
LES FONDAMENTAUX DE L'ÉQUITATION ÉTHIQUE

WWW.EQUITATION-ETHIQUE.FR

LES 4 FONDAMENTAUX DE L'ÉQUITATION ÉTHIQUE

[I/ Le mode de vie du cheval](#)

[II/ Le mode de vie du cavalier](#)

[III/ La "méta-équitation"](#)

[IV/ L'équitation éthologique](#)

Le cheval a un besoin vital de mouvement, que ce soit pour des raisons émotionnelles ou de santé. Trouvez des alternatives en fonction du mode de vie de votre cheval....

I/ BESOINS FONDAMENTAUX DU CHEVAL

BOUGER



MANGER



SOCIAL



LA POSSIBILITÉ DE SE DÉPLACER

Le rebond post-inhibition, qu'est-ce que c'est ?

Votre cheval, une cocotte minute ?!

Lorsqu'il est trop longtemps enfermé, il exprime toute cette accumulation en explosant lors de la sortie "libératrice". Non, il n'est pas de mauvaise humeur ou il ne s'est pas transformé en dragon pendant la nuit... Votre cheval agit plus fortement car son comportement est augmenté par une période de restriction de mouvement. Ce phénomène s'appelle **le rebond post-inhibition** et vous montre concrètement que votre cheval souffre de l'enfermement.

Votre cheval vit au box ?

Soyez sûr qu'il sorte quotidiennement dans un grand espace en liberté.

En plus, partez régulièrement en balade ou trouvez le moyen qui vous correspond pour lui donner l'opportunité de suffisamment se mouvoir.

Si la structure dispose d'un marcheur, cela permettra à votre cheval de faire plus de pas dans sa journée.

Variez son travail pour qu'il se dépense suffisamment.



Votre cheval vit au pré ?

Ceci est la meilleure option pour offrir une vie la plus proche possible de sa nature profonde.

Assurez vous que le pré est praticable (un champ de boue où le mouvement est quasi impossible ne répondra pas à ses besoins). Permettez-lui également des activités hors de son lieu de vie pour le stimuler.



Le cheval a un besoin vital de mouvement, que ce soit pour des raisons émotionnelles ou de santé. Trouvez des alternatives en fonction du mode de vie de votre cheval...

I/ BESOINS FONDAMENTAUX DU CHEVAL

BOUGER



MANGER



SOCIAL



NOURRI DE FIBRE

Veillez à l'alimentation de votre cheval.

Les chevaux sont des herbivores !
Leur nourriture principale doit être composée de fibre, soit l'herbe ou le foin (qui n'est rien d'autre que de l'herbe séchée)

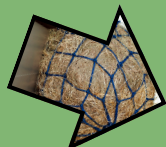
Manger oui,
mais quoi ?
Comment ? et
à quelle
fréquence ?



1 à 2% du poids corporel de votre cheval, soit 10kg pour un cheval de taille moyenne



Du foin de bonne qualité, attention à la richesse de l'herbe à la belle saison.



Distribution en continu afin de maintenir un système digestif sain (utilisation de filet à foin par exemple).



Ulcère. Fourbure.
sous-nourri ou sur-nourri.
Attention de trouver ce qui correspond le mieux à votre cheval. Faites-vous aider par des professionnels compétents.

I/ BESOINS FONDAMENTAUX DU CHEVAL

BOUGER



MANGER



SOCIAL



AVOIR DES COPAINS



Allogrooming, qu'est ce que c'est?

Le mot allogrooming vient de la contraction du mot grec allo, qui signifie «autre», et de l'anglais grooming, qui signifie «toiletage». On peut donc le traduire par «toiletage de l'autre».

Utilisé chez plusieurs espèces, c'est un moment indispensable chez le cheval pour son bien-être émotionnel.

Le cheval est un animal grégaire, il a besoin de contacts visuels et physiques avec ses congénères.

Maintenir un cheval seul nuit gravement à son bien-être. Il est de sa nature de pouvoir être avec d'autres chevaux. Si vous n'arrivez pas à mettre votre cheval en contact avec d'autres pour des raisons de comportement, le soucis est plus profond, et des solutions existent.

Un miroir ou une photo ne remplace **aucunement** un congénère

II/ VOTRE MODE DE VIE

SPORT



ALIMENTATION



MINDSET



FAITES DU SPORT !

Vous devez travailler votre corps au-delà de monter à cheval. Pensez-y quotidiennement pour améliorer tous les aspects cités et ainsi être plus agréable pour votre cheval et vivre mieux votre équitation!

Vous pouvez intégrer à vos habitudes une multitude d'exercices simples!



Lorsque vous vous levez le matin, prenez le temps de vous étirer et de prendre **conscience** de votre corps... Où sont vos bras, vos jambes, votre bassin, etc. Cela peut paraître insignifiant, mais ça vous aidera à prendre conscience de vos mouvements dans les exercices avec votre cheval !

Faites des exercices de **respiration** à tout moment de la journée. Pouvez-vous retrouver le **calme**, sentir l'air vous traverser, etc. ?

Exercez-vous sur des petits jeux d'**équilibre**, laissez libre cours à votre imagination. Par exemple, tenez-vous droit debout, de préférence pieds nus, puis passer de la pointe des pieds à vos talons. C'est uniquement vos pieds qui doivent bouger, votre corps lui, maintient son alignement.

L'équitation, un sport qui regroupe:
Musclation
Tonicité
Cardio/ Respiration
Souplesse
Coordination

II/ VOTRE MODE DE VIE

SPORT



ALIMENTATION



MINDSET



UNE ALIMENTATION SAINE ET EQUILIBREE

Ce que nous donnons à notre corps est d'une importance crucial. C'est votre carburant! Vous ne donneriez pas des croquettes pour chien à votre cheval ! Vous devez raisonner de la même façon pour vous...

Pour un corps
en forme et
énergique:
mangez
sain et varié !

Salade de pâtes, riz, quinoa, soupe, crudités,
poêlé de légumes, risotto, gratins divers...

Autant de plats que d'envies !

Pas le temps ? **PAS**
d'excuses !

Etudiez les solutions:
batch cooking, recettes
saines rapides. Mais ayez
la volonté d'améliorer tous
les aspects **positifs** à votre
santé.

— — —
Si VOUS
n'êtes pas en
bonne santé,
 votre cheval
ne pourra pas
l'être non
plus !

Pas d'idées ? **PAS**
d'excuses !

À notre époque, il existe
une **infinité de moyen**
pour trouver **l'inspiration**
en cuisine ! Eh oui !
même pas besoin de se
creuser les méninges.

II/ VOTRE MODE DE VIE

SPORT



ALIMENTATION



MINDSET



TRAVAILLEZ VOTRE MINDSET

Le **mindset** c'est votre **état d'esprit**, votre façon **de penser** et **de réagir** aux différentes situations. Il est possible de l'améliorer afin de **vivre pleinement votre vie** dans la satisfaction.

État d'esprit
et
Attitude positive

Posez-vous les
bonnes questions...

Dans votre vie et votre équitation...



Quelle mentalité
avez vous ?
Voulez-vous la
changer ?



Souhaitez-vous
évoluer ? Avez-vous
conscience
lorsque vous
stagnez ?



Informez-vous sur le
développement
personnel, afin de
devenir une **meilleure**
personne pour vous-
même, et que cela se
répercute sur toutes vos
relations y compris celle
avec **votre cheval**.

III/ L'ÉQUITATION, AU-DELÀ DE LA PRATIQUE

LA THEORIE



4 ACCORDS TOLTEQUES



LE POURQUOI ?



LA THEORIE, OUTIL INDISPENSABLE DE VOTRE PRATIQUE

Plusieurs axes théorique:

- Connaitre le cheval dans son ensemble
- Les aspects techniques
- Ce qui entoure le cheval (habitat, matériel,...)

S'informer et ne pas prendre pour acquis est essentiel dans notre pratique, avoir un esprit ouvert aux nouvelles découvertes et au changement si besoin.

Sans théorie
vos progrès
seront **limités.**



Comprendre les
mécanismes
physiques et
mentaux du cheval,
ainsi que ses
capacités cognitives
et méthodes
d'apprentissage

Allez **au-delà**
de vos galops
d'équitation

S'instruire, lire, se
former par vidéo
ou avec des
professionnels de
votre région.

III/ L'ÉQUITATION, AU DELÀ DE LA PRATIQUE

LA THEORIE



4 ACCORDS TOLTEQUES



LE POURQUOI ?



L'ETUDE ET L'APPLICATION DES ACCORDS TOLTEQUES



**4 accords à maîtriser
pour une vie plus
agréable au quotidien**

Ascension
vers un
nouveau soi

- 1 - Parole impeccable
Apprenez à prendre conscience de la puissance de vos mots.
- 2- Ne rien prendre personnellement
Avancez en étant sûr que rien n'est contre vous.
- 3- Ne pas faire de supposition
Vivez en ne pensant pas à la place des autres.
- 4- Faire de son mieux
Évoluez toujours plus, en faisant votre maximum.

Que ce soit **pour vous** ou pour
la relation avec **votre cheval**,
ces apprentissages vont
changer votre quotidien !

III/ L'ÉQUITATION, AU-DELÀ DE LA PRATIQUE

LA THEORIE



4 ACCORDS TOLTEQUES



LE POURQUOI ?



LA META-EQUITATION: EN PERIPHERIE DE NOTRE PRATIQUE

Pourquoi et comment faites-vous de l'équitation ?

Définition de l'équitation:

“L'action et l'art de monter à cheval.”

Les valeurs éthiques:

Respect, compréhension, justice (être juste), protection, responsabilité (être responsable), connaissances, bienfaisance



Allons **au-delà** de l'action d'être sur son cheval : prenons-le en **considération à part-entière**

Savoir **pourquoi** nous montons à cheval est **fondamental** pour **évoluer** de manière **éthique** avec lui. **Être conscient** de ce qui est le mieux pour lui (réellement et pas selon nos schèmes intérieurs). Il faut oser **déconstruire** nos **croiances** et ce que nous avons pu apprendre pour toujours **progresser** vers le **bien-être** de notre équin.

Mettez de la **conscience** dans **votre vie** et **votre équitation**

IV/ L'ÉQUITATION ÉTHOLOGIQUE

DÉFINITION



L'APPLICATION



Un terme
souvent
mal connu !

L'ETHOLOGIE, C'EST QUOI?



DE LA SCIENCE

L'éthologie est l'étude scientifique du comportement des espèces animales, dans leur milieu naturel ou expérimental, par des méthodes scientifiques d'observation et de quantification des comportements.

L'éthologue est celui qui observe les comportements des chevaux et les analyse pour les comprendre. Alors que le métier d'enseignants d'équitation éthologique est de mettre en pratique des méthodes d'éducation et de dressage spécifiques.

Veillez à
utiliser le **bon**
vocabulaire
pour éviter
toute
confusion.

!
Votre enseignant n'est
donc pas un
éthologue !!

IV/ L'ÉQUITATION ÉTHOLOGIQUE

DÉFINITION



L'APPLICATION



Mais alors pourquoi l'éthologie dans la pratique de l'équitation?

PERFORMANCE ET ETHIQUE !

“Équitation éthologique”



Pour une équitation qui combine :

Compréhension

Performance

Sécurité

Sérénité

Relation

Respect

Confiance

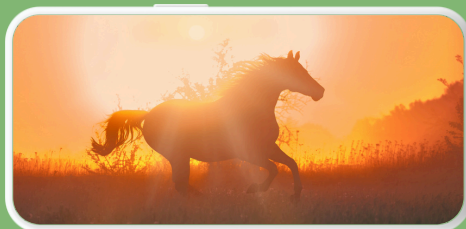
Contrôle

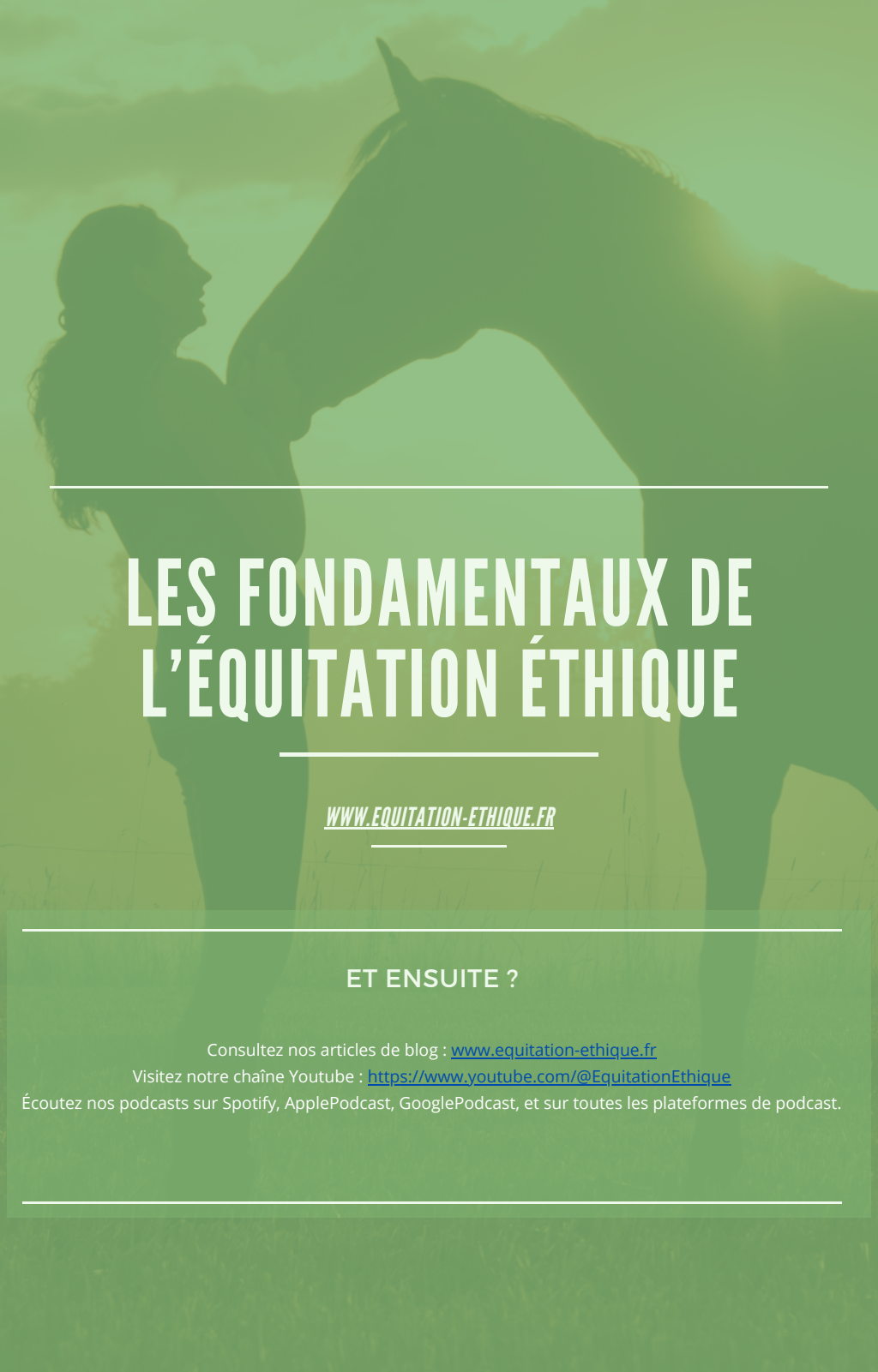
Connexion



Appliquer la science dans notre pratique

Savoir **comment le cheval fonctionne** nous permet d'**adapter notre approche** pour résoudre toutes les problématiques que nous pourrions rencontrer en pratiquant notre sport.





LES FONDAMENTAUX DE L'ÉQUITATION ÉTHIQUE

[WWW.EQUITATION-ETHIQUE.FR](http://www.equitation-ethique.fr)

ET ENSUITE ?

Consultez nos articles de blog : www.equitation-ethique.fr

Visitez notre chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/@EquitationEthique>

Écoutez nos podcasts sur Spotify, ApplePodcast, GooglePodcast, et sur toutes les plateformes de podcast.
