



**LES 5 PILIERS
FONDAMENTAUX
DU TRAVAIL EN
LIBERTÉ POUR
AVOIR UN CHEVAL
CONNECTÉ,
CONFIANT ET
SÉCURITAIRE EN
TOUT TEMPS!**

Toujours dans une optique de construire une relation harmonieuse avec tous les chevaux que je côtoie, mais également pour trouver un vrai moyen de communication et une méthode sécuritaire pour tous, je me suis penché, il y a quelques années, sur ce qu'on nous enseigne dans les écoles d'équitations traditionnelles et j'ai commencé à me poser plusieurs questions sur la logique et la pertinence de faire un exercice avant un autre et de comprendre le pourquoi on doit faire cela ainsi. 🤔

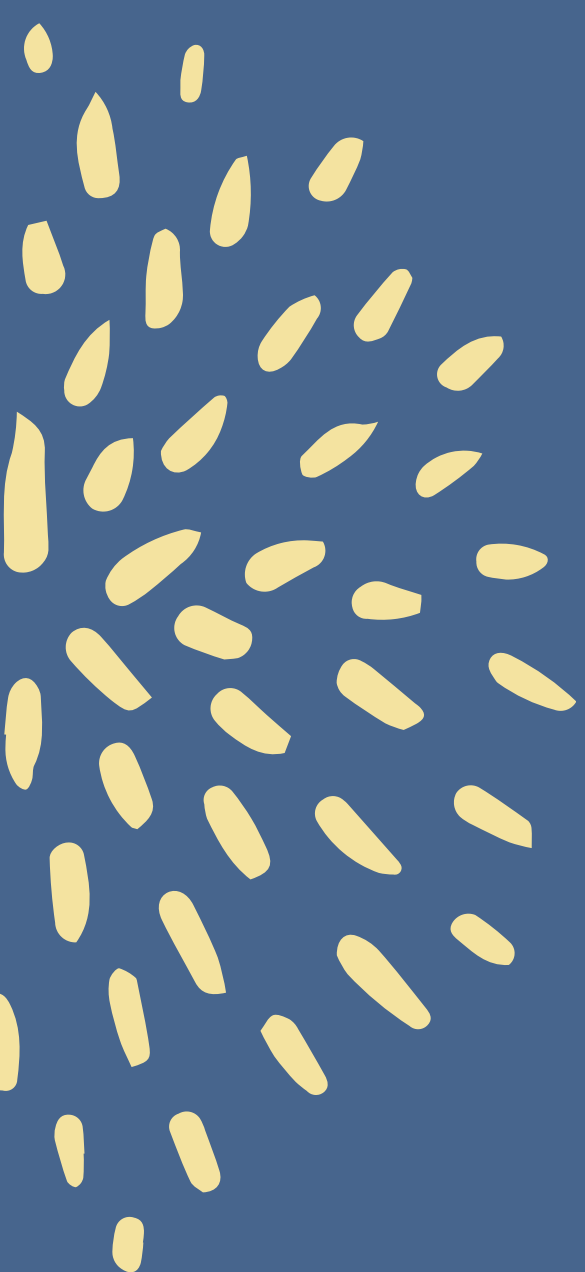
J'ai toujours été quelqu'un qui recherche la logique dans toute chose et qui pose beaucoup de questions pour comprendre, et pour moi, le cheval est un animal qui est totalement logique à comprendre, si on prend le temps de se mettre à sa place pour vraiment rechercher à voir la vie de son point de vue. 🐎



C'est dans cette recherche de compréhension et de réelle relation et communication avec mes chevaux que je me suis remise en question et que j'ai commencé à expérimenter de nouvelles choses, de nouvelles façons de procéder et d'éduquer les chevaux qui m'ont amené à qui je suis aujourd'hui. 😊



Pour construire une relation, il faut pouvoir communiquer un langage commun. On s'entend tous ici pour dire que ce n'est pas le cheval qui va apprendre à parler la langue française LOL 😂 Cela implique donc que c'est à nous à nous adapter et à faire l'effort d'apprendre leur langage, donc d'apprendre à penser cheval. 😊



Pour ce faire, c'est avec beaucoup de logique qu'il m'est paru évident de faire le travail en liberté AVANT le travail à pied dans l'éducation du cheval (par travail à pied, j'entends ici tout exercice/travail qui nous relie physiquement avec le cheval, que ce soit par une longe, une laisse, un licou ou autre).

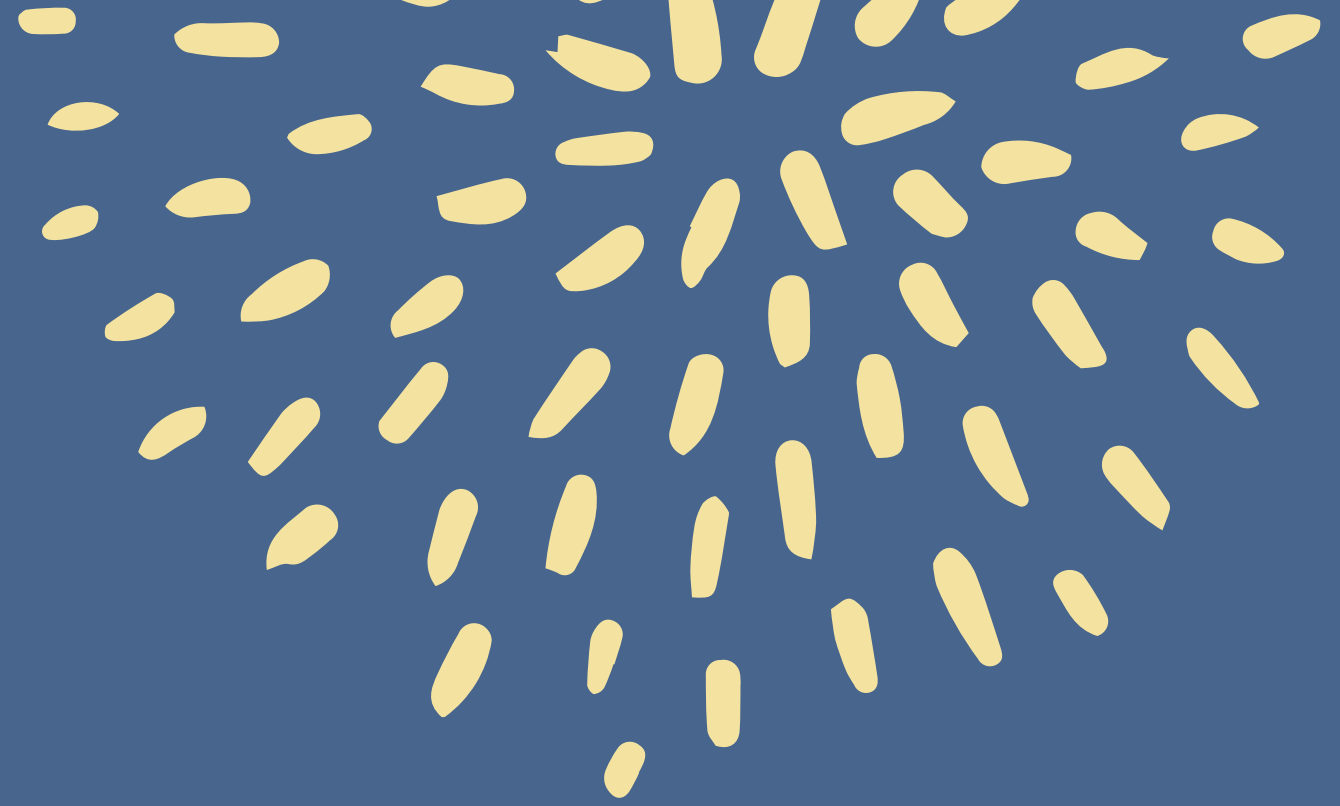
C'est d'ailleurs ce que nous enseignons à nos élèves dans tous nos programmes. 😊❤️



Dans cet Ebook, j'avais donc envie de vous révéler mes 5 piliers fondamentaux que j'utilise avec CHAQUE cheval qui passe dans ma vie, que ce soit un cheval sauvage ou un cheval de grand prix, qui fait en sorte que je bâti un réel partenaire de travail, un cheval qui a envie d'être avec moi, de participer activement dans le travail, qui m'accorde sa pleine confiance, qui me communique sans filtre ses besoins et ses envies et qui fait en sorte que cette relation devient sécuritaire autant pour le cheval que pour le cavalier!

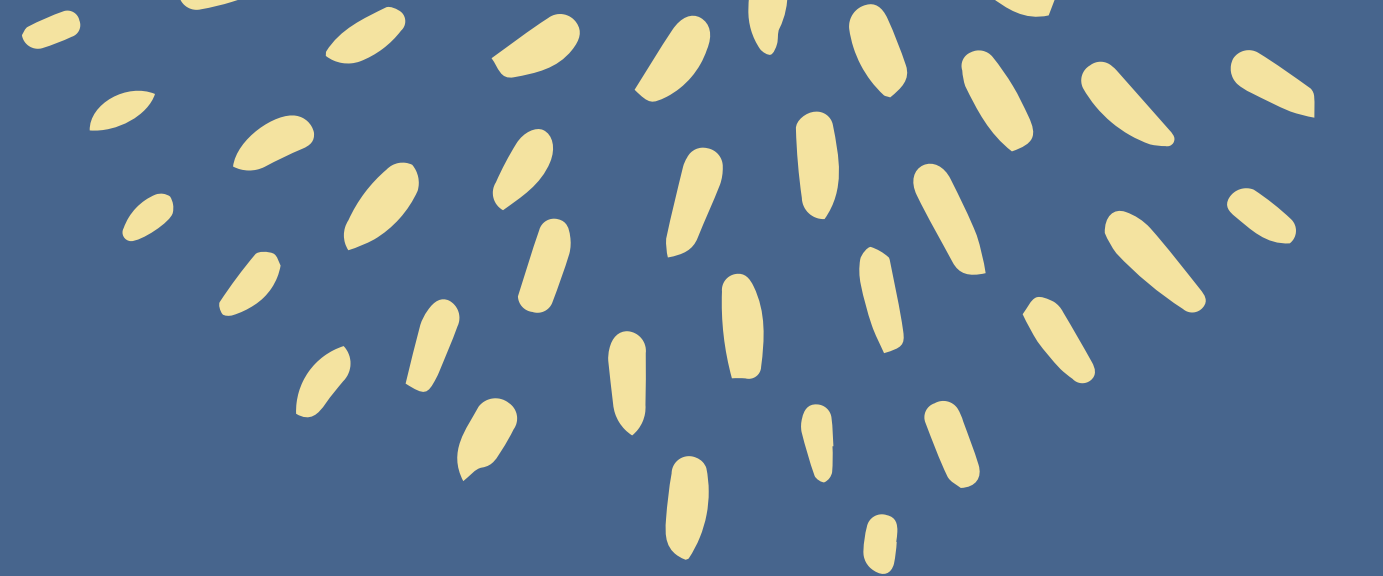


Si tu rêves d'avoir un cheval avec lequel tu ne fais qu'un, sache que cet Ebook est pour toi et qu'il va t'aider à y arriver!



Mais avant de tous vous partager ces 5 piliers et que vous puissiez les mettre en application avec votre cheval, laissez-moi vous partager quelques raisons qui m'ont amené à changer ma façon de penser et de voir les choses et ainsi, à dire que le travail en liberté devrait TOUJOURS être fait avant le travail à pied, car on s'entend que ce n'est vraiment pas traditionnel de penser ainsi, mais sincèrement, ça a fait toute la différence pour moi et pour les chevaux que je côtoie et entraîne 😊





♥ Aucune méthode, autre que le travail en liberté, ne permet de travailler n'importe quel type de cheval en toute sécurité pour le cavalier comme pour le cheval. En effet, lorsque l'on travaille un cheval en licou ou en longe, on est relié à lui physiquement et si on ne contrôle pas ses mouvements parfaitement, celui-ci peut facilement nous tracter, nous pousser, nous marcher dessus, etc. 😭 On ne peut pas rivaliser contre un animal de 1200 Lbs, on ne fait pas le poids. Alors pourquoi tenter de l'éduquer par la force et la contrainte? 😊

♥ Cela permet d'instaurer une relation de confiance et de respect mutuel. 😊

♥ Cela permet au cheval de s'exprimer librement, sans contrainte, lorsque cela lui convient ou pas. 🐎



♥ Cela apprend au cavalier à utiliser davantage son corps, son énergie, sa voix dans la communication pour qu'elle devienne plus fluide. Le langage du corps est un langage que les chevaux savent très bien utiliser et comprendre, alors pourquoi ne pas l'utiliser davantage? 😊

♥ Cela permet au cheval de comprendre que nous sommes capables de le comprendre, de l'écouter et de tenir compte de son point de vue. On en fait alors un vrai partenaire. 👫

♥ Cela apporte au cheval une confiance en son cavalier, mais également une confiance en lui-même. 😊

♥ Cela permet de transformer la fuite, qui est dans l'instinct naturel du cheval face à une situation de stress, peur ou d'inconfort quelconque, en un mouvement contrôlé où l'énergie produite sera utilisée en impulsion canalisée et maîtrisée. Ce qui est vraiment efficace lorsque l'on arrive en selle par la suite 😊

♥ Cela instaure les règles de bases dans l'éducation des chevaux, sans risque de blessure ni de stress. 😊❤️





♥ Cela permet de développer une maîtrise des mouvements du cheval. 😊

♥ Cela permet au cavalier de mieux se connaître et de mieux se maîtriser dans ses demandes et dans ses émotions. 🙏

♥ Cela permet de nous valoriser, car ces exercices de travail en liberté nous permettent d'améliorer la confiance et l'estime que l'on a en nous. 😍

♥ Cela permet au cheval de se décontracter complètement dans le travail. 😇

Et il y en aurait encore tellement à mentionner de raisons qui appuient cette façon de penser mais aujourd'hui, j'ai envie de vous partager ma vision du travail en liberté pour vous aider dans votre relation avec votre cheval et comment faire en sorte que vous obteniez un partenaire de travail et non une relation à sens unique avec lui 😊

**Voici donc mes 5
piliers fondamentaux
du travail en liberté
au sol pour avoir un
cheval connecté à
soi, confiant et
sécuritaire en
tout temps!**



Pilier #1 : Direction et Impulsion



ATTENTION : Je veux tout de suite vous mentionner ceci : Il ne s'agit pas ici de mettre un cheval dans un rond de longe et de le faire courir jusqu'à ce qu'il s'épuise, mais surtout pas!!! Avoir la maîtrise de l'impulsion chez un cheval n'est pas du tout la même chose que d'obtenir une fuite et clairement qu'on veut toujours éviter la fuite chez n'importe quel cheval. On ne veut en AUCUN cas que notre cheval nous fuit, sinon on n'est pas en train de bâtir une relation de confiance mais plutôt une relation de peur, d'anxiété, d'instinct de survie et d'infériorité. Ce n'est pas ce que j'appelle de la complicité! 😊



Beaucoup de personnes prétendent travailler les chevaux en liberté, que ce soit dans un rond de longe, dans un pré ou encore dans une carrière rectangulaire, et font bouger le cheval autour d'elle en liberté, sans licou ni longe, en laissant le cheval gambader, galoper sans but, sauter en l'air, prendre la fuite, changer de sens n'importe comment... ce n'est pas ce que j'appelle du travail en liberté... Pour moi, c'est une récréation, un moment où le cheval se défoule librement. Et ne vous méprenez pas, je ne suis pas contre laisser au cheval un moment pour lui où il est libre de s'exprimer et de se défouler comme il le souhaite. Ça peut même être très bien pour son moral, mais en aucun cas dans ces moments, je vais rester à l'intérieur de l'espace de travail avec lui. Il n'est pas question que mon cheval apprenne qu'en ma présence, il peut faire n'importe quoi et que je ne maîtrise pas ses mouvements. Ça pourrait devenir très dangereux pour moi ou pour tout cavalier qui a pris cette habitude.

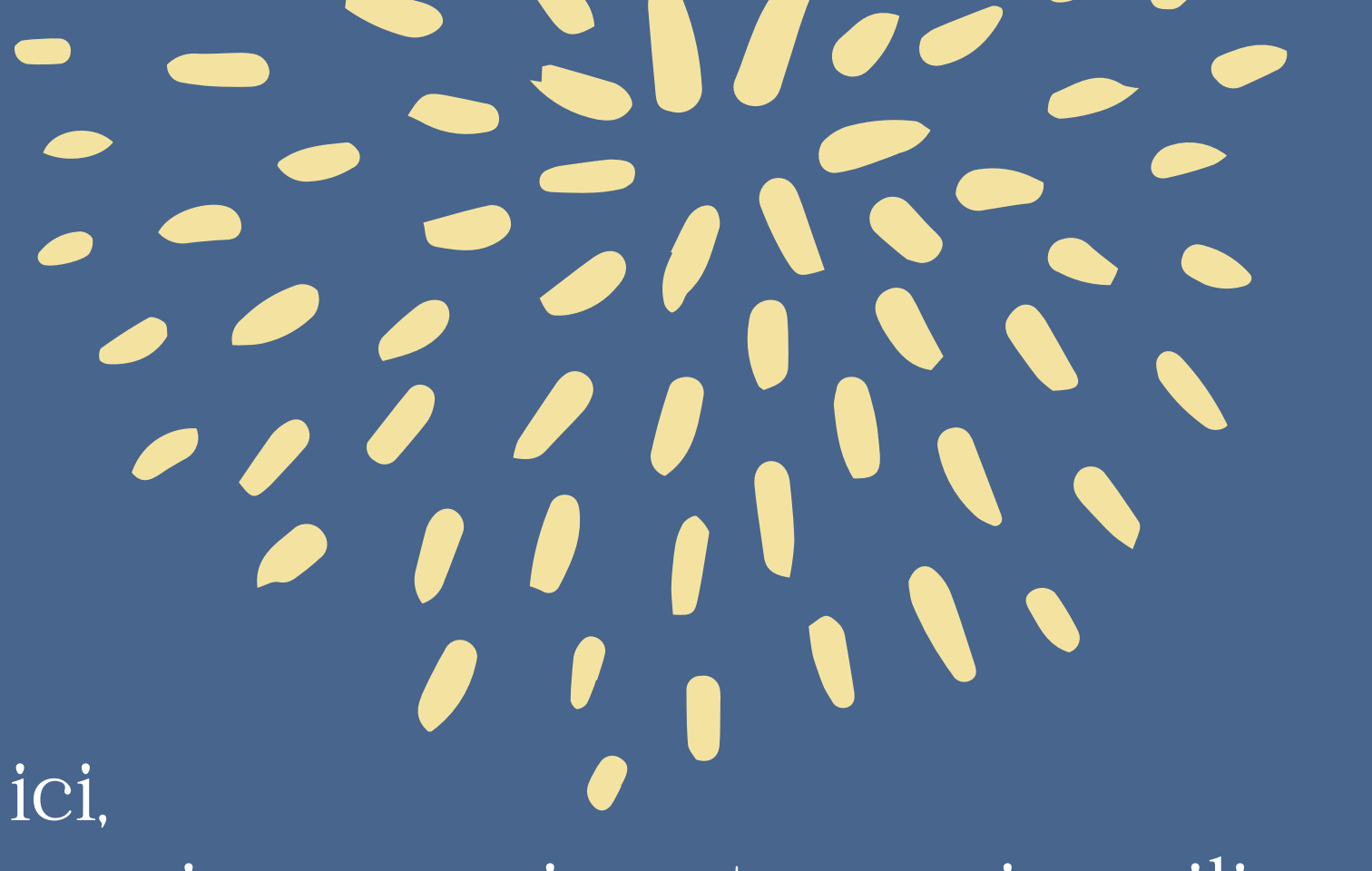


Donc, maintenant que j'ai parlé de mon point de vue sur la fuite ainsi que sur ce que ce n'est pas pour moi le travail en liberté, voici ce que j'entends vraiment par impulsion : C'est un cheval qui a de l'énergie dans le mouvement, qui se porte volontairement en avant dans le mouvement en engageant ses postérieurs sous sa masse. C'est un mouvement qui est contrôlé et réfléchi, aucunement dans l'instinct de survie ou de fuite. Ce qui veut dire que l'impulsion peut autant se pratiquer seulement au pas, que travailler dans les 3 allures (pas, trot et galop). Je le répète : l'impulsion peut se pratiquer seulement au pas comme aux 3 allures!

Il y a, selon moi, un énorme dilemme éthique d'effrayer volontairement un cheval et de le chasser dans le rond de longe. Ce n'est en aucun cas ce que je prône et n'enseigne, autant à mes élèves qu'aux chevaux. C'est pour cela qu'un cheval et un cavalier peuvent retirer des bienfaits du premier pilier du travail en liberté qu'en demeurant au pas 😊

Aucune obligation ne vous oblige travailler à plus grande vitesse dans ce pilier. C'est selon les besoins de votre cheval et selon ce que vous souhaitez apporter à ce travail.



A decorative pattern of yellow, elongated oval shapes arranged in a circular, sunburst-like pattern in the top right corner of the page.

Votre but ici,
dans ce premier exercice et premier pilier,
est de faire bouger votre cheval dans une
certaine direction, à une certaine allure.

Pour ce faire, vous devez vous positionner
dans la zone d'accélération du cheval (les
hanches), faire monter l'énergie en vous et
indiquer à votre cheval la direction et la
vitesse qu'il doit prendre.

A decorative pattern of yellow, elongated oval shapes arranged in a circular, sunburst-like pattern in the bottom left corner of the page.

Une fois votre cheval mis en impulsion,
toujours penser à relâcher la pression
énergétique de votre demande
pour bien récompenser
l'effort qu'il vient de faire.

A decorative pattern of yellow, elongated oval shapes arranged in a circular, sunburst-like pattern in the bottom right corner of the page.

Pilier #2 : Changement de direction vers l'extérieur ou « Rollback »



Le 2e pilier est très important pour tout cavalier qui souhaite instaurer leur fameuse « bulle » avec leur cheval, car les changements de direction vers l'extérieur vont venir apprendre au cavalier à travailler avec son énergie et sa posture pour bien dégager suffisamment d'énergie, mais pas trop, pour repousser son cheval dans un changement de sens vers l'extérieur, encore ici, sans le faire fuir.



Le but du cavalier est de venir positionner son corps au niveau de l'avant-main du cheval et de raccourcir l'espace entre lui et le cheval pour projeter son énergie au niveau de son nez pour faire changer le cheval de direction en tournant vers le mur (vers l'extérieur).

Ceci mettra donc en place la « bulle » du cavalier tout en apprenant au cheval que lorsque le cavalier va vers lui, dans la zone de l'encolure, en dégageant de l'énergie avec une intention claire de le faire changer de direction vers l'extérieur, cela lui apprendra à céder de l'espace au cavalier et à se repousser. C'est donc beaucoup plus facile lorsqu'on arrive dans le travail à pied pour manipuler notre cheval s'il a appris à céder à l'énergie du cavalier et à ne pas envahir notre espace personnel. 😊

Pilier #3 : Changement de direction vers l'intérieur



Le but de ce 3e pilier est de travailler les premières suggestions envers le cheval de nous regarder et de se connecter à nous dans le travail.

On souhaite donc aspirer le cheval vers nous par un mouvement de reculer afin qu'il tourne la tête vers l'intérieur de l'espace de travail et nous regarde.

La trajectoire qu'il doit apprendre à effectuer va ressembler à une demi-volte dans laquelle le cavalier va s'effacer pour le laisser passer et tourner.



Dès que le cheval va vous donner un bout du mouvement, donc qu'il va amorcer de regarder vers l'intérieur ou de rentrer vers l'intérieur du cercle, le cavalier doit alors cesser le mouvement de reculer et se concentrer sur l'épaule extérieure du cheval et essayer de la repousser virtuellement en sens opposé.

Dès que le cheval tente quelque chose de positif, surtout pensez à calmez vos gestes et à le laisser passer pour rendre le mouvement le plus confortable possible pour lui.

Important : Si vous avez de la difficulté avec les piliers 2 et 3 (les changements de directions extérieur et intérieur), pensez à les faire au ralenti, voir même à les décortiquer pour permettre au cheval de faire une pause entre chacune des étapes et lui rendre ça le plus évident et le plus simple possible, donc décomposer vos gestes au maximum et soyez patient! Le changement de direction vers l'intérieur n'est pas quelque chose que le cheval fait en liberté contrairement aux 2 premiers piliers, donc on doit le lui apprendre 😊 C'est notre première phase pour obtenir son regard et donc son focus sur nous.

Pilier #4 : La maîtrise de l'arrêt à distance



Pour travailler l'immobilité à distance, vous allez devoir vous déplacer dans la zone de la tête du cheval pour lui indiquer que vous souhaitez qu'il ralentisse et qu'il s'immobilise en lui « barrant » la route.

Très important de demeurer immobile lorsque vous êtes rendu dans cette section, car le cheval va avoir tendance à imiter ce que vous projetez, donc si vous bougez ou gesticulez en permanence, cela ne l'incitera pas trop à s'immobiliser 😊





Si vous avez un cheval qui a tendance à être plus peureux ou fuyant, vous pouvez aussi obtenir votre premier arrêt à distance en répétant à plusieurs reprises, selon les besoins du cheval pour s'immobiliser, des changements de directions vers l'extérieur jusqu'au moment où vous pouvez « bloquer » le nez du cheval vers le mur extérieur de votre espace de travail.

N'utilisez pas le mot « Whoa » tant que vous n'avez pas appris à votre cheval à s'arrêter et tant que vous n'êtes pas totalement sûr qu'il va s'arrêter! Car si vous dites « Whoa » et que votre cheval continue d'avancer, vous allez lui apprendre que ce mot ne veut rien dire et encore moins de s'immobiliser, et ce n'est clairement pas ce qu'on veut, donc on garde ce mot pour le moment où votre cheval sera en mesure de s'immobiliser grâce à votre langage et posture corporelle et ensuite, on ajoute le mot « Whoa » pour faire l'association avec à l'immobilité 😊





Une fois votre cheval immobilisé, attendez quelques secondes immobile, sans rien demander et relaxez! Ici, en général, si vous avez bien travaillé les 3 piliers ci-dessus, le cheval, dans ce moment de pause, devrait vous regarder 😊 Et c'est exactement ce que l'on souhaite : que le cheval vous observe, vous considère dans le travail, et attende la prochaine demande pour le prochain exercice à faire.





Pilier #5 : Le rappel (le vient vers nous)

Le 5e et dernier pilier à maîtriser dans le travail en liberté au sol est pour moi le pilier qui vient valider la confiance que mon cheval a en moi. Si le travail que j'ai effectué avant ce dernier pilier n'est pas bien fait, je n'aurai pas un cheval qui va venir ici sécuritairement et sereinement à moi.

Ce que je veux dire par là c'est qu'un cheval qui vient en trombe vers moi ou me pousse en entrant trop dans mon espace personnel (« bulle ») est un cheval qui n'a pas bien compris les piliers 1, 2 et 4.



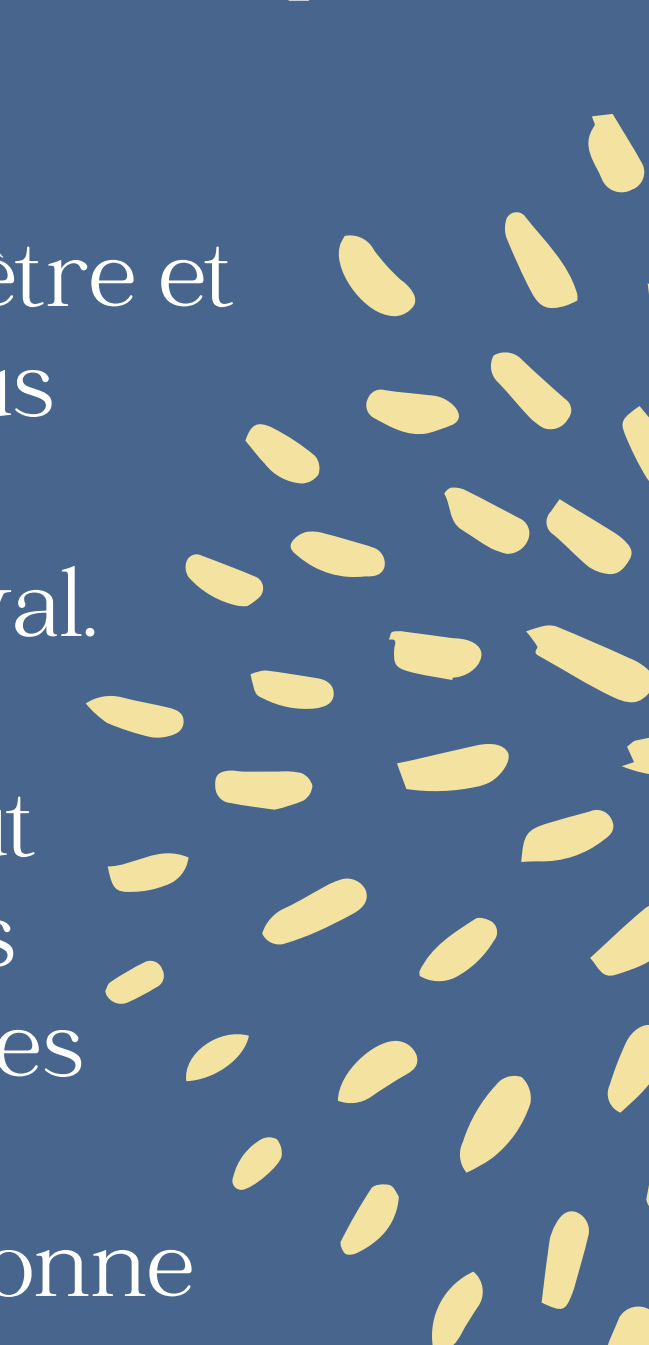


Un cheval qui ne veut pas venir à moi et qui passe son temps à regarder vers l'extérieur pour sortir de l'espace de travail est un cheval qui n'a pas bien assimiler les piliers 1, 3 et 4.

Un cheval qui reste immobile à distance et qui ne vient pas vers moi est un cheval qui ne maîtrise pas les piliers 1 et 3.

Tous ces piliers ont une raison d'être et ils doivent être fait et appris le plus possible dans l'ordre pour ne pas sauter d'étape et mélanger le cheval.

Donc, pour ce dernier pilier, il faut s'armer de patience avec certains chevaux, car ce ne sont pas tous les chevaux qui sont à l'aise de venir facilement vers l'homme et qui donne leur pleine confiance rapidement. La confiance, c'est quelque chose qui se mérite 😊



Pour apprendre le rappel à votre cheval, vous devez faire le vide dans votre esprit, descendre votre énergie le plus bas possible, expirer et vous mettre à faire un mouvement de reculer vers l'arrière comme si vous aspiriez votre cheval vers vous.

Si votre cheval a du mal à bouger vers l'avant et hésite à venir vers vous, déportez-vous légèrement d'un côté ou de l'autre, car il est toujours plus facile d'aspirer en étant légèrement sur le côté que pile face au cheval.

Restez immobile et armez-vous de patience!

Vous pouvez également solliciter votre cheval avec un code vocal pour l'aider (exemple : « Vient ») et refaire un pas de reculer pour réaspirer votre cheval à vous jusqu'à ce qu'il fasse un pas en avant. Dès que le pas est fait, prenez un temps de pause, récompenser votre cheval et recommencer le mouvement.



Une fois ces 5 piliers maîtrisés, avec n'importe quel type de cheval, vous serez en mesure d'avoir un partenaire de travail qui vous fait confiance et qui vous suit partout où vous allez sans contrainte physique! Vous serez aussi en mesure de maîtriser ses mouvements, de conserver son attention constante, d'éviter les blessures, d'avoir du plaisir avec lui en liberté en toute sécurité, d'avoir une communication fluide, de peut-être même penser à la liberté en selle, et bien plus!

Une fois que votre éducation est bien effectuée, il n'y a plus lieu de parler de manque de respect! La complicité et la relation se crée grâce à une éducation juste, constante et de façon éthique.



Grâce au travail en liberté, un cheval qui était craintif à la base va, peu à peu, cesser d'avoir peur de tout et travailler avec vous en toute confiance. Un cheval plus agressif va apprendre comment communiquer avec vous sainement et être moins réactif négativement en votre présence. Un cheval qui était plutôt blasé va réapprendre à avoir du plaisir à interagir avec le cavalier et à ne plus faire équipe seule. Le cheval timide et réservé va, peu à peu, sortir de sa coquille et accepter de nous donner son regard, son attention et sa confiance.

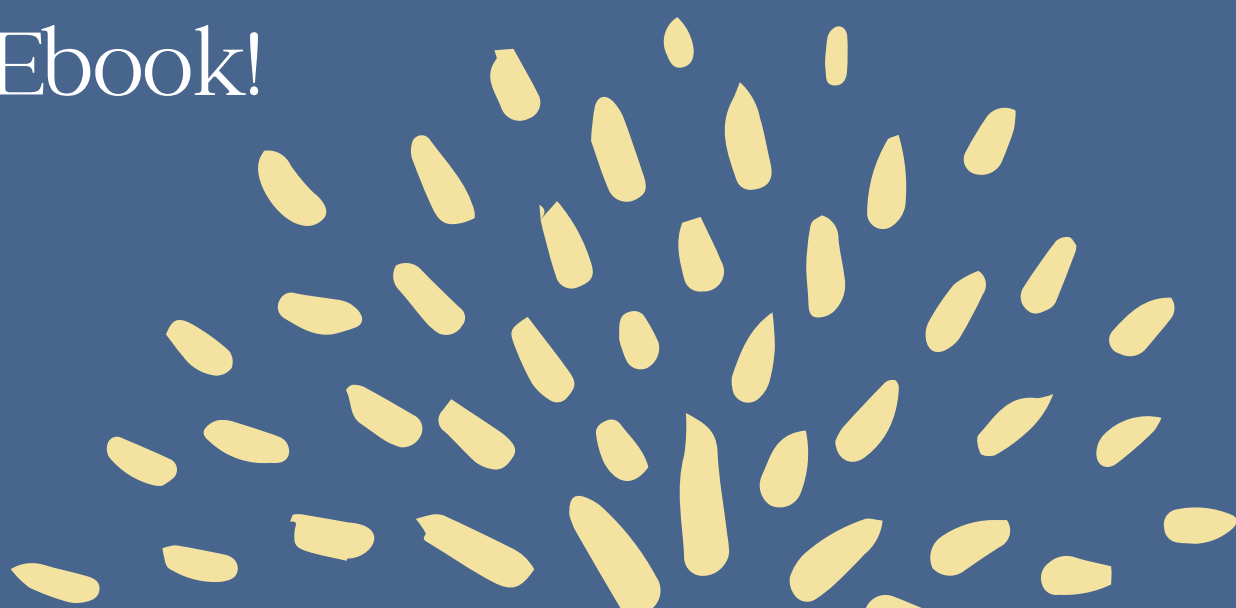
Le cheval va tranquillement se transformer en un véritable partenaire de travail qui est attentif et généreux, qui choisit de rester auprès du cavalier en toute sérénité et sans contrainte!



Mais comme tout apprentissage, c'est important de bien apprendre à le faire, car ce sont des méthodes qui sont délicates à apprendre. Il y a beaucoup plus de choses à prendre en considération que seulement de mettre le cheval en impulsion sans fuite, faire des changements de sens, etc. On doit apprendre à travailler sur nous-même (nos émotions, notre langage corporel, le langage du cheval, l'énergie utilisée, l'intention derrière l'exercice, etc.) pour devenir le cavalier dont notre cheval à besoin. 😊

Personnellement, dans le travail en liberté, je trouve qu'on travaille davantage sur le cavalier que sur le cheval en fin de compte (maîtrise de ses émotions, de son langage, de sa communication, de son énergie, la compréhension du langage du cheval, l'intention derrière l'exercice demandé, etc.)

C'est un tout qui amène de la magie dans la relation cavalier / cheval et c'est tellement beau de voir cette complicité et cette compréhension mutuelle se créer sans artifices, sans contraintes physique, avec douceur et légèreté 😊 Et c'est sincèrement ce que je vous souhaite de créer avec votre cheval grâce à cet Ebook!



Dernier point important que je veux vous mentionner :

Le travail en liberté c'est un moment de détente pour vous deux, il faut donc accepter que tout ne sera pas « parfait », que de temps en temps, vous allez perdre cette connexion, mais que vous avez une multitude d'outils à disposition pour la retrouver 😊 Acceptez aussi que le cheval soit un animal vivant qui a le droit de s'exprimer, dans le respect vis-à-vis de vous bien évidemment, mais c'est aussi son moment. Alors laissez-le vous montrer qui il est dans toute sa splendeur et toute sa personnalité et surtout, amusez-vous!

Dalie



🌟 Envie d'aller plus loin?

Tu viens de découvrir les bases du travail en liberté au sol... et peut-être que, comme beaucoup de cavalier(e)s passionné(e)s, tu te dis:

« C'est exactement ce que je veux vivre avec mon cheval, mais... j'ai peur de mal faire. »

« Je ne sais pas trop par où commencer concrètement. »

« J'aimerais être guidée pour créer cette relation, sans douter à chaque étape. »

L'évènement Born to Dance va t'offrir les fondations solides pour bâtir une vraie complicité en liberté avec ton cheval.

Mais si tu ressens que tu n'as pas envie de vivre ça seule...

Que tu veuX du soutien, de la clarté, et un espace pour poser tes questions, alors je t'invite à réserver un petit appel avec nous.

👉 Un appel découverte de 20 minutes, offert, pour faire le point sur ta situation actuelle avec ton cheval, et voir si on peut t'aider à mettre tout ça en place...

De façon sécuritaire, encadrée, et en respectant ton rythme et celui de ton cheval.



Cet appel est pour toi si tu es :

- ✓ Motivé(e) à apprendre
- ✓ Prête à t'investir dans la relation
- ✓ En quête d'un chemin clair, doux et éthique pour ton duo

Tu n'as rien à perdre.

Et peut-être tout à y gagner pour faire de ton rêve une réalité. 🌟

Clique ici
↓

» Réserve un appel découverte avec nous
GRATUITEMENT «

Au plaisir d'apprendre à te connaître et de parler cheval avec toi! 😊



**VERSION
IMPRIMABLE
PAGES #31 À #39**



Les 5 piliers fondamentaux du travail en liberté pour avoir un cheval connecté, confiant et sécuritaire en tout temps!

Toujours dans une optique de construire une relation harmonieuse avec tous les chevaux que je côtoie, mais également pour trouver un vrai moyen de communication et une méthode sécuritaire pour tous, je me suis penché, il y a quelques années, sur ce qu'on nous enseigne dans les écoles d'équitations traditionnelles et j'ai commencé à me poser plusieurs questions sur la logique et la pertinence de faire un exercice avant un autre et de comprendre le pourquoi on doit faire cela ainsi.

J'ai toujours été quelqu'un qui recherche la logique dans toute chose et qui pose beaucoup de questions pour comprendre, et pour moi, le cheval est un animal qui est totalement logique à comprendre, si on prend le temps de se mettre à sa place pour vraiment rechercher à voir la vie de son point de vue.

C'est dans cette recherche de compréhension et de réelle relation et communication avec mes chevaux que je me suis remise en question et que j'ai commencé à expérimenter de nouvelles choses, de nouvelles façons de procéder et d'éduquer les chevaux qui m'ont amené à qui je suis aujourd'hui.

Pour construire une relation, il faut pouvoir communiquer un langage commun. On s'entend tous ici pour dire que ce n'est pas le cheval qui va apprendre à parler la langue française LOL Cela implique donc que c'est à nous à nous adapter et à faire l'effort d'apprendre leur langage, donc d'apprendre à penser cheval.

Pour ce faire, c'est avec beaucoup de logique qu'il m'est paru évident de faire le travail en liberté AVANT le travail à pied dans l'éducation du cheval (par travail à pied, j'entends ici tout exercice/travail qui nous relie physiquement avec le cheval, que ce soit par une longe, une laisse, un licou ou autre). C'est d'ailleurs ce que nous enseignons à nos élèves dans nos programmes.

Dans cet Ebook, j'avais donc envie de vous révéler mes 5 piliers fondamentaux que j'utilise avec CHAQUE cheval qui passe dans ma vie, que ce soit un cheval sauvage ou un cheval de grand prix, qui fait en sorte que je bâti un réel partenaire de travail, un cheval qui a envie d'être avec moi, de participer activement dans le travail, qui m'accorde sa pleine confiance, qui me communique sans filtre ses besoins et ses envies et qui fait en sorte que cette relation devient sécuritaire autant pour le cheval que pour le cavalier!

Si tu rêves d'avoir un cheval avec lequel tu ne fais qu'un, sache que cet Ebook est pour toi et qu'il va t'aider à y arriver!

Mais avant de tous vous partager ces 5 piliers et que vous puissiez les mettre en application avec votre cheval, laissez-moi vous partager quelques raisons qui m'ont amené à changer ma façon de penser et de voir les choses et ainsi, à dire que le travail en liberté devrait TOUJOURS être fait avant le travail à pied, car on s'entend que ce n'est vraiment pas traditionnel de penser ainsi, mais sincèrement, ça a fait toute la différence pour moi et pour les chevaux que je côtoie et entraîne :

Aucune méthode, autre que le travail en liberté, ne permet de travailler n'importe quel type de cheval en toute sécurité pour le cavalier comme pour le cheval. En effet, lorsque l'on travaille un cheval en licou ou en longe, on est relié à lui physiquement et si on ne contrôle pas ses mouvements parfaitement, celui-ci peut facilement nous tracter, nous pousser, nous marcher dessus, etc. On ne peut pas rivaliser contre un animal de 1200 Lbs, on ne fait pas le poids. Alors pourquoi tenter de l'éduquer par la force et la contrainte?

- Cela permet d'instaurer une relation de confiance et de respect mutuel. · Cela permet au cheval de s'exprimer librement, sans contrainte, lorsque cela lui convient ou pas.
- Cela apprend au cavalier à utiliser davantage son corps, son énergie, sa voix dans la communication pour qu'elle devienne plus fluide. Le langage du corps est un langage que les chevaux savent très bien utiliser et comprendre, alors pourquoi ne pas l'utiliser davantage?
- Cela permet au cheval de comprendre que nous sommes capables de le comprendre, de l'écouter et de tenir compte de son point de vue. On en fait alors un vrai partenaire.
- Cela apporte au cheval une confiance en son cavalier, mais également une confiance en lui-même.
- Cela permet de transformer la fuite, qui est dans l'instinct naturel du cheval face à une situation de stress, peur ou d'inconfort quelconque, en un mouvement contrôlé où l'énergie produite sera utilisée en impulsion canalisée et maîtrisée. Ce qui est vraiment efficace lorsque l'on arrive en selle par la suite
- Cela instaure les règles de bases dans l'éducation des chevaux, sans risque de blessure ni de stress.
- Cela permet de développer une maîtrise des mouvements du cheval. · Cela

permet au cavalier de mieux se connaître et de mieux se maîtriser dans ses demandes et dans ses émotions.

- Cela permet de nous valoriser, car ces exercices de travail en liberté nous permettent d'améliorer la confiance et l'estime que l'on a en nous.
- Cela permet au cheval de se décontracter complètement dans le travail.

Et il y en aurait encore tellement à mentionner de raisons qui appuient cette façon de penser mais aujourd'hui, j'ai envie de vous partager ma vision du travail en liberté pour

vous aider dans votre relation avec votre cheval et comment faire en sorte que vous obteniez un partenaire de travail et non une relation à sens unique avec lui

Voici donc mes 5 piliers fondamentaux du travail en liberté au sol pour avoir un cheval connecté à soi, confiant et sécuritaire en tout temps!

Pilier #1 : Direction et Impulsion

ATTENTION : Je veux tout de suite vous mentionner ceci : Il ne s'agit pas ici de mettre un cheval dans un rond de longe et de le faire courir jusqu'à ce qu'il s'épuise, mais surtout pas!!! Avoir la maîtrise de l'impulsion chez un cheval n'est pas du tout la même chose que d'obtenir une fuite et clairement qu'on veut toujours éviter la fuite chez n'importe quel cheval. On ne veut en AUCUN cas que notre cheval nous fuit, sinon on n'est pas en train de bâtir une relation de confiance mais plutôt une relation de peur, d'anxiété, d'instinct de survie et d'infériorité. Ce n'est pas ce que j'appelle de la complicité!

Beaucoup de personnes prétendent travailler les chevaux en liberté, que ce soit dans un rond de longe, dans un pré ou encore dans une carrière rectangulaire, et font bouger le cheval autour d'elle en liberté, sans licou ni longe, en laissant le cheval gambader, galoper sans but, sauter en l'air, prendre la fuite, changer de sens n'importe comment... ce n'est pas ce que j'appelle du travail en liberté... Pour moi, c'est une récréation, un moment où le cheval se défoule librement. Et ne vous méprenez pas, je ne suis pas contre laisser au cheval un moment pour lui où il est libre de s'exprimer et de se défouler comme il le souhaite. Ça peut même être très bien pour son moral, mais en aucun cas dans ces moments, je vais rester à l'intérieur de l'espace de travail avec lui. Il n'est pas question que mon cheval apprenne qu'en ma présence, il peut faire n'importe quoi et que je ne maîtrise pas ses mouvements. Ça pourrait devenir

très dangereux pour moi ou pour tout cavalier qui a pris cette habitude.

Donc, maintenant que j'ai parlé de mon point de vue sur la fuite ainsi que sur ce que ce n'est pas pour moi le travail en liberté, voici ce que j'entends vraiment par impulsion : C'est un cheval qui a de l'énergie dans le mouvement, qui se porte volontairement en avant dans le mouvement en engageant ses postérieurs sous sa masse. C'est un mouvement qui est contrôlé et réfléchi, aucunement dans l'instinct de survie ou de fuite. Ce qui veut dire que l'impulsion peut autant se pratiquer seulement au pas, que travailler dans les 3 allures (pas, trot et galop). Je le répète : l'impulsion peut se pratiquer seulement au pas comme aux 3 allures!

Il y a, selon moi, un énorme dilemme éthique d'effrayer volontairement un cheval et de le chasser dans le rond de longe. Ce n'est en aucun cas ce que je prône et n'enseigne, autant à mes élèves qu'aux chevaux. C'est pour cela qu'un cheval et un cavalier peuvent retirer des bienfaits du premier pilier du travail en liberté qu'en demeurant au pas. Aucune obligation ne vous oblige à travailler à plus grande vitesse dans ce pilier. C'est selon les besoins de votre cheval et selon ce que vous souhaitez apporter à ce travail.

Votre but ici, dans ce premier exercice et premier pilier, est de faire bouger votre cheval dans une certaine direction, à une certaine allure.

Pour ce faire, vous devez vous positionner dans la zone d'accélération du cheval (les hanches), faire monter l'énergie en vous et indiquer à votre cheval la direction et la vitesse qu'il doit prendre.

Une fois votre cheval mis en impulsion, toujours penser à relâcher la pression énergétique de votre demande pour bien récompenser l'effort qu'il vient de faire.

Pilier #2 : Changement de direction vers l'extérieur ou « Rollback »

Le 2^e pilier est très important pour tout cavalier qui souhaite instaurer leur fameuse « bulle » avec leur cheval, car les changements de direction vers l'extérieur vont venir apprendre au cavalier à travailler avec son énergie et sa posture pour bien dégager suffisamment d'énergie, mais pas trop, pour repousser son cheval dans un changement de sens vers l'extérieur, encore ici, sans le faire fuir.

Le but du cavalier est de venir positionner son corps au niveau de l'avant-main du cheval et de raccourcir l'espace entre lui et le cheval pour projeter son énergie au niveau de son nez pour faire changer le cheval de direction en tournant vers le mur (vers l'extérieur).

Ceci mettra donc en place la « bulle » du cavalier tout en apprenant au cheval que lorsque le cavalier va vers lui, dans la zone de l'encolure, en dégageant de l'énergie avec une intention claire de le faire changer de direction vers l'extérieur, cela lui apprendra à céder de l'espace au cavalier et à se repousser. C'est donc beaucoup plus facile lorsqu'on arrive dans le travail à pied pour manipuler notre cheval s'il a appris à céder à l'énergie du cavalier et à ne pas envahir notre espace personnel.

Pilier #3 : Changement de direction vers l'intérieur

Le but de ce 3^e pilier est de travailler les premières suggestions envers le cheval de nous regarder et de se connecter à nous dans le travail.

On souhaite donc aspirer le cheval vers nous par un mouvement de reculer afin qu'il tourne la tête vers l'intérieur de l'espace de travail et nous regarde.

La trajectoire qu'il doit apprendre à effectuer va ressembler à une demi-volte dans laquelle le cavalier va s'effacer pour le laisser passer et tourner.

Dès que le cheval va vous donner un bout du mouvement, donc qu'il va amorcer de regarder vers l'intérieur ou de rentrer vers l'intérieur du cercle, le cavalier doit alors cesser le mouvement de reculer et se concentrer sur l'épaule extérieur du cheval et essayer de la repousser virtuellement en sens opposé.

Dès que le cheval tente quelque chose de positif, surtout pensez à calmez vos gestes et à le laisser passer pour rendre le mouvement le plus confortable possible pour lui.

Important : Si vous avez de la difficulté avec les piliers 2 et 3 (les changements de directions extérieur et intérieur), pensez à les faire au ralenti, voir même à les décortiquer pour permettre au cheval de faire une pause entre chacune des étapes et lui rendre ça le plus évident et le plus simple possible, donc décomposer vos gestes au maximum et soyez patient! Le changement de direction vers l'intérieur n'est pas quelque chose que le cheval fait en liberté contrairement aux 2 premiers piliers, donc on doit le lui apprendre. C'est notre première phase pour obtenir son regard et donc son focus sur nous.

Pilier #4 : La maîtrise de l'arrêt à distance

Pour travailler l'immobilité à distance, vous allez devoir vous déplacer dans la zone de la tête du cheval pour lui indiquer que vous souhaitez qu'il ralentisse et qu'il s'immobilise en lui « barrant » la route.

Très important de demeurer immobile lorsque vous êtes rendu dans cette section, car le cheval va avoir tendance à imiter ce que vous projetez, donc si vous bougez ou gesticulez en permanence, cela ne l'incitera pas trop à s'immobiliser.

Si vous avez un cheval qui a tendance à être plus peureux ou fuyant, vous pouvez aussi obtenir votre premier arrêt à distance en répétant à plusieurs reprises, selon les besoins du cheval pour s'immobiliser, des changements de directions vers l'extérieur jusqu'au moment où vous pouvez « bloquer » le nez du cheval vers le mur extérieur de votre espace de travail.

N'utilisez pas le mot « Whoa » tant que vous n'avez pas appris à votre cheval à s'arrêter et tant que vous n'êtes pas totalement sûr qu'il va s'arrêter! Car si vous dites « Whoa » et que votre cheval continue d'avancer, vous allez lui apprendre que ce mot ne veut rien dire et encore moins de s'immobiliser, et ce n'est clairement pas ce qu'on veut, donc on garde ce mot pour le moment où votre cheval sera en mesure de s'immobiliser grâce à votre langage et posture corporelle et ensuite, on ajoute le mot « Whoa » pour faire l'association avec l'immobilité.

Une fois votre cheval immobilisé, attendez quelques secondes immobile, sans rien demander et relaxez! Ici, en général, si vous avez bien travaillé les 3 piliers ci-dessus, le cheval, dans ce moment de pause, devrait vous regarder. Et c'est exactement ce que l'on souhaite : que le cheval vous observe, vous considère dans le travail, et attende la prochaine demande pour le prochain exercice à faire.

Pilier #5 : Le rappel (le vient vers nous)

Le 5^e et dernier pilier à maîtriser dans le travail en liberté au sol est pour moi le pilier qui vient valider la confiance que mon cheval a en moi. Si le travail que j'ai effectué avant ce dernier pilier n'est pas bien fait, je n'aurai pas un cheval qui va venir ici sécuritairement et sereinement à moi.

Ce que je veux dire par là c'est qu'un cheval qui vient en trombe vers moi ou me pousse en entrant trop dans mon espace personnel (« bulle ») est un cheval qui n'a pas bien compris les piliers 1, 2 et 4.

Un cheval qui ne veut pas venir à moi et qui passe son temps à regarder vers l'extérieur pour sortir de l'espace de travail est un cheval qui n'a pas bien assimilé les piliers 1, 3 et 4.

Un cheval qui reste immobile à distance et qui ne vient pas vers moi est un cheval qui ne maîtrise pas les piliers 1 et 3.

Tous ces piliers ont une raison d'être et ils doivent être fait et appris le plus possible dans l'ordre pour ne pas sauter d'étape et mélanger le cheval.

Donc, pour ce dernier pilier, il faut s'armer de patience avec certains chevaux, car ce ne sont pas tous les chevaux qui sont à l'aise de venir facilement vers l'homme et qui donne leur pleine confiance rapidement. La confiance, c'est quelque chose qui se mérite.

Pour apprendre le rappel à votre cheval, vous devez faire le vide dans votre esprit, descendre votre énergie le plus bas possible, expirer et vous mettre à faire un mouvement de reculer vers l'arrière comme si vous aspiriez votre cheval vers vous.

Si votre cheval a du mal à bouger vers l'avant et hésite à venir vers vous, déportez-vous légèrement d'un côté ou de l'autre, car il est toujours plus facile d'aspirer en étant légèrement sur le côté que pile face au cheval.

Restez immobile et armez-vous de patience!

Vous pouvez également solliciter votre cheval avec un code vocal pour l'aider (exemple : « Vient ») et refaire un pas de reculer pour réaspirer votre cheval à vous jusqu'à ce qu'il fasse un pas en avant. Dès que le pas est fait, prenez un temps de pause, récompenser votre cheval et recommencer le mouvement.

Une fois ces 5 piliers maîtrisés, avec n'importe quel type de cheval, vous serez en mesure d'avoir un partenaire de travail qui vous fait confiance et qui vous suit partout où vous allez sans contrainte physique! Vous serez aussi en mesure de maîtriser ses mouvements, de conserver son attention constante, d'éviter les blessures, d'avoir du plaisir avec lui en liberté en toute sécurité, d'avoir une communication fluide, de peut-être même penser à la liberté en selle, et bien plus!

Une fois que votre éducation est bien effectuée, il n'y a plus lieu de parler de manque de respect! La complicité et la relation se crée grâce à une éducation juste, constante et de façon éthique.

Grâce au travail en liberté, un cheval qui était craintif à la base va, peu à peu, cesser d'avoir peur de tout et travailler avec vous en toute confiance. Un cheval plus agressif va apprendre comment communiquer avec vous sainement et être moins réactif négativement en votre présence. Un cheval qui était plutôt blasé va réapprendre à avoir du plaisir à interagir avec le cavalier et à ne plus faire équipe seule. Le cheval timide et réservé va, peu à peu, sortir de sa coquille et accepter de nous donner son regard, son attention et sa confiance.

Le cheval va tranquillement se transformer en un véritable partenaire de travail qui est attentif et généreux, qui choisit de rester auprès du cavalier en toute sérénité et sans contrainte!

Mais comme tout apprentissage, c'est important de bien apprendre à le faire, car ce sont des méthodes qui sont délicates à apprendre. Il y a beaucoup plus de choses à prendre en considération que seulement de mettre le cheval en impulsion sans fuite, faire des changements de sens, etc. On doit apprendre à travailler sur nous-même (nos émotions, notre langage corporel, le langage du cheval, l'énergie utilisée, l'intention derrière l'exercice, etc.) pour devenir le cavalier dont notre cheval a besoin.

Personnellement, dans le travail en liberté, je trouve qu'on travaille davantage sur le cavalier que sur le cheval en fin de compte (maîtrise de ses émotions, de son langage, de sa communication, de son énergie, la compréhension du langage du cheval, l'intention derrière l'exercice demandé, etc.)

C'est un tout qui amène de la magie dans la relation cavalier / cheval et c'est tellement beau de voir cette complicité et cette compréhension mutuelle se créer sans artifices, sans contraintes physique, avec douceur et légèreté. Et c'est sincèrement ce que je vous souhaite de créer avec votre cheval grâce à cet Ebook!

Dernier point important que je veux vous mentionner :

Le travail en liberté c'est un moment de détente pour vous deux, il faut donc accepter que tout ne sera pas « parfait », que de temps en temps, vous allez perdre cette connexion, mais que vous avez une multitude d'outils à disposition pour la retrouver. Acceptez aussi que le cheval soit un animal vivant qui a le droit de s'exprimer, dans le respect vis-à-vis de vous bien évidemment, mais c'est aussi son moment. Alors laissez-le vous montrer qui il est dans toute sa splendeur et toute sa personnalité et surtout, amusez-vous!

Envie d'aller plus loin?

Tu viens de découvrir les bases du travail en liberté au sol... et peut-être que, comme beaucoup de cavalier(e)s passionné(e)s, tu te dis:

« C'est exactement ce que je veux vivre avec mon cheval, mais... j'ai peur de mal faire. »

« Je ne sais pas trop par où commencer concrètement. »

« J'aimerais être guidée pour créer cette relation, sans douter à chaque étape. »

L'évènement Born to Dance va t'offrir les fondations solides pour bâtir une vraie complicité en liberté avec ton cheval.

Mais si tu ressens que tu n'as pas envie de vivre ça seule...

Que tu veux du soutien, de la clarté, et un espace pour poser tes questions, alors je t'invite à réserver un petit appel avec nous.

□ Un appel découverte de 20 minutes, offert, pour faire le point sur ta situation actuelle avec ton cheval, et voir si on peut t'aider à mettre tout ça en place...

De façon sécuritaire, encadrée, et en respectant ton rythme et celui de ton cheval

Cet appel est pour toi si tu es :

-Motivé(e) à apprendre

-Prête à t'investir dans la relation

-En quête d'un chemin clair, doux et éthique pour ton duo

Tu n'as rien à perdre.

Et peut-être tout à y gagner pour faire de ton rêve une réalité.

[>> Réserve un appel découverte avec nous GRATUITEMENT <<](#)

Sophie George