Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Aidez votre cheval à avoir confiance en lui

En équitation, le cavalier forme une équipe avec son cheval, ils travaillent ensemble à atteindre un objectif. Cela implique un effort commun où chaque membre doit être en mesure de s'impliquer.
En équitation, le cheval doit disposer d'une marge de manœuvre où le cavalier le laisser gérer sa part de travail. Le cheval doit connaître "son job" et, pour faire évoluer la relation avec lui et par sécurité, il est plus pertinent d'avoir un cheval sachant prendre des initiatives. Un cheval habitué à être assisté n'est plus capable de prendre le relais dans certaines situations et se laisse facilement submerger par l'émotion.

* Pourquoi aider le cheval à avoir confiance ?

1) La confiance pour plus de bien-être

Le confiance désigne l'assurance et le courage qui vient de la conscience que l'on a de sa valeur, de sa chance. (Larousse).

La confiance en soi est une valeur positive apportant de nombreux bénéfices au quotidien. Un cheval qui a confiance en ses capacités est capable de gérer des situations difficiles, il cèdera ainsi moins facilement à la peur. Le cheval confiant ose également davantage, tout particulièrement dans les situations délicates, car il aura confiance en ses propres aptitudes.
La confiance contribue grandement au bien-être. Votre compagnon est plus épanoui et disponible pour de nouveaux apprentissages. Une fois inscrit dans ce cercle vertueux, la confiance se nourrit elle-même : plus de confiance amène un cheval qui ose plus, qui réussi et qui gagne encore en confiance.

2) La confiance pour plus de sécurité

Un cheval qui a conscience de ce qu'il peut entreprendre par lui-même apporte assurance et sûreté au couple. Ne se reposant plus entièrement sur les ordres de son cavalier, il est capable de juger d'une situation et de prendre la décision qui sera la plus appropriée. Un cheval moins émotif et capable de faire face est naturellement plus sécuritaire. Combien de fois peut on voir lors de compétitions des cavaliers abordant mal certains obstacles et avec au final un cheval qui leur "sauve la mise" ? Ce sont des montures capables de gérer par elles-mêmes et de prendre une décision appropriée, même si le cavalier n'est pas correctement en place ou qu'il prend la mauvaise décision.

3) La confiance personnelle pour nourrir la confiance mutuelle

En équitation, la confiance mutuelle est le pilier de la relation. Sans confiance mutuelle, aucune relation équilibrée et saine ne peut naître. Cette confiance existe notamment grâce à la confiance que chacun a en lui-même.
La mission du cavalier est double : faire grandir sa relation de confiance avec le cheval mais aussi apprendre au cheval à avoir confiance en lui-même. Le lien unissant le cavalier à son cheval s'en trouvera grandi et enrichi.

* Comment aider le cheval à avoir confiance en lui ?

1) Bâtir une relation saine

Faîtes du cheval un compagnon et non un esclave, vous verrez quel ami extraordinaire il est. (Nuno Oliviera)

Le cheval ne doit pas être en position de dépendance et de soumission aveugle à l'égard du cavalier. Une vraie relation de confiance doit impérativement exister car c'est sur elle que le cavalier se repose pour inciter son cheval à prendre

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

confiance en lui, c'est la "rampe de lancement". Le cheval ayant confiance en son cavalier sait qu'il peut compter sur les demandes de son binôme.
Il y a un équilibre à trouver. Le cheval va dans un premier temps se reposer sur vous grâce à cette relation de confiance. À vous ensuite de juger le moment opportun pour lui apprendre à gérer lui-même certaines situations.
Pour cela, ne contrôlez pas les moindres fais et gestes de votre cheval, vous ne devez pas le placer en situation d'assisté mais lui laisser une porte ouverte pour qu'il ait le loisir de s'exprimer. Dans certaines situations, apprenez à aller dans le sens de votre cheval, à lui dire "vas-y, je te laisse gérer". Tout comme le cheval apprend à s'adapter à vous, adaptez vous à lui en lui demandant de sortir de sa zone de confort, mais toujours en lui rappelant "Je suis là, au cas où".
Tout cela peut paraître bien abstrait, et pourtant, cela s'exprime concrètement chaque jour, chaque fois que nous interagissons avec notre compagnon. Parfois, cette prise d'initiative est volontaire et consciente, et parfois, le cavalier le fait sans vraiment s'en rendre compte. Apprenez à prendre conscience de ces moments pour évaluer la capacité qu'à votre cheval à avoir confiance en lui-même.

3) Avoir du sang froid

Avant de demander au cheval d'apprendre à avoir du sang-froid, il faut être en mesure de lui montrer le bon exemple. Laisser le cheval gérer, demande du sang-froid. La panique, la peur, le doute n'ont pas leur place. Vous devez être sûr de vous et contrebalancer le manque de confiance du cheval.
Pour enseigner la confiance au cheval, le cavalier doit disposer d'un niveau suffisant et savoir exactement dans quelle direction il souhaite aller. À lui ensuite de s'adapter aux capacités et au rythme du cheval. D'ailleurs, comme le rappelle si bien l'adage :
Cavalier peu expérimenté, vieux cheval, jeune cheval, cavalier confirmé.

* Chaque discipline a ses propres bienfaits

L'objectif est de rendre votre cheval plus confiant et non de le mettre dans une situation de difficulté et de vous mettre en danger. N'oubliez jamais qu'il faut rester vigilant. Voici quelques idées où puiser pour se lancer.

1) La promenade pour acquérir un pied sûr

• Lorsque vous devez passer sur un terrain irrégulier, laissez votre cheval gérer et choisir la meilleure manière de passer la difficulté. Il est le mieux placé pour savoir où il doit poser les pieds. Suivez ses mouvements avec votre bassin, facilitez lui la tâche en vous mettant en avant/en équilibre selon la situation et accompagnez son geste.
• Les rênes en guirlande : lorsque vous êtes au pas, n'hésitez pas à laissé vos rênes filer pour que le cheval adopte le rythme de son choix.

2) L'obstacle pour la franchise

• Les barres aux sol sont le compromis idéal pour aborder la prise de confiance sans prise de risque. Placez un dispositif de 3/4 barres au sol à passer au trot. Aborder les dans une allure franche, avec les jambes présentes mais laissez le évaluer ce qu'il doit faire et comment il doit arriver. À réaliser ensuite au galop, avec des rênes légèrement détendues, vous ne devez pas "porter" votre cheval.
• Les combinaisons automatisent le cheval et lui font acquérir des réflexes précieux. Espacez deux petites croix de 60 cm maximum de deux foulées. Passez ce dispositif au trot, rênes légèrement détendues, puis essayez dans un petit galop décontracté. Vous pourrez ensuite faire des lignes de 3 puis 4 obstacles.

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

3) L'équitation intuitive pour plus de "feeling"

• Fermez les yeux : en piste ou à l'obstacle, fermez les yeux et laissez vous guider par votre monture et vos sensations. Votre cheval devient vos yeux, faites lui confiance.
• Essayez l'équitation sans mors : tentez de nouvelles expériences avec votre cheval sera à coup sûr riche en gain de confiance. Pourquoi ne pas tenter d'abandonner le mors qui peut paraître faussement indispensable ? Évidemment, cela ne s'improvise pas, mais se lancer dans cet apprentissage peut vous inciter à davantage faire confiance à votre cheval (vous ne pourrez plus vous accrocher à sa bouche) et faire grandir votre complicité.

Évidemment, n'oubliez jamais de féliciter généreusement votre compagnon lorsque tout s'est bien déroulé !