos 78a et 93.
- Merci à Elisabeth Gevas, propriétaire de l'écurie qui m'a toujours laissé jouer avec ses chevaux Poney le fjord, Aramis et Sheherazade les arabes: diapos 30, 55b & 93.
- Merci à ma fidèle Indy toujours partie prenante de mes projets.