

Le travail à pied: le recul

Denyse Rousselet





lynelaforme.coach/blog/

- Ce document est basé sur l'article
- "TRAVAIL À PIED: développer coordination, équilibre et réponse" de la série PARTENARIAT du blog.
- Le format Powerpoint se prête à moins de détail que dans le texte qui est beaucoup plus étoffé.



LE TRAVAIL AU SOL

- Autant les entraîneurs western que classique font une multitude d'exercices au sol afin d'éduquer les chevaux.
- C'est par contre peu enseigné chez certains sauf de longer leur cheval et les gens souvent ne savent trop quoi faire en plus.



TRAVAIL À PIED

- ➡ L'importance du travail à pied pour apprendre à notre cheval les divers mouvements à exécuter.
- ➡ Nous prendrons comme exemple le **RECUL**.



TRAVAIL À PIED

Tout comme Lyne, je suis une inconditionnelle du travail à pied pour

- Éduquer notre cheval
- Développer notre partenariat
- Peaufiner notre communication et notre connexion.



TRAVAIL À PIED

Souvent le travail à pied consiste à longer le cheval sans autres exercices.

Pas que longer ne soit pas bénéfique mais il y a tellement plus à enseigner à notre cheval lors du travail au sol.



TRAVAIL A PIED

- Offrons de la variété avec une foule d'exercices afin de développer notre cheval et stimuler son intérêt et sa participation.



Denyse Rousselet



TRAVAIL À PIED

Prérequis absolu:

Mon cheval doit être sur l'endorphine et non l'adrénaline s'il veut apprendre quelque chose.

Sinon il ne pense qu'à la fuite et non à la leçon en cours.

CHEVAL DÉTENDU SUR L'ENDORPHINE



- Steve Garon et Dakota, sa jument de 4 ans avant la monte sans bride.

CHEVAL DÉTENDU SUR L'ENDORPHINE



Fawn Anderson de
Classical Natural
Vaquero aux USA.

SI MON CHEVAL EST INQUIET

- Je lui demande de baisser la tête par le toucher de la main afin de stimuler la sécrétion d'endorphine et respecter le concept confort/effort, inconfort/pas d'effort.

➤ Lyne Laforme



SI MON CHEVAL EST INQUIET

➡ Je lui demande de baisser la tête soit par le toucher de la nuque ou traction sur le licol.

➡ <https://youtube.com/shorts/ndqAKN7xZ7>

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



SI MON CHEVAL EST INQUIET

- ➡ Puis je lui demanderai divers exercices qui lui demandent de réfléchir et se concentrer pour y répondre sans toutefois l'inquiéter.
- ➡ De la variété afin d'occuper son esprit.
- ➡ Des exercices plus difficiles tels un slalom des cônes, des squeeze afin de lui aider à se recentrer et se calmer.

SI MON CHEVAL EST INQUIET, IL DOIT SE CENTRER SUR LE LEADER





SI MON CHEVAL EST INQUIET, JE LUI AIDE À SE CENTRER SUR LE LEADER

- ➡ Divers exercices peuvent atteindre ce but tel l'ASPIRATION DES BARRES AU SOL PLACÉES À ANGLE DE 90 DEGRÉS
 - ➡ <https://youtube.com/shorts/V-abYCH5OjI>
- 



BUT DU TRAVAIL AU SOL

- Offre un outil de communication afin d'établir une connexion où chacun a confiance à l'autre.
- La connexion pas juste par le travail car ne rien faire crée aussi une très belle connexion.



POUR AMÉLIORER LA CONNEXION

- Ne rien faire avec notre cheval. Cessons de demander, demander et encore demander.
- Écouter notre cheval.
- Ralentir.
- Être patient.

NE RIEN DEMANDER CRÉE UNE BELLE CONNEXION





POUR AMÉLIORER LA CONNEXION

- ➡ Une série d'articles dans la série PARTENARIAT **lynelaforme.coach/blog** entre autres:
- ➡ Partenariat bienveillant : 2 articles
- ➡ Le Bon vouloir: un cheval qui dit''oui'.



POUR AMÉLIORER LA CONNEXION

- ➡ L'article dans la série RESPONSABILISER
lynelaforme.coach/blog

“Soyons ambassadeurs du ‘oui’”.



AMÉLIORONS NOTRE CONNEXION

- ➡ Mon cheval recherche mon leadership ce qui développera sa confiance dans diverses situations rencontrées.
- ➡ Pour plusieurs, le travail au sol consiste à longer son cheval. Certes que c'est un bon exercice mais il y a tellement plus afin de développer notre connexion avec notre cheval.

TRAVAIL AU SOL



Some people think **I'm weird to do groundwork.** I think they are weird not to.

Elaine Heney

LISTENING  TO THE HORSE
— METHOD —

www.listeningtothehorsemethod.com

- Certains trouvent que je suis bizarre de faire du travail au sol.
- Je trouve qu'ils sont bizarres de ne pas en faire.



CERTAINS TROUVENT ÇA BIZARRE QUE JE FASSE DU TRAVAIL AU SOL AVEC INDY

- ➡ Ils me disent *''elle est bien montable sans tout ça, tu la montes même sans bride.''*
- ➡ En effet mais ma relation n'est pas seulement dans la monte et en plus nous faisons beaucoup plus que du manège et de la randonnée...par exemple 53 parades, de multiples vacances et plusieurs cliniques de Horsemanship.

LE TRAVAIL AU SOL AIDE MON CHEVAL



- Enseignez à votre cheval à répondre au lieu de réagir.

Jonathan Field



**APPRENEZ À VOTRE
CHEVAL À PENSER
AU LIEU DE RÉAGIR !**

www.lynelaforme.coach

LE TRAVAIL AU SOL AIDE MON CHEVAL

➤ Favorise

- Une meilleure connexion avec mon cheval.
- Une meilleure communication avec mon cheval.

LE TRAVAIL AU SOL AIDE MON CHEVAL

Favorise

- Une bonne compréhension des exercices et mouvements qui peuvent par la suite être reproduits plus facilement en selle.
- Le sens des responsabilités de mon cheval qui maintient l'allure, la vitesse et la direction sans rappels constants.



PROGRAMMES DE TRAVAIL À PIED

- Plusieurs horsepersons fort reconnus autant en équitation western et en classique ont monté des programmes pour le travail à pied préparatoire à la monte. Quelques exemples:
- Andy Booth
- Marijke de Jong de Straightness Training
- Lyne Laforme
- Gabi Neurohr
- Pat Parelli
- Karen Rohlf de Dressage Naturally
- Warwick Schiller
- Et une foule d'autres excellents programmes



LYNE LAFORME

- Son programme est conçu pour développer la **coordination, l'équilibre et la connexion** entre le cheval et l'humain.
- Il s'appuie sur les 3 piliers fondamentaux de l'apprentissage.



LYNE LAFORME

- Le **physique**: améliorer la souplesse, l'engagement des postérieurs et l'équilibre global du cheval.
- Le **mental**: renforcer l'attention du cheval, sa concentration et sa capacité à rester disponible.



LYNE LAFORME

- **L'émotionnel:** cultiver la confiance mutuelle, réduire le stress et encourager la coopération volontaire.
- Son approche repose sur les principes d'éducation, de confiance et de partenariat.



LE REcul

- ➡ J'utilise plusieurs étapes pour développer un bon recul et de là on peut transférer ces concepts pour tous les autres exercices lesquels sont appris au sol puis effectués en selle par la suite.



LE REcul

- ➡ J'ai subdivisé cet exercice en de multiples mini étapes où chacune est un peu plus exigeante que la précédente.
- ➡ Certes que chez un cheval confiant et habitué au travail au sol certains exercices seront quasi sautés ou exécutés que quelques fois car ils seront rapidement acquis.



LE REcul

- ➡ Il y a un certain niveau d'inquiétude pour le cheval dans le recul car contrairement à nous le cheval est bâti en long.
- ➡ Il a la queue loin des yeux.



LE RECUL

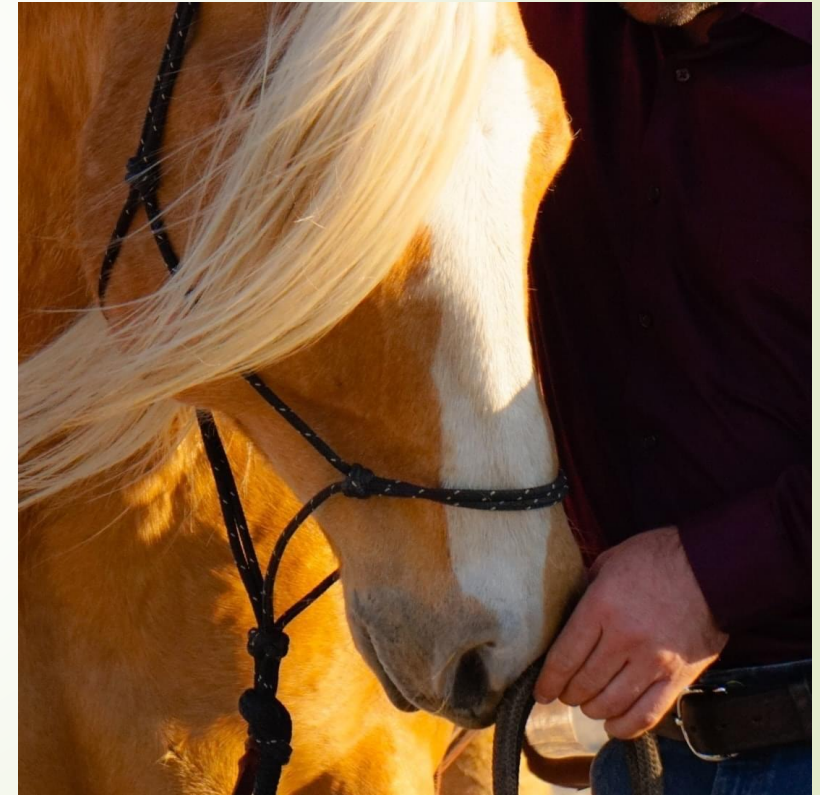
- *Les chevaux ne voient pas où ils déposent leurs pieds en reculant donc soyez vigilant.*
- *Reculez à un endroit où il n'y a pas d'obstacles au sol pour ne pas l'inquiéter.*

➤ Lyne Laforme

AVANT D'ENTAMER UN REcul

- On peut solliciter la sécrétion d'endorphine par le toucher de la main.

- Patrick King Horsemanship



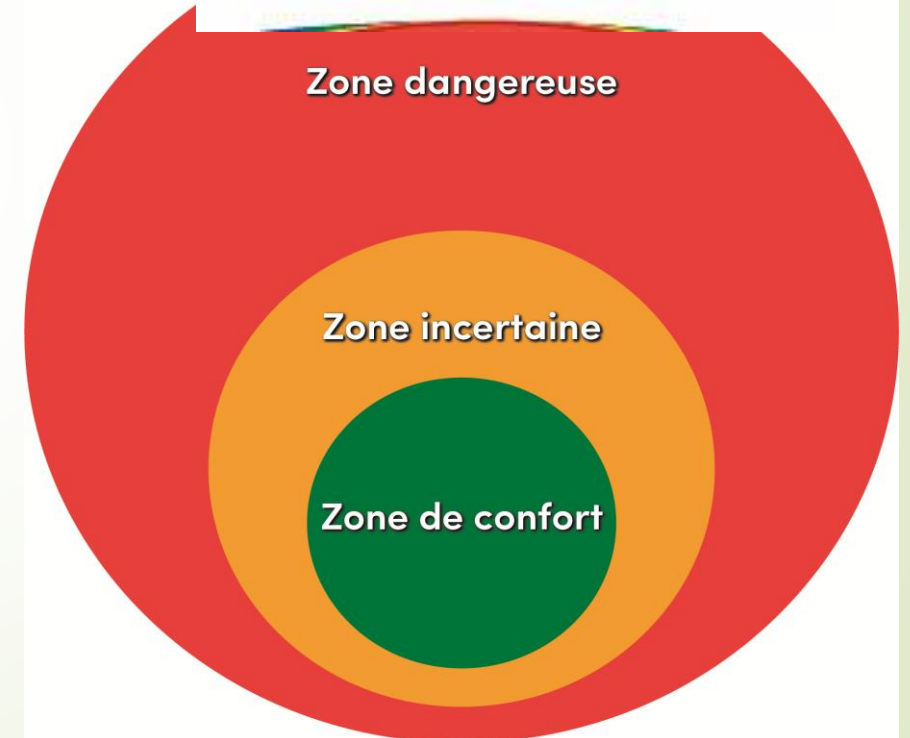
AVANT D'ENTAMER UN REcul

- Le cheval doit être dans son *'SWEET SPOT'* donc confiant à l'endroit où on travaille afin de pouvoir se concentrer sur son apprentissage.
- Je respecte le concept *'CONFORT/EFFORT*
- *INCONFORT/PAS D'EFFORT'*

SWEET SPOT

- Il ne faut pas oublier qu'au fond du manège il y a souvent un MONSTRE et le cheval convoite la porte de sortie.
- Sa zone de confort est proche de la sortie.

➤ Denyse Rousselet



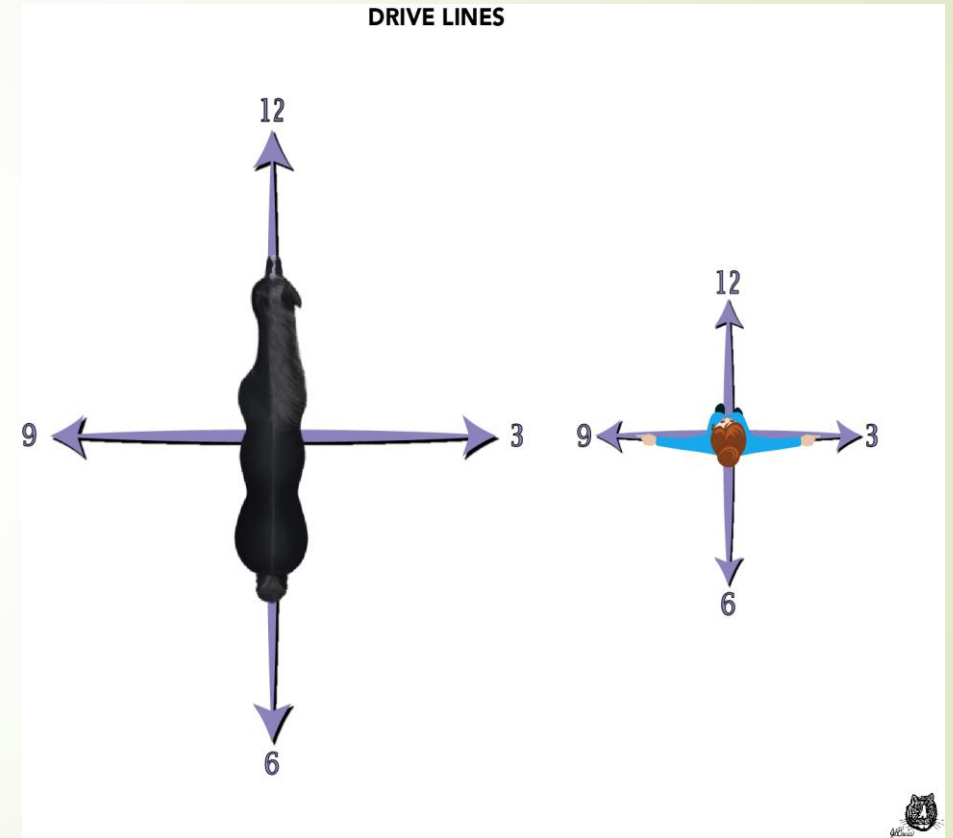


AVANT D'ENTAMER UN REcul

- Les chevaux sont hypersensibles à notre langage corporel car c'est leur façon de communiquer entre eux.

AVANT D'ENTAMER UN REcul

- Les lignes directrices sont très importantes à considérer lorsqu'on manipule notre cheval.





UN CONCEPT FORT IMPORTANT

- ➡ Notre FOCUS: on regarde le BUT.
- ➡ Nous devons regarder le point d'arrivée et non où le cheval se situe surtout quand on a long à faire.



UN PRINCIPE FORT IMPORTANT

- ➡ Plus ça été long pour réussir une étape plus on attend avant d'avancer à la prochaine étape.
- ➡ Le concept de "*trempage*" est super important.

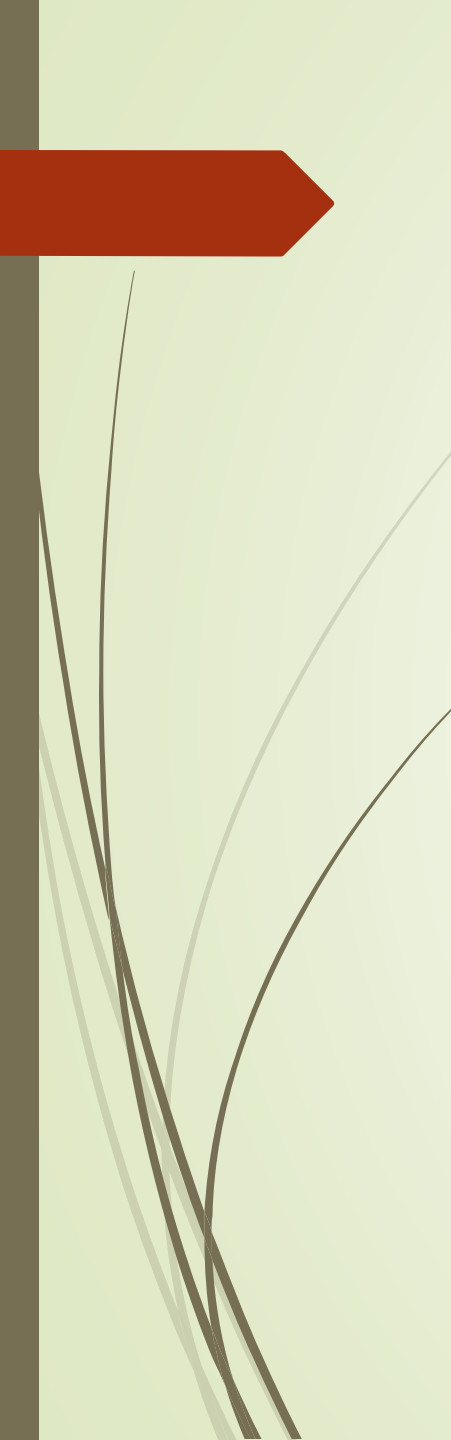


lynelaforme.coach/blog/

- ➡ L'article "*Connaissez-vous l'importance du 'trempage'*"? de la série PARTENARIAT explique l'importance de ce concept.

SESSION À LA PRESSION: TOUCHER

- On commence par le chanfrein, de chaque côté du chanfrein correspond au pied de ce côté.
- N'oublions pas les phases soit POIL, PEAU, MUSCLE PUIS L'OS.
- Si le cheval est très lourd on peut utiliser la pression rythmée.



PHASES	PRESSION CONSTANTE	PRESSION RYTHMÉE
1	1 once	1 once de pression constante
2	2 onces	1 once de pression rythmée
3	3 onces	2 onces de pression constante
4	4 onces	2 onces de pression rythmée



SESSION À LA PRESSION: TOUCHER

- ➡ Puis on va à la pression sur le poitrail.
- ➡ Chaque côté du poitrail correspond au pied du même côté.
- ➡ Notre FOCUS est loin derrière le cheval.



ON INSTAURE UN CODE

- Une fois que le cheval a bien compris le mouvement on peut instaurer un **code verbal** afin qu'il associe le mouvement au code.

J'UTILISE ''SHSHS'' COMME CODE pour le RECUL

- ➡ Où que nous soyons Indy comprend le code et exécute un reculons.
- ➡ Cette vidéo lorsque je la monte sans bride, elle recule qu'avec le code verbal.
- ➡ <https://youtube.com/shorts/ie2uLFfreIU>



UN CODE

- Un concept fort important c'est qu'un code est utilisé que pour une seule chose, un seul mouvement.
- Si je demande un trot eh bien ce n'est pas un galop, un pas ni un *"whoa"*.



RECULE LE LONG D'UN MUR

- ➡ On commence le long d'un mur dans la direction de la porte de sortie du manège (SWEET SPOT).
- ➡ Quand c'est solidement acquis on demande le recul le long d'un mur direction fond du manège.



RECU À DISTANCE DU MUR

- ➡ Puis on demande un recul dans la direction de la porte de sortie à quelques pieds du mur.
- ➡ Ça nous fait travailler la ligne droite car on perd le mur comme balise et aussi habitue le cheval à ne pas avoir la sécurité d'un mur.



RECUK ENTRE LES DEUX MURS

- ➡ Le cheval perd la sécurité d'un mur.
- ➡ On commence du mur droit vers le mur à gauche car à ce moment c'est l'œil gauche du cheval qui voit le ''monstre'' au fond du manège.



RECUK ENTRE LES DEUX MURS

- ➡ Puis on recule du mur gauche vers le mur à droite afin d'exposer l'œil droit au fond du manège.



RECU SUR LA LIGNE CENTRALE DU MANÈGE

- ➡ Puis on recule sur la ligne centrale en commençant dans la direction de la porte du manège qui est le “sweet spot”.
- ➡ Quand c’est bien réussi on change de direction.



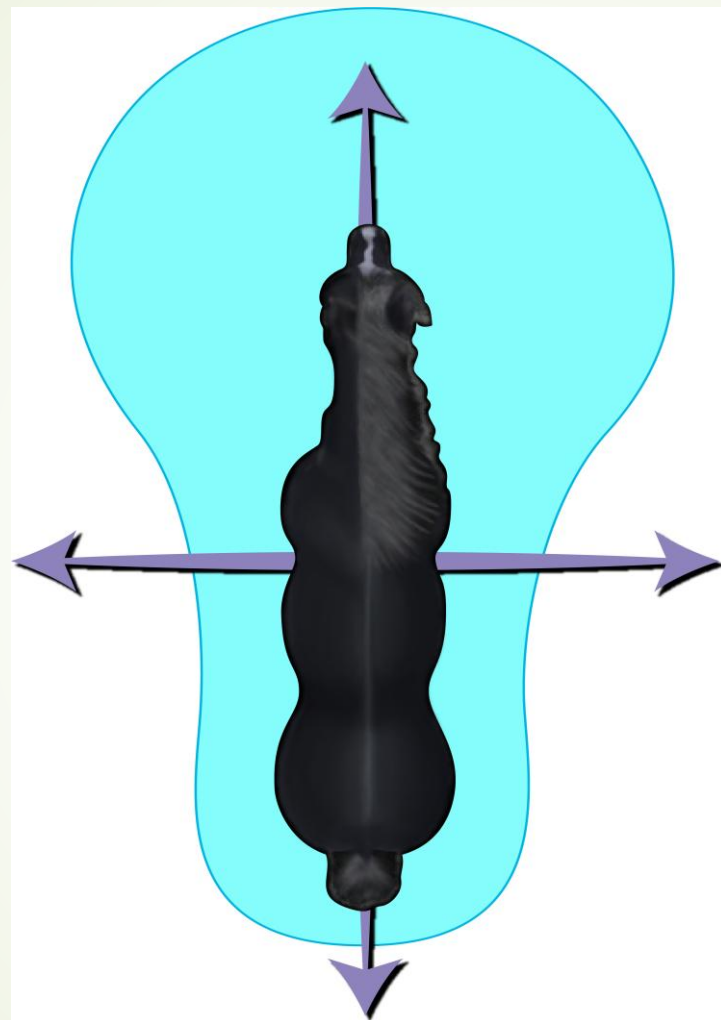
RECU PAR LES POILS DE LA QUEUE.

- ➡ Quand mon cheval est bien à l'aise avec le recul eh bien on peut lui enseigner le recul en tirant sur les poils de sa queue.



RECU PAR LE DRIVE

- ➡ A date le recul impliquait le “toucher”.
- ➡ On augmente la difficulté en utilisant le “**DRIVE**” donc on agit sur sa bulle.





RECU PAR LE DRIVE

- ➡ Alors on recommence tous les exercices précédents en ne touchant pas notre cheval mais en influençant sa bulle.
- ➡ Toujours avec des phases.

RECU PAR LE DRIVE

- ➡ Mon amie Uta demande à sa jument Lili de reculer dans son box par le "drive" de sa bulle.
- ➡ <https://youtube.com/watch?v=SG1kCLaozK0&feature=shared>



RECU PAR ASPIRATION

- On se met à côté du cheval et on aspire pour le recul.
- Par synchronisme le cheval suit aussi nos pas ce qui lui aide à comprendre la demande.
- <https://youtube.com/shorts/aKWohSw-l4>



RECU PAR ASPIRATION

- Sylvie Desbiens des Services Equestres Ethologiques combine le recul par aspiration avec le passage entre deux ballons chez un cheval non claustrophobe.
- <https://youtube.com/shorts/nzHgLcXm59E>



RECU PAR ASPIRATION

- Steeve Garon aspire sa jument afin de la préparer au montoir.
- https://youtu.be/akNhbrgGq_c



LA SUITE

- Ces exemples avec le recul nous démontrent comment on peut enseigner un exercice au sol pour ensuite le peaufiner en selle.
- Ainsi pour les autres mouvements tels: tours sur l'avant-main, l'arrière-main, épaule en dedans, cession à la jambe, renvers, travers, appuyés etc vous pouvez enseigner au sol.



UN EXEMPLE

- PAS DE CÔTÉ, SQUEEZE, PAS DE CÔTÉ SENS INVERSE.
- <https://youtu.be/nq-z7ZISCXs>



UN AUTRE EXEMPLE

- PAS DE CÔTÉ. ASPIRATION PÔLES
- <https://youtube.com/shorts/G8LAaYnLR>



UN AUTRE EXEMPLE

- ASPIRATION 3 pistes, 4 pistes, appuyé
- <https://youtube.com/shorts/t3WU2EMKhm4>



Remerciements

- Uta Ciarla et Lili pour le recul de l'allée au box.
- Sylvie Desbiens des Services Equestres Ethnologiques et Vanessa Gagnon propriétaire d'Amorique.
- Steeve Garon et sa jument Destiny.
- Lyne Laforme pour son appui inconditionnel depuis plus de 5 ans.
- Indy ma fidèle partenaire.