

LA RANDONNÉE : UNE DISCIPLINE QUI SE PRÉPARE

PREFACE

Ce document se veut une synthèse de concepts afin de bien éduquer et développer son cheval et se préparer pour des randonnées sécuritaires et amusantes avec un cheval confiant. Quand je parle de randonnées ce sont des activités hors du manège dans de multiples endroits très variés dans un mode non compétitif.

Les concepts ne sont pas étudiés en profondeur car ça ferait un document de plus de 300 pages. Si vous avez besoin d'approfondir certains concepts vous avez deux sources où ils sont très détaillés. Tout au long du texte il y a des références à des articles sur

lynelaforme.coach/blog/

Articles sous différents thèmes tels BÂTIR LA CONFIANCE, PARTENARIAT, APPROFONDIR NOTRE COMMUNICATION ET RESPONSABILISONS NOTRE CHEVAL

ou

formationequestreenligne.com

Commenté [DR1]: s

Quasi tous les articles du blog ont été transposés en documents PowerPoint pour ce site.

La série BÂTIR LA CONFIANCE comporte 455 diapositives vendue 25\$. Quand je réfère à un article du blog de cette série dans ce document, je ne répèterai pas que vous pouvez acheter la série sur la confiance.

Tous les autres documents Powerpoint sur ce site sont **GRATUITS**.

Vous n'avez qu'à aller dans la loupe en haut à droite et taper Denyse Rousselet pour **tous les documents** incluant celui sur la confiance. Sinon aller dans la liste des documents gratuits et tous les autres s'y trouvent.

Je vous réfère à des concepts qui sont **expliqués longuement** dans les articles et de façon plus synthétique dans les documents Powerpoint.

Bonne lecture et surtout bonnes randonnées!

NB. Je ne suis ni instructeur, ni entraîneur. J'ai fait mon parcours de Horsemanship surtout avec ma jument Indy. Les photos sont donc en grande partie avec elle.

TABLE DES MATIERES

Préface	p.1
Introduction	p.3
Deux prérequis pour des randonnées en sécurité	p.15
Les principes d'équitation éthologique	p.21
Se préparer pour une randonnée sécuritaire	p.29
D'autres exercices préparatoires pour la randonnée	p.37
8 règles de base afin d'assurer notre sécurité	p.42
Règles de bienséance en randonnée	p.44
Comment monter un cheval en randonnée	p.46
Comment négocier un seuil ou un refus	p.52
Comment ralentir un cheval en randonnée	p.61
Augmentons les expériences et les défis	p.64
Quelques éléments qui méritent notre attention	p.71
A cheval sur les bords de route	p.78



INTRODUCTION

MERCI A MES NOMBREUX MENTORS QUI AU COURS DE MON CHEMINEMENT AVEC MES CHEVAUX M'ONT EXPOSÉ À DES CONCEPTS "DIFFÉRENTS, VOIRE MÊME INHABITUELS " et qui m'ont encouragée à me préparer autrement pour les randonnées ainsi que les différentes sorties. Certes, un parcours ponctué par la SOLITUDE mais qui m'a amenée à développer une complicité hors pair avec Poney le fjord norvégien de ma propriétaire (il est décédé) et ma jument Indy. Les résultats ont été fort surprenants.

Larry Stewart, Ron Pyne, Devanee et Buddy Cardinal (éleveurs d'Indy au Cardinal ranch en C-B), Don Halladay, Garry Meek et le Spirits in Unity Team, Farrah Green, Fawn Anderson, Jerry Williams, Pete Rodda, Lantz McLaren, Shannon Townsend, Lindsey Partridge, David Cowley, Andrea Wady, Cindy Fuerth et tout près mes amis et mentors Pierre Plouffe et Eric St-Arnault qui ont si généreusement partagé leur vaste expérience ainsi que leurs concepts et commentaires avec moi depuis plusieurs années. Chacun, chacune vous m'avez

INSPIRÉE!

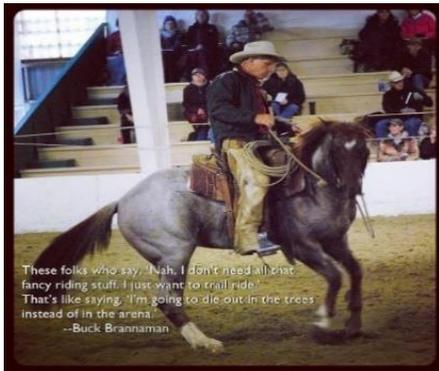
Faire de la randonnée comme toute autre discipline que ça soit le dressage, le saut d'obstacle, le concours complet, le reining, le cutting etc...pour être exécutée de **façon sécuritaire** requiert évidemment une expertise en selle. En plus, nous devons avoir la connaissance des exercices préparatoires ainsi que stratégies pour développer un **cheval confiant** en plus des règles de bienséance en randonnée. Il est surprenant de constater que les cavaliers pratiquent ++++ leurs reprises de dressage, de reining, de sauts d'obstacles etc puis passent du manège aux pistes de randonnée sans trop de préparation autant pour le cavalier que pour le cheval.



Buch Brannaman, mondialement reconnu pour son expertise dans le développement des chevaux l'a bien résumé :

Ces gens qui disent *“bah” je n'ai pas besoin de toutes ces techniques et façon de faire sophistiquées, je veux juste un cheval de randonnée.*”

C'est comme dire *“ Je vais mourir dans la forêt parmi les arbres au lieu de dans le manège.*



Il n'y a pas de prix pour un bon cheval de randonnée!

CEST “JUSTE un cheval de rando”

Je partage ce texte, certes qu'il peut paraître exagéré mais il y a aussi du vrai surtout pour les gens qui sortent des pistes habituelles: rivières, collines, animaux sauvages, ravins, ponts, obstructions importantes sur les pistes où il faut faire des détours etc

Texte traduit de l'anglais par les guides de *la Rando Côte Sauvage en Afrique du Sud.*

*Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai entendu ces mots : **'Oh, tu fais juste de la rando'** ou **'c'est juste un cheval de rando'** particulièrement d'autres cavaliers qui ne se concentrent que sur une discipline, presque toujours eu manège ou carrière. Et chaque fois, cela me faisait sourire. Pour être JUSTE un cavalier de rando, vous avez besoin d'une monture qui rassemble un nombre impressionnant de qualités :*

- *Il doit être **aussi maniable qu'un cheval de dressage**.... Capable de placer chacun de ses pieds exactement à l'endroit où il faut au moment où il faut, parce que vous avez une falaise à gauche et une montagne à droite, des souches et branches ici et là. Un cheval de rando doit avoir le pied sûr et précis surtout lorsque vous sortez des sentiers battus.*
- *Il doit être **aussi audacieux qu'un cheval de cross**.... Capable d'aller bravement de l'avant, que ce soit au-dessus d'un tronc, en haut d'une pente escarpée, au fond d'un ravin, à travers une rivière bouillonnante, de la boue ou pour slalomer dans les broussailles épaisses ou à travers un troupeau.*
- *Il doit être **aussi agile qu'un cheval d'obstacles**...Capable de se faufiler entre les buissons et les roches, et de sauter par-dessus les arbres tombés en travers de leur chemin.*
- *Il doit aussi **avoir l'énergie d'un cheval d'endurance**.... Parce qu'une promenade de 10 km peut facilement se transformer expédition de 30 km si son GPS intégré (c'est-à-dire son cavalier) se trompe à un croisement.*
- *Il doit être **calme comme un Rodeo Pick-Up**... (Chargé de récupérer les cavaliers tombés lors d'un rodéo) capable de gérer le stress des autres chevaux, qu'ils viennent de devant, à côté ou derrière eux. Il doit toujours garder la tête froide et fiable.*
- *Il doit **supporter le contact des autres chevaux comme un cheval de polo**... Parce que sur certains sentiers, il pourra être serré flanc contre flanc contre les autres chevaux, les genoux des autres cavaliers dans ces côtes ou le nez dans la queue du cheval devant lui, ou sentant la pression du cheval de derrière contre ses postérieurs. Il doit être patient et à l'aise avec la proximité d'autres chevaux.*
- *Il doit pouvoir galoper **comme un cheval de course**... parce que si son GPS intégré (déjà cité ci-haut) a transformé la petite sortie en expédition de 30 km, il va falloir aller vite pour arriver avant la nuit.*

- *Il doit savoir comment résoudre des problèmes comme cheval de cutting western Car quelquefois son cavalier va le coincer dans des endroits d'où il semble impossible de sortir ou de franchir!*
- *Il doit être courageux comme un cheval de cowboy Car non seulement il devra gérer des vaches protégeant leur veau dans les champs, mais aussi des VTT, tracteurs, quads, calèches, traîneaux, sacs de plastique flottant au vent, coups de tonnerre, tir des chasseurs au loin, pluie battante avec imperméable qui claque au vent, et toutes les formes d'animaux sauvages.*
- *Il doit être câlin et gentil comme un poney pour enfant Parce qu'il va passer d'innombrables heures à explorer les sentiers avec son cavalier.*

*Mais, hey, c'est **JUSTE UN CHEVAL DE RANDO!***

Souvent les gens de manège pensent un peu ça d'Indy; ils n'osent pas le dire eux qui ont des chevaux qui vivent au box, seuls dans leur paddock puis montés dans le manège vide de stimuli (je dis "aseptique") même pendant la saison estivale. Ils sont toutefois surpris lorsqu'ils voient ses photos dans des sites web, revues, calendriers de même qu'un blog. Et là, les gens me disent que c'est parce "qu'Indy est bien fine" ...et oui elle est fine mais je l'ai **préparée différemment et j'oserais dire très différemment**. J'ai eu le privilège de voyager beaucoup avec Indy et nous avons eu des expériences parfois surprenantes : 1 orignal, 3 ours, baignades à plusieurs endroits, ravins très escarpés, montagnes de l'ouest canadien, plusieurs ponts dont un de 100 pieds de long à 30 pieds au-dessus de l'eau tumultueuse, troupeaux de vaches, 46 parades dont la majorité sur cordelette, de multiples cliniques de "despook" avec la police montée de l'Ontario, de mountain trail et de cowboy extrême en plus de randonnées et excursions dans une cinquantaine d'endroits très diversifiés etc.



Il nous arrive lorsque nous sommes en balade de rencontrer des cavaliers avec des chevaux tendus, incapables de s'arrêter sans être tirés et tenus à deux mains par les rênes. Oui, ils finissent par immobiliser les pieds du cheval mais pas les **émotions**. N'oublions pas que la **boîte de contrôle des pieds est entre les deux oreilles et c'est beaucoup plus puissant que mes deux mains**. SI JE NE CONTRÔLE PAS LES PIEDS DU CHEVAL AU SOL IL NE FAUT PAS PENSER QUE J'EN AURAI LE CONTRÔLE EN SELLE.

Les chevaux sont des proies de même que des animaux de troupeau : deux facteurs très importants à considérer en randonnée. Quelles stratégies le cavalier utilise-t-il pour que son cheval soit émotivement et intellectuellement calme?

En randonnée on met de côté le mode de micro-gestion pour le mode de **contrôle par le mental et les émotions**. Un monde de différence. On ne part pas avec notre cheval tant que celui-ci n'est pas calme et détendu. Les pistes de randonnée doivent être perçues comme des "sweet spots" par notre cheval. Alors donner la permission à mon cheval de brouter c'est en randonnée qu'on s'arrête afin d'y créer un "sweet spot" car évidemment l'écurie en est un. Certes qu'avec un cheval d'expérience si on lui donne la permission de brouter au retour c'est une récompense pour son bon comportement. Les **friandises ne sont pas utilisées pour soudoyer notre cheval** mais pour le récompenser d'un bon comportement. En randonnée quand on veut développer la confiance de notre cheval il est plus qu'acceptable de **donner la permission à mon cheval de brouter afin de rendre les pistes des "sweet spots."** Et je dis bien, donner la permission sinon mon cheval peut devenir un...monstre.. qui m'arrache les rênes pour brouter.



Où est-ce que ça commence? Eh bien dès que je prends contact avec eux, je les prépare. Les cavaliers vont souvent chercher leur cheval au paddock ou au box, les mettent sur les ' chaînes', les brossent souvent en parlant aux copines, mettent la selle, parfois imposent la bride puis montent sur eux dès leur entrée dans le manège et commencent déjà à prendre contact avec la bouche. Il y a tellement plus à faire avant de monter. A partir du moment où vous entrez au paddock vous exercez votre leadership : le

cheval est invité à mettre sa tête dans le licou et vous accompagne, se synchronise avec vos pas que vous variez, arrête dès le ‘*whoa*’ pendant que vous fermez la clôture. **Monter à cheval ça commence au sol, pas en selle.** Lyne Laforme comme tous les horsewomen nous enseignent qu’un **cheval ça se bâtit par le travail à pied.** Mon cheval est-il :

- BIEN CONNECTÉ A MOI? RÉPOND-T-IL À MON LANGAGE CORPOREL?



- LEGER, DONC SUIV-IL BIEN LE ‘*SENTI*’ SUR LA LAISSE? Ou les RÊNE? Si mon cheval n’est pas léger au sol il ne sera pas en selle, surtout s’il n’est pas confiant.



- CALME? Le développement de la confiance chez mon cheval résulte en un cheval courageux et sécuritaire.



Un concept souvent sous-évalué c'est l'état émotif du cheval. Est-il calme pour le pansage, la mise de la selle? Est-il léger lorsque je lui demande de se déplacer? Au montoir comment se présente-t-il? Attend-il patiemment le signe du départ? Lui donne-t-on le temps **de bien évaluer son environnement avant de monter** et de commencer à lui demander quelque chose? Sommes-nous à l'**écoute de son langage corporel lequel traduit ses émotions?** C'est primordial: certains chevaux doivent bouger lorsqu'ils sont stressés, d'autres deviennent introvertis: d'apparence calme mais.....

“Un cheval tranquille n'est pas nécessairement un cheval sécuritaire mais un cheval sécuritaire est un cheval calme et tranquille”
Pierre Plouffe



Un cheval détendu porte l'encolure basse, pas plus haute que le garrot. S'il devient tendu on peut lui demander de baisser la tête avec une légère pression sur le la nuque ou le nœud du licou ou le "toucher de la main" si nous sommes au sol afin de favoriser la baisse de l'adrénaline et encourager la sécrétion d'endorphine. **Le 6^e article de la série BÂTIR LA CONFIANCE intitulé "Votre cheval est-il détendu?" du blog lynelaforme.coach** décrit comment développer la détente chez notre

cheval. A la fin du texte il y a une liste détaillée des signes d'un cheval confiant vs un cheval inquiet.

Bien préparer son cheval. L'habitude est de longer, souvent en interminables cercles quand on a un cheval inquiet, c'est lui montrer à bouger les pieds lorsqu'il a peur un peu comme un robot.... **Grave erreur!** J'engagerais plus son mental ie agrandir et diminuer la grandeur des cercles, transitions fréquentes, changements d'allures, changements de direction, pas de côté le long du mur, reculons et des figures : rectangles, figures 8, slaloms avec des cônes en modifiant la distance entre les cônes tout comme le travail avec des barres au sol pour des pas de côté, reculons entre deux barres parallèles et même à angle de 90 degrés etc. Et pourquoi pas des "squeeze" entre des cônes, des barils. Je m'assurerais que son focus soit sur moi par des patrons où le cheval est en synchronisme avec son humain sans égard à ce qui se passe; il sera conscient de son environnement mais son focus reviendra rapidement à son humain. La connexion c'est super important! **Le 2^e article "Développer la confiance chez votre cheval avec le synchronisme" ainsi que le 7^e "Comment les patrons aident votre cheval de la série BÂTIR LA CONFIANCE** du blog lynelaforme.coach décrivent les stratégies utiles.

La randonnée tout comme les autres sorties doivent s'avérer une expérience plaisante autant pour le cavalier que pour le cheval. C'est une excellente façon d'exposer le cheval à une variété de terrains et de stimuli dans la mesure où les stratégies appropriées sont utilisées pour lui aider à bâtir sa confiance. Il devrait donc être monté **RÊNES LÂCHES, PAS CONCENTRÉES** pour une multitude de raisons :

- Contrôler le cheval avec deux rênes le rend **PLUS ÉMOTIF 100% DU TEMPS**, tel que démontré par l'ensemble des chercheurs en éthologie équine. Un facteur loin d'être négligeable, et pourtant!!! Tout un apprentissage pour le cavalier habituel, croyez-moi!

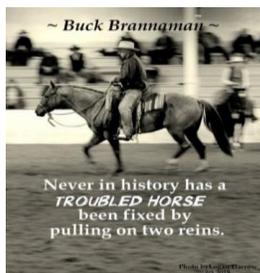
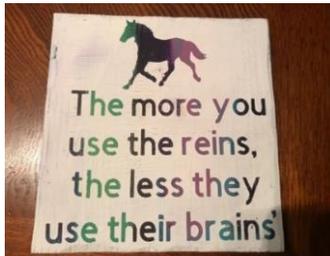


Photo : Buch Brannaman nous dit que jamais dans l'histoire un cheval émotivement blessé, troublé a été amélioré en tirant sur les deux rênes.

- Les horsemen sont **unanimes** sur le fait que **plus on utilise les rênes pour contrôler le cheval moins il pense, évalue, solutionne des problèmes.**



- Le cheval doit pouvoir analyser ce qu'il y a dans les environs et en conclure qu'il est en sécurité ce qui requiert son attention : il ne doit pas être centré sur les demandes constantes de son cavalier mais doit quand même être "connecté". En randonnée, on ne micro-gère pas son cheval. Un cheval d'expérience est attentif à son environnement de même qu'à son cavalier.
- Afin d'évaluer la grosseur et la distance des objets, le cheval doit pouvoir bouger sa tête afin d'avoir une **vision binoculaire** puisque ses yeux sont de chaque côté de la tête. Sa vision monoculaire est beaucoup plus imprécise. Au cours des années j'ai fait plusieurs stages en randonnée en Europe, USA, Costa Rica, Ontario et ouest canadien et n'ai JAMAIS rencontré des chevaux montés avec contact sur la bouche: tout le contraire, souvent des chevaux sans mors. Ceci ne veut pas dire que sur un bout de chemin droit sans embûches qu'on ne peut pas prendre le contact temporairement pour faire nos exercices puisque notre cheval est détendu et bien réchauffé.

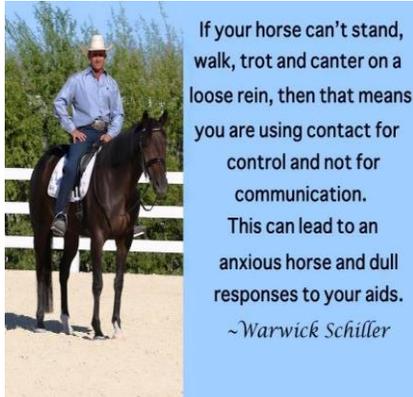


Photos : Indy rênes lâches même si c'est la première fois qu'elle entre dans la grotte bruyante pleine de monstres à Horseland tout comme dehors dans la neige.

- Le cheval doit avoir la possibilité de regarder où il met les pieds et réagir adéquatement face aux obstacles rencontrés en route; il doit penser, analyser et choisir le bon parcours tout en étant en contrôle de ses émotions. **Son sens de proprioception est souvent très sollicité.**



- Les rênes peuvent être tenues d'une main, style CALIFORNIA ROLL. Le cavalier peut mettre cette main sur le pommeau de la selle pour lui aider à demeurer en selle si urgence et ça libère l'autre main pour l'arrêt d'urgence si nécessaire. Toutefois, cette technique tend à mettre l'épaule de la main qui tient la rêne en avant de l'autre épaule ce qui peut à la longue entraîner un vice de position. Une amie, classée dans les meilleures au monde en endurance nous suggère de tenir nos rênes à deux mains pour éviter ce problème.
- **DEUX RÊNES C'EST POUR LE RAFFINEMENT, LA FINESSE DU CONTACT : PAS POUR CONTRÔLER LA VITESSE OU L'ARRÊT.** Lyne Laforme comme plusieurs entraîneurs nous rappellent que nous influençons notre cheval en **premier par l'assiette, puis les jambes et si le cheval a besoin de plus on peaufine avec les rênes.**
- Le très réputé horseman Warwick Schiller nous rappelle que si mon cheval **ne peut pas se tenir à l'arrêt, à la marche, au trot ou au galop sans que l'on tienne les rênes c'est parce que nous utilisons les rênes pour le CONTRÔLE et non la COMMUNICATION.** Ceci peut résulter en un cheval nerveux et lent à répondre aux aides.



- Quand le cheval devient émotif et difficile à contrôler **l'utilisation d'une rêne est la façon de l'arrêter : rêne de suspension (pulley) ou flexion latérale avec désengagement des postérieurs..**
- Dans l'arrêt à une rêne, la **deuxième main ne doit JAMAIS tenir l'autre rêne**. Elle peut prendre appui sur le pommeau ou le garrot du cheval mais doit laisser glisser cette rêne.
- En randonnée, il est important de pratiquer notre rêne de suspension fréquemment. Quand elle est légère elle ralentit le cheval et lorsque la rêne est levée à la verticale sans traction arrière, le cheval s'arrête.
- Le *'whoa'* verbal doit être solidement acquis, N'oubliez pas de nommer votre cheval avant car souvent nous parlons entre nous et nous devons attirer l'attention de notre cheval sur nous avant de lui demander quelque chose.

Ces exercices devraient être intégrés dans notre préparation quotidienne et pas seulement utilisés en situation de panique; ceci afin de créer un **'pattern'** de réponse autant chez le cheval que l'humain. Sinon le cavalier tiendra les **deux rênes ce qui nuira à l'arrêt d'urgence**. Si pratiqué régulièrement, les deux autant l'humain que le cheval auront développé le réflexe conditionné; la flexion latérale amènera la RELAXATION; et combinée au désengagement des postérieurs, elle enlèvera la possibilité au cheval de ruer.

Une rêne de suspension amènera aussi à l'arrêt.

RESPONSABILITÉS DU CHEVAL ET DU CAVALIER EN RANDONNÉE selon Pat Parelli

Responsabilités du cheval	Responsabilités du cavalier
-Ne pas agir comme un animal de proie mais comme un partenaire équilibré physiquement, mentalement et émotionnellement.	-Ne pas agir comme un prédateur. Certes que les humains n'attaquent pas leurs chevaux mais dans le "langage équin" plusieurs de nos actions sont perçues comme celles d'un prédateur. Nous aussi devons être physiquement, intellectuellement et émotionnellement équilibrés.
-Maintenir l'allure demandée.	- Agir comme un "horseman" ie utiliser un langage corporel compris par votre cheval, soyez "connectés", soyez "un" avec votre cheval.
-Maintenir la direction demandée.	-Avoir une assiette indépendante.
-Regarder où il doit mettre les pieds.	-Utiliser le pouvoir naturel du "focus".

Ce texte **ne traitera pas de la mise en forme** de votre monture pour effectuer de longues randonnées **ni de l'équipement et des soins d'urgence** pour cavaliers et chevaux.

Quelques horsemen réputés dans le développement du cheval et équitation éthologique lesquels ont enrichi mon parcours soit par mes lectures, cours suivis, conférences et diverses cliniques.

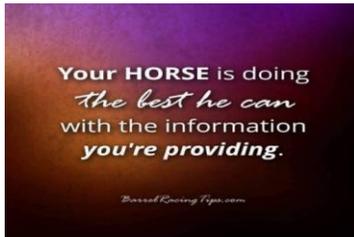
Martin Black, Mark Bolender, Andy Booth (en français), Buch Brannaman, Craig Cameron, Joe Camp, Chris Cox, Neil Davies, Elisabeth de Corbigny(en français), Marijke de Jong, Bill Dorrance, Tom Dorrance, Carson James, Dan James and Dan Steers de Double Dan Horsemanship, Jonathan Field, James French, Alan J Hamilton, Klaus Ferdinand Hempfling, Ray Hunt, Linda Kohanov, John Lyons, Guy MacLean, Robert Miller, Alexander Nevzorov, Josh Nichols, Linda Parelli, Pat Parelli, Lindsey Partridge, Lockie Philips, Frédéric Pignon, Jean-François Pignon, Mark Rashid, Carolyn Resnick, Monty Roberts, Karen Rohlf, Warwick Schiller, Stacy Westfall, Sylvia Zerbini.

Deux PRÉ-REQUIS afin de se préparer pour des randonnées sécuritaires : le respect et la confiance.

1- LE RESPECT MUTUEL: BASE DU PARTENARIAT CHEVAL/HUMAIN : UNE QUESTION D'ÉDUCATION.

La quarantaine de horsemen/women rencontrés lors de diverses cliniques ou formations suivies de même que l'ensemble des auteurs réputés en éthologie équine et en développement du cheval sont unanimes : le cheval doit respecter l'espace personnel, la bulle de l'humain et y entrer sur invitation. Tout comme l'humain se doit de respecter la bulle du cheval et d'y entrer poliment.

Le cheval étant dépourvu de cortex cérébral frontal n'a pas la notion de BIEN et de MAL. Il ne sait donc pas ce qu'est un comportement correct et acceptable à moins qu'il soit éduqué. Lyne Laforme tout comme Andy Booth nous rappellent constamment que c'est une question D'ÉDUCATION et l'éducation c'est à l'humain que ça appartient et non à notre cheval. Cette citation le dit bien, le cheval fait de son mieux avec l'information QUE VOUS LUI AVEZ DONNÉE.



L'article "*Comment les chevaux apprennent-ils?*" de la série APPROFONDIR NOTRE COMMUNICATION de lynlaforme.coach/blog/ explore ce concept d'éducation de notre cheval.

Pourquoi parler de ça quand on parle de randonnée? C'est que l'humain accepte parfois de la part du cheval ce qu'il considérerait TRES IMPOLI de la part d'un humain. Les chevaux sont très subtils et très persistants et si non éduqués tentent constamment de faire reculer leur humain, de le déplacer, voire de le tirer vers où il désire aller surtout quand il s'agit de brouter. L'humain est parfois comme une **plume** ou une **marionnette** au bout de la laisse. L'article "*Votre cheval vous arrache la longe pour aller brouter?*" de la série **PARTENARIAT AVEC LE CHEVAL** du **blog lynlaforme.coach** tout comme le document "*Le gazon : ami ou ennemi?*" du site formationequestreenligne expliquent comment bien éduquer son cheval à ce sujet.

Le respect c'est la réponse appropriée à la pression. L'humain est-il comme un mur de brique ou comme une plume légère ou une marionnette?

Buch Brannaman, Neil Davies, Don Halladay, Pat Parelli, Warwick Schiller



Cet auteur nous rappelle que de mettre des limites ce n'est pas uniquement question de respect de notre cheval mais TOUT A FAIRE AVEC NOTRE PROPRE RESPECT ET BIEN ÊTRE pour ne pas dire SÉCURITÉ.

Quand on parle de **respect** on ne veut pas dire que l'humain domine son cheval, c'est la politesse mutuelle pour l'espace personnel respectif. Ce concept constitue la **base de la pyramide du "leadership"** de même qu'assure notre sécurité.

Un cheval respectueux maintient le **SOURIRE** ou la **BANANE** dans la courte longe **TOUT LE TEMPS**. Un cheval léger, suit le "**SENTI**" sur la longe et répond à une minuscule pression sur la courte longe de sorte que ce qui semble très lâche est en effet aussi **EFFICACE QUE SI C'ÉTAIT UNE TIGE DE MÉTAL**. Un cheval qui ne cède pas à cette pression physique **brise la connexion physique** laquelle découle d'une déconnexion mentale. Voilà **l'élément de danger quand vous serez en randonnée**.

Les articles du blog **Lynelaforme.coach** "**Réclamer son territoire**"^e et "**Réclamer votre territoire : les exercices de la série PARTENARIAT AVEC SON CHEVAL**" tout comme le PowerPoint "**Céder à la pression au toucher, à la bulle, l'aspiration et le concept de trempage**" du site **formationequestreenligne** décrivent bien ce concept et donnent des stratégies pour bâtir le respect mutuel entre cheval et humain.

Comment est votre cheval quand vous apportez le grain? Le foin? Vous tasse-t-il? Vous arrache-t-il le foin des bras? Lève-t-il tout de suite la tête quand vous approchez alors qu'il broute ou vous devez tirer sur la longe? Un cheval respectueux lèvera la tête et vous demandera ce qu'il doit faire? Où peut-il aller brouter? Notre langage corporel est important à bien développer afin de signifier notre intention au cheval. Je viens te flatter ou je te demande de lever la tête.



Poney.MOV

<https://youtu.be/y0TI7ihjV3o>

Quel est le lien avec la randonnée? Si vous n'êtes pas un leader au sol, ne croyez pas l'être plus en selle. Si le cheval vous fait constamment déplacer les pieds alors que vous êtes au sol, vous bouscule, il a aussi le contrôle en randonnée. Il y a UN LIEN TRÈS DIRECT ENTRE LA CESSION À LA PRESSION et le BON VOULOIR chez notre cheval.



Quand on parle de céder à la pression il y a la pression physique (n'oublions pas que la réponse physique est contrôlée par le mental) et la pression mentale soit celle de demander à notre cheval de faire quelque chose qui ne lui plaît pas particulièrement tel passer par telle piste, ne pas aller là où il aimerait aller, ne pas prendre le chemin le plus court pour revenir à l'écurie, retourner en randonnée lorsqu'on revient à l'écurie et qu'une copine nous demande de l'accompagner etc. Quand je parle de randonnées, je ne parle pas seulement de balades que l'on fait quasi toujours sur les mêmes pistes, toujours dans le même sens, trottant et ou galopant toujours aux mêmes endroits mais d'excursions en des endroits n très variés, souvent inconnu avec une foule de stimuli des plus variés.

C'est ce qu'on appelle souvent le **concept du "oui"**. Mon cheval accepte mes demandes car elles sont justes et il se sent respecté. Et je dirais même qu'en randonnée le cheval a souvent de très bons moments. Quand Indy

voit mes deux copines de rando aller chercher leur cheval dans leur paddock et qu'elle se pointe à la porte de son paddock certes qu'elle sait que nous irons en randonnée et elle veut venir.



Le premier horseman rencontré dans ma formation en éthologie équine il y a plus de 16 ans fut Larry Stewart instructeur Parelli 5*. J'ai été complètement renversée par ses propos, son enseignement, ses principes et la qualité exceptionnelle de son horsemanship. J'y étais avec un des chevaux de ma propriétaire, Poney son fjord norvégien qu'elle avait généreusement prêté à bien des gens et qui avait développé un réflexe d'opposition incontrôlable en plus de ne pas être confiant. Quand il prenait l'épouvante en randonnée, il ramenait les cavalières à la clôture de son paddock. A chaque fois que j'ai rencontré ou parlé à Larry il me répétait *"des 10,000 chevaux que j'ai manipulés je n'ai jamais vu autant d'opposition"*. Whew! La madame a été **frappée de plein fouet**. Poney était comme ça à cause des humains qui l'ont manipulé. Grosse pilule à avaler mais j'ai compris. Il va sans dire que j'ai fait mes devoirs et ce fut un **cheval totalement transformé. Et je dirais la madame de même.** Il pouvait être monté tête nue dans le manège et en rênes lâches en randonnée, lui qui était tout à fait incontrôlable. Il est celui que je montais quand m'amenaient les juments en randonnée en chevaux de bât.



Photo : Poney demande à mon amie Laura s'il a bien exécuté le reculons demandé.

C'est Poney qui m'a ouvert la porte afin d'apprendre à développer ma jument Indy avec qui j'ai eu l'immense privilège de voyager beaucoup et de faire plein d'activités intéressantes, captivante et surtout en sécurité.

La phrase de Larry que je n'oublierai jamais : *" always think of what's in it for the horse!"*

Je cite Larry encore souvent même 16 ans plus tard!

N'oublions jamais : qu'y a-t-il pour mon cheval dans ce que nous faisons avec lui/elle?.....

2- UN CHEVAL CONFIANT : ÉLÉMENT ESSENTIEL POUR UNE RANDONNÉE SÉURITAIRE.

Autre élément très important c'est le développement émotif de mon cheval afin qu'il soit confiant lors de nos activités diverses. Un sujet qui ne se résume pas en quelques pages. Sur le site de lynalforme.coach/blog/ 150 pages dans 16 articles sur BÂTIR LA CONFIANCE. Je vous encourage à lire et mettre en pratique.

Ces articles sont résumés dans un document Powerpoint de 455 diapositives vendu 25\$ sur le site de formationequestreenligne.com.

Un cheval confiant ça vaut son pesant d'or. Ce n'est pas parce que ma jument Indy est fine qu'elle est confiante mais parce que j'ai fait beaucoup de choses différemment dont plusieurs qui ne prennent pas toujours plus de temps mais faites autrement. Il faut profiter de toutes les occasions pour exposer notre cheval avec les bonnes stratégies au lieu d'éviter les éléments qui risquent de l'inquiéter. Bâtir la confiance de notre cheval est un élément ESSENTIEL de son développement et assure notre sécurité.

Mettons-y le temps et surtout adoptons des stratégies appropriées. Une fois que mon cheval cède bien à la pression et suit bien le " senti" sur la courte longe, je peux commencer des stratégies de développement du partenariat et de la confiance.

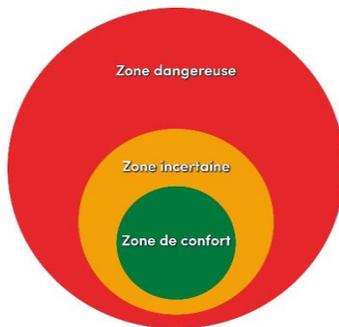
Les sujets abordés dans cette série sur le développement de la confiance parlent de :

- L'importance du synchronisme qui démontre une connexion entre le leader et son cheval.

- Le concept de sentinelle. Lorsque mon cheval est capable d'aller avant moi et que je suis derrière où je serais assise en selle, mon cheval est confiant d'aborder cet endroit ou obstacle de façon sécuritaire lorsque je serai en selle.



- Le concept de "sweet spot" soit zone de confort et d'inquiétude.



- Les concepts de confort/effort, inconfort/pas d'effort de même que le concept association au positif.
- L'importance de la relaxation, de la sécrétion d'endorphine vs adrénaline,
- Comment les patrons aident notre cheval ainsi que les patrons que nous devons changer afin que notre cheval ne devienne pas comme un "robot".
- Le bénéfice du patron "touches-y".
- Comment développer la curiosité chez votre cheval afin de développer la curiosité en courage.
- Comment agir face à un refus ou une hésitation. Ce sujet est traité plus loin dans ce document.
- Les différentes techniques d'approche/retrait/ré approche : zigzags, cercles, les carrés, rectangles, l'étoile, les transitions et demi-voltes.
- Comment réussir la séparation.
- Et évidemment la confiance du cavalier (e).

LES PRINCIPES D'ÉQUITATION ÉTHOLOGIQUE aident le CHEVAL à devenir EMOTIVEMENT & INTELLECTUELLEMENT ÉQUILIBRÉ

- Un des premiers principes à considérer; eh oui je sais, la pilule est dure parfois à avaler.



- L'importance de ralentir dans nos demandes, d'attendre que le cheval puisse répondre et savoir qu'il a donné la bonne réponse. Chris Cox parle beaucoup du concept de "trempage" soit de laisser au cheval le temps que le nouvel apprentissage s'imprègne dans son cerveau. L'article "Connaissez-vous l'importance du trempage?" de lynelaforme.coach/blog/ tout comme le PowerPoint "Céder à la pression au toucher, à la bulle, l'aspiration et le concept de trempage" de formationquestreenligne.com expliquent en détail l'importance de ce concept pour notre cheval.
- Et puis ÉCOUTONS notre cheval. Pas facile car ils communiquent surtout par le langage corporel et nous par le langage verbal. Deux mondes si différents. Pour écouter nous devons nous ARRÊTER.



- Il est très important de faire la différence entre le fait de **demander voire obliger versus inviter** un cheval à faire un exercice. Important de différencier OBÉISSANCE versus BON VOULOIR!
- J'aime beaucoup cette pensée d'une de mes mentors Lyne Laforme.



- Tous les horsemen/women rencontrés et consultés dans leurs écrits valorisent le travail à pied comme élément essentiel du développement du cheval, pas seulement au niveau physique mais mental et émotif. Le travail à pied ne consiste pas seulement à longer son cheval. Des éléments/obstacles variés sont inclus dans cette préparation tout comme des exercices spécifiques et très variés afin de développer un cheval **léger** qui est en synchronisme avec son leader et qui pense afin de répondre aux stimuli au lieu de réagir impulsivement.
- Un bon cheval de randonnée doit être développé physiquement, mentalement et émotivement. Ces deux dernières sphères de son développement sont les plus négligées et pourtant si importantes. Ces sphères sont traitées en profondeur dans la série d'articles sur **BÂTIR LA CONFIANCE et PARTENARIAT AVEC SON CHEVAL** du blog lynelaforme.coach tout comme sur ce site de formationequestreenligne.
- La relaxation est un but à atteindre en toutes circonstances; plus le cheval aura appris à se détendre lorsqu'il est inquiet plus il créera un " **pattern** " de détente facilement **et moins vous serez à risque**. **Jonathan Field** parle de relaxation à l'arrêt (neutral) et relaxation en mouvement (active neutral) : ce n'est pas parce que j'ai galopé que le cheval doit devenir nerveux. Face à un objet ou une situation où le cheval a peur, il décrit la chronologie de réactions possibles avant que le cheval se sente à l'aise. Le cheval
 - Se sauve ou fige (flight or freeze)
 - Tolère mais n'aime pas ça; surtout ne pas en mettre plus
 - Accepte; cheval n'est plus inquiet tant que l'on n'approche pas plus la source d'inquiétude
 - Généralise : cheval capable d'approcher

- Apprécie : cheval devient curieux et intéressé et veut explorer : c'est à ce moment que le pattern " touch it" est atteint.
- Alors que j'étais au Cardinal ranch avec Don Halladay, instructeur Parelli 5* nous montions bien lentement la côte vers le manège. Son cheval était bien calme, tête basse et lent. Je lui ai demandé "est-ce bien Maverick?" (c'est le cheval avec lequel il gagnait des compétitions de cutting avec Pat Parelli en Floride). Rendus au manège il est parti au grand galop et s'est arrêté sec, cheval calme à l'autre bout du manège. Je n'ai jamais oublié la phrase qu'il m'a dite : " Un cheval c'est comme une auto, tu peux aller à grande vitesse mais quand tu arrêtes, l'auto ne valse pas entre aller un peu, un peu plus, un peu moins, même reculer. L'auto s'est arrêtée pour de bon; pas de valse. Un cheval c'est la même chose, ce n'est pas parce que j'ai galopé à vive allure que mon cheval s'est allumé." Excellente leçon.
- Soyez un **bon leader!** Je ne veux pas dire de ne jamais donner de choix à votre cheval à certaines occasions comme le choix de piste tout en sachant qu'il a déjà la responsabilité de regarder où il met les pieds. Les chevaux sont des "suiveurs" innés et lorsque les consignes sont claires, que le leader en vaut la peine à leurs yeux, ils collaborent très bien. Un bon leader inspire la confiance: facteur non négligeable pour notre sécurité.
- Créez des "sweet spots" en demandant au cheval de travailler aux endroits où il se sent confortable et en le laissant au pas là où il se sent moins bien : le concept de **confort/effort**. Les articles "Le concept du " Sweet spot" et Zone de confort /effort, inconfort/pas d'effort de la série **BÂTIR LA CONFIANCE** du **blog Lynelaforme.coach** expliquent bien ces concepts.

Éric St-Arnault, Devanee Cardinal, Ron Pyne

- Le concept de **confort/effort tout** comme **inconfort/pas d'effort** est super important. On ne peut pas demander à un cheval de travailler s'il est inquiet et envahi par son envie de fuite.
- Le **synchronisme**, un concept important à ne pas oublier. Les chevaux se synchronisent naturellement entre eux, au début avec leur mère puis avec le troupeau.



Photos : poulain de Lindsey Partridge de Harmony Horsemanship en Ontario avec sa mère. Les deux fjords norvégiens colocs à Indy au paddock.

- A nous de faire de même et porter attention car le cheval est connecté et c'est habituellement l'humain qui a la tête ailleurs. L'article "**Développer la confiance chez votre cheval avec le synchronisme**" de la série BÂTIR LA CONFIANCE sur lynelaforme.coach/blog/ décrit bien le concept de synchronisme.



Photos : Frédéric Pignon avec Prudence la pouliche de Madison Ramaglia. Indy avec moi.

- Maintenant que nous connaissons ce concept de synchronisme, quand on développe la confiance chez notre cheval c'est à nous parfois d'inverser le synchronisme et d'imiter le cheval quand il est curieux ou parfois inquiet. L'article "**Être le miroir de son cheval : synchronisme inversé**" de la série APPROFONDIR LA COMMUNICATION de lynelaforme.coach/blog/ explique bien ce concept tout comme le document Powerpoint "**Synchronisme inversé**" de formationequestreenligne.com. Lorsque mon cheval démontre soit de la curiosité ou donne des signes d'inquiétude lorsqu'il entend ou voit quelque chose c'est à nous de s'arrêter et de regarder dans la même direction afin de signifier à notre cheval que nous sommes conscients de son inquiétude ou curiosité et que nous lui laissons le temps de bien évaluer la situation.



Photos : Deux exemples de synchronisme inversé.

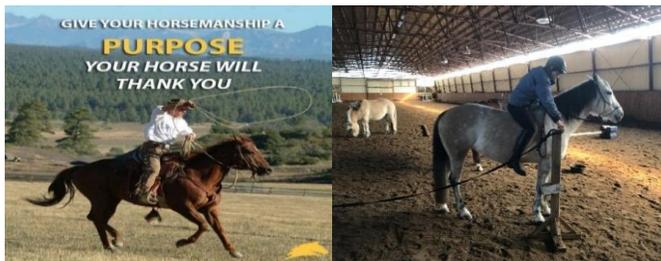
Indy à sa première parade est curieuse et peut être un peu inquiète dans tout ce brouhaha. Je l'accompagne en regardant dans la même direction et surtout en ne tirant pas sur les rênes.

Lors de sa deuxième parade, le camion du pompier avec sirène et gyrophares en fonction est arrivé directement en arrière d'Indy car le camion tirant le char allégorique derrière nous a fait défaut. Indy s'est donc retournée, certes inquiète par tout ce bruit. Elle n'avait jamais vu un camion de pompier. Je l'ai laissé regarder, rênes lâches et l'ai attendue. Puis elle s'est retournée pour continuer la parade. Les amis me taquinaient en voyant a photo dans le journal local disant qu'Indy avait fait la parade de reculons.

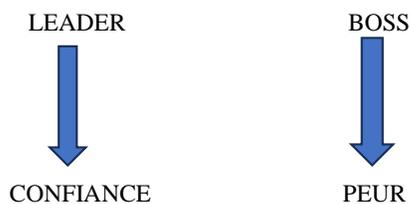
- Il est triste de constater que les cavaliers s'assurent qu'aucun objet nouveau soit dans le manège, que les objets habituels soient toujours placés au même endroit, en d'autres mots, le moins de stimuli externes possibles. Plus le cheval apprend à analyser, à bien interpréter et à répondre aux divers stimuli, plus il sera sécuritaire. Et j'ajouterais d'avoir son focus sur son cavalier et non sur les stimuli extérieurs.
- Apprenez à votre cheval à **RÉPONDRE** au lieu de **RÉAGIR!** À **PENSER** avant de **BOUGER LES PIEDS**. Le terme «**désensibiliser**» est fréquemment utilisé dans le jargon équestre. Personnellement, je n'aime ce mot car ça porte à croire que le cheval est un peu «absent», rien entre les deux oreilles alors que je veux qu'il adopte une réponse réfléchie et non une réaction et qu'il pense avant de bouger les pieds. Neil Davies, Andy Booth, Jonathan Field et les autres appellent **ça enseigner au cheval la réponse appropriée**. Je veux que le cheval pense, analyse et trouve la bonne réponse et non qu'il devienne «éteint». Des chevaux éteints sont dangereux car ils sont introvertis, difficiles à lire, voire imprévisibles. Je veux un **cheval éveillé, attentif mais pas REACTIF**. On parle plus d'**habitation** maintenant.
- **Donnez un but à votre cheval, il en sera reconnaissant**. Un cheval qui est intellectuellement stimulé et capable de résoudre des problèmes, prendra de bonnes décisions car il est équilibré aux niveaux émotif et intellectuel. En 2024 une série d'articles sur le

lynelaforme.coach est entamée sur le développement du sens de responsabilité de notre cheval. Un cheval qui est constamment contrôlé (micro-géré) n'a pas à penser, ni à analyser les situations; ce cheval est par le fait même plus réactif et imprévisible. Un cheval qui a une formation de base adéquate peut très bien accepter d'être dirigé dans des exercices précis dans la mesure où il a le temps de digérer les informations, comprendre s'il a bien fait et avoir des temps de détente pour assimiler le contenu : concept de "trempage".

- N'oubliez pas **20% de pression et 80% de relâchement**.
- Il est intéressant de faire des "pas de côté" mais si c'est pour ouvrir une porte, une barrière, passer par-dessus une barre au sol, un baril, le cheval voit le but de l'exercice et sera plus motivé d'y mettre l'effort nécessaire.



- Bâissez une **CONNEXION**, un lien émotif avec votre cheval en exerçant vos habiletés de leadership; tout cheval respecte un bon leader. **Le leadership développe la confiance et le respect** chez votre cheval alors qu'une attitude de "patron" (boss) **développe la peur** puisque c'est un comportement de prédateur.



- Lorsque vous entrez dans le box ou que vous nourrissez votre cheval, ça vous donne un excellent feedback sur le niveau de respect qu'il vous voue. S'il ne vous cède pas la place, vous n'êtes pas le meilleur leader tout comme lorsqu'il vous fait déplacer les pieds. N'oublions pas que ce comportement se transfère lorsque vous serez à dos de cheval en randonnée. Si votre cheval ne vous respecte pas au sol, ne pensez pas qu'il respectera vos décisions ou

vos demandes en randonnée. J'ai vu des chevaux ruer, reculer sans égard et même éjecter leur cavalier quand celui-ci décide de prolonger la randonnée en ne revenant pas par le chemin le plus court ou encore lorsqu'au retour ou une fois revenu à l'écurie, refuser de retourner faire une petite tournée quand l'occasion se présente. Un cheval qui respecte son leader dira " **ça ne me tente pas trop mais je vais le faire**".

- Préparez votre cheval pour des expériences nouvelles en le laissant explorer, s'imprégner du nouveau milieu. Le travail en **longues rênes** est intéressant quand vous explorez car vous êtes derrière votre cheval et il est la sentinelle; vous êtes ainsi en mesure de voir son attitude corporelle laquelle traduit son état émotif. De même s'il refuse ou hésite vous connaissez les stratégies à adopter.



Photo : Quand on est derrière où on est assis en selle, le cheval est donc la **sentinelle** et vous indique s'il est confiant ou pas. Si confiant il le sera quand vous serez en selle. Le principe longues rênes c'est au moins la longe lâche et l'humain derrière le cheval ou du moins derrière où est assis en selle.

- Établissez une **CONVERSATION** avec votre cheval. Parfois, en randonnée, votre cheval ralentira, voire s'arrêtera, se tournera vers vous et demandera une question telle :

- "Réalises-tu que l'écurie est dans cette direction-là?"

- "Oui, je le sais mais j'ai pensé vu qu'il fait si beau que nous pourrions prolonger la randonnée et revenir par là-bas"

- "Parfait, je faisais juste vérifier pour m'en assurer"

Ou

- "Est-ce bien ça que tu m'as demandé de faire? L'ai-je réussi?"

- "Ah que oui! Super! merci!"

- Le cheval qui agit ainsi est un VRAI PARTENAIRE! Les chevaux doivent avoir l'occasion de poser des questions, de donner leur opinion et d'avoir des réponses. Une cavalière me disait que lorsqu'elle était dans le manège si elle s'arrêtait pour parler à quelqu'un elle ne pouvait plus recommencer le travail. Est-ce que j'amènerais ce cheval en randonnée? NON, ce n'est pas un PARTENAIRE! (pas de la faute du cheval en passant).

“Une “ connexion ” véritable n'est pas gratuite, elle est GAGNÉE”

Glenn Stuart, Jonathan Field, Ray Hun, Lyne Laforme



SE PRÉPARER POUR UNE RANDONNÉE SÉCURITAIRE

- S'il y a des événements chaotiques autour de lui, doit-il bouger constamment ou peut-il tout simplement observer et réaliser que ce n'est pas envers lui qu'est destinée l'action? Peut-il se tenir immobile lorsqu'arrêté ou doit-il constamment bouger?
- Plus un cheval a été habitué à analyser, réfléchir dans l'adversité, plus il pourra penser avant de réagir soit de penser avant de bouger les pieds et fuir.
- Si vous ne pouvez pas monter votre cheval de façon sécuritaire dans le manège lorsqu'il y a des dérangements, il n'est certes pas prêt à aller en randonnée. N'oubliez pas que votre cheval bouge quand vous le montez dans le manège ce qui vous donne parfois l'impression qu'il est OK. S'il y a des endroits où il ne se sent pas très en sécurité, ils passent rapidement. Si vous voulez vraiment savoir comment il se sent, descendez, mettez un licou et une longe courte puis vous l'invitez (inviter ce n'est pas forcer) à mettre **ses côtes côté gauche en premier, parallèles au mur, queue au mur** dans plusieurs endroits du manège. Il exprimera par son langage corporel comment il se sent et quelle partie de son corps (souvent la queue) ne peut pas approcher, voire toucher un mur et surtout pas au fond du manège. A-t-il besoin de bouger les pattes? Montre-t-il des signes de relaxation (tête basse, clignement des yeux, léchage, expiration, une patte arrière qui se pose sur la pince et preuve ultime de relaxation, le coucher). Le même exercice peut être fait en selle **rênes lâches**.



- Le 10^e article du blog Lynelaforme.coach '' **Mon cheval a peur dans le manège?** Comment gérer? De la série **PARTENARIAT AVEC SON CHEVAL** sur lynelaforme.coach/blog/ tout comme le Powerpoint ''**Mon cheval se sent-il en sécurité dans le manège ou ailleurs**'' du site formationquestreenligne expliquent bien comment évaluer si mon cheval est confiant à divers endroits.



Photo : Timber nous démontre ce qu'il faisait avant que Laura et Rebecca travaillent avec lui sa confiance dans le manège. Vis-à-vis le mur du fond il ne se sentait pas à l'aise de mettre ses pieds postérieurs proches du mur. Une réaction tout à fait normale vu que ce n'était pas encore devenu son "sweet spot" 'car son arrière-train est loin derrière ses yeux. Les chevaux sont bâtis en longueur et les humains en hauteur : important à considérer.

- Montrez à votre cheval autre chose que le manège, la carrière de dressage ou le champ de sauts de votre écurie afin de bien le préparer aux stimuli rencontrés en randonnée; en d'autres mots il doit voir la vraie vie sinon vous aurez des surprises. Des exercices de **despooking** en utilisant des jouets et des obstacles divers : petits ponts, balles, ballons, bâches, imperméables, parapluies, pompons, cloches, cerceaux (hoola hoops), sacs de plastique, bouteilles de plastique vides, drapeaux, frisbees, barils, sauts, pôles au sol, matelas, bacs d'eau, petites piscines, piedestal etc. Comment réagit votre cheval quand il voit le ballon dans le coin du manège? Quand vous ouvrez un parapluie? Enlevez votre manteau? Répondez à votre cellulaire? Peut-il marcher en confiance sur une toile au sol? Une barre au sol? Un cavaletti? Peut-il tirer une toile? Un traîneau? Comment réagit-il quand quelque chose effleure ses flancs? Son abdomen? Sa croupe?



Photos : Jack est suffisamment confiant avec le ballon pour être la sentinelle avec Manon.

- Il ne faut pas oublier que dans la forêt tout son corps sera fréquemment effleuré par des branches d'arbre partout sur son corps. Il faut le préparer à ces attouchements.



- Tout comme le préparer à marcher sur du terrain inégal avec des arbres, branches et racines. Il doit être habitué à marcher sur autre chose que la surface égale du manège.



- Il est important de connaître la technique appropriée de “**despooking**” :

-Mouvements réguliers avec les stimuli.

-Essayez de stimuler la curiosité chez le cheval.

-S'il touche ou s'approche vous retirez un peu le stimulus.

-Augmenter graduellement la vitesse ainsi que la distance par rapport aux différentes parties du corps sachant que la queue et souvent le dessus du

dos sont plus inquiétants que ce qui est vu de face. L'œil droit est fréquemment un œil plus inquiet que l'œil gauche.

-Arrêter stimulus dès que le cheval s'arrête s'il a bougé les pieds.

Dans vos exercices de 'despooking' pensez à stimuler l'ensemble des sens donc pas seulement le visuel et tactile mais l'odorat (feu, bombe fumigène etc) et l'ouïe (sirènes, pétards, cloches des traîneaux etc.) de même. Et ce sans oublier le mouvement et la combinaison de stimuli.

Dans la série d'articles sur **BÂTIR LA CONFIANCE** sur le blog lynelaforme.coach l'article no 9 sur le DESPOOK 'Comment développer la curiosité de votre cheval?' décrit les techniques à utiliser pour exposer nos chevaux à divers stimuli très variés.



Un concept important à ne pas oublier.

Les chevaux n'ont peur que de deux choses :

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

En randonnée, le cheval est susceptible de rencontrer plusieurs cavaliers, skieurs, traîneaux, calèches, gens à bicyclette, chiens, VTT, cueilleurs de fruits/ champignons, écureuils, chevreuils, hérons, outardes, dindes sauvages, voire même des orignaux et des ours, en plus des branches qui frôlent son corps alors qu'il doit regarder où il doit mettre les pieds. Ce qui m'amène à suggérer qu'on ne doit pas créer le calme dans le manège mais **un peu d'agitation et de variété**. Ainsi le cavalier peut prévoir le type de réaction habituelle de son cheval : a-t-il tendance à geler sur place ou à prendre la poudre d'escampette? à ruer?

- Une **évaluation pré-monte (pre-ride check)** est essentielle pour évaluer notre cheval et encore plus quand on part en randonnée; comment se sent mon cheval aujourd'hui? Est-il réactif? Cède-t-il à

la pression? Se sent-il prêt à accueillir son cavalier? Se présente-t-il calme au montoir? Attend-il le signal de départ? Répond-il à une rêne de suspension, à la flexion latérale? A-t-il besoin d'exercices au sol avant d'être monté? Parfois votre cheval n'est pas prêt à être monté cette journée-là; comme disent les "horsemen" ***Vous évaluez le cheval qui se présente à vous aujourd'hui avant de le monter***'.

- **Andy Booth** entraîneur australien maintenant en France, recommande de vérifier avant de monter, ce qu'il appelle les **3C: contrôle, confiance et connexion**. Ai-je le contrôle de ses pieds? Ai-je confiance en lui et vice-versa et le cheval a-t-il confiance dans son environnement? Et avons-nous une bonne connexion mentale ie communiquons nous efficacement? Sommes-nous liés l'un à l'autre?
- **Neil Davies**, horseman australien réputé nous dit que les 3 éléments que nous devons travailler pour éviter une multitude de problèmes avec nos chevaux se résument aussi aux **3C : contrôle, confiance et collaboration**. La confiance chez le cheval conduit à la relaxation et c'est à partir de ce moment que le cheval devient sécuritaire. Quant au contrôle eh bien la confiance et la relaxation sont prérequis à cet élément sinon le cavalier ne vient jamais à bout de bien communiquer les gestes à accomplir à son cheval. Ces deux premiers éléments deviennent des prérequis pour la collaboration.
- **Lindsey Partridge** de Harmony Horsemanship en Ontario, multi;le championne au Thoroughbred Makeover et Mustang Challenge aux USA par le de **calme, confiance et communication**. Pour nous aider à demeurer calme, nous devons nous concentrer sur notre respiration, la ralentir et respirer plus profondément. Il est aussi important d'abaisser la tension dans notre corps par des respirations profondes.
- **Lyne Laforme** abonde dans le même sens



- **Lyne** y ajoute une 5^e C soit la **complicité** qu'elle décrit comme une relation privilégiée avec son cheval ce qui ne se bâtit pas en un jour mais demande du temps et de la patience. Cela peut prendre une année avant d'établir une relation de confiance, d'établir une relation solide où l'humain découvre la personnalité, les qualités, les faiblesses et les craintes de son cheval.



- **Pat Parelli** nous rappelle

“ Une préparation adéquate prévient une piètre performance ”

- Si votre cheval est plein d'énergie, qu'il a besoin de bouger; il est important de ne pas seulement lui faire faire les éternels cercles de 20 mètres mais d'en varier le diamètre, de faire des transitions, des carrés, des changements fréquents de direction, des voltes, demi-voltes, figures 8, reculons, renvers/travers, cessions à la jambe, pas de côté le long des murs du manège afin de lui aider à se concentrer, se calmer et à reprendre contrôle de son corps.

“Le mieux un cheval recule et va de côté, mieux il fait tout le reste”.



Buch Brannaman, Jonathan Field, Pat Parelli etc

- Un cheval confiant sera plus sécuritaire. Si on ne permet pas au cheval de ‘**scanner**’ son environnement pour s’assurer qu’il se sente en sécurité et qu’on lui demande de se concentrer sur son cavalier dès son arrivée dans le manège ou ailleurs on ne lui aide pas à développer sa confiance.

David Cowley, Lantz McLaren, Pierre Plouffe, Éric St-Arnault...

- Votre cheval peut-il être manipulé du **côté droit avec confiance**? Très souvent les objets vus du côté droit ont un tout autre effet sur votre cheval.
- Répond-il bien à la jambe quand il est émotif. TRES IMPORTANT! Car s’il commence à reculer quand il a peur et que vous êtes sur le bord d’un cours d’eau, d’un ravin, d’une côte ou d’un pont, eh bien vous pouvez aboutir dans le trouble.
- Le piton ‘**go**’ est-il égal au piton ‘**whoa**’? plus ces deux allures seront légères et ÉGALES, plus votre cheval sera sécuritaire en randonnée. Il sera sensible et léger aux aides; ceci ne veut pas dire réactif. L’arrêt devrait être aussi facile que le ‘go’. Telle la pédale à gaz d’une automobile, soit que les roues tournent ou sont arrêtées; quand elles sont arrêtées, elles le sont complètement et pour de bon. Il n’y a pas de valse : arrête, avance, arrête, piétine, recule, pas de côté etc.
- Un ‘**whoa**’ verbal doit résulter en un arrêt **instantané**. Ceci doit donc être pratiqué régulièrement pas seulement en selle mais au sol lors de vos manipulations quotidiennes de sorte qu’un ‘**whoa**’ à peine perceptible est efficace et poli pour mon cheval. Il est important de ne pas utiliser le même mot pour demander un arrêt qu’un ralentissement. Les gens disent souvent ‘slow’ et ça ressemble beaucoup à ‘whoa’.
- Peut-il être monté ailleurs que sur un montoir traditionnel?



Photo : Photo prise avant que Josée aspire Arthax vers elle.

- La voix est une aide fort utile en randonnée. Il est bon d’avoir un son ou un mot pour l’arrêt tel le ‘whoa’, le pas, le trot, le galop ainsi que le reculons. Lindsey Partridge de Harmony

Horsemanship en Ontario m'a aussi montré à enseigner à Indy *"regarde à droite et à gauche, va à droite, à gauche ou tout droit"*. C'est utile en randonnées. Personnellement, j'utilise les termes anglais car le mot tout droit et droite se ressemblent beaucoup en français. C'est très efficace pas seulement en randonnée mais dans notre quotidien lorsqu'on circule avec notre cheval.

Ainsi en certaines circonstances on ajoute la voix en plus de l'aide surtout si on est un peu dans le trouble. Un exemple : une piste très étroite avec un cheval de bât et tout à coup on arrive à un gros arbre tombé sur lequel on ne pas peut passer. On doit donc reculer à deux chevaux alors si on utilise la voix, le cheval de bât surtout s'il est en avant du cheval monté comprend lui aussi le geste à accomplir; s'il est en arrière, évidemment le cheval monté recule vers lui et ça lui indique la direction à prendre. Tout comme parfois pour éviter un arbre je demande au cheval " go left".

A la croisée des pistes on peut demander à notre cheval d'aller tout droit, à droite ou à gauche qu'avec la voix. Tout comme lorsqu'on traverse la route on demande à notre cheval *"regarde à droite, regarde à gauche"*.

Ps Je n'ai pas besoin de demander plusieurs fois je n'ai qu'à nommer Indy et lui



Va gauche.MOV

demander un fois ou deux maximum.

D'AUTRES EXERCICES PRÉPARATOIRES AFIN DE DÉVELOPPER UN BON CHEVAL DE RANDONNÉE.

Un bon cheval de randonnée c'est impayable

Devanee Cardinal, Ron Pyne, Pierre Plouffe...

- **Le jeu du "passager"** est une excellente façon de vérifier l'état émotif et mental de votre cheval puisque vous ne l'influencez pas. Vous serez surpris de constater que parfois votre cheval ne veut pas quitter le montoir, se promener dans le manège et encore moins dehors. Le jeu consiste à ne pas influencer votre cheval sauf lui interdire l'accès à des endroits défendus. Quand j'ai introduit ce jeu à Poney ça lui a pris 22 minutes pour qu'il prenne un premier pas : nous étions arrêtés à X dans le manège. Il fut très surpris, voire quasi en peine, que je ne lui dicte pas où aller. Puis quand je l'ai essayé dehors, il n'allait pas plus loin que 20 pieds du manège.
- A chaque nouvel endroit où je vais avec Indy je fais toujours un jeu d'explorer au sol avec la longe lâche et à ses côtés comme co-sentinelles. Quand elle est détendue et confiante je vais derrière où je serai assise en selle, alors Indy est la sentinelle. Si elle a le même comportement elle est confiante et sécuritaire à y être montée.



- Puis définitivement le jeu du passager en selle, avant de commencer à faire les exercices demandés. Elle explore tous les recoins, va sentir les objets ici et là. Quand elle est rassurée, elle va "lécher" ses babines et me faire signe qu'elle est OK. Et pourtant c'est une jument qui a fait 46 parades, une quarantaine de cliniques et des randonnées dans plus de cinquante endroits différents et exposée à plus de 400 chevaux. Elle s'est même promenée seule en selle, en longues rênes et en liberté parmi l'immense foule au Horse Lovers Week end à Upper Canada Village pendant 9 ans. Les stimuli y sont parfois phénoménaux : elle est toujours rênes lâches quand elle est montée, sans mors et même sans bride; elle prend d'excellentes décisions. Les chevaux sont tellement habitués à être dictés dans les gestes à accomplir qu'on ne leur laisse pas la chance de se responsabiliser. En 2024 dans le blog Lynelaforme.coach nous développerons une série sur RESPONSABILISER NOTRE CHEVAL.

- Ce jeu est un excellent exercice à faire au sol (je l'appellerais **jeu du meneur** : c'est le cheval qui dicte le rythme) avant de monter même dans l'environnement habituel; le cheval vous indiquera quand il est **prêt à être monté**. Quand vous êtes au sol, il est intéressant d'être en arrière du cheval, style longues rênes car à ce moment-là, tout comme en selle, le cheval agit comme sentinelle et ça bâtit encore plus sa confiance.
- Les exercices de **despooking** sont essentiels afin de bâtir l'équilibre émotif de votre cheval. En exécutant ces exercices nous tentons de **créer de nouveaux patterns de réponses versus réactions**. Pensez à créer des simulations variées afin d'aider votre cheval à résoudre des problèmes et trouver les bonnes réponses. Et surtout n'oubliez pas d'arrêter les stimuli dès que le cheval cesse de bouger les pieds. C'est là qu'il apprend : **la pression montre au cheval la réponse appropriée mais c'est le relâchement qui enseigne et qui conduit à la rétention de l'apprentissage. Voir l'article 9 sur le despooking "Comment développer la curiosité de votre cheval?"** dans la série **BÂTIR LA CONFIANCE** du blog **Lynelaforme.coach**. De plus en plus les entraîneurs essaient de développer la curiosité chez leur cheval car le cheval curieux est moins craintif.
- Êtes-vous habile à aider votre cheval à se calmer quand il est tendu? Quels sont ses endroits favoris pour être gratté pour amener la détente? La pression sur la nuque ou l'encolure pour faire baisser la tête a pour résultat une baisse de l'adrénaline. Si au sol, le "toucher de la main" tout comme la traction sur la courte longe ou la pression sur la nuque.
- Le pattern "**touches y**" est très utile pour développer la confiance de votre cheval. Lorsque votre cheval est inquiet par un item quelconque, on arrête, on attend puis lorsqu'il est capable de se détendre on peut lui demander de toucher à l'objet. Ainsi votre cheval étant habitué à ce pattern, développe de la curiosité et de la détente plus rapidement. L'article 8 "**Touches-y, touches y pas**" de la série **BÂTIR LA CONFIANCE** du blog **Lynelaforme.coach** explique bien ce concept.



- Votre rêne de suspension est-elle efficace? (assurez-vous de **ne pas plier** le coude afin de ne pas exercer de traction vers l'arrière).
- Comment léger est votre cheval? Comment réagit-il à cette rêne lorsqu'il est tendu? Pratiquez en vous assurant de mettre une main sur le pommeau ou sur la crinière afin de ne pas tirer sur 2 rênes à la fois ce qui entrave le mouvement. Pratiquez votre rêne de suspension au sol.
- Pouvez-vous utiliser avec efficacité la rêne d'ouverture (main sur le côté à 90 degrés : **jamais de mouvement vers l'arrière**) en harmonie avec le pied avant du même côté au moment où elle se soulève?
- Pouvez-vous utiliser la rêne d'opposition et désengager les postérieurs? Ceci rend la ruade difficile.
- Pouvez-vous combiner la rêne d'opposition et d'ouverture pour faire un tour de 180, 270 ou 360 degrés? Cet exercice est important car il donne au cavalier le contrôle (je préfère penser à communiquer que contrôler) de l'avant main et de l'arrière train (là où est le moteur) du cheval. De temps à autre, on fait un 270 degrés au lieu d'un tournant de 90 degrés.
- Votre cheval recule-t-il facilement?
- Répond-il à la jambe pour des mouvements latéraux tels les renvers/travers, la cession à la jambe et les pas de côté?
- Pouvez-vous monter sur votre cheval à partir du sol? (pas idéal mais en certaines occasions nécessaire) d'un tronc d'arbre? D'une grosse roche? Quelque chose d'autre qu'un montoir traditionnel? A l'écurie vous pouvez pratiquer sur les bancs, les tables de pique-nique, les pneus du tracteur, les bords de la remorque ou d'une clôture solide etc.
- Pouvez-vous monter et descendre de votre cheval des deux côtés? Parfois nous n'avons pas le choix de procéder de la droite et devrions pratiquer à la maison. Je monte et descend une semaine à droite puis une semaine à gauche.
- Peut-il approcher d'autres chevaux sans paniquer? Ruer? Des exercices préparatoires à cette promiscuité sont essentiels. Des techniques d'approche/retrait/approche sont utiles pour les préparer à rencontrer plusieurs chevaux de devant, de côté et d'en arrière. Peut-il être en "sandwich" entre un cheval de chaque côté ou un en avant et un en arrière? Que dire d'un "pas de deux" en manège? Un carrousel? N'oubliez pas de changer votre cheval de position.



- Comment réagit-il en randonnée quand un cheval arrive rapidement par l'arrière? Ou qu'un cheval le dépasse et parte au trot ou au galop rapidement? Ou qu'il prend de la distance avec le cheval devant lui lequel tourne un coin de 90 degrés et que votre cheval le perd temporairement de vue?
- Peut-il être attaché au sol? (ground tie). Ainsi si vous devez descendre pour ramasser quelque chose que vous avez échappé, peut-il attendre?
- Comment réagit-il quand une branche garnie de feuilles l'effleure?
- Peut-il passer par-dessus une branche tombée, un pont au-dessus de l'eau, une rigole ou un petit ravin?
- Peut-il passer calmement dans un passage très étroit?
- Peut-il traverser une rigole? Un ruisseau ou marcher dans l'eau sur le bord d'un lac?
- Peut-il s'arrêter en confiance à mi-chemin sur un tronc d'arbre, un pont ou au fond d'un ravin? Tout simplement parfois parce que le cheval devant lui est subitement arrêté? Et si c'est sur un pont, peut-il rester sans bouger? et surtout ne pas reculer. Sinon vous risquez d'aboutir dans l'eau ou dans le petit ravin.



QUOI APPORTER EN RANDONNÉE?

Plusieurs textes existent sur le matériel à apporter en randonnée soit un kit d'urgence pour l'humain et un pour le cheval. Évidemment, vous préparez les articles selon l'activité ie baignade, pique-nique et n'oublions pas la météo.

- Il est préférable d'avoir son téléphone portable sur soi et non sur la selle : en cas de chute si le cheval se sauve, on peut téléphoner à l'aide. Certes qu'il y a un risque de bris de téléphone mais un cheval qui a pris la poudre d'escampette c'est aussi possible.
- Un canif est fort utile pour couper toutes sortes de choses.

ÉQUIPEMENT POUR LE CHEVAL EN RANDONNÉE

Je ne traiterai pas non plus de l'équipement pour les randonnées sauf quelques mentions. Évidemment une selle bien ajustée, un tapis confortable, une bride et un mors ou bosal, side pull, ou hackamore bien ajustés.

L'hiver dans la neige un couvre-quartier arrière garde notre cheval au sec.

Et j'ajouterais :

- Un cure-pied en cas où une petite roche s'insère dans le sabot.



- Une longe en corde si on s'arrête et désire attacher notre cheval.
- Si on monte avec une bride et un mors, il est conseillé de mettre le licou de corde en dessous de la bride pour y attacher la longe.
- Des bottes peuvent être utiles pour les chevaux non ferrés aux endroits où les pistes sont pleines de roches etc. : deux ou quatre bottes selon la sensibilité des sabots. Et l'hiver, des bottes avec crampons si le sol est glacé.
- Des guêtres aux 4 pattes s'il y a plusieurs endroits où il y a des risques d'accrocher les tendons sur des grosses branches etc. Sinon rien aux pattes; il y a de plus en plus d'écrits qui démontrent que de protéger les pattes augmente la chaleur des tendons et n'est pas du tout souhaitable. Même que l'on commence à interdire cette pratique dans certaines compétitions.

LES 8 RÈGLES DE BASE POUR ÊTRE EN SÉCURITÉ EN RANDONNÉE

- PAS de GOMME : la gomme risque d'être mal avalée si un mouvement brusque ou même une chute. Et j'ose dire pas de gomme en tout temps quand on monte sur notre cheval.
- PAS D'ÉCOUTEURS dans les oreilles. Les écouteurs vous empêchent d'une part d'entendre les bruits environnants et vous privent par le fait même de votre rôle de co-sentinelle avec votre cheval. Sans dire que vous n'êtes pas à l'écoute de vos copains de randonnée qui parfois ont des demandes ne serait-ce que de ralentir. Et je dirais même que vous n'êtes pas en lien avec votre partenaire équin, certes pas poli envers votre cheval. Vous n'êtes pas en VTT ou un ski-doo mais sur un animal qui est toutes oreilles sur l'environnement.
- Ne partez JAMAIS si vous ou votre cheval n'êtes pas calmes cette journée-là, quelle qu'en soit la raison. Vous n'avez pas à vous justifier car il est bien connu que ce sont des causes possibles de problèmes. Nos chevaux ressentent notre état d'une part et si c'est notre cheval qui est nerveux cette journée-là, il faudrait y mettre le travail à pied préalable avant de partir. Un jour une copine me dit que son cheval est inquiet aujourd'hui. Nous avons donc fait des zigzags de longueur différents et parfois très rapprochés jusqu'à ce que son cheval décide de partir vers les pistes. Prendre le temps et m'assurer que mon cheval est calme vaut cher car pas longtemps avant son cheval avait fait un 180 degrés et revenu à l'écurie au galop. Elle n'est pas tombée mais certes a eu le même sentiment "Ouf, j'ai survécu!"



- N'hésitez JAMAIS à descendre de votre cheval si vous ne vous sentez plus en sécurité. Certes qu'un cheval en panique risque aussi de vous blesser quand vous êtes au sol mais il faut penser que ce n'est pas un cheval que nous monterions en randonnée, donc nous faisons plutôt face à un cheval qui devient plus inquiet que paniqué. Dans notre travail à pied, si nous avons travaillé le "despook" sur le DESPOOK "Comment développer la curiosité de votre cheval?" dans la série BÂTIR LA CONFIANCE nous les avons éduqués à PENSER AVANT DE BOUGER LES PIEDS.

- Soyez capable de le dire aux autres cavaliers si vous ne vous sentez pas en sécurité soit à cause de vous ou de votre cheval: peu importe. **Il n’y a pas de place pour l’orgueil quand notre sécurité est en jeu.** Les accidents dans mon coin de pays sont arrivés avec des chevaux pas trop bien préparés qui ont pris la poudre d’escampette lors de la chute des personnes. Ceci nous indique que les chevaux étaient en panique. Pas facile mais il faut ABSOLUMENT éviter ces états. Il m’est arrivée, il y a une dizaine d’années, de tomber une fois alors que j’étais sur Indy, sur le bord d’un étang. Un héron était caché dans les herbes et quand il s’est envolé ses ailes ont littéralement touché le cou à Indy tellement il était proche. Elle s’est tassée et je me suis retrouvée debout à ses côtés. Ma copine surprise qu’elle ne parte pas; ma réponse ‘ ‘ elle a été surprise et ce fut une réaction rapide que de se tasser; mais comme elle était calme eh bien elle n’avait qu’à se tasser, pas déguerpir’’. Même que le héron est resté proche et nous avons continué la route bien calmement.
- **WHOA** veut dire **ARRÊT instantané!** Pratiquez autant en selle qu’au sol. Plus le ‘ ‘ whoa’ ’ sera léger, plus il sera efficace en cas de réel besoin. Andy Booth nous rappelle souvent que le ‘ ‘ whoa’ ’ est non négociable avec notre cheval. Il est toutefois important de nommer son cheval avant de lui demander car souvent nous jasons entre copines et il n’est pas évident pour notre cheval qu’on s’adresse à lui/elle.
- **Choisissez judicieusement vos partenaires de randonnée** : ceci est un sujet fort délicat. Indy a fait de la randonnée avec plus de 160 chevaux et à chaque nouvelle personne je n’ai qu’UNE EXIGENCE : ‘ ‘ SI VOUS OU VOTRE CHEVAL N’ETES PAS OK, VOUS DEVEZ ABSOLUMENT VOUS SENTIR A L’AISE DE ME LE DIRE SINON JE N’Y VAIS PAS AVEC VOUS. ET VOUS ACCPECTEZ LE MÊME DE MA PART’’. Contrairement à ce que l’on croirait ça n’éloigne pas les gens tout au contraire, ça les met en confiance.
- Évitez à tout prix de laisser le groupe si ça ne va pas avec votre cheval car la séparation aggraverait fort probablement la situation. Vous descendez ou demandez un cheval calme, voire au groupe complet, de vous accompagner pour le retour. Je dis toujours, en randonnée, il est IMPORTANT d’accompagner la personne ou le cheval le moins expérimenté afin d’assurer la sécurité de tous.

RÈGLES DE BIENSÉANCE EN RANDONNÉE

Ceci ne constitue pas une liste exhaustive, les clubs de randonnée ont en main les règles de bienséance ainsi que les règlements détaillés. Les chevaux devraient être bien préparés, courageux avant d'aller en balade de sorte qu'ils ne prennent pas peur dès le premier stimulus que ça soit un cycliste, un chien en liberté, une personne en ski de fond, une calèche etc.

- 1- Même vitesse en quittant l'écurie qu'en revenant. Pas plus vite au retour et de là l'importance de créer des "sweet spots" en route afin que l'écurie ne soit pas le seul endroit où le cheval se sente en sécurité à un point tel qu'il soit pressé pour revenir.
- 2- Lorsque plus d'une personne, il est primordial de répondre aux besoins du cavalier ou du cheval le moins expérimenté.
- 3- Demandez aux autres cavaliers lorsque vous désirez changer d'allure autant ascendante que descendante afin d'avoir leur consentement.
- 4- Il est **extrêmement important** que les cavaliers l'expriment lorsque ça ne va pas que ce soit eux ou leur cheval qui est hors de sa zone de confort. Il faut à tout prix éviter les catastrophes et e dirais que c'est dans le **choix de vos partenaires de randonnée** que vous faites ces arrangements, sujet fort délicat mais combien important.
- 5- Signalez aux cavaliers devant ou derrière vous lorsqu'il y a un danger ou un stimulus quelconque qui se présente devant ou derrière vous ou sur les côtés. On voit souvent des chevreuils et parfois des coyotes dans le bois et il est bon d'aviser nos copines.
- 6- Lorsque vous arrivez par l'arrière d'un ou un groupe de chevaux, il est important de leur signaler votre présence verbalement car souvent on n'entend pas le cheval ce qui peut surprendre s'il est directement en arrière dans la zone "aveugle" du dernier cheval. Plusieurs chevaux sont fragiles de la zone 5 (leur queue il ne faut pas oublier est loin derrière leurs yeux).
- 7- On se rencontre habituellement de gauche à gauche et lorsque l'on croise d'autres chevaux on doit s'assurer que le nez de notre cheval pointe droit devant. Et surtout que son arrière-train pointe vers le centre et non vers les chevaux rencontrés comme on voit très souvent des chevaux qui semblent se mettre en position de se protéger, voire prêts à ruer. Soyez vigilants quand vous croisez d'autres chevaux car votre cheval peut être à risque.
- 8- Lorsqu'on rencontre des cavaliers, on tente de dégager la piste le plus possible afin de s'éloigner du centre.
- 9- Attendez les autres si un cheval arrête pour uriner, déféquer. Oui, les chevaux ARRÊTENT NATURELLEMENT lorsqu'ils éliminent.

- 10- Lorsque vous êtes dans les branches assurez-vous de bien en aviser le cavalier derrière vous qu'il risque de recevoir une branche dans la figure ou s'il doit baisser la tête.
- 11- Lorsque vous rencontrez une calèche ou un traineau, les conducteurs tentent habituellement de se tasser le plus sur le côté qu'il leur est possible afin de vous laisser la place mais on doit aussi penser qu'ils ont parfois, eux aussi, un cheval pas très expérimenté.
- 12- La traversée d'une route devrait être faite en parallèle et non à queue-leu-leu de sorte que **tous** les chevaux traversent la route en même temps et qu'aucun cheval ne soit laissé seul de l'autre côté de la route. Le 'leader' donne le signal et tous les chevaux traversent ensemble et rendus de l'autre côté le cheval qui mène continue tout droit sur la piste et les autres tournent 90 degrés et continuent leur route un derrière l'autre s'ils ont un bout à faire sur le bord de la route.
- 13- Respectez les propriétés. Les pistes sont souvent sur des terrains privés; les propriétaires sont fort généreux de donner accès à leur terrain. SVP PRENEZ CE PRIVILÈGE AU SERIEUX!
- 14- Il est de mise que les randonneurs, cyclistes, conducteurs de VTT, motoneiges donnent priorité aux chevaux sur les pistes de randonnée mais ceci n'implique pas que ces gens soient au courant donc ATTENTION.
- 15- Si vous traversez un pâturage avec animaux que ce soit chevaux, vaches ou moutons, toujours le faire AU PAS et assurez-vous de bien REFERMER les clôtures.
- 16- Ne LAISSEZ PAS DE TRACES! Vos déchets sont à vous et non au voisin!

COMMENT MONTER UN CHEVAL EN RANDONNÉE

- Finalement après tous ces exercices préparatoires, il est temps de partir. N'oublions pas les concepts de "sweet spot" et confort/effort. Warwick Schiller parle d'une **randonnée de 50 pieds ouf! 50 pieds** ce n'est pas très loin. Eh oui, on revient à la zone de confort pour y travailler un peu et on augmente graduellement la distance : **concept association au positif**. Finalement le cheval réalise que la randonnée c'est agréable et il se sent en sécurité car nous avons pris le temps nécessaire. Les articles 4 et 5 : "**Le concept de sweet spot ou zone de confort**" et "**confort/effort**" de la série **BÂTIR LA CONFIANCE du blog Lynelaforme.coach** expliquent en détail ces deux techniques nécessaires avant de partir en randonnée.
- Même vitesse à l'aller qu'au retour; pas question de partir lentement et de revenir rapidement.
- ATTENTION au sol où votre cheval foule les sabots: un terrain glissant ou du sable profond peut conduire à une foulure. Les tendons sont fragiles. On voit souvent des traces de sabots qui ont glissé dans un terrain vaseux; soyez vigilants.
- Le contrôle des postérieurs est en lien direct avec l'état émotif du cheval donc faire des pas de côté, tours sur l'avant-main ou l'arrière train, mouvements latéraux, reculons, cercles et zigzags afin de leur aider à se calmer. N'oublions pas que le cheval est une TRACTION ARRIÈRE.
- Un concept important : rendre la mauvaise décision inconfortable. Par exemple si le cheval hésite à partir seul en randonnée, vous y allez pour un petit bout, revenez à l'écurie et travaillez dans le manège ou la carrière extérieure puis vous retournez sur les pistes et ainsi de suite. Rapidement, le cheval réalisera que la randonnée c'est du "bonbon" par rapport au travail de manège. Tout ceci toutefois, **sans y mettre une atmosphère punitive ou émotive** : c'est le **principe confort/effort**.
- Surtout **ne créez pas le pattern arrêter et avancer**; après un arrêt le cheval devrait vous poser la question, que vas-tu me demander de faire?
 - reculer
 - aller de côté avec une cession à la jambe ou des pas de côté
 - faire un tour sur l'avant main ou sur l'arrière train
 - tourner 90 degrés à droite ou à gauche quand c'est possible ou même un 270 degrés

- faire un 360 degrés ie un tour complet puis continuez dans la même direction

- Si votre cheval hésite à quitter il faut utiliser les techniques d'approche/retrait/approche : les zigzags ou les cercles.

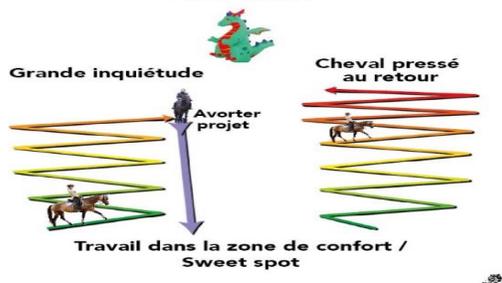


- Le cheval confiant va directement de l'écurie aux pistes (ligne verte).
- S'il est hésitant on commence à faire des zigzags. Et on allonge et rapproche les zigzags plus il est inquiet. (lignes jaunes et rouges).



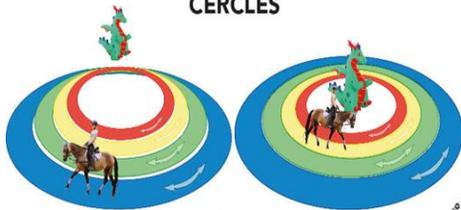
- Si en cours de route votre cheval s'inquiète on allonge et rapproche les zigzags (no 1) ou on fait un retrait (2) lequel doit être suivi d'une ré-approche même si minime sinon j'enseigne à mon cheval quand tu as peur on revient.

APPROCHE / RETRAIT ZIGZAGS

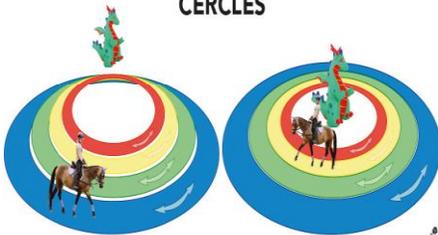


- Si mon cheval devient TRÈS TRÈS INQUIET j'avorte mon projet et revient à l'écurie pour faire un peu de travail JAMAIS POUR PUNIR MON CHEVAL mais pour lui montrer que les pistes c'est du bonbon par rapport au travail. C'est le concept "association au positif".
- Si au retour mon cheval est pressé et va trop vite j'inverse les zigzags. Technique aussi utile dans le manège si le cheval a tendance à aller plus vite dans la direction de la porte de sortie.
- Les cercles sont aussi utilisés. Plus le cheval est inquiet face à un stimulus plus on agrandit le cercle. On commence toujours par exposer l'œil gauche vis-à-vis du monstre.

APPROCHE / RETRAIT CERCLES



APPROCHE / RETRAIT CERCLES



- N'oublions pas que les chevaux sont des experts pour interpréter notre langage corporel; lorsque nous sommes tendus, même un cheval calme s'inquiète. **Mark Rashid**, auteur et clinicien très réputé explique bien dans ses livres l'importance du calme intérieur et d'une respiration profonde et abdominale.



- **James French** parle de l'importance d'être dans le moment présent soit l'ICI ET MAINTENANT avec l'esprit en PAIX.
- Je ne discuterai pas ici comment apprivoiser votre peur; votre cheval le ressentira et ça augmentera grandement le risque d'accidents. MON CHEVAL= MON MIROIR. L'article 15 **Cavaliers : la différence entre vos peurs et votre anxiété** sur la confiance du cavalier de la série **BÂTIR LA CONFIANCE** du blog **Lynelaforme.coach** donne des stratégies pour bâtir la confiance de l'humain.
- Il est important pour les chevaux moins expérimentés de trotter et/ou galoper dans le sens contraire à l'écurie donc en allant plutôt qu'en revenant. Une fois que vous avez un cheval calme ce n'est plus important. Une allure plus vite ne devrait pas "allumer" votre cheval même sur la route du retour ou en étant proche de l'écurie.

Don Halladay, Jonathan Field, Pierre Plouffe, Éric St-Arnault

- Les cavaliers doivent s'assurer de créer plusieurs. "sweet spots" ailleurs qu'à l'écurie de sorte que le cheval apprenne à être confortable loin de l'écurie et ne pas toujours penser " **c'est à l'écurie que je ressens le confort**". Afin de créer des "sweet spots", le cavalier doit arrêter son cheval quand il est calme donc quand les signes de relaxation sont démontrés. On peut donner une "gâterie", le laisser brouter, lui gratter le garrot, voire même descendre et ne rien lui demander.
- Pour créer des "sweet spots" ailleurs qu'à l'écurie, il est important de demander de l'effort au cheval au retour de randonnée donc d'aller faire quelques exercices en manège ou carrière extérieure. On peut faire ce yo-yo : randonnée, manège, randonnée, manège

jusqu'à ce que le cheval veule partir vers les pistes. Surtout ne pas donner de gâterie au retour, le cheval ne peut pas faire le lien entre son bon comportement à un moment donné et la gâterie qui arrive plus tard.

- Utilisez le concept de "paire" ie que les chevaux alternent d'être le leader selon leur niveau de confiance. Certes qu'un cheval chevronné peut mener toute la randonnée mais dans sa formation, le concept de "paire" est fort utile. Un cheval habitué devrait être à l'aise à l'avant, au centre ou à la queue du groupe de chevaux. Il ne faut pas oublier toutefois qu'un cheval qui suit toujours ne développera pas le courage ni l'audace deux éléments nécessaires pour des randonnées plus complexes.

Mark Bolender, Cindy Fuerth, Lantz McLaren etc.

- Un cheval qui refuse ou hésite à être le premier ou le dernier (un cheval inquiet de quelque chose qui peut survenir en arrière de lui) : une technique simple c'est de faire un 180 degrés ainsi le cheval se retrouve dans la position non désirée. Vous le laissez dans cette position mais refaites un 180 degrés pour le remettre dans sa zone de confort avant qu'il ne panique. Vous pourrez ainsi graduellement allonger le temps où il se trouve dans la position non désirée.
- Soyez **patient, le secret est dans l'attente!** Laissez votre cheval explorer, évaluer la situation. Ne le poussez pas. Nous n'attendons pas assez longtemps pour les signes de relaxation. Lorsqu'il se détend, c'est le signal que vous pouvez continuer.
- La **flexion latérale** lorsque le cheval est tendu c'est le secret car ça conduit à la relaxation. Toutefois, pour un cheval non éduqué à cette manœuvre avec désengagement des postérieurs ceci peut déséquilibrer le cheval, donc aussi le cavalier. En ces moments le "pulley rein" serait de mise.
- Faites **face au danger** : ce que le cheval perçoit comme dangereux, inquiétant ou intéressant (curiosité). Souvent les cavaliers et leurs chevaux sont intimidés par une foule de stimuli sur les pistes. Il ne faut surtout pas les laisser faire un 180 degrés mais y faire face calmement.



- La réponse d'un cheval qui se détend se manifeste par la tête basse, clignement des paupières, le "lâchage" des babines, signe qu'il pense et "digère" l'information. Par ceci je ne parle pas de comportements déplacés sur le mors. Nous ne devons jamais presser le cheval mais attendre les signes de détente.
- Le **contrôle de l'arrière-train c'est le contrôle des émotions**. On ne devrait pas toujours tourner à droite ou à gauche en faisant un 90 degrés mais parfois exécuter un 270 degrés dans le sens contraire (rêne indirecte pour les premiers 180 degrés puis rêne directe pour les 90 degrés restants) ainsi nous impliquons les postérieurs et gardons un contrôle sur les émotions du cheval. Le reculons et les pas de côté ont le même effet.
- Les pas de côté sont plus efficaces qu'une cession à la jambe pour calmer un cheval car avec les pas de côté vous êtes à angle de 90 degrés par rapport à la direction où vous vous dirigez alors que lors d'une cession à la jambe le cheval fait face à la direction qui inquiète le cheval. Donc si c'est au retour et que votre cheval est rapide les pas de côté sont de mise ou le reculons. Si votre cheval ne recule pas bien, juste le mettre dans la position de reculons lui aide à réfléchir : "*si tu veux on peut retourner à l'écurie de reculons*" parfois suffisant pour ralentir un cheval pas trop pressé.
- Lorsqu'un cheval devient émotif, il est important de ne pas tirer sur les rênes mais de le laisser bouger des pieds d'une façon plus exigeante donc un désengagement partiel tel l'épaule en dedans/dehors, les pas de côté, le renvers/travers, le tour de 270 degrés ou des zigzagues, des cercles etc
- Lorsque vous montez ou descendez une côte vous devez vous asseoir au-dessus du centre de gravité du cheval et votre corps devrait être perpendiculaire au sol donc parallèle aux arbres. Les gens ont tendance à s'asseoir trop en arrière en descendant et trop en avant en montant.
- Il faut aussi avoir pratiqué la descente en cas d'urgence.

COMMENT NÉGOCIER UN SEUIL(HÉSITATION) OU UN REFUS



Photo : La première fois qu'Indy a vu cette immense rivière étroite à Horseland, elle s'est arrêtée pour évaluer le tout : une courte hésitation ou je dirais plutôt, une évaluation de l'obstacle de sa part. Par synchronisme inversé j'ai attendu qu'elle regarde l'obstacle. Quand elle a baissé la tête nous avons pu négocier la rivière au pas et au trot sans utiliser les rênes, que l'assiette et la cordelette.

L'article " **Si votre cheval hésite ou refuse face à un obstacle** " de la série BÂTIR LA CONFIANCE de lynelaforme.coach/blog/ explique en détail ce concept.

Que ce soit au sol ou en selle, les mêmes principes s'appliquent lorsqu'un cheval **hésite ou refuse** de bouger lorsque confronté à un obstacle ou un défi quelconque; que ce soit une remorque, une flaque d'eau, un obstacle dans un parcours d'équitation de travail, de cowboy extrême, de ranch trail, de mountain trail ou un ruisseau lors d'une randonnée. Parfois quelque chose qui l'inquiète à l'extérieur du manège ou autre chose d'aussi anodin qu'un fil électrique au sol dans l'écurie. Le cheval n'y voit qu'une chose : **DANGER!!!**



Lindsey Partridge de Harmony Horsemanship nous rappelle les 4 raisons pourquoi un cheval refuse. Plusieurs horsemen m'ont enseigné différentes stratégies afin d'aider notre cheval dans ces circonstances.

COMPORTEMENT DU CHEVAL	QUOI FAIRE?
<p><i>Il a PEUR :</i> parfois il gèle sur place, appelle +++++ ou prend la poudre d'escampette. Warwick Schiller appellè ça la déconnection entre le corps et le mental/émotif ie le corps est ici mais la tête est ailleurs</p>	<p>- Surtout ne pas sous-estimer sa peur. Quand un cheval a peur, il a vraiment peur. Les chevaux ne font pas semblant qu'ils ont peur; ils ont peur pour de vrai.</p> <p>-Favoriser la relaxation par le '<i>toucher de la main</i>', la pression sur la nuque ou une légère traction sur la laisse afin que le cheval baisse la tête ce qui favorisera la sécrétion d'endorphine</p> <p>-Utiliser des stratégies afin que le cheval se centre sur son leader en exécutant divers patrons au pas. Ainsi le cheval oublie le stimulus qui l'inquiète ce qui lui aidera à reconnecter son mental/émotif au corps. Entrelacer des cônes, négocier des patrons avec des pôles etc. Place à votre créativité.</p> <p>-Attendre, attendre et encore attendre avant de demander à nouveau de franchir l'obstacle toujours en demandant de baisser la tête</p> <p>-Et surtout ÉVITER À TOUT PRIX DE FAIRE BOUGER LES PIEDS EN LONGEANT en cercles au trot et au galop; ceci n'aidera pas le cheval à se reconnecter à son leader ni à ignorer le stimulus inquietant. Tout le contraire, ça lui enseigne à bouger des pieds rapidement quand il a peur. Il est toutefois acceptable selon le principe confort/effort de demander au cheval d'aller travailler dans sa zone de confort (sweet spot) mais si le stimulus se trouve dans cette zone il faut utiliser les stratégies ci-haut mentionnées autres que de longer à cet endroit.</p>

<i>Il ne VEUT PAS</i> (<i>essaie de trouver une porte de sortie</i>)	-Motiver - Rendre ça intéressant en suscitant sa curiosité.
<i>Il ne COMPREND PAS</i>	-Clarifier la tâche car le cheval est parfois confus. - Demander quelquechose de plus facile pour l'amener à avoir du succès. -Ne pas augmenter la pression.
<i>Il ne PEUT PAS</i>	-Modifier/ajuster la tâche car il n'a pas les prérequis physiques ou émotifs pour accomplir cette tâche. - Eric St-Arnault nous rappelle de TOUJOURS s'assurer de ne pas demander plus tant que l'étape précédente n'est pas solidement acquise. -Plus ça été long pour conquérir une étape plus on attend avant d'augmenter la difficulté.

Certes que la douleur peut toujours être la cause d'un refus, d'une hésitation mais dans le cas de la douleur, on le sentirait dans la monte pas juste face à un obstacle ou un défi.

Il ne faut pas oublier que la CONFIANCE ça se BÂTIT pas seulement dans le RETRAIT mais aussi dans l'APPROCHE GRADUELLE: on tente de développer la CURIOSITÉ chez le cheval. Il ne faut pas oublier la suite suivante :

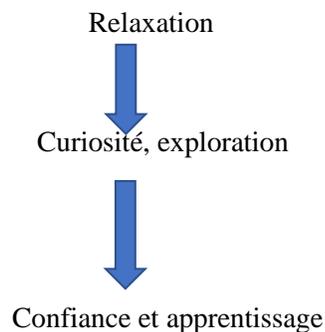




Photo : Onyx explore l'eau dans le bac avant d'avancer. Symphonie Nadeau attend et lui laisse le temps de bâtir sa confiance.

Il est important de poursuivre avec des défis moins exigeants, de modifier notre stratégie. Sinon on montre au cheval quand il a PEUR il n'a qu'à se RETIRER. **Certes pas ce qu'on désire lui enseigner.** Nous désirons développer un cheval qui dit **"OUI"** pas seulement par obéissance mais par **BON VOULOIR!** Un **"YES HORSE"**

Tous les entraîneurs rencontrés dans mon parcours de horsemanship sont unanimes au sujet des points suivants :

- Favoriser la **RELAXATION** chez votre cheval. Le "toucher" de la main, le "toucher" sur la nuque ou l'encolure ou une légère traction sur la laisse pour demander au cheval de baisser l'encolure ce qui incite la sécrétion d'endorphine au lieu d'adrénaline.
- **Ne pas attirer le cheval avec des friandises** afin qu'il accomplisse la tâche car c'est le récompenser avant qu'il ait donné la bonne réponse. Ça n'éduque donc pas votre cheval puisqu'il n'a pas appris le bon comportement à adopter et il obtient la friandise sans avoir fourni l'effort. Certes que s'il y a une friandise au bout de l'obstacle, le cheval sera récompensé une fois la tâche maîtrisée. (**renforcement positif**).
- **NE JAMAIS PUNIR** le cheval pour avoir peur ou prendre le mors aux dents. C'est le travail de son leader de lui aider à surmonter sa peur. Le punir ne fait qu'aggraver ses craintes car en plus de redouter le stimulus il craint maintenant les réactions de son humain. Les réactions du cheval sont souvent quasi prévisibles si on apprend à bien lire les subtilités des signes avant-coureurs ce qui est plus difficile chez un cheval introverti qui peut avoir tendance à la catatonie; ces derniers sont des bombes à retardement et peuvent exploser instantanément.



- **NE JAMAIS FORCER le cheval à avancer si en selle ou TIRER sur le cheval si l'humain est au sol lorsqu'un cheval HÉSITE OU REFUSE;** ceci peut s'avérer être dangereux. L'humain ne gagne jamais une bataille de force avec un cheval lequel ne doit **jamais** connaître sa puissance car il ne sera jamais léger si on va là. On se doit plutôt d'adresser le MENTAL et l'ÉMOTIF du cheval car c'est la **boîte de contrôle** des pieds. Les techniques de confort/effort (article déjà paru) ainsi que d'approche/retrait peuvent être appliquées (les trois prochains articles seront sur ce sujet).



- Il est très important de mettre son **FOCUS plus loin que l'obstacle** et non où le cheval jette son regard et s'arrête car ça ne l'incitera pas à avancer.
- Un cheval qui baisse la tête devant un obstacle est un cheval qui évalue la situation afin de se sentir plus en sécurité.
- Pat Parelli parle des yeux, le cou et possiblement les pieds lorsqu'un cheval hésite devant un obstacle.
- Eric St-Arnault est plus précis et nous rappelle que le cheval explore en passant par les **étapes suivantes** :

- 1) Il pointe les deux oreilles sur l'objet.



- 2) Ses deux yeux font le focus sur l'objet. Les deux yeux c'est important sinon on a un cheval qui regarde le stimulus d'un œil mais recherche si danger de l'autre œil inquiet.



- 3) Il baissera la tête vers l'objet.



- 4) Il sentira l'objet



5) Il explorera avec les lèvres.



- 6) Parfois il le mordillera, mâchouillera.
7) Puis il explorera avec ses pieds, piochera afin de sentir sur quoi ou dans il mettra les pieds que ce soit un pont, un matelas, de l'eau etc.



Photo : Onyx évalue le deuxième obstacle à franchir avant d'y mettre les pieds.
Symphonie Nadeau lui laisse le temps d'explorer.

- Toujours **récompenser le MOINDRE EFFORT**, ceci peut n'être que de baisser la tête, de regarder l'obstacle, le sentir, le piocher.
- N'oublions pas le "**RELÂCHEMENT**" ie **CESSER LA DEMANDE** dès qu'il y a un effort.
- **ATTENDRE, ATTENDRE, ATTENDRE**, ce que Chris Cox appelle le "**trempage**" ie laisser au cheval le temps de digérer le tout, au niveaux mental et émotif.

- David Cowley compétiteur de cowboy extrême à Calgary et aux Mondiaux, dit ‘ *si mon cheval recule de trois pas, je lui demande d’avancer de trois pas, s’il va de côté de deux pas, je lui demande de revenir à sa place en prenant deux pas et **J’ATTENDS, J’ATTENDS ET J’ATTENDS ENCORE***’.
- **Rendre la mauvaise décision plus difficile que la bonne décision.** Si le cheval ne veut pas traverser le pont, on lui demande d’aller travailler un peu plus loin dans sa zone de confort en lui demandant de trotter, galoper, de faire des transitions, des figures 8, des voltes, des demi voltes ainsi que des mouvements latéraux tout en ne se **CHOQUANT JAMAIS, TOUJOURS SANS ÉMOTION** (confort/effort et approche/retrait/approche). Puis on le ramène à l’obstacle et on **ATTEND**. On recommence jusqu’à ce que le résultat désiré soit obtenu; une fois l’obstacle franchi il faut lui laisser la **SAINTE PAIX**. Cette technique, **association au positif**, est fort utile pour la remorque, l’entrée dans une nouvelle écurie ou un manège évidemment quand l’espace nous permet de travailler le cheval.
- Progresser lentement. Eric St Arnault nous rappelle qu’il **faut une séquence de succès avant d’en demander plus à notre cheval**. Plus ça a été long à obtenir 3 à 5 succès, plus on attendra longtemps avant d’en demander un peu plus afin que l’acquis soit solide avant d’augmenter la difficulté. Nous avons souvent le défaut d’aller trop vite, de demander trop. **RALENTISSONS!!!**



Photo : Eddie et Suzanne n’avaient jamais négocié la traversée d’un pont. Lors de nos vacances avec nos chevaux, Suzanne a bien préparé son cheval avec des exercices au sol et Eddie a traversé **calmement sans Indy** qui était dans l’eau à côté du pont.

- Une fois la traversée bien maîtrisée et le cheval très confiant on peut travailler les deux chevaux soit que celui dans l’eau soit confortable avec du bruit des pas au-dessus de sa tête et celui sur le pont à l’aise avec un cheval qui patauge bruyamment dans l’eau sous le pont. Un indice de difficulté de plus.

- Éventuellement l'obstacle devient un "sweet spot" soit une zone de confort et le cheval peut s'y arrêter en toute confiance.



Photo : Indy exécute un parcours d'obstacles de cowboy extrême en liberté devant la foule au Horse Loves weekend à Upper Canada Village. Elle devait s'arrêter sur le pont et démontrer que c'était un "sweet spot" pour elle. Quand la foule l'a applaudi elle n'a pas bougé fort consciente que les applaudissements étaient pour elle.

Attention de **ne pas créer le patron : peur = reculons**. En selle ne **JAMAIS reculer** quand le cheval a peur car on lui enseignerait de reculer quand il hésite, quand il a peur; certes pas souhaitable dans un parcours d'équitation de travail, de cowboy extrême, voire, même en randonnée. Certes que l'on doit faire un retrait en faisant des cercles ou des zigzags par exemple. Ce qu'on tente d'enseigner à notre cheval c'est de penser avant de bouger les pieds donc penser avant de reculer ou de prendre la poudre d'escampette.

COMMENT RALENTIR UN CHEVAL EN RANDONNÉE

Il y a plusieurs façons de freiner un cheval en randonnée afin d'éviter, voire d'abuser l'utilisation des rênes. Un principe de base important :

DEUX RÊNES POUR COMMUNIQUER
UNE RÊNE POUR CONTRÔLER

Comme disent les horsemen : *n'utilisons pas les rênes pour contrôler notre cheval mais pour communiquer avec notre cheval.*

Donc une rêne de suspension jusqu'au pulley rein ou une flexion latérale et non tirer sur les deux rênes pour ralentir ou arrêter son cheval.

Avant de se rendre au point où on doit ralentir notre cheval il faut se demander pourquoi il est si pressé? Inquiet? Et comment nous pouvons lui aider à se détendre en randonnée? Comment mieux le préparer?

- Pourquoi mon cheval est-il trop rapide? Est-ce au retour? Tout le temps? À ce moment il faut se demander pourquoi mon cheval n'est pas détendu, relax. A nous d'implanter les stratégies pour favoriser la relaxation et créer des "sweet spots" en randonnée et non seulement au retour.
- N'oublions pas le concept confort/effort. Je demanderai donc au cheval qui est trop vite, pas relax en randonnée, surtout si c'est au retour d'aller travailler dans le manège au retour. Ainsi il appréciera le fait qu'en randonnée les exigences sont moindres et que ça peut être agréable. Même que chez plusieurs horsemen rencontrés, on demande au cheval de travailler dans le manège avant de partir en randonnée. Mais c'est surtout **plus important au retour jamais pour punir le cheval mais pour qu'il réalise qu'en randonnée c'est du bonbon.....**

Les stratégies utilisées dans les articles de la série BÂTIR LA CONFIANCE sont utiles afin de ne pas arriver au point où notre cheval est inquiet.

Quelques façons pour ralentir un cheval :

- La façon la plus simple c'est que le cavalier devant vous fasse un éventail avec sa cravache, la corde du carrot stick ou une branche d'arbre devant votre cheval ce qui lui envoie le message "**de ne pas aller se "péter" la face dans l'éventail**". Sans effet de rêne le cheval décide de lui-même de ralentir: **ça le responsabilise et non l'organise**. Il a la sainte paix quand il ralentit. Il faut toujours

penser aux phases soit d'utiliser un peu et d'augmenter que si nécessaire.

- Certes que si le cheval devant vous est un "routier" ce cheval lui donnera tous les signes non verbaux avec ses oreilles, sa face et parfois même lui montre les dents comme s'il était pour le mordre : "**tiens-toi en arrière et surtout ne me dépasse pas**". Les chevaux sont experts dans l'utilisation du langage non verbal tout comme les phases. Le cheval en arrière ne dépassera pas la cheville du cavalier en avant de lui dans ces circonstances. Fort utile comme manœuvre.
- J'entendais une cavalière dire récemment alors que leurs chevaux revenaient beaucoup trop vite d'une randonnée "**assures-toi de bien le tenir avec tes rênes et de lui faire comprendre que tu es sérieuse**". Certes qu'elles sont parvenues à ralentir leurs chevaux mais ce n'est pas une technique pour bâtir leur confiance, calmer leurs émotions ni travailler le partenariat. La preuve : ce sont des chevaux expérimentés qui sont toujours aussi émotifs et rapides au retour. Un principe important en randonnée : **même vitesse à l'aller qu'au retour**. C'est à nous d'éduquer notre cheval et utiliser les stratégies pour qu'il soit confiant.
- Un "**whoa**" verbal doit être utilisé pour l'ARRÊT SEULEMENT pas pour ralentir le cheval car lorsque vous en aurez besoin pour arrêter vous n'aurez pas la réponse désirée. Pour ralentir plusieurs utilisent "**easy**" lequel donne des résultats si le cheval n'est pas trop inquiet. Juste faire attention de ne pas utiliser des mots avec des sons semblables tels "**whoa**" et "**slow**".
- Attention à notre respiration car elle influence beaucoup notre cheval.
- Mettre le cheval à 180 degrés de la direction où vous allez ce qui le positionne de reculons. C'est un peu comme lui dire "*si tu veux aller trop vite à l'écurie, on peut y aller de reculons*"; surtout pas pour le punir mais pour lui aider à réfléchir. Si le cheval n'est pas habile à reculer je ne leur demande pas de faire des pas de reculons car ça les inquiète, seule la position et l'attente suffisent.
- Le désengagement partiel est TRES efficace pour ralentir le cheval car ça exige plus d'effort et rend la ruade plus difficile. Ainsi, qu'une épaule en dedans/dehors, un renvers/travers, une cession à la jambe, ou des pas de côté tous des moyens qui contribueront à atteindre votre but. L'avantage des pas de côté c'est que le cheval est à 90 degrés d'où il se dirige et ça aussi a un effet pour le ralentir car il regarde moins où il s'en veut aller.
- Des transitions fréquentes avec votre rêne de suspension (à utiliser que si les rênes sont lâches, sinon ça aura tendance à inverser le cheval ce qui n'est pas souhaitable). Ceci doit être pratiqué +++ afin que ça soit efficace quand le cheval devient plus nerveux. Une technique qui se travaille au sol lorsqu'on manipule notre cheval.

En plus, ça ne demande pas plus de temps pour l'éduquer, juste plus de focus de notre part.

- Faire des cercles permet au cheval de bouger les pieds tout en ne se rendant pas trop rapidement à la destination où il voudrait aller; tout comme la technique du zigzague et s'il le faut du zigzague dans la direction contraire (zigzague inversé) où le cheval désire aller va lui aider à le ralentir.
- N'oublions pas les cercles et les zigzags aident notre cheval qui a besoin de bouger tout en n'allant pas directement vers l'écurie.
- Au trot enlevé, le fait de demeurer en haut 2 temps au lieu d'un temps aide à ralentir votre cheval. J'ai aussi vu des horseemen nous dire de demeurer en haut pendant 3-4 foulées et ce à toutes les 10 foulées.

AUGMENTIONS LES EXPÉRIENCES ET DÉFIS!

Une fois les bases acquises et votre cheval bien éduqué, confiant et expérimenté il est intéressant d'augmenter la difficulté des défis afin de développer notre cheval non seulement au niveau physique mais aussi aux niveaux mental et émotif.

Il est important de considérer que les chevaux de nature sont **CLAUSTROPHOBES** et **NÉOPHOBES**. Nous adressons souvent la claustrophobie avec divers jeux de "squeeze" mais oublions souvent que tout ce qui est nouveau, ne serait-ce qu'un changement dans la routine est souvent inquiétant pour notre cheval.

- Votre cheval est-il à l'aise de faire une randonnée avec un groupe de calèches, un groupe imposant de cavaliers? 30-40 ou quelques-uns sont parfois hors de contrôle? Mal éduqués?



- Pourquoi pas une baignade avec votre cheval? ou un pique-nique ou le Happy Hour avec votre cheval en liberté à brouter tranquillement si l'endroit le permet.



- Pouvez-vous :
 - partir seule en randonnée et vous sentir en confiance avec votre cheval?
 - explorer une nouvelle piste aisément et en confiance?

- revenir à l'écurie lors d'une randonnée, puis retourner en randonnée? Avec d'autres cavaliers? Seuls?

- tirer quelque chose? Un pneu, une toile, un ballon, une traîne sauvage, un skieur? Parfois quelque chose de bruyant?



- tirer une calèche? Des panneaux de round pens?



-suivre quelque chose tel un VTT? Une personne à bicyclette? Une calèche ou un traineau?



-rencontrer quelque chose qui bouge tel un VTT?



- pousser quelque chose?



- encore plus difficile, être suivi par quelque chose?



Photo: au Horse Lovers weekend à Upper Canada Village, Indy a ouvert la parade en liberté, suivie par un uni cycliste qui faisait le tour de nous deux et une calèche tirée par 6 chevaux avec multiples clochettes

- porter un drapeau? Un parapluie? Un lasso?



- attacher votre cheval à un arbre? Une remorque? Utiliser le "high tie"?



- entraver les pattes de votre cheval (hobble en anglais)?



- passer sous un jet d'eau, une toile ou des drapeaux au vent : ceci adresse la claustrophobie entre autres?



-pratiquer vos "squeeze" non seulement entre deux éléments serrés mais aussi en dessous de l'abdomen?



- pratiquer les "squeeze" de reculons avec le leader en avant du cheval de même que le leader derrière qui aspire le cheval (comme sur la photo)?



-attacher votre cheval en "ground tie" ou en liberté si besoin de faire quelque chose tel aider un autre cavalier? Une calèche en difficulté? Important de lui avoir enseigné de ne pas bouger les pieds quand il y a des stimuli qui pourraient être perçus comme inquiétants?



Photo : Indy m'attend en liberté pendant que je suis allée aider une cavalière en arrière de nous. Non seulement elle m'attend mais elle me regarde.

- Et les vaches? Ou autres animaux?



- Puis le feu et la fumée lors des feux de camp entre autres.



- Noirceur et musique de Noël dans le manège.



- Que dire de l'anxiété de séparation? Pouvez-vous être loin en arrière sans que votre cheval panique? Perdre de vue le cheval devant vous lors d'un tournant? Ne pas paniquer si le cheval devant vous part au trot ou au galop. Laisser le groupe pour terminer la randonnée seule? L'article "*Comment réussir la séparation de votre cheval?*" de la série **BÂTIR LA CONFIANCE** du **blog lynelaforme.coach** explique ce problème et offre des pistes de solution pour aider notre cheval.



Photo : Indy retrouve Lili après une séparation. Elle demeure calme, n'accélère pas le pas et est à mon écoute car je lui ai dit : "as-tu vu Lili?" comme si elle ne l'avait pas vue.....ses oreilles pointées vers moi.

- Si vous êtes seule en randonnée, pouvez-vous rencontrer d'autres chevaux et que votre cheval ne panique pas si vous ne vous joignez pas à eux. Si ceux-ci arrivent vite derrière vous? Ou partent rapidement après vous avoir dépassé? (pas selon les règles de bienséance mais fréquent) votre cheval demeure-t-il calme?
- Si vous êtes seule en randonnée et que vous rencontrez quelqu'un et faites un bout de chemin ensemble, pouvez-vous vous séparer à nouveau sans problème?
- Sur le chemin du retour, pouvez-vous prendre une direction autre que celle qui mène le plus directement à l'écurie sans que le cheval panique? Ou se choque? Un exercice intéressant est de prendre toujours une piste autre que celle qui nous ramène à l'écurie sauf évidemment à la toute fin lorsque nous voulons revenir au bercail.

QUELQUES ÉLÉMENTS QUI MÉRITENT DE L'ATTENTION

Les animaux sauvages

Vous êtes susceptibles de rencontrer en forêt : chevreuils, orignaux, mouffettes, renards, écureuils, oiseaux, voire même des ours. Au Costa Rica des perroquets et des singes, tous les deux très bruyants, dans les arbres.



Il faut penser que les chevaux n'ont pas une peur féroce des prédateurs mais surtout des **comportements prédateurs**. Ils seront donc sous haute alerte quand ils verront un ours par exemple. J'en ai rencontré trois avec Indy (2 assez proches et un au loin); elle regardait, inquiète mais attendait de voir ce qui se passerait. L'année suivante au même endroit de vacances où elle avait aperçu un ours l'année précédente, Indy s'en rappelait; elle s'est arrêtée et regardait au loin, ce qui m'a soudainement rappelé l'ours; je l'avais complètement oublié, pas Indy.

Il ne faut pas oublier que l'odeur des prédateurs est aussi fort inquiétante pour les chevaux. Si votre cheval a un comportement d'inquiétude en forêt et que vous ne voyez pas la cause, ne soyez pas surpris, il est fort possible qu'un prédateur ait foulé le terrain très récemment. Un coyote a justement passé au loin devant nous, ma copine l'a vu mais pas moi ni Indy mais à l'endroit où il a traversé la piste, on voyait ses traces dans le neige, Indy reniflait et elle l'a senti. Tout comme mon ami excellent horseman Eric St-Arnault qui m'a raconté avoir vu un ours traverser la piste au loin. Son cheval ne l'a pas vu mais quand il est arrivé au croisement son cheval s'est mis à renâcler.

Vous pouvez par vos jeux habituer votre cheval aux mouvements brusques des oiseaux, suisses, écureuils mais il est difficile de désensibiliser à l'odeur des prédateurs; c'est à ce moment qu'il est important de lui avoir enseigné à se détendre.

Les arbres tombés

Si vous avez à passer par-dessus, attention aux branches qui peuvent effleurer voire égratigner l'abdomen et les pattes. Le cheval doit être à l'aise de se faire toucher partout sur son corps. Tout comme lorsque le cheval doit passer dans les broussailles.



Si vous passez sous un arbre tombé, là aussi il faut s'assurer que votre cheval se sente à l'aise d'avoir quelque chose autre que le cavalier au-dessus de lui. Il faut aussi faire attention aux cordons de votre bombe ou vos étrivières qui peuvent se prendre dans les branches.



Photo : mon ami Ron lors d'une randonnée au Costa Rica.

Dans tous ces cas il faut s'assurer que le cheval ne se blesse pas avec des branches coupées et pointues.

Les bruits

En randonnée on peut s'attendre à entendre des bruits parfois surprenants tels des tirs de fusil au loin lors de la saison de chasse, des moteurs de VTT ou de motoneiges à vive allure, des moteurs de camions lourds, des hélicoptères sillonnant le territoire, des skieurs (le frottement des skis sur la neige surprend plusieurs chevaux), des calèches ou traîneaux avec leurs multiples clochettes.

Certes que votre cheval peut être surpris mais plus vous êtes calme et que votre cheval est calme au départ, moins il en sera dérangé. Dans les

exercices de ‘despooking’ il faut habituer notre cheval à entendre toutes sortes de bruits.

Les clôtures

Pour ouvrir et refermer une porte de clôture, il faut d’abord que votre cheval soit à l’aise de l’approcher en parallèle et non de face, d’avancer ou de reculer (selon que faites l’approche de la clenche ou de la penture) dans un espace étroit et habile à faire des pivots, des reculons ainsi que des pas de côté.

Le cavalier ne doit pas changer de main pendant la procédure ni se pencher; il doit rester bien en position dans sa selle.

Il y a deux façons d’ouvrir et fermer une clôture soit celle où on approche de la penture puis on continue en parallèle le long de la clôture en se dirigeant vers la clenche, puis on ouvre la porte en poussant dessus et on passe dans l’ouverture lorsqu’il y a suffisamment d’espace. Puis on fait un pivot sur l’avant main, un peu de reculons suivi de pas de côté pour refermer la porte et la clenche.



L’autre manœuvre, un peu plus difficile, consiste à approcher directement en parallèle vers la clenche, la décrocher, faire un pivot puis reculer dans l’espace pour aller de l’autre côté, pivoter sur l’avant main puis faire des pas de côté en repoussant la clôture et fermer la clenche.



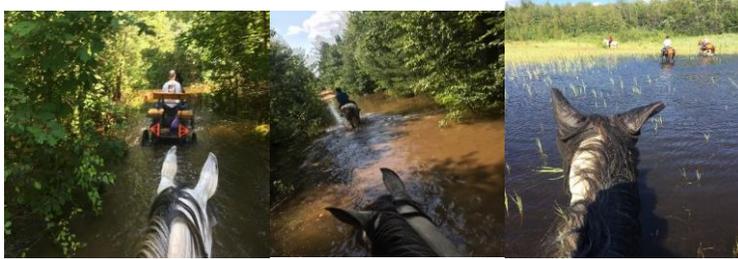
Les côtes abruptes

N'oubliez pas votre **position corporelle verticale, toujours parallèle aux arbres**. Attention de ne pas trop se pencher en avant en montant et en arrière en descendant car il faut demeurer au-dessus du centre de gravité du cheval.

L'eau

Les chevaux peuvent être craintifs si l'eau n'est pas claire et qu'ils ne peuvent pas évaluer où est le fond. Ils vont souvent piétiner, explorer avec leurs pattes pour en évaluer la profondeur.

Un cheval à l'aise dans l'eau ne considère pas ça car s'il perd pied il ne panique pas et se met tout simplement à nager. Par contre s'il piétine il se pourrait qu'il désire s'y rouler : attention!





Traverser un cours d'eau où le cheval doit nager un peu

Attention à vos téléphones cellulaires, porte feuilles et pochettes contenant ces objets qui pourraient être mouillés.

Les chevaux nagent avec selle et cavalier sans difficulté pour une courte période. Important de leur laisser la tête libre, de ne pas tenir les rênes. S'il faut tenir le pommeau de la selle.

Ne soyez pas surpris, lorsqu'ils arrivent sur la terre ferme, ils vont se secouer +++++

Traversée d'une petite rivière lors d'une randonnée au Costa Rica.

<https://www.youtube.com/watch?v=zWSC24ns-AUtouch>

Les parades



Une activité où les stimuli sont au centuple : foule en liesse, tracteurs, calèches, camions de pompier avec gyrophares et klaxons etc. Sans oublier qu'il y a assez souvent des chevaux inquiets.



Les ponts à traverser

Attention lorsqu'il y a des ponts au-dessus des cours d'eau, les abords de chaque côté ont souvent une pente plus ou moins abrupte. Si votre cheval recule car à ce moment car il refuse l'effet de la jambe, il risquerait d'aboutir dans la pente, voire se renverser sur le dos.

Il faut aussi savoir que parfois les cours d'eau sous le pont sont bruyants et que certains chevaux peuvent avoir peur du bruit ce qui ne les aidera pas à traverser.

Il est important quand vous traversez un pont de :

- se diriger droit, ne pas avoir un cheval de travers à l'entrée du pont.
- regarder au loin, au bout du pont et non par terre ou au début du pont; vous risquez que le cheval s'y arrête : notre FOCUS est très important.
- tenir un léger contact sur les rênes et vos jambes proches du cheval afin de le guider tout droit sur le pont.

Un cheval détendu pourra s'arrêter sur le pont : un **sweet spot**. Quand votre cheval est calme, il est important de créer un "sweet spot" sur les obstacles.



Photos : Parmi les défis rencontrés lors de multiples randonnées lors de vacances fut un pont de 100 pieds de long, 30 pieds au-dessus de l'eau. Mon amie Josée, plus courageuse a monté son fidèle Merlin et Indy a très bien suivi. Il n'y avait pas de côtés fixes sur une grande partie du pont, que du filet ce qui veut dire que si le cheval n'est pas sur la jambe et recule, il pourrait se blesser lorsqu'une patte glisserait sur le côté du pont. Josée et Merlin mènent le bal. Nous avons fait au sol à l'aller en créant une zone de confort; les chevaux ont pu s'arrêter calmement sans bouger. Puis au retour nous avons traversé en selle. Des chevaux bien préparés; on ne pouvait se permettre d'avoir un refus sur ce pont.

Passer en dessous d'un pont

Votre cheval doit être à l'aise avec quelque chose au-dessus de lui : une bonne façon de pratiquer c'est de passer sous un pont passant.

Une fois que votre cheval passe sous le pont, tête basse et calmement vous pouvez augmenter l'indice de difficulté en

- ayant une puis plusieurs personnes traverser le pont à pied.
- en ayant un cheval et même plusieurs chevaux traverser le pont.

Les ravins et tranchées

Tant qu'on n'obtient pas une montée et une descente avec un cheval calme, on reste au pas; attention de ne pas '' allumer' votre cheval lors de la remontée.

Si pour une raison ou une autre vous devez descendre de votre cheval, vous placez votre cheval de côté derrière vous. Ainsi si le cheval est surpris, vous ne risquez moins d'aboutir dans le muret et encore moins dans le ravin ni vous faire défoncer le dos.

N'oubliez pas que les chevaux sont claustrophobes et que dans certaines tranchées très étroites avec murets hauts, votre cheval peut paniquer s'il a de la difficulté à se sentir ainsi comprimé. Des exercices au sol peuvent lui aider à ce niveau.

Commenté [DR2]:

A CHEVAL SUR LE BORD DES ROUTES

Le site de Cheval Québec a des infos et une brochure en français intitulé *Règles de sécurité routière à cheval*.

- Lorsque l'on monte sur les bords de route, les chevaux doivent être dans le même sens que les autos sur ce côté de route et ils doivent suivre les indications fournies aux automobilistes, lors d'une affiche STOP pour un arrêt par exemple. Les chevaux n'ont pas accès aux trottoirs ni aux pistes cyclables. Les cavaliers doivent donc choisir des rues tranquilles, larges si possible et éviter les heures de pointe. Faites particulièrement attention lorsque vous êtes dans une courbe.
- Les cavaliers doivent signifier très clairement aux automobilistes leurs intentions quand ils veulent traverser la route.
- N'oubliez pas que les routes asphaltées sont glissantes surtout pour les chevaux ferrés. Il en est de même pour les lignes peinturées sur l'asphalte, la peinture est glissante lorsque mouillée même pour chevaux pieds nus.
- Les cavaliers qui montent sur les bords de route doivent céder passage aux piétons, cyclistes, automobiles sortant des cours, automobiles aux intersections et évidemment aux véhicules d'urgence.
- Il ne faut pas prendre pour acquis qu'un automobiliste vous laissera le passage; il faut donc traverser la route quand elle est libre.
- Le cavalier ne devrait pas utiliser le téléphone cellulaire quand il est aux abords des routes à moins d'une urgence ni avoir des écouteurs dans les oreilles afin d'entendre TOUS les bruits susceptibles de causer des ennuis.
- Si vous montez dans la noirceur, il est primordial que le premier et dernier cavalier portent des vêtements de même qu'une bombe avec bandes réfléchissantes et munis de lumières: **blanche en avant et rouge en arrière**. Les chevaux devraient porter des bandages avec réflecteurs sur leurs pattes.

BONNES RANDONNÉES!!!