



# LES CONCEPTS DE “TREMPAGE” et de “*Lick & CHEW*”

DENYSE ROUSSELET





# lynelaforme.coach/blog/

- Ce document est basé sur les articles  
"Connaissez-vous l'importance du trempage"  
et
- " *L'importance du "Lick & Chew et le pourquoi?"* de la section PARTENARIAT AVEC LE CHEVAL.



# lynelaforme.coach/blog/

- ➡ Les articles sont évidemment beaucoup plus complets avec des exemples dans diverses situations.
- ➡ Le format Powerpoint ne permet pas autant de détails.



## CHRIS COX dans son livre **RIDE THE JOURNEY**

- ➡ Chris Cox est celui qui a utilisé cette expression lors de ses écrits et ses conférences pour nous rappeler l'importance de **laisser le temps au cheval** de digérer mentalement ce qu'il vient d'apprendre.



# LE TREMPAGE

- Laissons au cheval le temps d'assimiler mentalement l'information ou le stimulus reçu afin de pouvoir donner une réponse appropriée la prochaine fois et ce dans un climat de respect et de confiance.



Chris Cox



# LE TREMPAGE

Ainsi le cheval a la satisfaction d'avoir réussi ce qui est fort important pour sa

- ➡ DIGNITÉ
- ➡ FIERTÉ
- ➡ CONFIANCE
- ➡ Tom Dorrance



# LYNE LAFORME SUR LE TREMPAGE

*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 SUR LE TREMPAGE

*N'oublions pas*

*20% de pression*

***80% de relâchement.***



# LA NOTION DE ‘TREMPAGE’

*C'est la prolongation de la phase de  
RELÂCHEMENT.*

Chris Cox, Lyne Laforme





# LA NOTION DE ''TREMPAGE''

- Ça concerne le développement mental du cheval, parent pauvre de l'équitation.
- On développe les chevaux au niveau physique et un peu au niveau émotif afin d'assurer notre sécurité mais peu au niveau mental.

— “ —

*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*



# LA NOTION DE ''TREMPAGE''

On s'arrête peu à savoir ce que mon cheval

-pense

-ce qu'il a compris

-ressent

face à nos demandes.

# LE DÉVELOPPEMENT MENTAL DE MON CHEVAL

## NOS CHEVAUX

- Prennent peu de décisions
- Ont peu de responsabilités
- Rarement doivent-ils solutionner des problèmes.



## PLUSIEURS ARTICLES SUR RESPONSABILISER SON CHEVAL

- ➡ [lynelaforme.coach/blog/](http://lynelaforme.coach/blog/) a une série d'articles sur RESPONSABILISER SON CHEVAL.
- ➡ Tout comme sur ce site dans la section DOCUMENTS

[formationequestreonline.com](http://formationequestreonline.com)

# CERVEAU HUMAIN VS CERVEAU DU CHEVAL





# PLUSIEURS DIFFÉRENCES ENTRE HUMAN ET CHEVAL AU NIVEAU MENTAL

- Les chevaux ne possèdent pas un cortex préfrontal développé donc sont incapables de raisonnement complexe.
- Ils recherchent toutefois le confort et la **SAINTE PAIX.**



# CORTEX PRÉFRONTAL SOUS DÉVELOPPÉ CHEZ LE CHEVAL

- ➡ Il ne peut donc pas
  - analyser
  - raisonner
  - déduire
  - nous tester



# CORTEX PRÉFRONTAL SOUS DÉVELOPPÉ CHEZ LE CHEVAL

- ➡ Il ne peut donc pas
  - élaborer des plans
  - développer des stratégies
  - critiquer
  - juger



# CORTEX PRÉFRONTAL sous développé chez le cheval

- ➡ Il ne peut donc pas
  - rire de nous
  - planifier des mauvais coups
  - nous manipuler
  - chercher à nous nuire
  - volontairement nous faire choquer.



# CORTEX PRÉFRONTAL sous développé chez le cheval

- Il joue un rôle clé
  - coordination musculaire
  - mémoire
  - prise de décision
  - réponses instinctives liées à la survie.



# NOS HABITUDES

- Demander, demander et encore demander sans laisser le repos nécessaire afin que le cheval absorbe l'information.
- Quand on a du succès, on répète l'exercice au lieu de cesser et d'aller se promener ou tout simplement arrêter de monter.



# NOS HABITUDES

- ➡ Quand on enseigne quelque chose de nouveau, qu'on peaufine ou corrige il est TRES IMPORTANT de LAISSER DU TEMPS AFIN QUE LE CHEVAL ABSORBE MENTALEMENT CET APPRENTISSAGE.



# LYNE RECOMMANDE

- ➡ 3-4 répétitions.
- ➡ Arrêts entre chaque amélioration.



# LYNE RECOMMANDE

- Le plus important ce sont les pauses entre les demandes.
- Ça va renforcer la qualité de l'exercice et l'envie de l'exécuter avec aisance.



# ON SE DOIT D'ATTENDRE

- Le *'lick & chew'*.
- Le *'blowing out'* soit expirer bruyamment.
- Clignotement des paupières.
- Bouche, naseaux et front détendus.
- Absence de plis sur les paupières.
- Yeux centrés sur nous et pas dans le vague.

Lyne Laforme

# ON SE DOIT D'ATTENDRE

- ➡ Relaxation sur 3 membres, un membre sur la pince.

➡ Denyse Rousselet





# N'OUBLIONS PAS

- La pression **MOTIVE**
- Le relâchement **ENSEIGNE**
- Le "timing" du relâchement est très important.

➤ Lyne Laforme



# N'OUBLIONS PAS

- ➡ On doit donc **ATTENDRE** avant de demander à nouveau afin que le cheval réalise qu'il a bien répondu à la demande.



Lyne Laforme





# LE CHEVAL MÂCHOUILLE

- En tant qu'herbivore, le cheval mâchouille afin de produire de la salive ce qui aide à bien lubrifier sa nourriture et ainsi faciliter la déglutition.



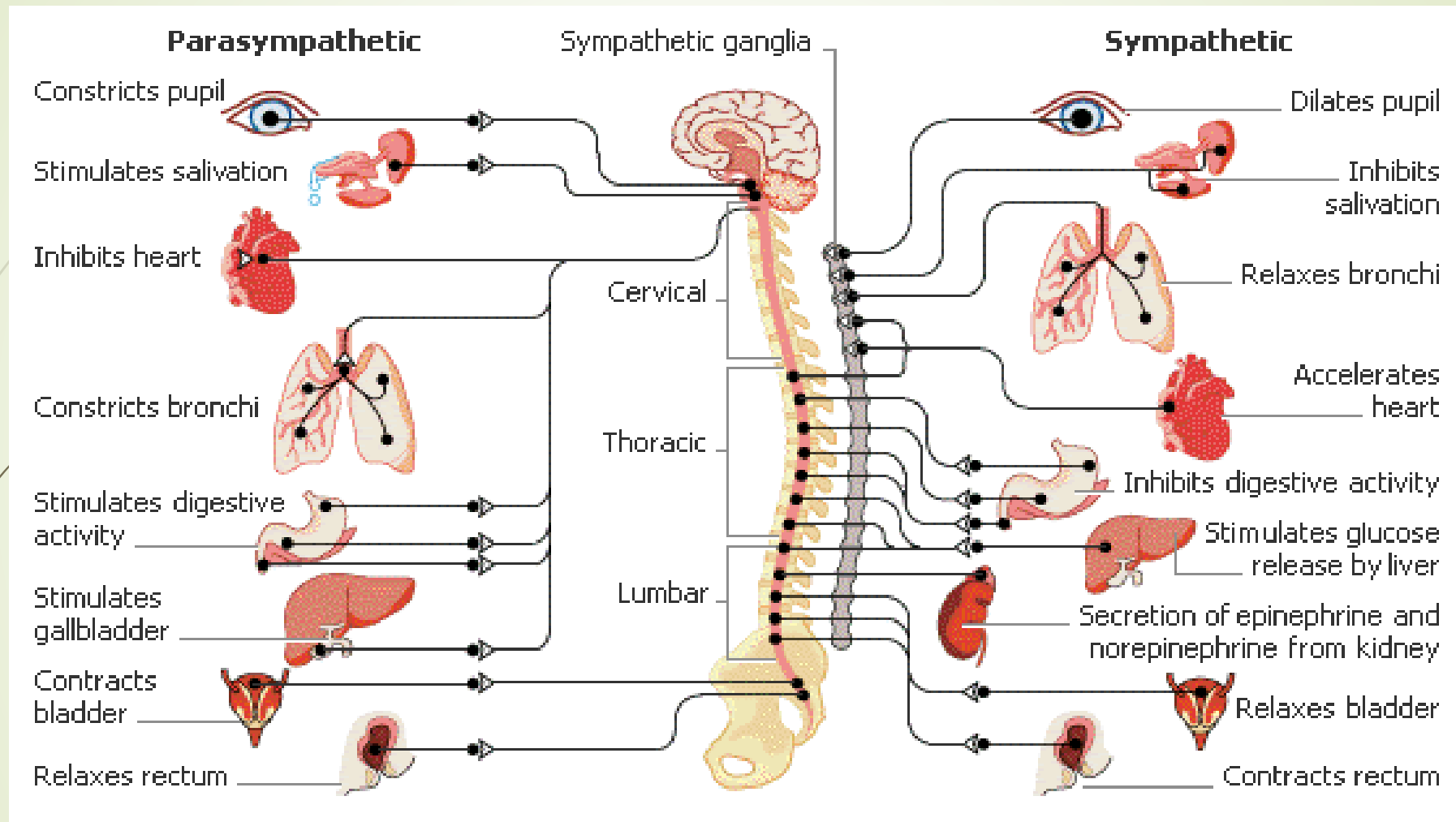
# LE CHEVAL MÂCHOUILLE

- Ce qui permet de réguler son stress et son anxiété.
- En mâchouillant il libère de l'énergie nerveuse accumulée.
- Il passe donc du système nerveux sympathique au parasympathique ce qui le calme.



# LE CHEVAL MÂCHOUILLE

- Le mâchouillement est donc un comportement naturel et bénéfique pour le bien-être et la santé du cheval.
- Pas de léchage des lèvres sans salivation.





# LE CHEVAL MÂCHOUILLE

- ➡ C'est un signe de relaxation, de détente que le cheval démontre suite à un effort physique ou mental ou à un déclencheur d'inquiétude tel un nouvel apprentissage.

# NOUVEL APPRENTISSAGE

- ➡ C'est une source de stress parfois léger mais présent.
- ➡ Quand suite à cet apprentissage, le cheval peut se détendre, il fera du '*lick & chew.*'



# CHEVAUX EXPRIMENT BEAUCOUP PAR LA BOUCHE

- Autant la détente après le stress que des comportements d'agressivité ou de nervosité.



# MA JUMENT INDY RÉPUTÉE POUR SON '*LICK & CHEW*'

- Comme je dis souvent ce n'est pas le cheval mais le PROGRAMME....
- On se doit de donner la chance à notre cheval d'être exposé, d'avoir des responsabilités puis de SE DÉTENDRE.

# Indy ''lick & chew''

- Elle a amené une cavalière ayant peu d'expérience en randonnée sur un cheval d'expérience.
- A son retour le ''*Lick & chew*'' était flagrant chez Indy.

➤ Denyse Rousselet



Le *'lick & chew'* la première fois  
qu'Indy a vu le crocodile à Horseland.



# Jack le cheval de barils à la retraite

- ➡ Dans l'article du blog plusieurs pages sont consacrées à l'histoire de Jack et le très long processus à ce qu'il parvienne un jour à faire du "*lick & chew.*"
- ➡ Les concepts de "*sweet spot*", association au positif et confort/effort ont été utilisés afin de lui aider à gagner confiance dans le manège.



# QUE VEUT DIRE LE MÂCHOUILLAGE ou LÉCHAGE?

- C'est le passage du système nerveux sympathique au parasympathique qui encourage la relaxation après que le cheval a traité une information, répondu à une demande ou est soulagé d'une douleur.



## II EST IMPORTANT DE SE RAPPELER

- ➡ Toute activité du système sympathique n'est pas du tout néfaste.
- ➡ Tout effort physique n'est pas stressant en soi.
- ➡ La pédale à gaz peut être à "'ON'" mais le cheval ne doit pas être inquiet.



# IL EST IMPORTANT DE SE RAPPELER

- Les systèmes nerveux sympathique et parasympathique agissent différemment sur le corps soit en stimulant ou relaxant divers systèmes.



# SYSTÈMES SYMPATHIQUE ET PARASYMPATHIQUE

- Le système sympathique est comme la  
**pédale à gaz**  
alors que
- Le système parasympathique est la  
**pédale à freins.**
- Dr Jaak Panksepp



## IL EST IMPORTANT DE SE RAPPELER

- Lorsque le système sympathique domine le cheval ne peut pas saliver.



# IL EST IMPORTANT DE SE RAPPELER

- Lorsque le système parasympathique prend le dessus, la salivation est stimulée ce qui entraîne le léchage et le cheval mâchouille.



# QUE VEUT DIRE LE MÂCHOUILLAGÉ ou LÉCHAGE?

- ➡ C'est le passage d'un état quelque peu stressant à la RELAXATION.



# LE PROCESSUS

1. On met de la pression sur le cheval.
2. Il y a une période de concentration.
3. Puis le cheval répond à cette demande.
4. Le leader cesse la pression soit le relâchement car le cheval a trouvé la solution.
5. L'apprentissage se fait au niveau de l'hippocampe.



## LE PROCESSUS

6. La stimulation de l'hippocampe encourage la sécrétion d'endorphine.

([www.community.equisearch.com/blogs/floridahorseman/default.aspx](http://www.community.equisearch.com/blogs/floridahorseman/default.aspx))

7. L'endorphine stimule le système parasympathique et permet la détente.

8. La salivation va s'ensuivre.

9. Cette salivation encourage le léchage et le cheval mâchouille.



# LE LÉCHAGE ET LE MÂCHOUILLAGÉ

- Ne veut pas dire que le cheval a appris quelque chose de nouveau.
- Peut survenir suite à une inquiétude suivie de détente et relaxation.
- C'est la détente qui favorise le mâchouillage.



# LE LÉCHAGE ET LE MÂCHOUILAGE

- Les chevaux ne se détendent pas parce qu'ils ont appris quelque chose de nouveau mais ils apprennent plus facilement quand ils ont le système parasympathique en action.



# LE LÉCHAGE ET LE MÂCHOUILLEGE

- C'est la détente, voire, la relaxation, qui incite le cheval à lécher et mâchouiller.
- Je dis toujours aux copines, je veux que mes chevaux soient **drogués** à l'endorphine, pas à l'adrénaline.

# LE LÉCHÂGE ET LE MÂCHOUILAGE

- Il y a un lien très étroit entre le cerveau et la bouche chez le cheval.
- Le cheval exprime beaucoup par la bouche. On voit parfois chez les chevaux montés des mouvements nerveux de la bouche ce que les anglais nomment "*displaced mouth behavior*".



# LE LÉCHAGE ET LE MÂCHOUILAGE

- ➡ Plusieurs horsepersons réputés nous incitent à se documenter sur le lien entre le stress et la bouche chez le cheval.

# GABI NEUROHR

Démontre le  
soulagement du stress  
chez un cheval.



# WARWICK SCHILLER de même





# CONCLUSION



Portons plus attention à notre cheval lequel exprime beaucoup par la bouche.