



Le SYNCHRONISME et MIMÉTISME

DENYSE ROUSSELET

SYNCHRONISME & MIMÉTISME

- **Synchronisme**: implique la notion de simultanéité, de concordance.
- **Mimétisme**: implique la notion d'imitation.
- Parfois ce n'est pas évident d'en faire la différence car souvent les deux concepts sont impliqués.

.



SYNCHRONISME

- Les chevaux sont de façon innée des **“suiveux.”**
- Tout à notre avantage.
- C'est à nous d'être connecté, présent dans l'ici et maintenant et pas la tête ailleurs sur notre liste **DE CHOSES À FAIRE.**

Jument et pouliche de Lindsey Partridge de Harmony Horsemanship en Ontario en parfait synchronisme.



Indy et Sheherazade en cheval de bât en synchronisme avec Poney.



Indy et Zdeno en synchronisme dans l'étang.



Chevaux en synchronisme

Calèche lors de la parade la St Jean 2023 à Rigaud

➤ Thor et Freya



SYNCHRONISME

- ➔ Billi et Indy en synchronisme au pas dans le manège.

(vidéo)



Pas juste les chevaux sont en synchronisme.



Lynelaforme.coach/blog/

- 2 articles du blog traitent de ce sujet.
- Série **BÂTIR LA CONFIANCE**, “ Développer la confiance chez votre cheval avec le synchronisme.”
- Série **APPROFONDIR NOTRE COMMUNICATION** “ Approfondir notre communication par le synchronisme et le mimétisme.”



Lynelaforme.coach/blog/

- 2 articles du blog traitent de ce sujet.
 - Les articles du blog sont plus détaillés que ce document.
- 

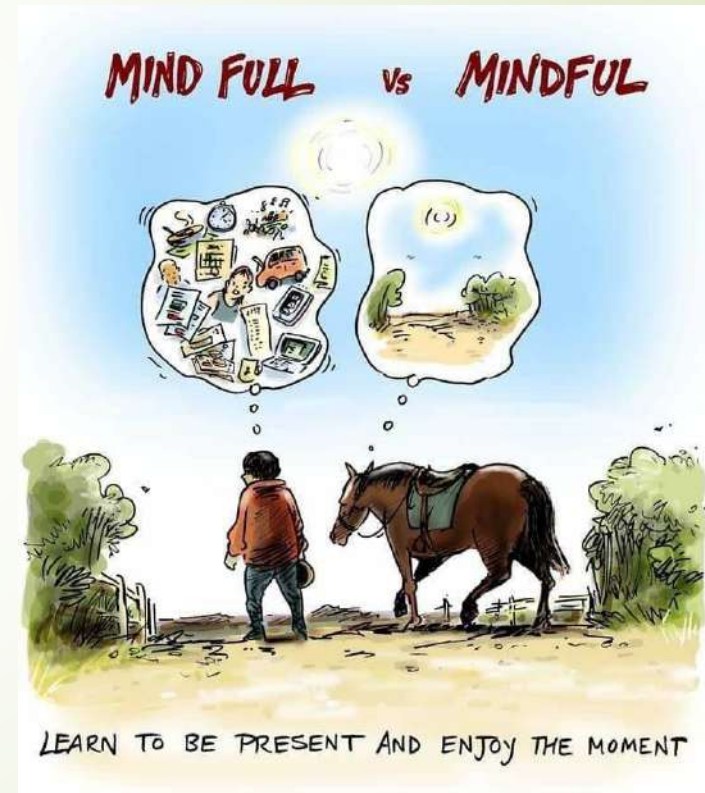


SYNCHRONISME

- Les poulains se synchronisent avec les pattes de leur mère.
- Le troupeau se synchronise avec la jument de tête quand il est le temps de déguerpir.
- Ils ne posent pas de questions, ils suivent la SAGESSE, l'EXPÉRIENCE.

SYNCHRONISME

- C'est donc à l'humain d'agir comme un bon leader pour son cheval.
- Ainsi celui-ci se "connectera" à son cheval sachant que le cheval est "connecté".



SYNCHRONISME

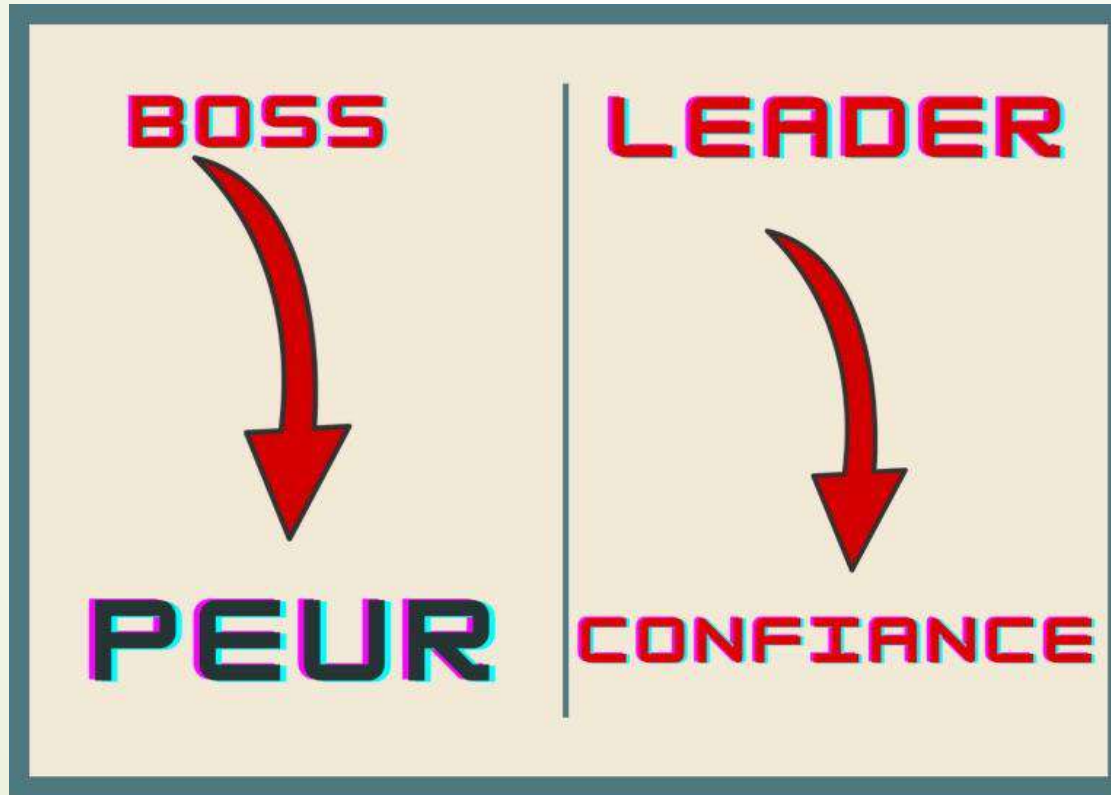
- Il est important pour nous humains de se libérer la tête de toutes nos préoccupations et de se centrer sur notre cheval.
- Oublions notre liste de CHOSES À FAIRE, COMPTES À PAYER, CROTTIN À RAMASSER, FOIN À DISTRIBUER.....



SYNCHRONISME

- ➔ Difficile de demander à notre cheval d'avoir du **FOCUS** si le leader est quelque peu **éparpillé mentalement**.

N'oublions pas un bon leader inspire la confiance chez son cheval.





SYNCHRONISME

- Cheval et humain unissent leur pensées et sont ENSEMBLES.
- Si cheval et humain sont ensembles au niveau de l'esprit eh bien ils seront ensembles au niveau du corps.



SYNCHRONISME au niveau des pieds

- ➔ Synchronisme veut dire que ça se produit en même temps.
- ➔ C'est simultané.



SYNCHRONISME au niveau des pieds

- Ce n'est pas la précision des figures mais l'union de la pensée démontrant que cheval et humain **cheminent ENSEMBLES.**

SYNCHRONISME au niveau des pieds

- On commence par le synchronisme au niveau des pieds au pas.
- Le cheval suivra non seulement nos pas mais avancera le même pied que nous soit le droit ou le gauche: c'est **symbiotique**.





SYNCHRONISME au niveau des pieds

- Il ne faut pas oublier que les chevaux ont un sens de l'observation très poussé.
- C'est ce qui assure leur survie dans la nature.



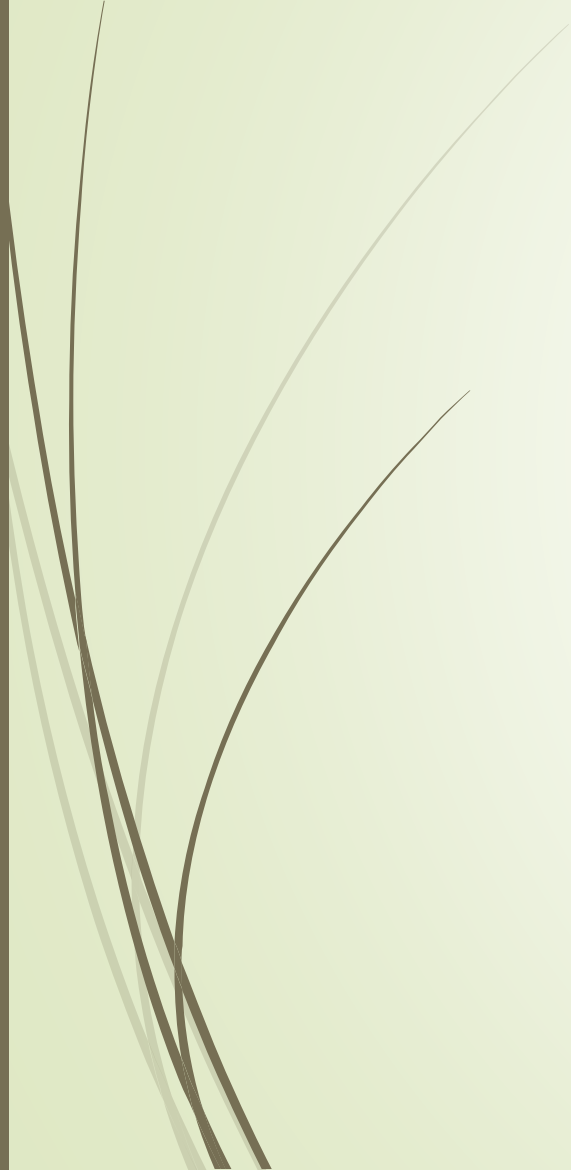
SYNCHRONISME au niveau des pieds

- On commence par le synchronisme au niveau des pieds au pas.
- Le leader se place vis-à-vis des épaules du cheval pour commencer.
- Ça doit être rendu naturel; on ne devrait pas devoir y penser.



SYNCHRONISME au niveau des pieds

- Il ne faut pas oublier de manipuler notre cheval du **côté droit aussi**, pas seulement du côté gauche.



Le SYNCHRONISME au niveau des PIEDS

Frédéric Pignon avec Prudence jeune jument de Madison Ramaglia

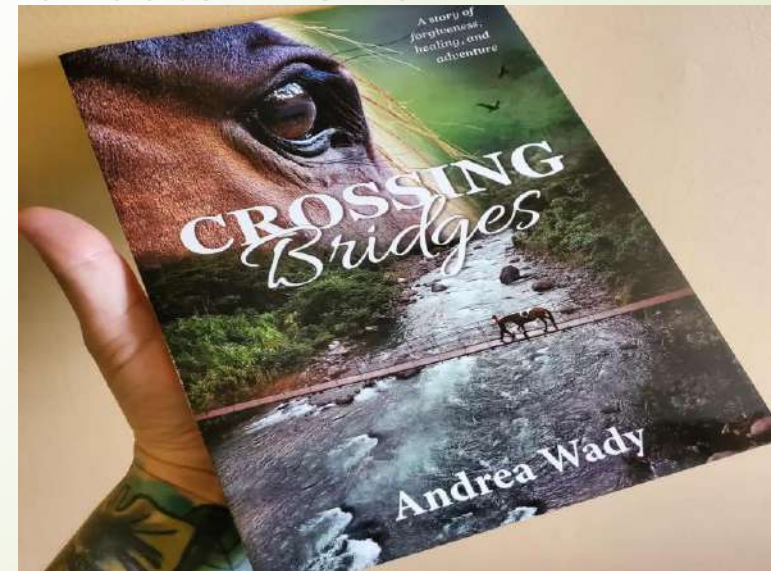


ANDREA WADY ET LE SYNCHRONISME

- Andrea et Zeus lors de leur traversée du Costa Rica d'ouest en est



- Ce récit fut publié et a gagné le premier prix du Meilleur film international, non-fiction au FESTIVAL EQUUS FILM & ARTS aux USA à l'automne 2022.





SYNCHRONISME

- Puis le leader varie la vitesse de ses pas.
- Le cheval suit les pieds de son leader.
- Son focus est sur son leader.



SYNCHRONISME

- On s'amuse à varier le rythme de nos pas soit plus vite, plus lent.
- Attention toutefois si on a un cheval inquiet de ne pas trop varier ce qui risque d'augmenter son inquiétude.



SYNCHRONISME

- On s'amuse à varier le rythme de nos pas soit plus vite, plus lent.
- Par contre si on a un cheval pas trop attentif, on apporte plus de variété dans la vitesse et les transitions afin de capter son attention et améliorer son focus.



SYNCHRONISME

- Puis on introduit le super important **“arrêt”**.
- Le *“whoa”* est essentiel, non négociable avec notre cheval (Andy Booth).

SYNCHRONISME & MIMÉTISME

- Puis on introduit le **reculons**.
- Le cheval se synchronise avec nos pieds.
- On peut aussi dire qu'il imite nos épaules tout comme notre coude qui reculent.



SYNCHRONISME

- Puis quand chaque mouvement (**pas, arrêt et reculons**) est bien maîtrisé on varie l'ordre et on augmente les transitions.



SYNCHRONISME

- Puis on introduit le trot et le galop.
- Le cheval imite l'allure de nos pieds et se synchronise à la vitesse de nos pieds donc trot et galop lent, moyen et même rapide.



SYNCHRONISME

- Plus mon cheval est attentif et confiant plus je peux apporter de la variété sans toutefois le rendre "fou".

SYNCHRONISME

- ➔ Indy en liberté à Upper Canada village en synchronisme avec moi au trot.





SYNCHRONISME

- Ainsi notre cheval se centre sur son leader et non sur tous les stimuli à l'extérieur.
- De plus, ça nous permet d'être plus subtil dans nos gestes car nous sommes bien connectés.



SYNCHRONISME

- Puis on vise à ce que ça soit rendu “**naturel**” soit que ça se fasse sans qu’on doive y penser.
- Le cheval en symbiose avec son leader emboîte le pas, trot, galop et les transitions comme son leader.



POSITION DU LEADER

- Quand c'est bien acquis entre cheval et leader, on peut changer de position soit aller en avant du cheval et même en arrière du cheval.

LE SYNCHRONISME AVEC LEADER DEVANT LE CHEVAL

- Il faut toutefois **FAIRE TRÈS ATTENTION** quand on va devant son cheval d'être bien connecté à notre cheval car celui-ci nous suit habituellement pas à pas mais l'humain a plus tendance à être distrait, voire quasi oublier son cheval.



LE SYNCHRONISME AVEC LEADER EN ARRIÈRE DU CHEVAL

- ▶ Indy en parade au Horse Lovers weekend à Upper Canada Village en synchronisme avec mes pas alors qu'elle est en liberté et je suis en arrière d'elle.





LE SYNCHRONISME AVEC LEADER EN ARRIÈRE DU CHEVAL

- Certes que la voix est toujours utile pour le "**WHOA**", "**EASY**".
- Une solide cession à la pression du toucher (porcupine de Parelli) sur les poils de la queue doit être solidement acquise car ça pourrait être nécessaire.

MIMÉTISME AU NIVEAU DES ÉPAULES

- Lorsque le cheval est sur la longe ou en liberté on peut penser à influencer l'allure soit le pas, le trot et le galop par la position de nos épaules.
- Quelque chose de **peu enseigné** et pourtant très efficace.

MIMÉTISME AU NIVEAU DES ÉPAULES

Posture de l'humain	Répartition du poids du cheval	Allure du cheval
Épaules penchées vers l'avant	60% avant-main 40% arrière-train	Pas
Corps droit Épaules enlignées sur le bassin	50% avant-main 50% arrière-train	Trot
Épaules penchées vers l'arrière	40% avant-main 60% arrière-train	Galop



EXERCICES VARIÉS

- L'article sur le synchronisme et mimétisme dans la série **APPROFONDIR NOTRE COMMUNICATION** contient une série d'exercices variés pour pratiquer le synchronisme et mimétisme.
- **Lynelaforme.coach/blog/**

SYNCHRONISME AU NIVEAU RESPIRATOIRE

- Notre rythme respiratoire a aussi une influence sur la vitesse de notre cheval quelle que soit l'allure.
- Une respiration rapide = cheval va plus vite.

Pensée du jour



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



- Lyne Laforme -

@lynelaforme.coach

SYNCHRONISME AU NIVEAU RESPIRATOIRE

- Un ralentissement de la respiration devrait résulter en une diminution de la vitesse de notre cheval.
- Une expiration forcée va même mener à l'arrêt chez notre cheval.

La respiration est l'outil le plus puissant pour vous connecter à votre cheval! Utilisez-le, c'est GRATUIT!



Karine Vandendorre

SYNCHRONISME & MIMÉTISME

- Ces informations quant à notre posture et notre respiration sont utiles à considérer quand on longe notre cheval tout comme lorsque nous jouons en liberté.

SYNCHRONISME & MIMÉTISME

- Alors quand nous manipulons notre cheval dans le quotidien, n'oublions pas qu'il est bien connecté à nous.
- Donc à nous de porter attention. Ce n'est pas le temps de jaser avec les copines mais de se centrer sur notre cheval.

SYNCHRONISME avancé

- Lors de 3 cliniques de Horsemanship avec les américains Jerry Williams et Pete Rodda on nous a demandé de se tenir à 20 pieds de notre cheval, lui tourner le dos, de se détendre le plus possible tout en restant debout afin de transmettre à notre cheval notre relaxation.

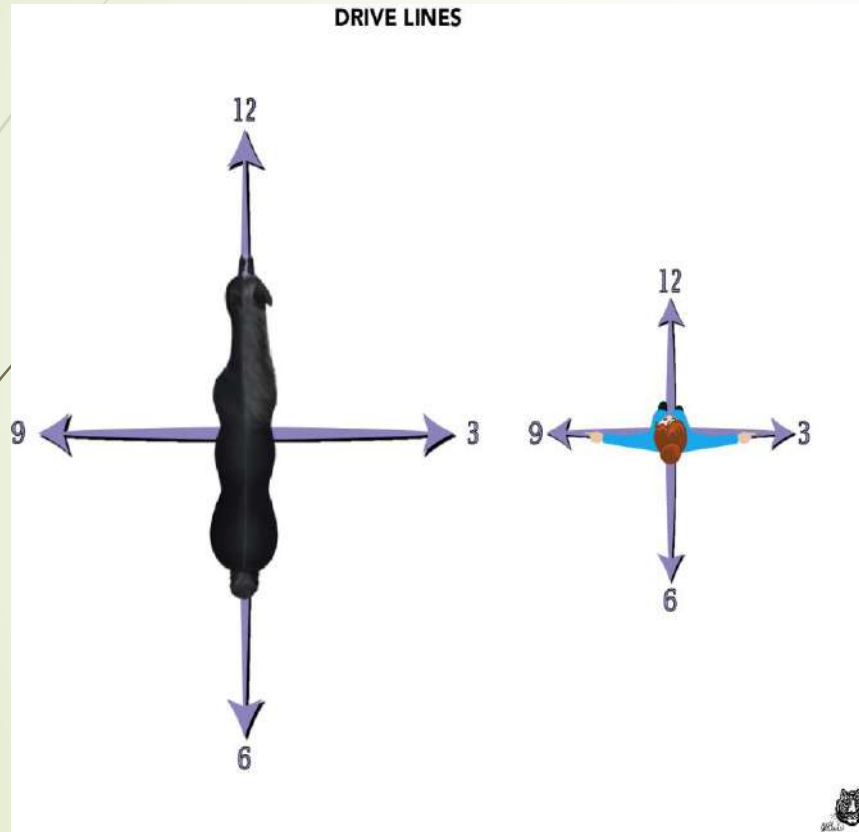
SYNCHRONISME AVANCÉ: la première année Indy s'est couchée en décubitus sternal, le seul cheval couché sur 12.



SYNCHRONISME AVANCÉ: les 2^e et 3^e années Indy s'est couchée à chaque fois (7-8) en décubitus latéral, le seul cheval couché sur 12.



MIMÉTISME AU NIVEAU DES ÉPAULES



- Quand on fait des carrés, rectangles ou du "slalom" avec notre cheval il est dirigé par notre "drive line" longitudinale de 6-12 hres.

MIMÉTISME AU NIVEAU DES ÉPAULES

- Quand on tourne vers notre cheval notre "drive line" longitudinale se trouve à tasser celle du cheval et celui-ci se tourne dans la même direction que son leader.
- Tout comme lorsqu'on tourne dans la direction opposée au cheval, on se trouve à lui "ouvrir la porte" si je peux dire donc à l'attirer dans notre direction.

MIMÉTISME AU NIVEAU DES ÉPAULES

- ▶ Quand on fait du slalom entre des cônes par exemple et bien on ouvre et ferme la porte aux épaules du cheval en l'invitant ou le tassant avec notre "drive line" longitudinale.

MIMÉTISME AU NIVEAU DES ÉPAULES

- ➔ Ceci nous donne l'impression que le cheval imite la position de nos épaules, c'est bien vrai mais c'est notre "drive line" longitudinale qui l'influence et non les épaules.



MIMÉTISME: PAS DE CÔTÉ

- ➔ Quand on se place devant notre cheval et lui faisant face si nous marchons de côté, le cheval fera de même en suivant les pas de son leader.

MIMÉTISME: BAISSÉ DE L'ENCOLURE UN PREMIER ESSAI!

- ➔ Puis j'ai pensé que si je me penchais ++++vers l'avant qu'Indy imiterait ma posture et baisserait son encolure.
- ➔ Notre premier essai. (vidéo)



MIMÉTISME: COUCHER

- ▶ Quand je me plie les genoux si Indy est dans son "sweet spot", elle m'imitera et ça résulte dans le "coucher" (vidéo).



MIMÉTISME: “lick & chew”

- Quand on aide notre cheval à se détendre on demande une baisse de l'encolure par soit le toucher de la main, pression sur la nuque ou sur la base du licou.
- Puis si on “lick & chew” le cheval nous imitera et ça aider à la détente par la sécrétion d'endorphine.

MIMÉTISME: "lick & chew"

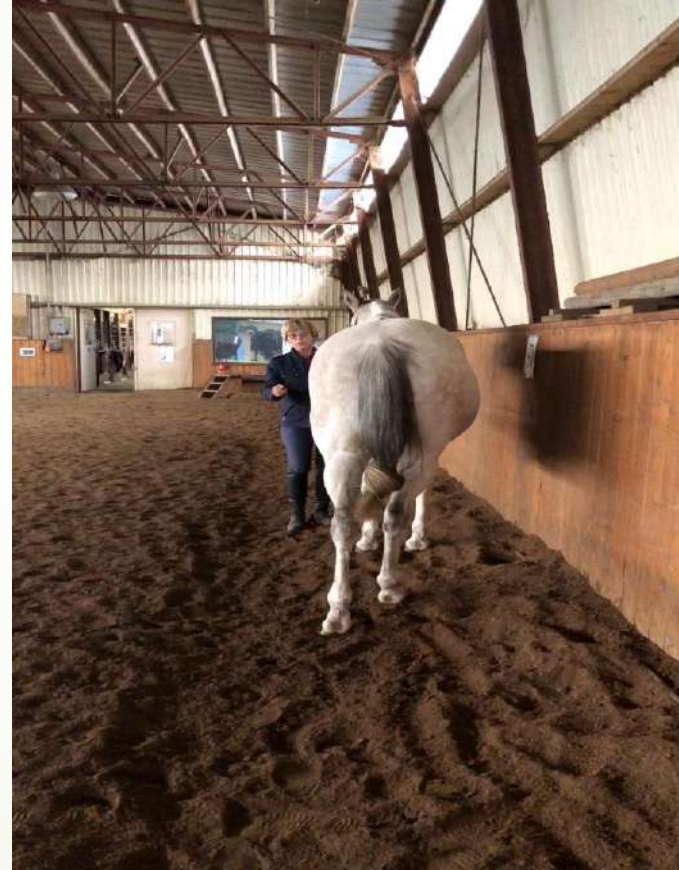


■ Denyse Rousselet

MIMÉTISME: TRAVERS ET APPUYÉ (vidéo)

- ▶ Indy imite l'angle de mon bassin pour un travers à 3 et 4 pistes (mimétisme) suivi d'un appuyé (aspiration).

Denyse Rousselet



MIMÉTISME: PAS ESPAGNOL

Josée avec Arthax et Merlin (vidéo)



MIMÉTISME

- Lors d'une clinique de horsemanship avec Eric St-Arnault où il parlait de mimétisme, Eric m'a demandé si Indy se coucherait si je pliais mes genoux.



MIMÉTISME



MIMÉTISME

- Aiden et Liam se sont penchés les genoux afin qu'Indy les imite et elle les a pliés puis s'est couchée.

Denyse Rousselet





SYNCHRONISME INVERSÉ

- **LYNELAFORME.COACH/BLOG/**
- Dans la série APPROFONDIR NOTRE COMMUNICATION , un article décrit les situations de *SYNCHRONISME INVERSÉ*.