Dans cet article tu vas découvrir **les 5 exercices indispensables pour travailler ton cheval en liberté.**

Marie Madec a coaché plus de 1000 couples humain/cheval en présentiel et a 224 étudiants dans son académie en ligne.

Le secret de sa réussite avec tous ces couples humain/cheval est d'avoir su amener les cavaliers à créer un lien fort avec leur cheval.

Grâce à ça, ses élèves prennent du plaisir avec leur cheval à chaque séance.

Et c'est ce qu'elle vous conseille de faire : créer un lien de confiance de complicité avec votre cheval.

Son expérience lui a montré qu'il y a clairement une différence entre ceux qui prennent le temps de travailler sur le lien avec leur cheval, et ceux qui cherchent à aller vite et réussir tout de suite.

Vous verrez dans ce qui suit comment faire comme elle.

Le tout exercice après exercice

Allons-y

TABLE DES MATIÈRES

1 - Travailler en liberté : Quel type d'exercice faire ?

1-1 Qu'est-ce qu'un petit exercice ?

1-2 Quels sont les avantages des petits exercices ?

Académie Bienveillante du Cheval

2 - Comment faire de la liberté avec son cheval en 1 mois ?

2-1 Comment préparer la liberté en 5 exercices ?

2.2 Exercice 1

2.3 Exercice 2

2.4 Exercice 3

2.5 Exercice 4

2.6 Exercice 5

3. A vous de jouer !

1 - Travailler en liberté : Quel type d'exercice faire ?

Petite histoire :

Quand Marie a débuté dans le travail en liberté, elle a fait cette erreur qu'on fait de nombreux débutants, et qu'elle vous recommande d'éviter.

Après avoir écouté et observé des hommes de chevaux, elle s'est lancée dans la création du lien avec son cheval en **APPRENANT à son cheval de nombreux grands exercices composés à pied en longe.**

Par exemple : faire reculer son cheval sur plusieurs pas, bouger les épaules et les hanches de son cheval sur plusieurs pas, lui faire faire des cercles, etc.

et qui a coup sûr permettrait d'avoir la relation rêvé avec son cheval.

Elle a travaillé pendant des mois pour réussir.

Et quand le moment venu de mettre son cheval en totale liberté est arrivé :

Le problème :

son cheval l'a quittait TOUT le temps en liberté.

Résultat :

Elle s'est retrouvée démunie,

et elle avait l'impression que la relation avec son cheval n'avait pas évolué d'un iota.

D'où son changement de stratégie :

A la place de faire des longs exercices composés uniquement sur son cheval, **faire plutôt des petits exercices avec son cheval et des petits exercices pour elle,** pour travailler sur son attitude à ELLE.

1-1 Qu'est-ce qu'un petit exercice ?

C'est un exercice qui :

- dur moins de 10 secondes

- est facile à demander

- est facilement réalisable pour le cheval et pour nous !

- est facilement visualisable avant d'être fait : on peut facilement l'imaginer du début à la fin dans notre tête.

- permet à l'humain de voir un résultat concret (ou de progresser vers ce résultat)

- qui a un début et une fin claire.

1-2 Quels sont les avantages des petits exercices ?

Marie les recommande parce qu'ils sont :

- Rapides : ils vous permettent de constituer plus vite un répertoire d'exercices que votre cheval pourra connaitre par coeur.

- Réalisables : ils nous permettent de réussir de A à Z REELLEMENT l'exercice dans la CONFIANCE, le cheval va nous dire OUI même en liberté, il ne va plus fuir.

- Valorisants : ils permettent d'améliorer la confiance et l'estime que l'on a de nous.

- Clairs : ils apportent de la clarté pour nous et pour notre cheval.

- Faciles : ils nous évitent le risque d'abandon, et la frustration de ne pas y arriver.

- Rassurants : ils diminuent la peur d'échouer.

Conclusion :

La méthode des petits exercices est donc pleine d'avantage, mais elle n'est pas faite pour tout le monde.

Elle est faite pour les personnes souhaitant travailler progressivement, un peu tous les jours, et qui sentent qu'elles ont besoin de travailler autant sur elle que sur leur cheval.

Si après tout ça, l'idée de faire des petits exercices t'intéresse, lis la suite, et découvre la recette de Marie pour travailler ton cheval en liberté.

2 - Comment faire de la liberté avec son cheval en 1 mois ?

Je vais te décrire les 5 exercices à faire pour pouvoir travailler en liberté ton cheval sans qu'il ne se déconnecte.

2-1 Comment préparer la liberté en 5 étapes

Exercice 1 : Être connecté à soi et à son cheval. Le cheval vit dans l'instant présent, et est connecté à ce qui se passe ici et maintenant. Dans cet exercice, on va apprendre à se mettre sur la même longueur d'onde que le cheval, et se connecter à lui. Une fois qu'on arrive à se connecter à lui, lui pourra aussi se connecter à nous.

Exercice 2 : Lui apprendre le reculer. Le reculer va nous servir à stopper le cheval quand il fuit vers l'avant.

Dans le travail en liberté quand le cheval s'écarte, nous quitte, vient trop près de nous, fait un pas de plus qu'on lui demande, on va utiliser ce reculer sur UN seul pas.

Exercice 3 : L'immobilité. Apprendre à ton cheval à se relaxer à l'arrêt.

Exercice 4 : L'exercice de la danse. Dans cet exercice on va apprendre à notre cheval à suivre nos pieds, et à se concentrer sur notre corps.

Exercice 5 : L'exercice du regard. Dans cet exercice on va apprendre à notre cheval à nous regarder profondément dans les yeux pour pouvoir capter son attention.

C'est pas plus compliqué que ça pour travailler en liberté.

Bien sûr au départ, ça peut prendre un peu de temps, mais avec la pratique, ça devient naturel.

Maintenant passons en revue chacun de ces exercices

2.2 Exercice 1 (avant de demander un exercice). Être connecté à soi et à son cheval.

S'il y a bien UNE CHOSE À SAVOIR, c'est celle-ci. Les personnes qui arrivent avec leur cheval dans le travail en liberté, sont des personnes qui sont dans l'instant présent. Elles ont un SAVOIR ÊTRE développé (naturel ou travaillé).

Pour être dans l'instant présent voici comment faire :

- Arrêter d'écouter son langage intérieur : par exemple : "tu vas pas y arriver, regarde sa tête il a pas l'air content". On coupe les paroles volontairement.

Pourquoi ? Car quand on écoute notre voix intérieure, on est coupé du

monde et donc coupé de notre cheval.

- On s'immobilise et on compte sa respiration

- On écoute les bruits autout de soi

Pourquoi ?

Car ça nous fait ressentir notre corps ET QUAND on ressent notre corps on est SUR ET CERTAIN dans l'instant présent et donc CONNECTÉ à notre cheval.

2.3 Exercice 2 : Lui apprendre le reculer.

Apprendre au cheval à reculer, est le petit exercice numéro 1 que l'on fait pour travailler en liberté. On va travailler donc ici LIS BIEN : UN SEUL PAS DE RECULER !

Pourquoi ?

Car c'est AUTANT IMPORTANT d'avoir un code de DEBUT PROPRE, c'est à dire que quand tu demandes à ton cheval de reculer, il recule tout de suite et de manière légère et décontracté.

QU'UN CODE DE FIN PROPRE. C'est à dire que quand tu stoppes ta demande, ton cheval stoppe tout de suite son exercice.

Peaufiner son DEBUT ET SA FIN permet d'avoir un cheval QUI COMPREND L'EXERCICE DU DÉBUT À LA FIN et DOOONC qui ne fuit PAS.

(Quand on a un bon début et une bonne fin on pourra passer aux grands exercices).

Comment demander le petit exercice du reculer ?

1) On met un code de DEBUT CLAIR : On se place sur le côté du cheval au niveau de sa tête, et on va avec le stick tapoter sur le poitrail ou sur le nez du cheval.

2) On met un CODE DE FIN CLAIR. Dès que le cheval recule on baisse le stick. Si le cheval continue de reculer, on le fait avancer du nombre de pas qu'il a fait de trop depuis qu'on a baissé la stick.

ON VEUT QUE LE CHEVAL RÉAGISSE AUTANT A LA DEMANDE DU DEBUT QU'A LA DEMANDE DE FIN !

2.4 Exercice 3 : L'immobilité.

Ce petit exercice peut être réalisé après l'obtention des 2 autres précédents.

On place le cheval où on a envie. Et on va faire l'instant présent. Dès qu'il bouge on va le faire reculer d'un pas et reprendre l'instant présent.

Si ton cheval n'est pas capable de rester immobile, il va forcément partir dans le travail en liberté, car il n'est pas assez décontracté.

Si ton cheval ne tient pas en place 1 seconde. Tu vas travailler cet exercice de manière progressive.

Au départ tu vas lui dire de ne rester QUE 10 secondes, puis 20 secondes, etc.

Ce qui est important à savoir c'est que si tu veux 10 secondes et qu'il bouge à 9 secondes, ne te contente pas des 9 secondes, c'est toi qui décide. Donc fait le reculer de nouveau jusqu'à ce qu'il tienne 10 secondes.

Attention si ça progresse pas, c'est peut etre que tu n'es pas dans l'instant présent.

Ne surveille pas ton cheval

Compte tes inspirations

S'il bouge tu seras assez tôt de le corriger

2.5 Exercice 4 : L'exercice de la danse.

Une fois que tu as réussi les 3 petits exercices d'avant. Tu peux passer à ce petit exercice.

Il s'agit d'apprendre à ton cheval à suivre TON pas. TON et pas TES.

Comment on fait ?

1) Tu te places devant ton cheval (si ton cheval est violent ou a tendance à foncer vers l'avant, tu peux faire de côté), et tu fais l'instant présent, en mettant ton attention sur tes pieds. Tu sens tes pieds dans tes chaussures.

2) Tu lèves ta jambe et tu fais un pas vers ton cheval. Ton cheval n'a pas bougé et donc tu lui demandes de faire un pas de reculé comme le petit exercice 2. Il recule UN seul pas. Tu fais la pause en IP.

3) Tu recules TA même jambe pour la remettre où elle était initialement, et si ton cheval ne remet pas sa jambe tu lui demandes en tirant sur la longe de replacer sa jambe vers l'avant.

Et tu recommences avec LA MEME jambe, jusqu'à ce que le cheval bouge sa jambe à lui en même temps que toi et que tu n'aies plus besoin de lui demander avec la voix, le stick ou la longe. Il comprend TON CORPS, et tu vas pouvoir le faire en liberté.

RAPPEL : plus tu es en IP plus ça marche.

2.6 Exercice 5 : L'exercice du regard.

Il s'agit d'un exercice déterminant dans le travail en liberté. Apprendre à ton cheval à te regarder quand tu lui dis de te regarder a plusieurs effet.

- Ca va calmer ton cheval quand il prend peur.

- Ca va le reconnecter à toi s'il se déconnecte.

- Ca va renforcer la confiance qu'il a pour toi

- Ca va t'aider pour la connexion à distance

3. A toi de jouer !

Merci d'avoir lu l'article jusqu'au bout.

J'espère que tu l'as apprécié.

Académie Bienveillante du Cheval

Maintenant tout as toutes les clés pour travailler en liberté avec ton cheval.

N'oublie pas que c'est la pratique (que tu fasses vraiment les exos), qui mène au résultat.

Le plus dur, c'est de se bouger et d'essayer.

Et d'accepter qu'au début c'est pas évident d'avoir un résultat propre et d'être dans l'instant présent.

Avec la pratique, ta connexion va s'améliorer autant avec toi même qu'avec ton cheval.

Si cet article t'as plu tu es libre de le partager.

Et si tu as des questions n'hésite pas.

Pour en savoir plus sur l'académie bienveillante du cheval,

l'école en ligne qui une formation en ligne complète,

pour devenir le leader bienveillant de son cheval et de monter son cheval en totale liberté,

c'est ici :

https://mariemadec.learnybox.com/academiebienveillantecheval/

Académie Bienveillante du Cheval