LE NOUVEL ATHLÈTE HEUREUX

Le guide du blog DCA - D'un cheval l'autre - 2017

10 PRINCIPES ESSENTIELS POUR FAIRE DE VOTRE CHEVAL UN PARTENAIRE HEUREUX, SPORTIF, AU NATUREL

(c) D.R.

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Pauline Barbier, je suis **l'auteure du blog D'un cheval l'autre**. Merci d'avoir téléchargé ce guide, j'espère qu'il vous plaira. Cavalière de dressage, j'ai fini par m'intéresser de façon approfondie aux méthodes dites «éthologiques», et principalement au **Horsemanship de Pat Parelli**, après avoir été réticente à ces pratiques pendant beaucoup d'années.

Le Horsemanship a totalement transformé ma vie et celle de mes chevaux.

Je reste une amoureuse inconditionnelle de la **performance**, du **sport**, dans toutes ses formes, et principalement dans sa forme la plus artistique : **le dressage**. Cette discipline qui fait **danser les chevaux** m'a toujours fascinée. De plus, je suis absolument convaincue par sa nécessité absolue, afin de ne pas faire mal aux chevaux que l'on monte et que l'on entraîne.

Le dressage est un Art, une philosophie du centaure mythique. C'est également une gymnastique scientifique, basée sur la biomécanique d'un être, pour lui rendre la liberté de son corps.

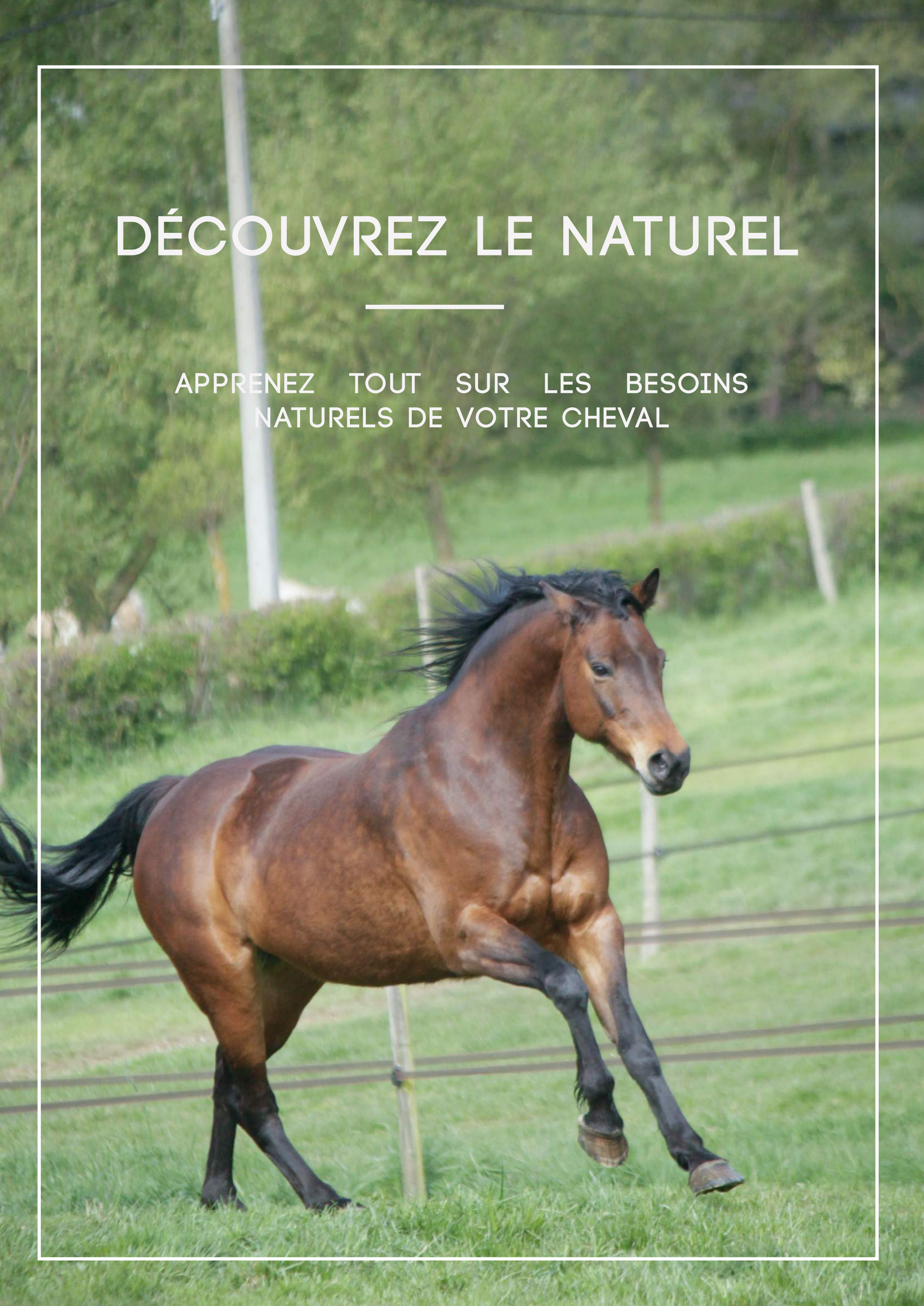
J'aime et j'admire toutes les formes de sport équestre et de performance. Le challenge, celui qui nous passionne et nous permet de nous dépasser, de nous faire grandir, rythme ma vie. J'ai cependant un regret : les dérives de la pratique équestre sportive, qui oublie souvent les fondamentaux. **Le cheval et son naturel**. Son langage naturel. Ses besoins naturels. Son comportement naturel.

C'est ici qu'intervient le Horsemanship. Il est au service des chevaux, car son rôle est d'apprendre à l'humain comment mieux comprendre son cheval, et comment mettre en place un langage commun.

Combiné à une **philosophie du naturel** sans jamais être dogmatique, le cheval de sport, **l'athlète véritablement heureux**, peut être un cheval, **un vrai cheval**. Il peut vivre dehors, avec des congénères, être soigné le plus naturellement possible, être éduqué par le Horsemanship et également offrir des performances sportives de bon niveau, tout en s'épanouissant pleinement.

Combiner le sport et le horsemanship ? Suivez le guide.

(c) D.R.



DÉCOUVREZ LE NATUREL

APPRENEZ TOUT SUR LES BESOINS NATURELS DE VOTRE CHEVAL

PRINCIPE 1 : APPRENEZ TOUT SUR LES BESOINS NATURELS DE VOTRE CHEVAL

Pour mieux gérer votre cheval, pour le rendre plus heureux, avoir une meilleure relation tout en améliorant ses performances, vous devez d'abord le comprendre. Pour cela, vous devez acquérir un certain nombre de connaissances sur les caractéristiques de son espèce dans différents domaines : éthologie, physiologie, biomécanique, podologie...

Informez-vous sur les besoins de son espèce naturelle.

Le cheval est un animal social, qui vit en groupe. Il a besoin de marcher et d'évoluer librement, en extérieur.
Il peut très bien vivre pieds-nus dès ses premiers mois, à condition qu'il marche suffisamment.
Il a besoin de se nourrir en continu de fibres.
Il possède un langage corporel très précis qu'il faut apprendre à décrypter.

C'est la première pierre à l'édifice de sa vie d'athlète heureux. Retrouvez en dernière page **une bibliographie** pour démarrer votre apprentissage.

(c) D.R.

TROUVER UN COMPROMIS

FOURNISSEZ AU CHEVAL UN CADRE DE VIE EN PHASE AVEC SA NATURE

PRINCIPE 2 : FOURNISSEZ AU CHEVAL UN CADRE DE VIE EN PHASE AVEC SA NATURE

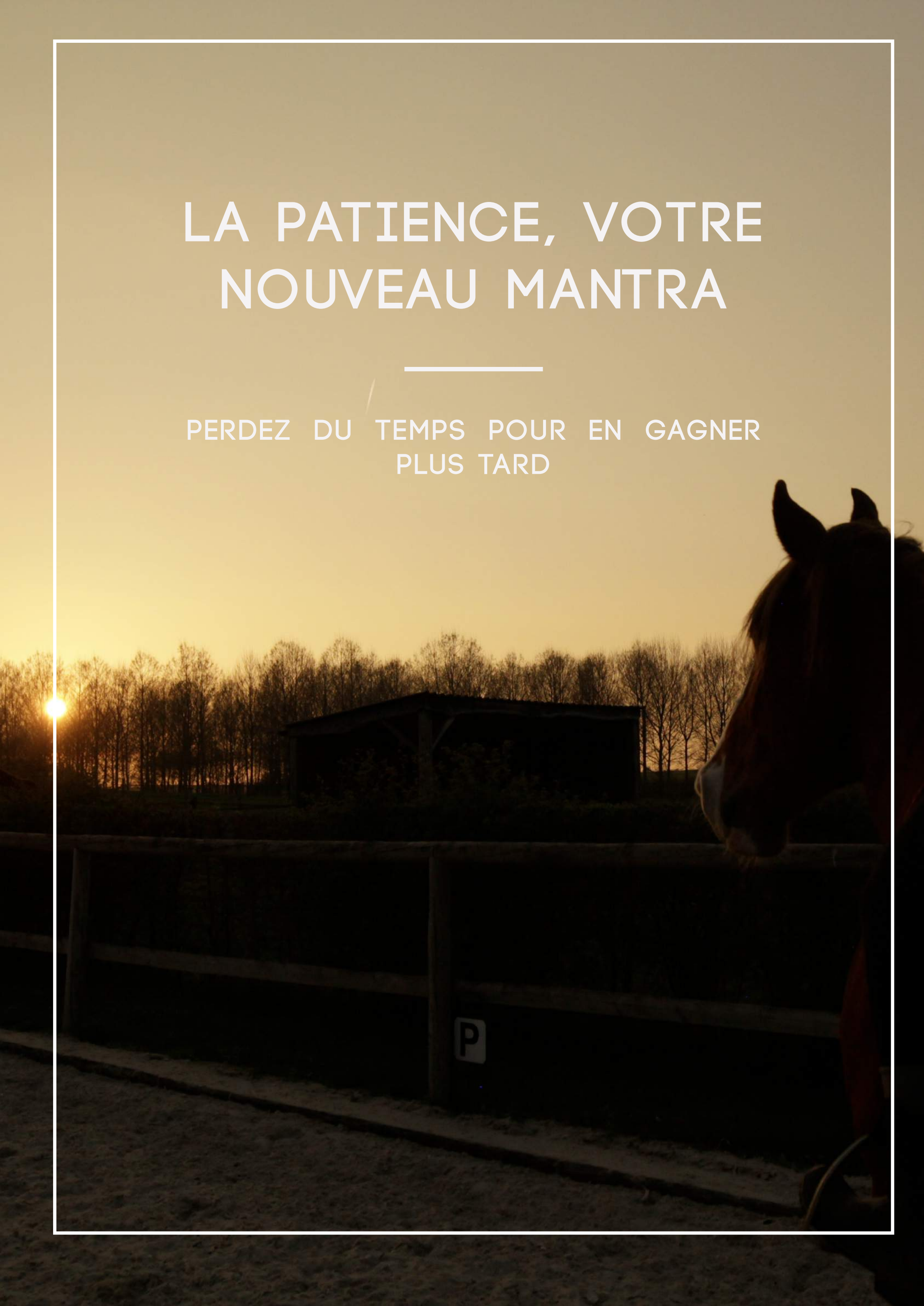
Une fois que vous avez gagné des connaissances sur votre cheval, vous devez répondre le mieux possible à ses besoins... Cependant, **sans dogmatisme** : être obsédé par une quête du naturel ne va pas forcément améliorer la situation de votre cheval.

Faites les meilleurs compromis pour son alimentation, son hébergement, ses pieds, et ses soins vétérinaires. Adaptez-vous à l'offre qui existe dans votre région, tout en mettant en priorité absolue :

- son hébergement, en extérieur autant que possible
- une vie avec des congénères
- une alimentation en continu constitué de fibres

Répondez à ces trois priorités en premier lieu. Pour le reste, il vous faut trouver le meilleur compromis possible pour rester proche du naturel de votre futur athlète heureux.

(c) D.R.



LA PATIENCE, VOTRE NOUVEAU MANTRA

PERDEZ DU TEMPS POUR EN GAGNER PLUS TARD

PRINCIPE 3 : PERDEZ DU TEMPS POUR EN GAGNER PLUS TARD

Avec les chevaux, il existe un leitmotiv immuable : « **On perd du temps pour en gagner plus tard** ». En soins, ce qui fonctionne en profondeur chez un cheval va rarement tout résoudre dans l'heure. Les médecines naturelles et alternatives sont d'une aide précieuse. Elles agissent en profondeur, mais il faut leur laisser le temps de travailler, **gage de qualité**.

Pour l'hébergement, si vous avez pour projet de faire un Paddock Paradise, il va falloir être patient, le temps que l'environnement que vous installiez soit pleinement bénéfique. Si vous cherchez désespérément une écurie, c'est pareil : les bonnes opportunités se soufflent par le bouche à oreille. En matière d'éducation et d'entraînement, votre repère, c'est votre cheval. Pas la deadline du concours. A vrai dire, pas la deadline de quoi que ce soit.

C'est le temps, dont votre cheval a besoin.

Pour le propriétaire, il faut du temps pour assimiler la pratique et les connaissances suffisantes afin de devenir un Homme / une Femme de cheval autonome et compétent.

Offrez-vous le luxe du temps. Votre cheval et vous n'en serez que plus performants lorsque vous serez prêts.

(c) D.R.

CORPS ET ESPRIT

PRENEZ SOIN DU MENTAL ET DU PHYSIQUE
DE VOTRE ATHLÈTE

PRINCIPE 4 : PRENEZ SOIN DU MENTAL ET DU PHYSIQUE DE VOTRE ATHLÈTE

Ne séparez pas le corps et l'esprit. Ils s'influencent mutuellement, surtout chez le cheval.

Pensez corps **et** esprit. Je vous recommande la lecture de *cet article* publié sur le blog, qui détaille ma philosphie sur le sujet.

Le nouvel athlète heureux, c'est un cheval dont le langage est compris et dont les émotions sont respectées. C'est aussi un cheval dont le physique est entretenu, qui garde un corps sain pendant très longtemps, même s'il est monté des années durant.

Comprenez et respectez votre cheval dans ces deux axes inséparables, le corps et l'esprit : c'est cela, le fondement de l'athlète heureux.

C'est un ami avec qui on fait équipe, pas un outil que l'on utilise.

(c) D.R.

S'INVESTIR

INVESTISSEZ EN TEMPS, ET EN ARGENT

PRINCIPE 5 : INVESTISSEZ EN TEMPS ET EN ARGENT

Vous allez devoir vous faire accompagner. Quel que soit votre niveau, il existe toujours quelqu'un de meilleur pour vous faire avancer.

Faites vous coacher aussi régulièrement que nécessaire. Fixez un rythme avec votre enseignant et tenez vous-y. Si vous n'avez pas de professeur qui vous convienne dans votre région, optez pour ce qu'Internet peut vous offrir. Il existe des clubs en ligne dans beaucoup de méthodes, qui certes, ne remplacent pas un professeur en réel, mais peuvent déjà considérablement vous dépanner (chez Parelli, le Savvy club, Dressage Training Online, e-campus de la Cense...).

En éducation autant qu'en entraînement, il va falloir être prêt à vous investir : en argent, mais aussi (et surtout) en temps. Vous allez devoir travailler et être rigoureux si vous voulez des résultats. Il n'y a pas de recette magique !

Vous devez à votre cheval de vous former en continu pour sans cesse être un cavalier plus agréable pour lui, et qui le comprend de mieux en mieux.

(c) D.R.

L'IMPORTANCE DE L'ATTITUDE

POSITIF, PROGRESSIF ET NATUREL

PRINCIPE 6 : POSITIF, PROGRESSIF ET NATUREL

Cela fait partie des 10 principes de l'Homme de Cheval, selon Pat Parelli :

Soyez positif, progressif et naturel !

Parfois, même si la technique n'est pas parfaite, l'attitude peut compenser de beaucoup certaines erreurs techniques. A l'inverse, une très bonne technique avec une attitude négative peut ruiner une relation.

Soyez un partenaire agréable pour votre cheval.

Rappelez-vous : il s'agit de travail d'équipe. N'imposez pas à votre coéquipier vos propres émotions négatives.

Travaillez sur vous d'abord, avant de travailler sur votre cheval.

(c) D.R.

C'EST DU SPORT

VOTRE CHEVAL EST UN SPORTIF :
TRAITEZ-LE COMME TEL

PRINCIPE 7 : VOTRE CHEVAL EST UN SPORTIF, TRAITEZ-LE COMME TEL

Même si vous n'êtes pas intéressé par la gymnastique du corps, si vous avez l'intention de monter sur votre cheval... Il faut le préparer physiquement. Votre cheval n'est pas fait pour vous porter. Et le corps demande du temps pour se construire.

Si comme moi, la gymnastique, l'amélioration de la locomotion et même la performance sportive vous intéresse déjà, c'est un bon début. Contrairement à l'éducation, il est nettement plus difficile de bidouiller dans son coin en gymnastique, dressage ou jumping.

Etirements, soins réguliers (shiatsu, ostéo, massages, etc), protection des membres si besoin (sans dogmatisme à nouveau : moi-même, je me protège les mains et les poignets en musculation), évacuation de l'acide lactique, pauses pour récupérer...

Votre cheval est un sportif : vous devez donc le traiter comme tel.

(c) D.R.

DE LA COHÉRENCE

NE VOUS DISPERSEZ PAS : RESTEZ LOGIQUE POUR VOTRE CHEVAL

PRINCIPE 8 : NE VOUS DISPERSEZ PAS, RESTEZ LOGIQUE POUR VOTRE CHEVAL

Aujourd'hui, il existe un nombre incalculable de méthodes et d'approches variées pour éduquer et entraîner votre cheval.

Même s'il y a de multiple stages dans des méthodes différentes autour de chez vous, restez cohérent pour votre cheval : ça ne sert à rien de jongler entre plusieurs intervenants.

Nul besoin de faire le stage de la dernière méthode à la mode pour être compétent et rester au top.

La cohérence reste la clé de la réussite.
Le mieux est parfois l'ennemi du bien.

(c) D.R.

EN CAS DE PÉPIN

RÉAGIR QUAND ÇA NE VA PAS

PRINCIPE 9 : COMMENT RÉAGIR QUAND ÇA NE VA PAS

La vie n'est pas toute rose, surtout avec du vivant. Les chevaux sont des êtres complexes sous tous les aspects. Des problèmes inattendus peuvent survenir n'importe quand, bien que l'on ait pris les meilleures dispositions pour les éviter.

Pour cela, je vous suggère d'avoir l'attitude suivante :

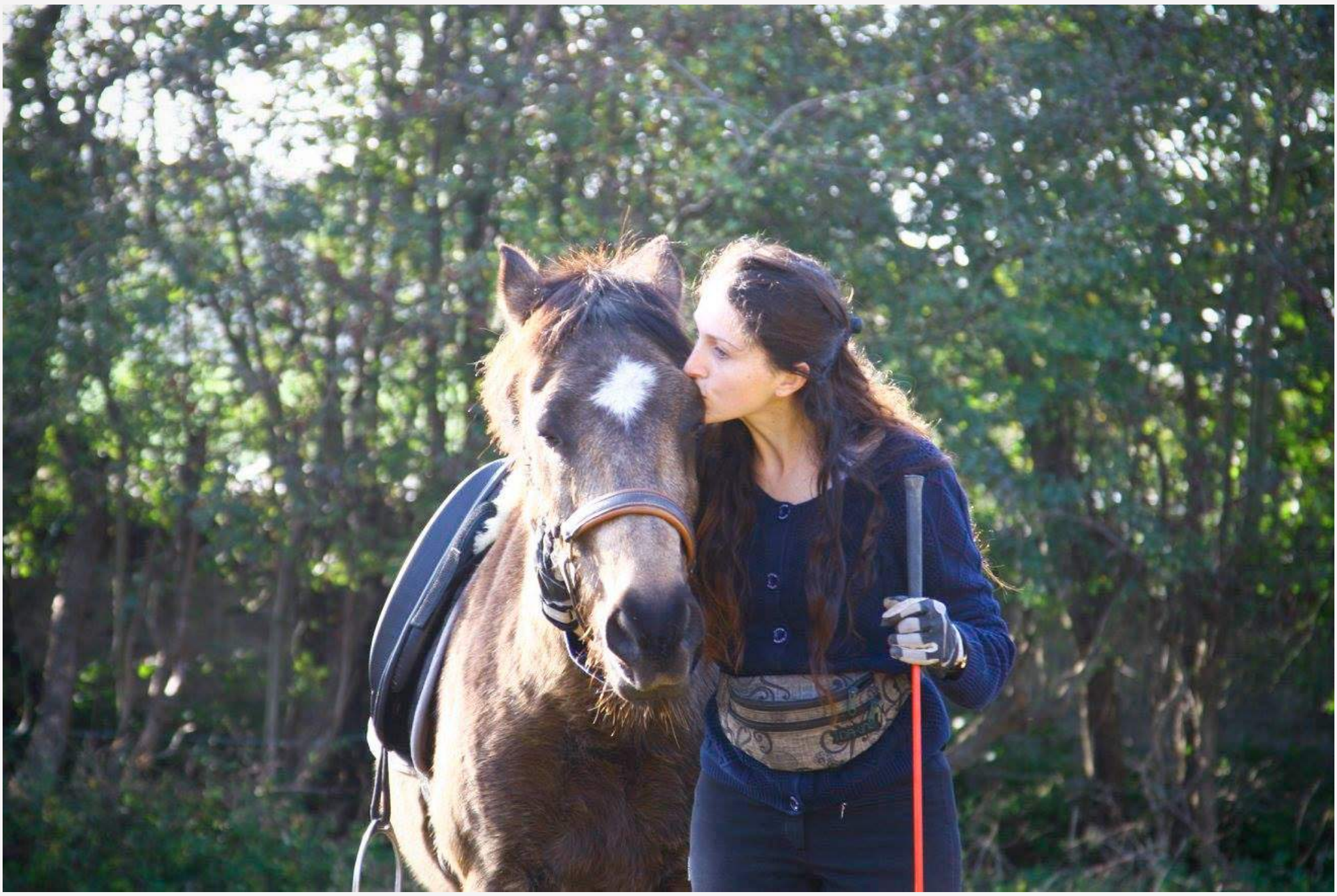
- d'abord, entourez-vous des bons praticiens quand tout se passe bien
- essayez vraiment d'appliquer la solution que l'on vous propose, même si cela ne vous paraît pas dans la lignée de vos principes
- faites le bilan des résultats
- ajustez si nécessaire en recommençant le processus, avec une autre façon de régler le problème

Restez patient, rigoureux, et ouvert d'esprit en cas de pépin.
Cette formule s'applique aux problèmes de santé, d'éducation, d'entraînement...

(c) D.R.

LA RELATION D'ABORD

FAITES DE LA RELATION UNE PRIORITÉ ABSOLUE



PRINCIPE 10 : FAITES DE LA RELATION UNE PRIORITÉ ABSOLUE

En dernière étape, votre fil d'Ariane doit être le suivant : la relation entre vous, et votre cheval.

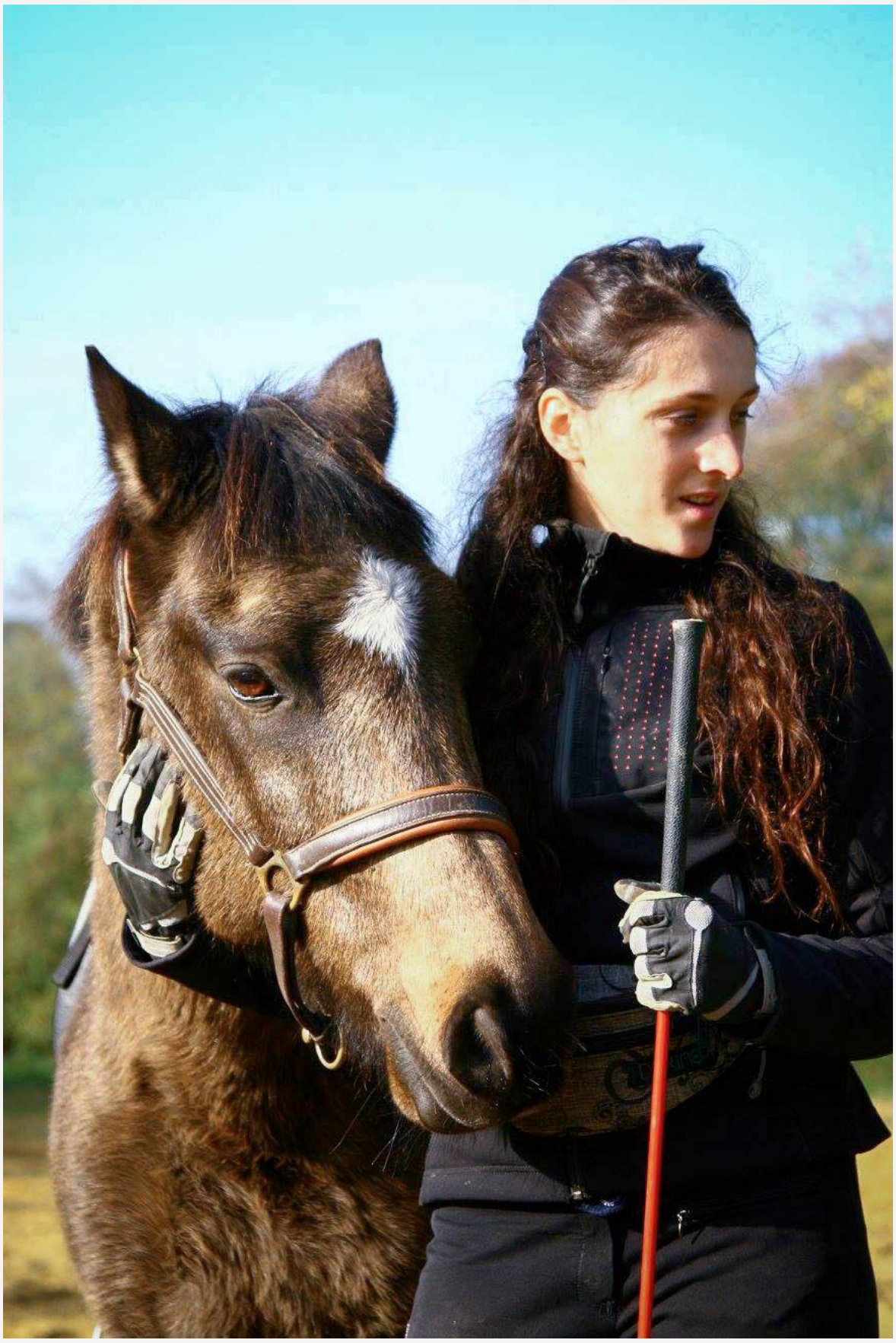
Dans une optique de gestion naturelle du cheval, la relation prime sur le reste. **Elle est le reflet de la gestion de votre cheval.** Si votre cheval tourne le dos, montre moins de motivation, montre de la distance, sort des défenses… Il faut régler un problème quelque part.

Et attention : parfois, il ne s'agit pas du tout d'être plus « gentil », de lui faire plus de pauses, de travailler moins. Parfois, c'est changer la **façon** dont vous faites les choses.

…Mais, souvent, « **le problème n'est pas le problème** ».

Prenons un exemple personnel. En préparant le Level 4 Parelli avec Trifine, j'ai demandé des exercices qui demandent plus de responsabilité et d'autonomie de la part du cheval.

(c) D.R.



Ces exercices ont fait ressortir des problèmes que je ne voyais pas, car avant, je n'exigeais pas autant de ma jument. Les exercices étaient pourtant réalisables physiquement et mentalement...

J'ai réalisé que **je ne l'avais pas encore assez gagnée** et que je devais travailler sur mon leadership. Cela impliquait de continuer à demander les exercices problématiques.

Si je n'avais pas été assez compétente, ou accompagnée par des gens plus avancés que moi, j'aurais été tentée d'arrêter les exercices compliqués.

En fait, c'est ma façon d'amener ces exercices et de les faire qui devait être changée.

L'attitude de Trifine a été un excellent indicateur de notre relation : elle refusait de façon très franche quelque chose de plutôt « facile ».

Cela donnait des indices sur sa motivation. J'ai du rectifier ma stratégie psychologique.

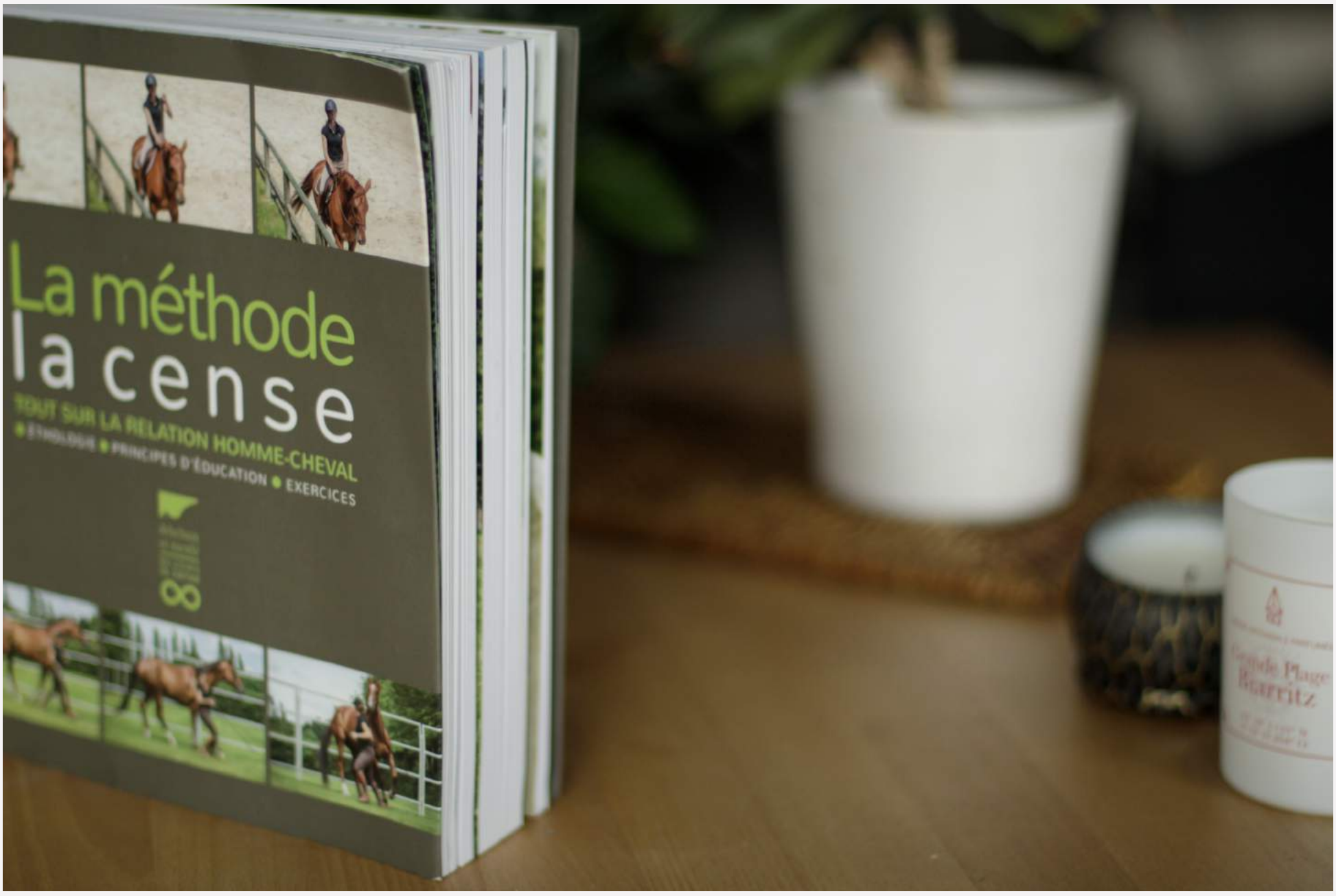
Dans tous les cas observez votre cheval. Il est le meilleur indicateur possible.

Votre priorité doit rester votre relation. Votre cheval doit être motivé par la relation qu'il a avec vous. Vous êtes ensemble. Vous formez un lien dont la puissance retentira dans les performances accomplies ensemble. Quelle que soit la performance, d'ailleurs... Parfois, il s'agit simplement de se balader, sous le soleil de printemps !

(c) D.R.

DES LIVRES À LIRE

ET LES CRÉDITS PHOTO...



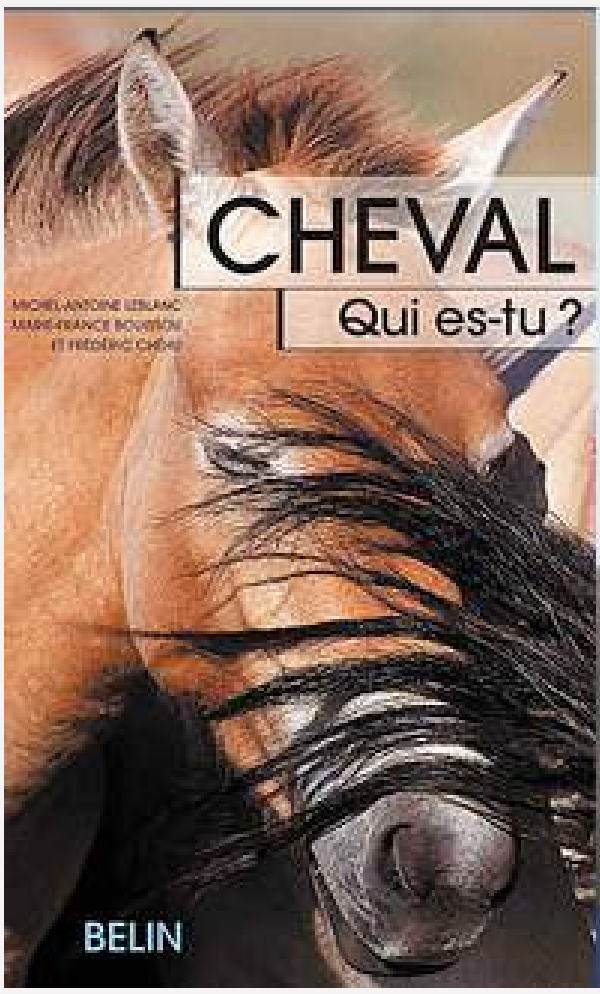
DES LIVRES À LIRE

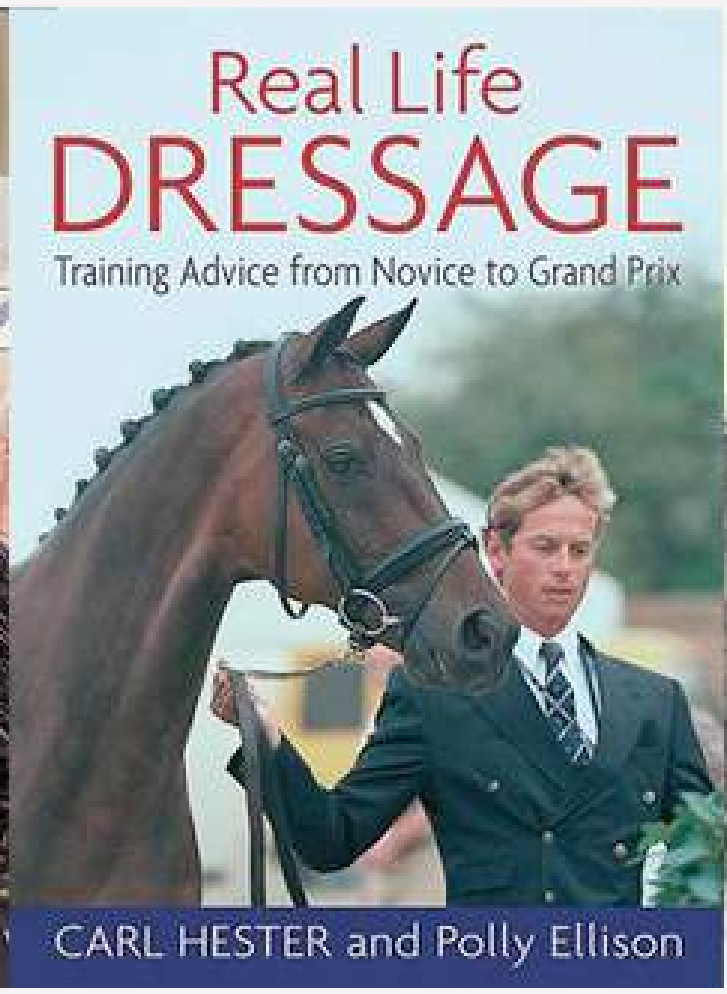
Ethologie du cheval (cliquez sur le titre du livre qui vous intéresse) :

- Cheval qui es-tu ? - M.-A. Leblanc, M.-F. Bouissou, F. Chéhu
- The Domestic Horse - Mills and MacDonnell
- Comment pensent les chevaux - Michel-Antoine Leblanc
- Comportements et Postures - Hélène Roche
- Mon cheval est-il heureux à l'écurie ? - Hélène Roche
- Ethologie et Ecologie équines - J.-C. Barrey, C. Lazier, B. Langlois

Horsemanship et éducation :

- Natural Horse-Man-Ship - Pat Parelli
- La méthode la Cense
- Motiver son cheval - Hélène Roche
- Eduquer le poulain - Véronique de Saint Vaulry
- Quand le cheval a peur - Véronique de Saint Vaulry
- Communiquer avec son cheval - Véronique de Saint Vaulry
- True Unity - Tom Dorrance





DES LIVRES À LIRE

Dressage et gymnastique :

- Real Life Dressage - Carl Hester
- Oeuvres complètes - Nuno Oliveira
- Dérives du dressage moderne - Philippe Karl
- La Locomotion du cheval - Gillian Higgins
- 101 exercices de dressage - Jec Ballou
- Dressage moderne : un jeu de massacre ? - Gerd Heuschmann
- Une certaine idée du dressage - Philippe Karl
- Anatomie du cheval et performance - Gillian Higgins
- Mécanique équestre et équitation - Dr. Pierre Pradier
- Les Principes de Dressage de Patrick le Rolland - Jean Marc Vié
- Le dressage et la compétition - Christian Carde
- Cavaletti, dressage et sauts - Ingrid Klimke

Soins naturels :

- Paddock Paradise - Jaime Jackson
- La Bible des Soins Naturels pour le Cheval - Françoise Heitz
- Le parage naturel - Xavier Méal
- Initiation au shiatsu pour chevaux - Christelle Pernot
- Homéopathie et chevaux - J. Peker et M.-N. Issautier
- Hippothèses - Eric Ancelet

LES PHOTOGRAPHES

Laureline van Overmeir :
Pages 1, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 22, 23.

Raphaël Cort :
Pages 7, 8, 24.

Julie Jamar :
Pages 2, 12, 14.

Pauline Barbier :
Pages 3, 4, 5, 6, 20, 25.

Aline De Boe :
Pages 16, 18.

Pour toute demande (partenariats, sponsors, coaching), envoyez un mail à popi@dunchevalautre.com

DCA
RENDEZ VOUS SUR
D'UN CHEVAL L'AUTRE
WWW.DUNCHEVALAUTRE.COM