

LES 8 C et les 2 P de l'équitation



DENYSE ROUSSELET





LYNELAFORME.COACH/BLOG/

- Cette présentation est basé sur l'article
L'importance d'éduquer, préparer,
responsabiliser et évaluer mon cheval avant
de le monter: les 8C.
de la série RESPONSABILISER SON CHEVAL.



LES 8C ET LES 2 P

- ➡ CONFIANCE
- ➡ CALME
- ➡ COLLABORATION
- ➡ COMPLICITÉ
- ➡ CONNEXION
- ➡ COMMUNICATION
- ➡ CONTRÔLE
- ➡ COOL

- ➡ PATIENCE
- ➡ PARTENARIAT

CONFIANCE





CONFIANCE DU CHEVAL & du LEADER

lynelaforme.coach/blog/

- Une série d'articles dans la série BÂTIR LA CONFIANCE explique bien l'importance du développement de la confiance chez notre cheval afin d'assurer la sécurité du leader tout comme son plaisir.
- Tout comme la confiance du leader est aussi importante.

CONFIANCE: 2 niveaux

CONFIANCE DU LEADER

- Confiance en lui-même
- Confiance en son cheval

Denyse Rousselet

CONFIANCE DU CHEVAL

Le plus grand signe d'affection que peut vous donner un cheval est sa confiance.



@<https://lynelaforme.coach>



CONFIANCE DU LEADER

lynelaforme.coach/blog/

- ➡ L'article "'Cavalier: la différence entre vos peurs et votre anxiété'" de la série BÂTIR LA CONFIANCE explique bien l'importance du calme et de la confiance chez le leader.

CONFIANCE DU LEADER

- Un leader confiant inspire la confiance chez le cheval.
- Eric Grondin, horseman québécois réputé à Horseland sur Canyon jeune cheval de Symphonie Nadeau.





CONFIANCE DU LEADER

*La meilleure façon de gagner
votre confiance est de faire ce
que vous hésitez à faire.*



CONFIANCE DU LEADER

Dr Paul Simard, psychologue

- Au Québec, ce psychologue nous explique très bien les origines de la peur dans le monde équestre. Il suggère une multitude de stratégies pour nous aider à surmonter nos peurs.

CONFIANCE DU LEADER



La première difficulté
pour nous les humains ce
n'est pas d'apprendre,
mais de désapprendre.

L'ÉQUITATION SIMPLIFIÉE



CONFIANCE DU LEADER ET DU CHEVAL

formationequestreenligne.com

- ➡ Un document de 455 diapositives sur ce site pour résumer les articles du blog **lynelaforme.coach** sur ce sujet, vendu 25\$.



CONFIANCE du CHEVAL

Les 5 niveaux de confiance du cheval

- ➡ **A** = apprentissage
- ➡ **TT** = troupeau
- ➡ **E** = environnement
- ➡ **L** = leader
- ➡ **E** = eux-mêmes



CONFIANCE du CHEVAL

Les chevaux n'ont peur
que de deux choses :

- Les choses qui bougent
 - Les choses qui ne bougent pas!
-

CONFIANCE DU CHEVAL



.Lyne Laforme

CALME

“

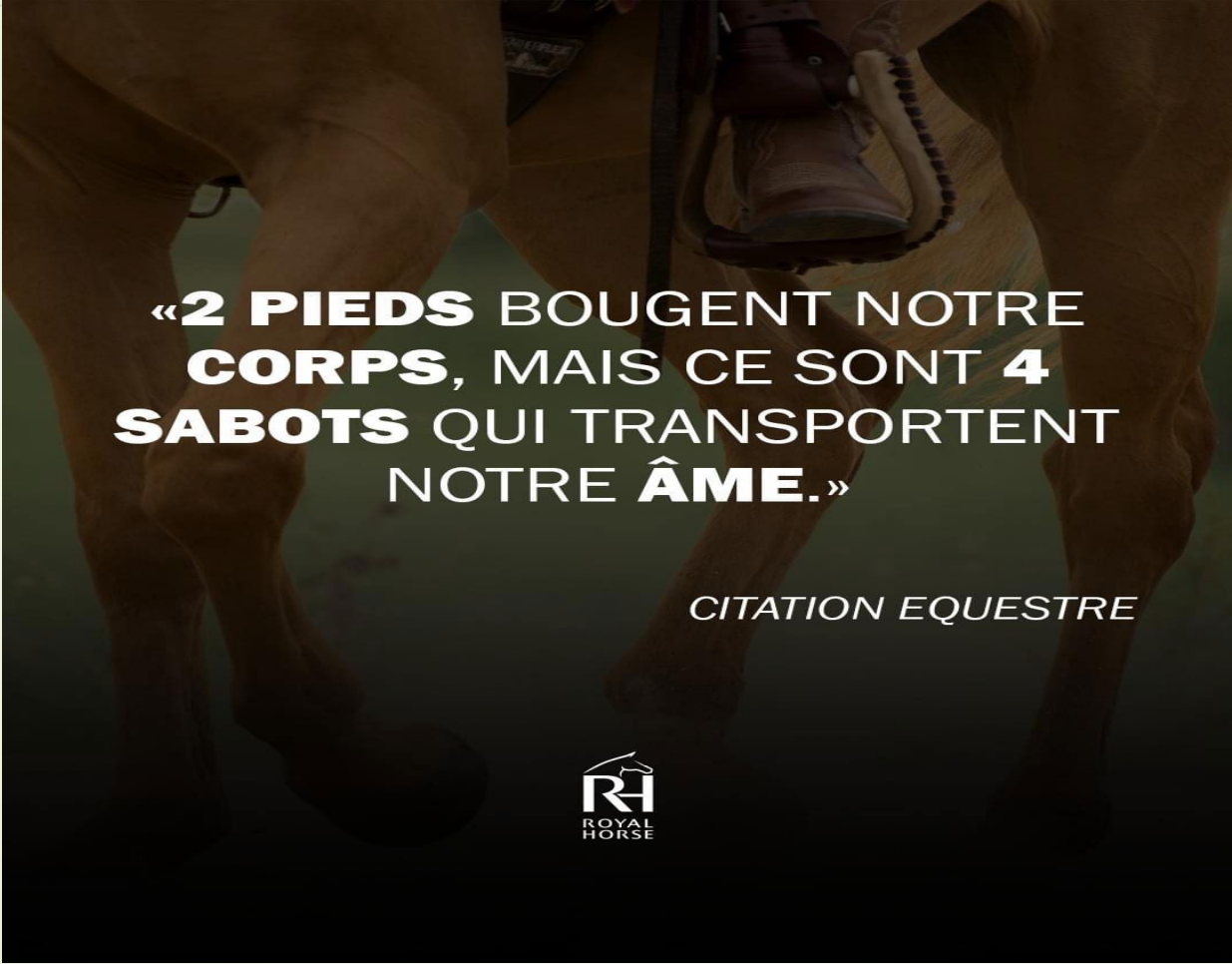
Il n'y a pas de meilleurs
maîtres que les chevaux
pour vous apprendre à
contrôler vos émotions.

- ANDY BOOTH -

Alegria
Relation de Complétude



CALME



«**2 PIEDS** BOUGENT NOTRE
CORPS, MAIS CE SONT **4**
SABOTS QUI TRANSPORTENT
NOTRE **ÂME.**»

CITATION EQUESTRE



CALME





CALME

Nous devons apprendre à **RALENTIR** et
vivre le moment présent.

Nous devons apprendre à **ÉCOUTER**.



CALME

- ➡ L'importance de la descente d'encolure afin de stimuler la sécrétion d'endorphine soit par
 - a) le “toucher de la main”
 - b) la pression sur la nuque
 - c) la traction sur le licol.

CALME

Le “ toucher de la main ” pour la baisse de l'encolure.



L:yne Laforme



CALME

➡ Baisse de l'encolure pour la pression sur la nuque.

➡ <https://youtube.com/shorts/ndqAKN7xZ7k>

➡ Baisse de l'encolure par traction sur le licol.

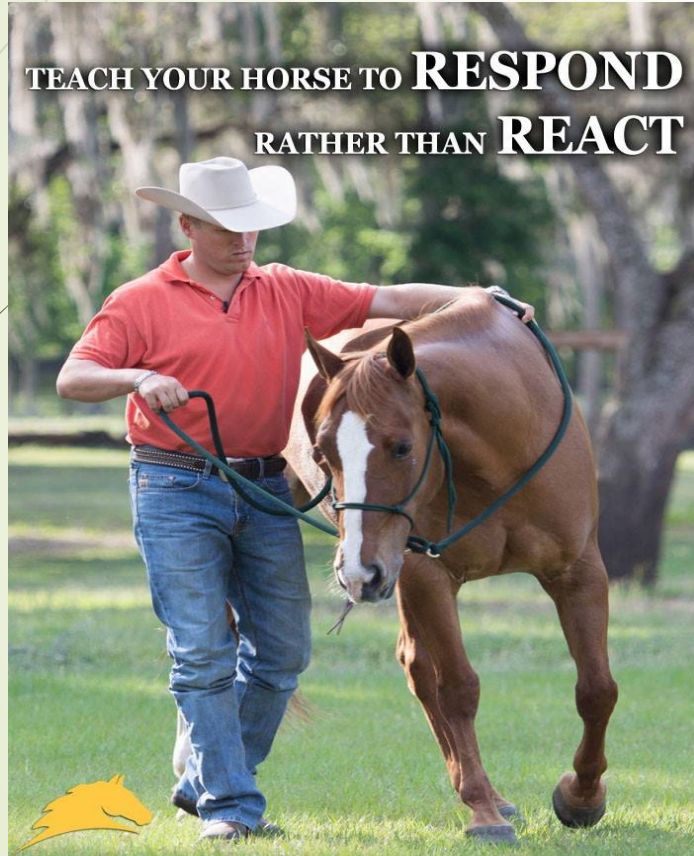
➡ <https://youtube.com/shorts/GiMiV5OEeE8>

CALME

- Chez le cheval chez qui la détente fait partie de son éducation, se détendra facilement car c'est plus confortable que d'être sur l'adrénaline.



COLLABORATION



➡ Enseignez à votre cheval à RÉPONDRE au lieu de RÉAGIR.

Jonathan Field



COLLABORATION

- Développons chez notre cheval le **DÉSIR** et le **BON VOULOIR** au lieu de juste l'obéissance.



COLLABORATION

➡ Soyons ambassadeurs du
“*OUI*”

COLLABORATION

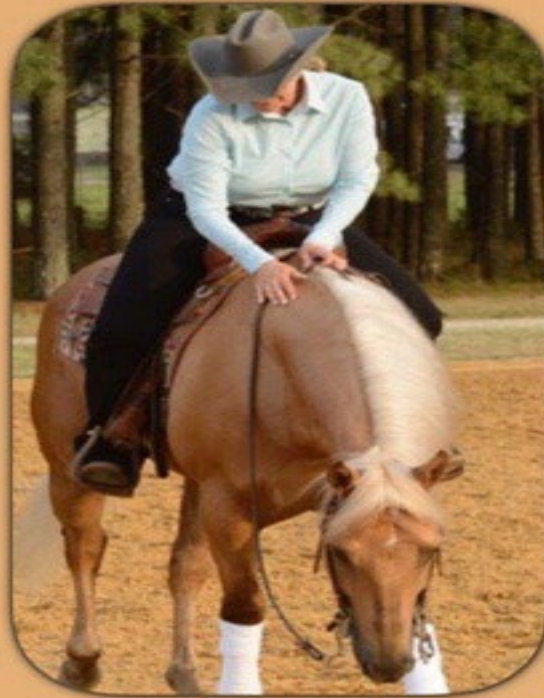


COLLABORATION



DE PLUS EN PLUS AVEC
DE MOINS EN MOINS.

COMPLICITÉ



La complicité
prend son sens
où il y a de
l'amour !
Lyne Laforme

COMPLICITÉ



- Buddy Cardinal, l'éleveur d'Indy au Cardinal ranch en C-B.
- Un horseman
INSPIRANT



COMPLICITÉ

- ➡ On recherche cette complicité, cette harmonisation qui implique un lien étroit entre les deux entités afin de mieux se comprendre, s'unir et de former un couple partenaire à parts entières.

CONNEXION

“



Faites en
sorte de ne
faire qu'un
avec votre
cheval 🐾😊

LYNE LAFORME



@lynelaforme.coach

CONNEXION



CONNEXION



« LES ANIMAUX PARLENT,
MAIS SEULEMENT À CEUX
QUI SAVENT ÉCOUTER. »

Beaucoup de gens
parlent
aux animaux.

Cependant ils ne
les écoutent pas.

Il est là le problème!

- A.A. Milne, Winnie-the-Pooh



CONNEXION



AVEC QUI EST-IL CONNECTÉ ?
VOUS OU L'ENVIRONNEMENT ?

CONNEXION

Pensée du jour



" La respiration
est essentielle
pour se
connecter avec
son cheval "



- Lyne Laforme -

@lynelaforme.coach

CONNEXION



- Votre respiration est la meilleure aide que vous pouvez utiliser pour vous connecter à votre cheval. Utilisez là, c'est **GRATUIT!**

CONNEXION

Pensée du jour



"Apprenez à lire le
langage corporel
de votre cheval
pour mieux
comprendre
ses émotions "



- Lyne Laforme -

@lynelaforme.coach



CONNEXION

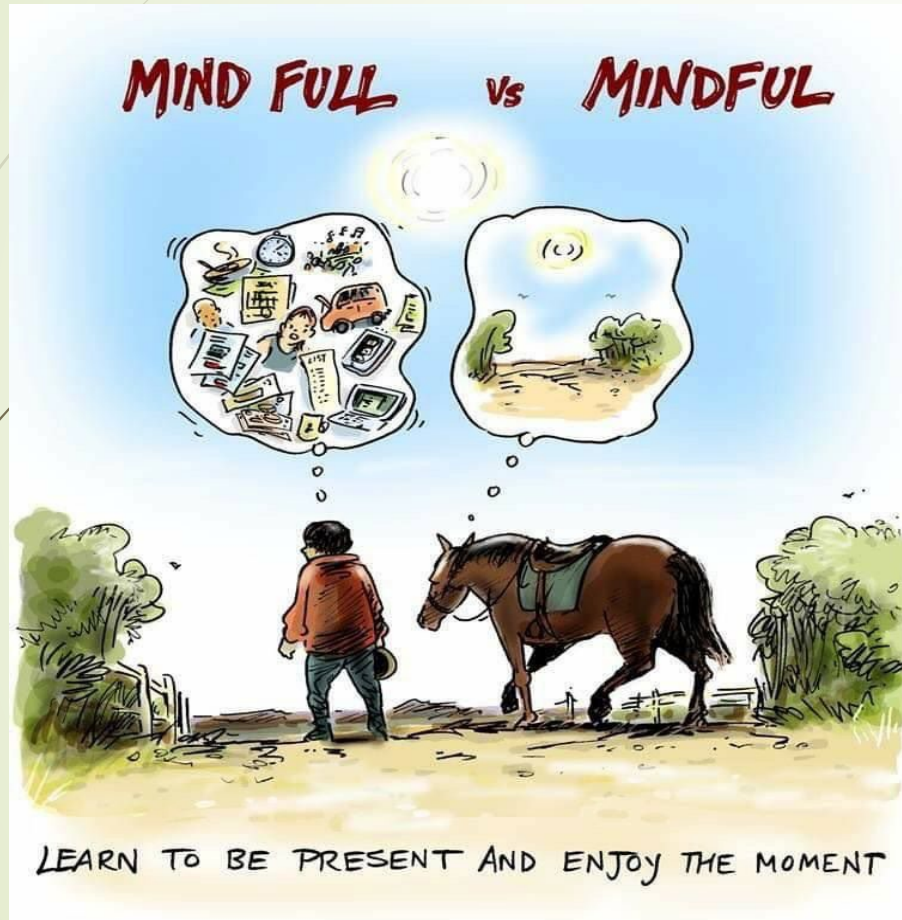
- ➡ Gabi Neurohr nous rappelle que d'être connecté ce n'est **PAS DE FAIRE** mais **D'ÊTRE** avec son cheval.
- ➡ **SAVOIR ÊTRE** vs **SAVOIR FAIRE**



CONNEXION

➡ Soyons **présents à 200%**.

CONNEXION



- Oublions notre "to do" liste et soyons mentalement avec notre cheval, pas juste physiquement.

CONNEXION



**"Connection is
merely the art of
paying attention."**

- Andrea Wady

- La connexion c'est tout simplement l'art de porter attention.

CONNEXION



- Une connexion véritable doit être gagnée.

COMMUNICATION



COMMUNICATION



NE CHERCHEZ PAS À LE CHANGER,
CHERCHER À LE COMPRENDRE

COMMUNICATION

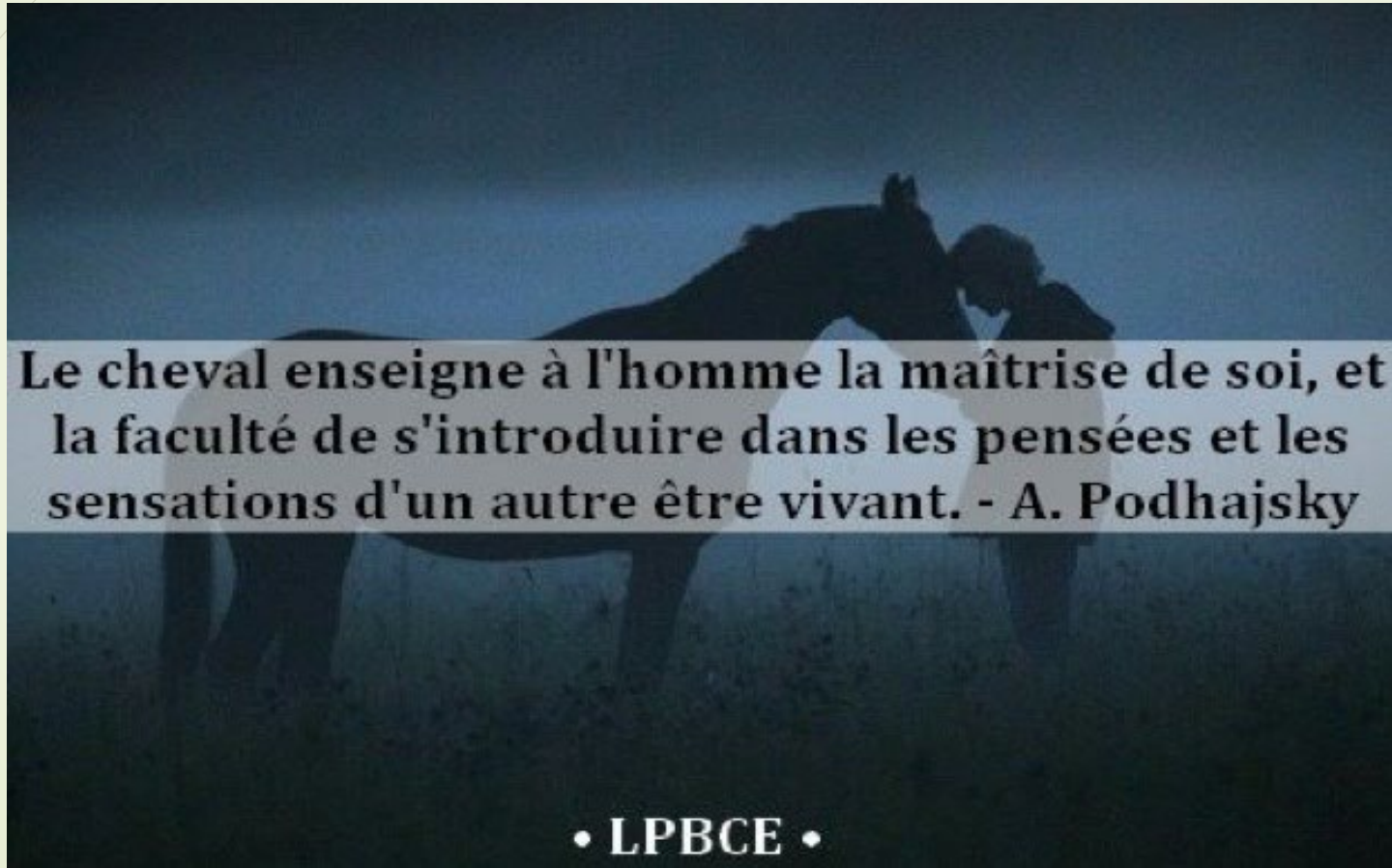


IL PEUT COMPRENDRE
SI VOUS SAVEZ LUI EXPLIQUER

COMMUNICATION



COMMUNICATION



Le cheval enseigne à l'homme la maîtrise de soi, et la faculté de s'introduire dans les pensées et les sensations d'un autre être vivant. - A. Podhajsky

• LPBCE •

COMMUNICATION



- Prenez chaque comportement de votre cheval comme une information importante et non comme un défaut.



CONTRÔLE

- ➡ Quand on parle de contrôle du cheval les horsemen/women veulent dire
‘est-ce que je communique avec les 4 pieds de mon cheval?’

CONTRÔLE



"It's not about how much pressure you put on, it's how good you are at taking it off." - Buck Brannaman.

FACEBOOK/Buck Brannaman, Horseman.

- Ce qui importe ce n'est pas combien de pression vous mettez mais surtout votre expertise et votre " timing " à enlever cette pression.



COOL

- Lyne Laforme parle de COOL
- C= complicité
- O= observation
- O= ouverture
- L = leader

COOL

- ➡ C= complicité donc le “ bon vouloir”



“
Gardez toujours en tête que vous ne devriez pas avoir le désir de vous faire obéir mais de donner au cheval l'envie de collaborer!

LYNE LAFORME
Entraîneuse professionnelle





COOL

- ➡ 0= observation
- ➡ *Tous les gestes au quotidien avec notre cheval nous permettent de faire connaissance, de décrypter ses résistances, ses envies, ses intentions et établir une communication basée sur la confiance.*



COOL

➡ 0= ouverture

Nous devons nous ajuster face aux réactions de notre cheval, savoir le lire afin de proposer des solutions justes.



COOL

L = leader

Le leader est réconfortant et le cheval peut s'y appuyer pour se rassurer car il présente de bonnes solutions aux différentes difficultés qui se présentent.



COOL

L = leader

“Être un bon leader c’est de permettre à l’autre de devenir meilleur et non d’éteindre ce qu’il est”.



COOL

L = leader

“Être un bon leader c’est de permettre à l’autre de devenir meilleur et non d’éteindre ce qu’il est”.



COOL

L = leader

*“Être un bon leader c’est espérer
qu’un jour notre élève utilisera les
connaissances et habiletés apprises comme
rampe de lancement pour ses propres
découvertes.”*

Fawn Anderson, Classical Natural Vaquero



COOL

L = leader

De nature le cheval est un “suiveux”.
Soyons donc à notre affaire car le cheval
attend notre leadership.

COOL

L = leader

De nature le cheval est un "suiveux".





COOL

- ➡ L= Leader
- ➡ De nature, le cheval est un “suiveux”. Il se synchronise naturellement.
- ➡ A nous d'en profiter et de se connecter à notre cheval.
- ➡ La balle est dans notre jeu.

PATIENCE



Un cheval
se
développe
au fil des
années

et non en quelques mois!



PATIENCE



LES CHEVAUX APPRENNENT PAR
ESSAIS / ERREURS, MÊME LES
ERREURS SONT DES ESSAIS

Andy Booth

PATIENCE

“

Un moment de
patience lors
d'un moment de
frustration peut
vous sauver des
centaines de
moments de
regret!



PATIENCE



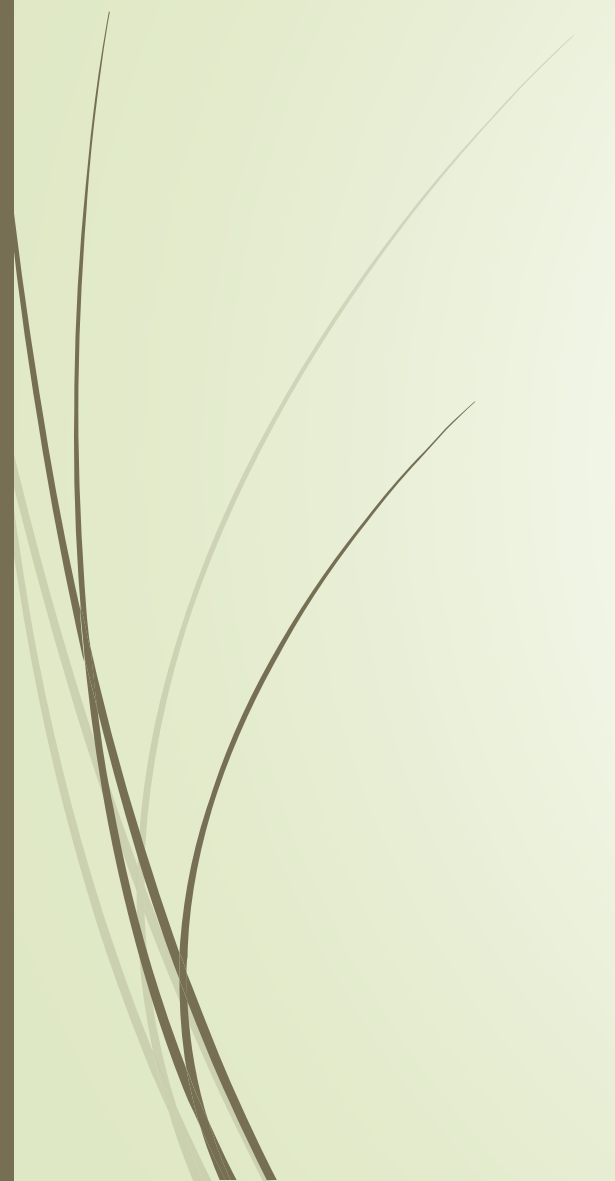
The Mindful Horsewoman

➡ Être patient c'est une action.

Neil Davies



PATIENCE



*« Si votre cheval commet
une erreur, cherchez la cause
en vous-même.
Et si vous ne la trouvez pas, cherchez
mieux.) »*

*—
Egon von Neindorff*

PATIENCE



PATIENCE

Pensée du jour



" Soyez patient,
la confiance
avec votre
cheval prend
du temps
à construire "



- Lyne Laforme -

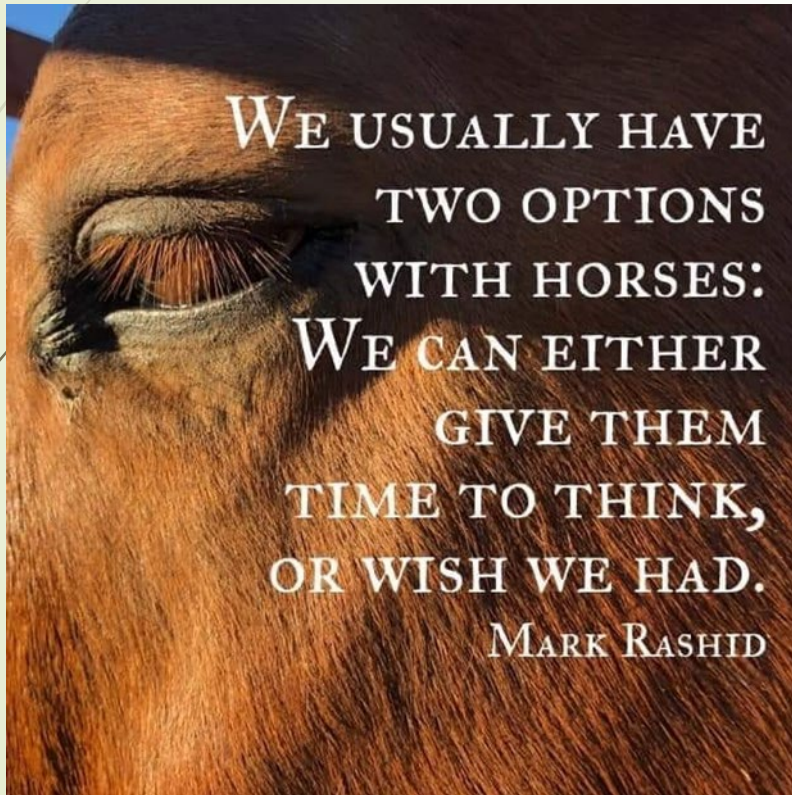
@lynelaforme.coach

PATIENCE



Lyne Laforme

PATIENCE



- Nous avons habituellement 2 options avec les chevaux: soit qu'on leur laisse le temps de penser soit qu'on regrette de ne pas l'avoir fait.

PATIENCE



- La patience ce n'est pas seulement l'habileté d'attendre mais c'est aussi comment on se comporte pendant l'attente.

PARTENARIAT



- Un vrai partenariat c'est de travailler ensemble en silence et ressentir que c'est la meilleure conversation que vous eue à vie.

PARTENARIAT

— “ —

*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



*Passionément cheval!
Lyne Laforme*

PARTENARIAT

- N'oublions pas quel privilège d'unir son corps avec celui d'un autre être sensible, plus fort, plus rapide, de loin plus agile que nous sommes et singulièrement indulgent.

➤ William Steinkraus, cavalier olympique

...we must never forget, every time we sit on a horse, what an extraordinary privilege it is: to be able to unite one's body with that of another sentient being, one that is stronger, faster and more agile by far than we are, and uncommonly forgiving.

Quote: William Steinkraus, Olympic Equestrian

”



PARTENARIAT

lynelaforme.coach/blog/

L'article du blog PARTENARIAT PROIE-PRÉDATEUR, EST-CE POSSIBLE de la série PARTENARIAT explique en détail les différences entre le cheval et l'humain pour chacun des 5 sens.

Incroyable que l'on puisse faire équipe!



PARTENARIAT

lynelaforme.coach/blog/

Une série d'articles sur le partenariat dans le blog.



PARTENARIAT

- Indy à sa 47^e parade où il y avait 25,000 spectateurs heureux & bruyants.
- Une partenaire fidèle, montée rênes lâches, seul cheval monté qui a accompagné la calèche de la mairesse.





PARTENARIAT

- Les gens surpris que je ne tiennent pas les rênes, mes mains sont sur mes cuisses pendant un arrêt.
- Je n'y ai même pas pensé.

➤ Ma réponse:

“ *Le cerveau du cheval est bien plus puissant que mes deux mains* ”.



PARTENARIAT

Indy, ma fidèle partenaire lors de sa première visite à Horseland.

► <https://youtu.be/RErL4prxsTU>