

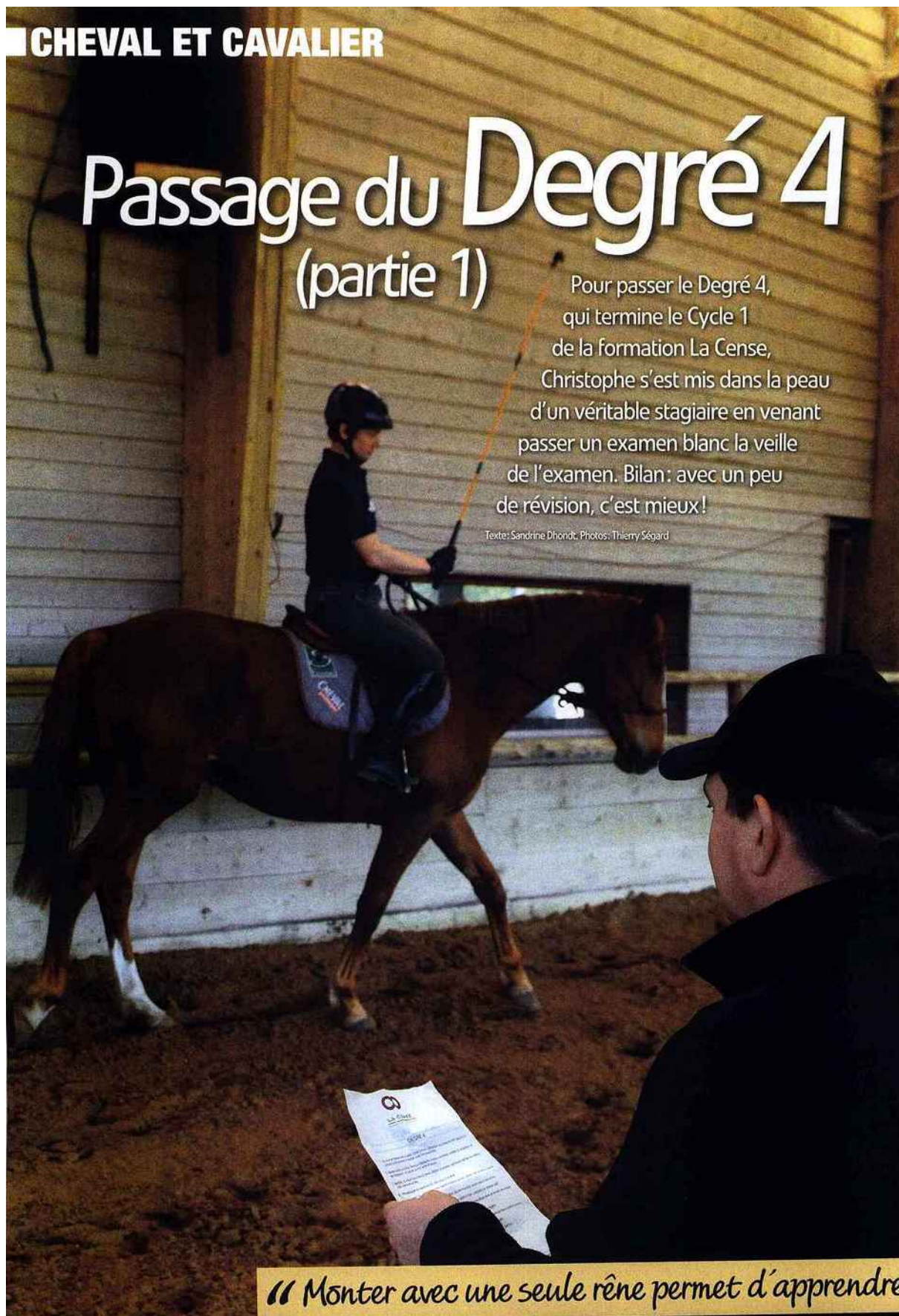
CHEVAL ET CAVALIER

Passage du Degré 4

(partie 1)

Pour passer le Degré 4, qui termine le Cycle 1 de la formation La Cense, Christophe s'est mis dans la peau d'un véritable stagiaire en venant passer un examen blanc la veille de l'examen. Bilan : avec un peu de révision, c'est mieux!

Texte: Sandrine Dhondt. Photos: Thierry Ségard



“ Monter avec une seule rêne permet d'apprendre



AVEC ANDY BOOTH ET LE HARAS DE LA CENSE

TÂCHE N° 1

Envoyer le cheval vers la selle. Seller à droite. Demander au cheval de venir jusqu'à un montoir ou la barrière et monter avec une seule rêne

VALIDÉ

- **L'avis de Christophe:** « Je n'ai pas rencontré de difficulté particulière car j'ai préparé mon coup en envoyant bien Rolex sur la selle et en pensant bien à baisser mon énergie quand elle est arrivée vers celle-ci. »
- **L'avis d'Andy:** « Avec ce premier exercice, le cavalier doit bien comprendre la notion de "zone de confort" que doit être ici la selle, tout comme le montoir. Le cavalier doit demander au cheval d'être à côté

du montoir, mais ne pas l'y obliger en le tenant immobile. Au contraire, il doit le corriger s'il bouge, toujours selon le principe: "Permettre l'erreur, mais la corriger". »

- **L'apport en équitation classique.** Nous demandons cet exercice pour que le jeune cheval accepte cette nouveauté qu'est la selle au début d'un débouillage. Nous partons du principe que, s'il la découvre et l'accepte au sol, il fera certainement de même quand elle sera sur son dos.



TÂCHE N° 2

Monter avec une rêne. Montrer différentes positions de rênes, contrôle de la direction et de l'impulsion, au pas, au trot, arrêt et reculer

VALIDÉ

- **L'avis de Christophe:** « Quand j'ai voulu monter en ne tenant qu'une seule rêne, Rolex a eu tendance à partir. Andy m'a indiqué de monter un peu la rêne pour l'empêcher de le faire et j'ai finalement réussi. Pour l'utilisation des différentes positions de rênes, j'ai encore trop tendance à être tendu mentalement et contracté musculairement, mais je pense avoir rencontré moins de difficulté entre l'action de mes mains par rapport à mes jambes. Et je pense ne pas avoir fait de confusion ni d'action antagoniste, certainement grâce à l'examen blanc de la veille. »
- **L'avis d'Andy:** « Christophe a demandé une flexion latérale à Rolex, puis une rêne indirecte et une rêne directe, et il a réussi à les enchaîner dans un mouvement continu. Demander le reculer avec une seule rêne empêche le cavalier de tirer. Mieux, elle lui demande de trouver la bonne position, ce que j'appelle la technique de la pêche de l'esquimo ! Je lui ai demandé de faire un huit de chiffre et, à chaque fois, il a jeté la corde de l'autre côté pour regagner en contrôle. Sa rêne d'appui (ou de support) n'a jamais traversé l'en-

colure, ce qui n'était pas le cas dans le degré précédent. Pour moi, il a utilisé son corps plus efficacement. »

- **L'apport en équitation classique.** Avec une seule rêne, le cavalier ne peut pas tirer, mais il a encore le contrôle. Cela permet aussi d'apprendre à mieux utiliser son corps et ses jambes pour communiquer avec le cheval.



à mieux utiliser son corps et ses jambes »

TÂCHE N° 3

Montrer le nœud pour faire deux rênes, monter et montrer une flexion latérale de chaque côté, caresser la tête

VALIDÉ



• **L'avis de Christophe:** « Comme dans l'exercice précédent, Rolex s'est mis à marcher quand j'avais le pied à l'étrier. »

• **L'avis d'Andy:** « Christophe a réussi le nœud, qu'il a répété plusieurs fois maintenant. Je pense que c'est un exercice assez facile pour lui. Les flexions et la caresse sur la tête ont été exécutées sans difficulté pour le cavalier et la jument, preuve que l'un et l'autre sont en confiance. »

• **L'apport en équitation classique.** Encore un exercice de déboufrage qui exige d'être fait sans réaction de la part du cheval.



TÂCHE N° 4

Être passager au pas et au trot, plier jusqu'à un arrêt

VALIDÉ

• **L'avis de Christophe:** « Je n'ai pas rencontré de difficulté particulière. Je me suis fait avoir plusieurs fois par Rolex qui a eu tendance à repasser au pas, mais je la remettais aussitôt dans l'allure. »

• **L'avis d'Andy:** « Dans cet exercice, le cavalier doit relâcher les rênes et laisser le cheval aller là où il veut tout en continuant à trotter, que ce soit pour aller vers un coin ou la porte. La réponse du cavalier est: "D'accord mais continue à trotter!"... Très vite, c'est le cheval qui pose les questions: "Mais où on va? Qu'est-ce qu'on fait?" C'est un très bon exercice avec un jeune cheval car il comprend très vite qu'il est préférable d'écouter son cavalier que d'aller là où il veut. Rolex n'est plus une très jeune jument et Christophe n'a pas rencontré les difficultés d'un cheval qui est attiré par les coins ou la porte! Et comme il était seul, Rolex n'a pas voulu suivre de congénère comme le lui aurait indiqué son instinct grégaire s'il y avait eu plusieurs chevaux dans le manège. »

• **L'apport en équitation classique.** Avec beaucoup de chevaux, si l'on relâche les rênes, ils partent dans l'allure supérieure par fuite. Cet exercice leur apprend à rester avec leur cavalier. Les cavaliers apprennent qu'avoir un tel cheval est possible sans avoir à tirer sur les rênes.



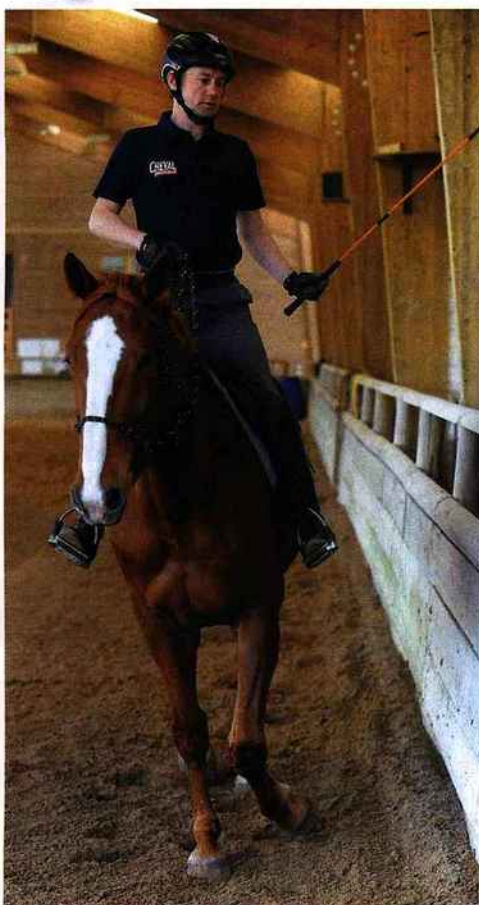


AVEC ANDY BOOTH ET LE HARAS DE LA CENSE

TÂCHE N° 5

Simulation de polo avec le stick, suivre la barrière en la touchant avec le stick au pas et au trot

VALIDÉ



• **L'avis de Christophe:** « Je trouve que cet exercice à un côté très ludique pour apprendre à dissocier ce que font nos mains. Il faut que l'une ignore ce que fait l'autre, tout en ayant une cohérence. Je trouve ça très sympa à faire pour dissocier les aides! Il est vrai que mes rênes étaient encore un peu trop tendues et que j'aurais certainement gagné à les avoir un peu plus lâches. »

• **L'avis d'Andy:** « Bien sûr, Rolex connaît depuis longtemps cet exercice au sol, mais, pour l'habituer à cheval, j'ai demandé à Christophe de commencer à bouger le stick à l'arrêt à gauche et à droite, puis au pas et au trot et, au final, de taper la barrière. Il a pu taper le pare-botte assez fort et Rolex n'a pas accéléré, preuve qu'elle est bien connectée avec lui et sait discerner ce qui est fait pour elle et ce qui ne doit pas la préoccuper. »

• **L'apport en équitation classique.** C'est un exercice très important car le cheval doit discerner ce qui le concerne ou pas. Sur plein de détente, parcours, ou lors de cours, on voit des chevaux plus attachés à l'environnement qu'à leur cavalier! Quand il est monté, le cheval doit rester à l'écoute des aides de son cavalier et comprendre que, tout autour, il n'y a pas de problèmes ou bien qui ne le concernent pas!

TÂCHE N° 6

En utilisant le stick: slalom autour de cônes au pas puis au trot

VALIDÉ

• **L'avis de Christophe:** « Comme souvent, j'ai trop compté sur le stick pour guider Rolex sans faire intervenir mes jambes! Mais je suis assez content de moi car, au fil de l'exercice, j'ai su rectifier mon erreur et être plus attentif à l'emploi de mes jambes pour tourner, et pas exclusivement à celui du stick! »

• **L'avis d'Andy:** « J'ai dû rappeler à Christophe qu'il devait absolument utiliser ses jambes au moins deux foulées avant d'utiliser son stick. Rolex était un peu ailleurs quelquefois, mais Christophe a su utiliser des phases efficaces avec le stick, en commençant avec peu de pression pour devenir de plus en plus efficace si Rolex ne donnait pas la bonne réponse. Mais le cavalier ne doit pas oublier le but: ne plus avoir à utiliser le stick et diriger le cheval uniquement avec les jambes! L'exercice a été bien effectué car la serpentine est devenue plus claire et je n'ai jamais vu Rolex en fuite. À la fin, Christophe a été capable de faire ce slalom sans reprendre ses rênes. »

• **L'apport en équitation classique.** Cheval et cavalier doivent comprendre que c'est le même stick qui permet de désensibiliser mais qui peut aussi venir en renforcement d'une action de jambes pour tourner dans l'utilisation de la rêne d'appui (ou de support).



TÂCHE N° 7

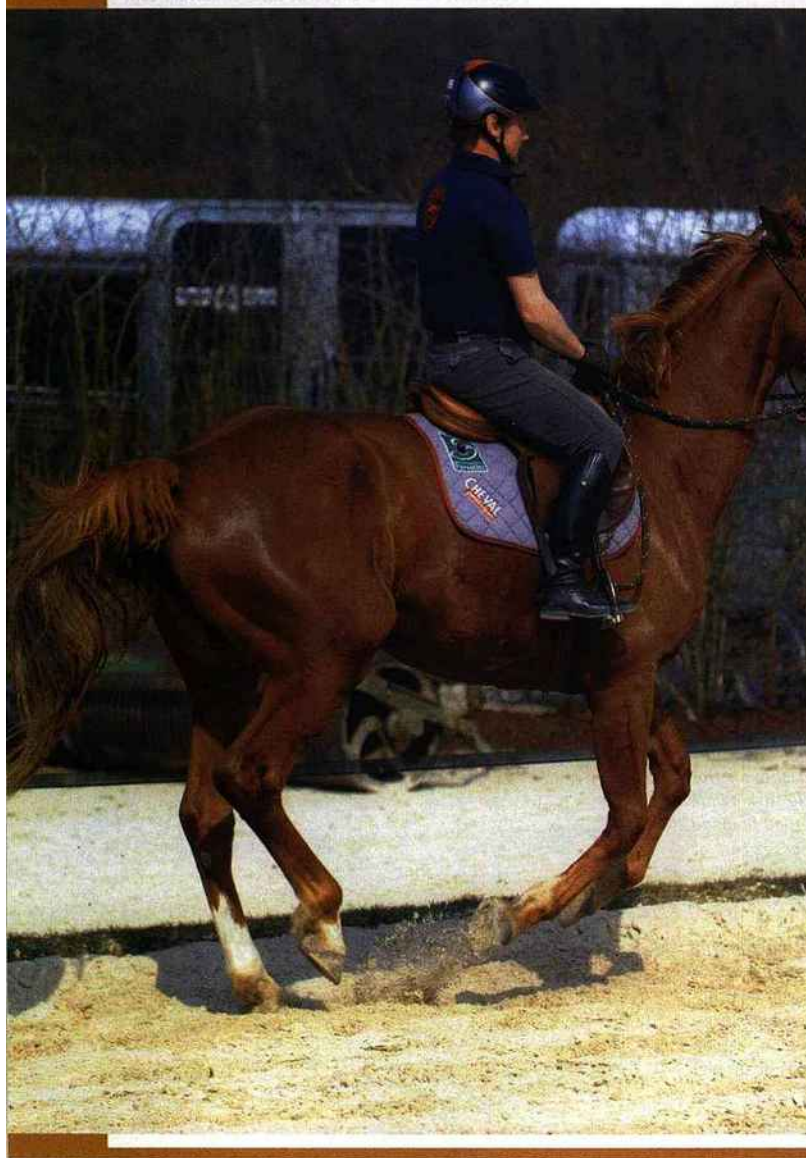
Montrer deux départs au galop à juste à partir du trot sur chaque pied

VALIDÉ

• **L'avis de Christophe:** « C'est l'exercice où j'avais le plus d'appréhension car, la veille, je n'avais pas réussi à obtenir des départs au galop vraiment probants ! Je pense que, sans cette demi-volte demandée par Andy, et censée nous faciliter la vie, l'exercice aurait été plus simple pour moi ! Dès que j'entamais la demi-volte, qui devait mettre les hanches dans la bonne direction, j'avais tendance de me pencher, me contracter et me recroqueviller pour le départ. J'étais si mal que je me suis même arrêté pour allonger mes étrivières ! »

• **L'avis d'Andy:** « Je préconise cette demi-volte car, selon moi, cela donne une idée au cheval de là où nous allons et lui met les hanches dans la bonne direction. Le problème de Christophe, c'est que nous avons commencé dans le manège et que Rolex n'était pas très active. Vraiment, nous en avons eu encore la confirmation aujourd'hui: il n'y a rien de mieux qu'un manège pour tuer l'impulsion d'un cheval ! Sur la grande carrière, Rolex a retrouvé le mouvement en avant et Christophe a réussi à faire deux bons départs. »

• **L'apport en équitation classique.** On ne veut pas que le cheval coure comme un poulet pour partir au galop. Comme dans toute équitation classique, le cheval doit apprendre à partir à la pression de la jambe intérieure à la sangle et celle de l'extérieur plus en arrière sans accélérer le trot. Le départ au galop résulte d'un apprentissage !



Mieux que d'habitude!

Christophe : « Cette fois, nous avions décidé que je me mettrais dans la peau d'un vrai étudiant de La Cense en venant comme eux durant deux jours avec, le premier jour, un examen blanc. Je pense que cela m'a vraiment été bénéfique et m'a permis de montrer à Andy quelque chose de moins mécanique que ce que je lui ai montré jusqu'à présent. Je pense que tous mes gestes avaient plus de pertinence et de spontanéité. Après tous ces mois avec Andy, je sens que je suis plus dans le ressenti, plus à l'écoute du cheval et que du coup mon timing est plus juste. »



Le Degré 4, selon Andy

Ce premier cycle de la formation La Cense est une base pour la formation d'un cheval et d'un humain. Ces quatre premiers degrés demandent des choses essentielles qui permettent une vraie compréhension qui va, pour les Degrés 1 et 2, de l'habitation au stimulus-contrôle. Progressivement, le cheval peut nous lire parce que nous devenons lisibles !

Les Degrés 3 et 4 permettent d'expliquer toutes les aides : cette rêne veut dire ceci, celle-ci cela, cette jambe ceci, celle-là cela... Le cavalier apprend que toutes les aides doivent être exclusives pour éviter d'être conflictuelles. Il comprend le fonctionnement du renforcement négatif et s'assure qu'il enlève bien la pression quand le cheval donne la bonne réponse.

Tout ce premier cycle est important psychologiquement pour le cheval comme pour l'humain. Le cavalier est plus apte à comprendre les chevaux et surtout il apprend comment faire pour être mieux compris d'eux et ainsi diminuer leur stress et leurs confusions. Malheureusement, très souvent, les humains n'apprennent pas au même rythme qu'un cheval !