

LES 8 C et les 2 P de l'équitation

DENYSE ROUSSELET





LYNELAFORME.COACH/BLOG/

- Cette présentation est basé sur l'article
L'importance d'éduquer, préparer,
responsabiliser et évaluer mon cheval avant
de le monter: les 8C.
de la série RESPONSABILISER SON CHEVAL.



LES 8C ET LES 2 P

- CONFIANCE
- CALME
- COLLABORATION
- COMPLICITÉ
- CONNEXION
- COMMUNICATION
- CONTRÔLE
- COOL

- PATIENCE
- PARTENARIAT

CONFIANCE





CONFIANCE DU CHEVAL & du LEADER

lynelaforme.coach/blog/

- Une série d'articles dans la série BÂTIR LA CONFIANCE explique bien l'importance du développement de la confiance chez notre cheval afin d'assurer la sécurité du leader tout comme son plaisir.
- Tout comme la confiance du leader est aussi importante.

CONFIANCE: 2 niveaux

CONFIANCE DU LEADER

- Confiance en lui-même
- Confiance en son cheval

Denyse Rousselet

CONFIANCE DU CHEVAL

Le plus grand signe d'affection que peut vous donner un cheval est sa confiance.



@<https://lynelaforme.coach>



CONFIANCE DU LEADER

lynelaforme.coach/blog/

- ➔ L'article "Cavalier: la différence entre vos peurs et votre anxiété" de la série BÂTIR LA CONFIANCE explique bien l'importance du calme et de la confiance chez le leader.

CONFIANCE DU LEADER

- ➔ Un leader confiant inspire la confiance chez le cheval.
- ➔ Eric Grondin, horseman québécois réputé à Horseland sur Canyon jeune cheval de Symphonie Nadeau.





CONFIANCE DU LEADER

*La meilleure façon de gagner
votre confiance est de faire ce
que vous hésitez à faire.*



CONFIANCE DU LEADER

Dr Paul Simard, psychologue

- Au Québec, ce psychologue nous explique très bien les origines de la peur dans le monde équestre. Il suggère une multitude de stratégies pour nous aider à surmonter nos peurs.

CONFIANCE DU LEADER



La première difficulté
pour nous les humains ce
n'est pas d'apprendre,
mais de désapprendre.

L'ÉQUITATION SIMPLIFIÉE



CONFIANCE DU LEADER ET DU CHEVAL

formationequestreenligne.com

- Un document de 455 diapositives sur ce site pour résumer les articles du blog **lynelaforme.coach** sur ce sujet, vendu 25\$.



CONFIANCE du CHEVAL

Les 5 niveaux de confiance du cheval

- **A** = apprentissage
- **T** = troupeau
- **E** = environnement
- **L** = leader
- **E** = eux-mêmes



CONFIANCE du CHEVAL

Les chevaux n'ont peur
que de deux choses :

- Les choses qui bougent
- Les choses qui ne bougent pas!

CONFIANCE DU CHEVAL



.Lyne Laforme

CALME



“

Il n'y a pas de meilleurs maîtres que les chevaux pour vous apprendre à contrôler vos émotions.

- ANDY BOOTH -

Alegria
Relation de Complétude



CALME



«**2 PIEDS** BOUGENT NOTRE
CORPS, MAIS CE SONT **4**
SABOTS QUI TRANSPORTENT
NOTRE **ÂME.**»

CITATION EQUESTRE



CALME



*Mon psy
Mange de l'herbe !*

WWW.JUSTE-AVEC-MON-CHEVAL.COM



CALME

Nous devons apprendre à **RALENTIR** et vivre le moment présent.

Nous devons apprendre à **ÉCOUTER**.



CALME

- L'importance de la descente d'encolure afin de stimuler la sécrétion d'endorphine soit par
 - a) le "toucher de la main"
 - b) la pression sur la nuque
 - c) la traction sur le licol.

CALME

Le “ toucher de la main ” pour la baisse de l'encolure.



L:yne Laforme

CALME

- Baisse de l'encolure pour la pression sur la nuque (vidéo)



- Baisse de l'encolure par traction sur le licol (vidéo)

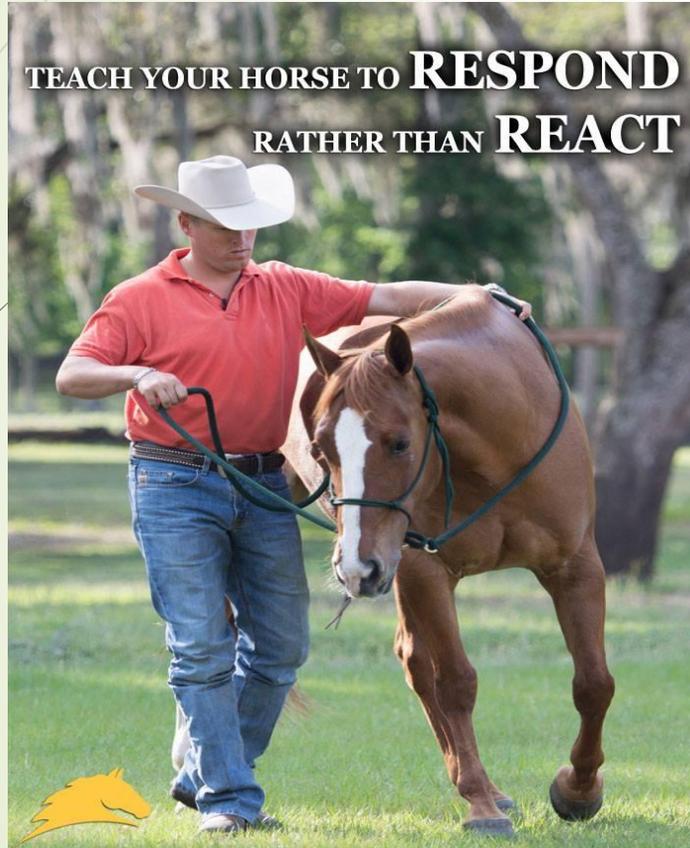


CALME

- Chez le cheval chez qui la détente fait partie de son éducation, se détendra facilement car c'est plus confortable que d'être sur l'adrénaline.



COLLABORATION



- Enseignez à votre cheval à RÉPONDRE au lieu de RÉAGIR.

Jonathan Field



COLLABORATION

- Développons chez notre cheval le **DÉSIR** et le **BON VOULOIR** au lieu de juste l'obéissance.



COLLABORATION

➔ Soyons ambassadeurs du
“*OUI*”

COLLABORATION

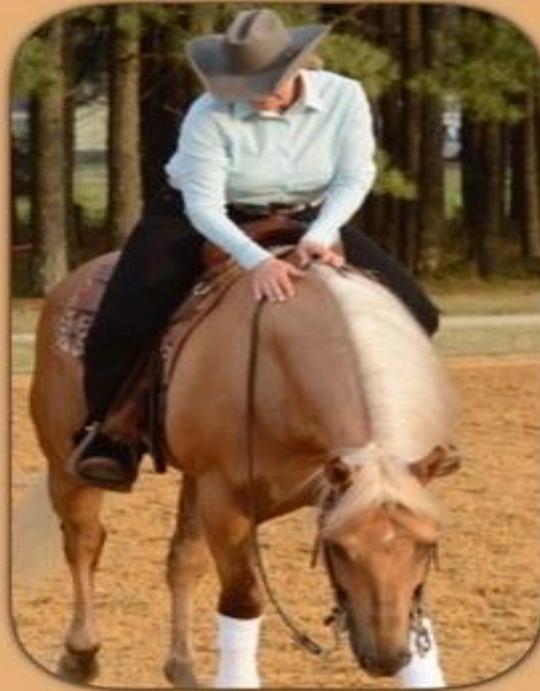


COLLABORATION



Andy Booth

COMPLICITÉ



La complicité
prend son sens
où il y a de
l'amour !
Lyne Laforme

COMPLICITÉ



- Buddy Cardinal, l'éleveur d'Indy au Cardinal ranch en C-B.
- Un horseman **INSPIRANT**



COMPLICITÉ

- On recherche cette complicité, cette harmonisation qui implique un lien étroit entre les deux entités afin de mieux se comprendre, s'unir et de former un couple partenaire à parts entières.

CONNEXION

“



Faites en
sorte de ne
faire qu'un
avec votre
cheval 🐎😊

LYNE LAFORME



[@lynelaforme.coach](https://lynelaforme.coach)

CONNEXION



CONNEXION



CONNEXION



AVEC QUI EST-IL CONNECTÉ ?
VOUS OU L'ENVIRONNEMENT ?

CONNEXION

Pensée du jour



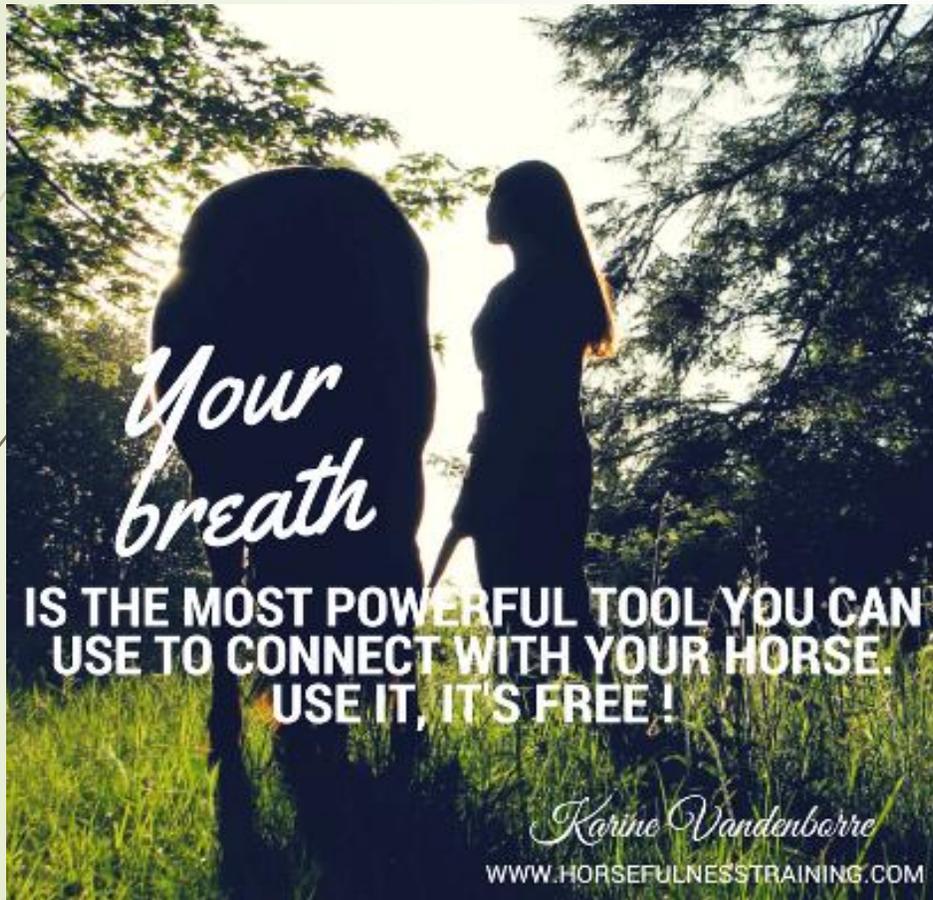
" La respiration
est essentielle
pour se
connecter avec
son cheval "



- Lyne Laforme -

@lynelaforme.coach

CONNEXION



- Votre respiration est la meilleure aide que vous pouvez utiliser pour vous connecter à votre cheval. Utilisez là, c'est **GRATUIT!**

CONNEXION

Pensée du jour



"Apprenez à lire le langage corporel de votre cheval pour mieux comprendre ses émotions "



- Lyne Laforme -

@lynelaforme.coach



CONNEXION

- ➔ Gabi Neurohr nous rappelle que d'être connecté ce n'est **PAS DE FAIRE** mais **D'ÊTRE** avec son cheval.
- ➔ **SAVOIR ÊTRE** vs **SAVOIR FAIRE**

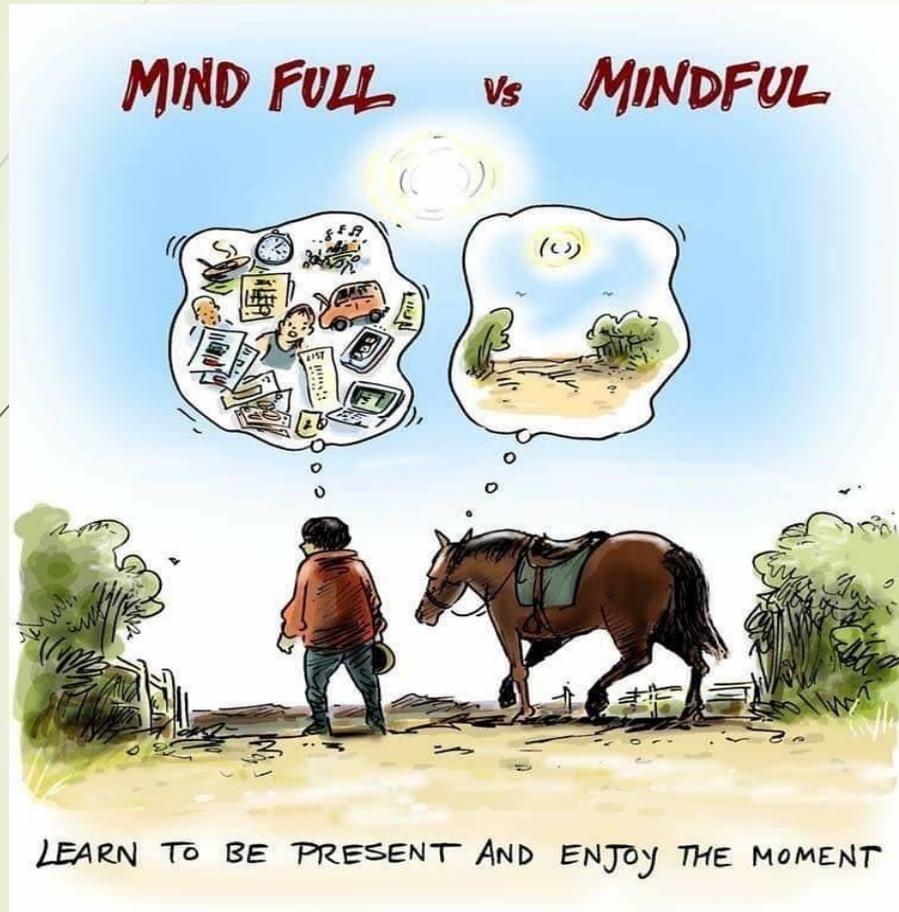


CONNEXION

➤ Soyons **présents à 200%**.

Denyse Rousselet

CONNEXION



- Oublions notre "to do" liste et soyons mentalement avec notre cheval, pas juste physiquement.

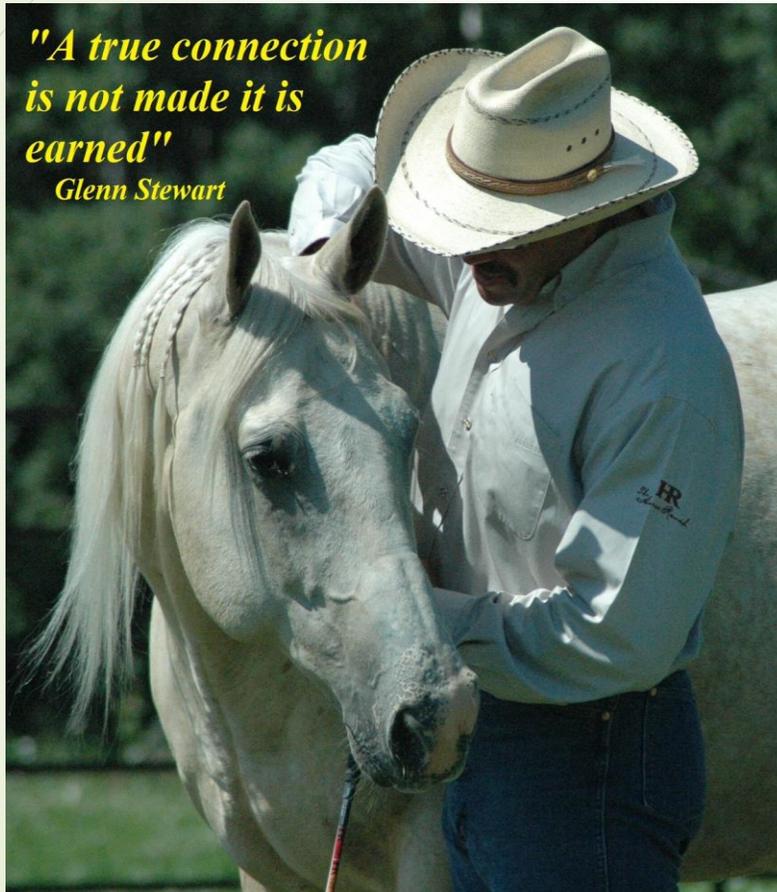
CONNEXION

**"Connection is
merely the art of
paying attention."**

- Andrea Wady

- La connexion c'est tout simplement l'art de porter attention.

CONNEXION



- Une connexion véritable doit être gagnée.

COMMUNICATION

www.blog.lynelaform.com

SACHEZ LES ÉCOUTER



*Passionnément cheval!
Lyne Laforme*

ILS VOUS PARLENT!

COMMUNICATION



NE CHERCHEZ PAS À LE CHANGER,
CHERCHER À LE COMPRENDRE

COMMUNICATION



IL PEUT COMPRENDRE
SI VOUS SAVEZ LUI EXPLIQUER

COMMUNICATION



Ton cheval est comme un piano....

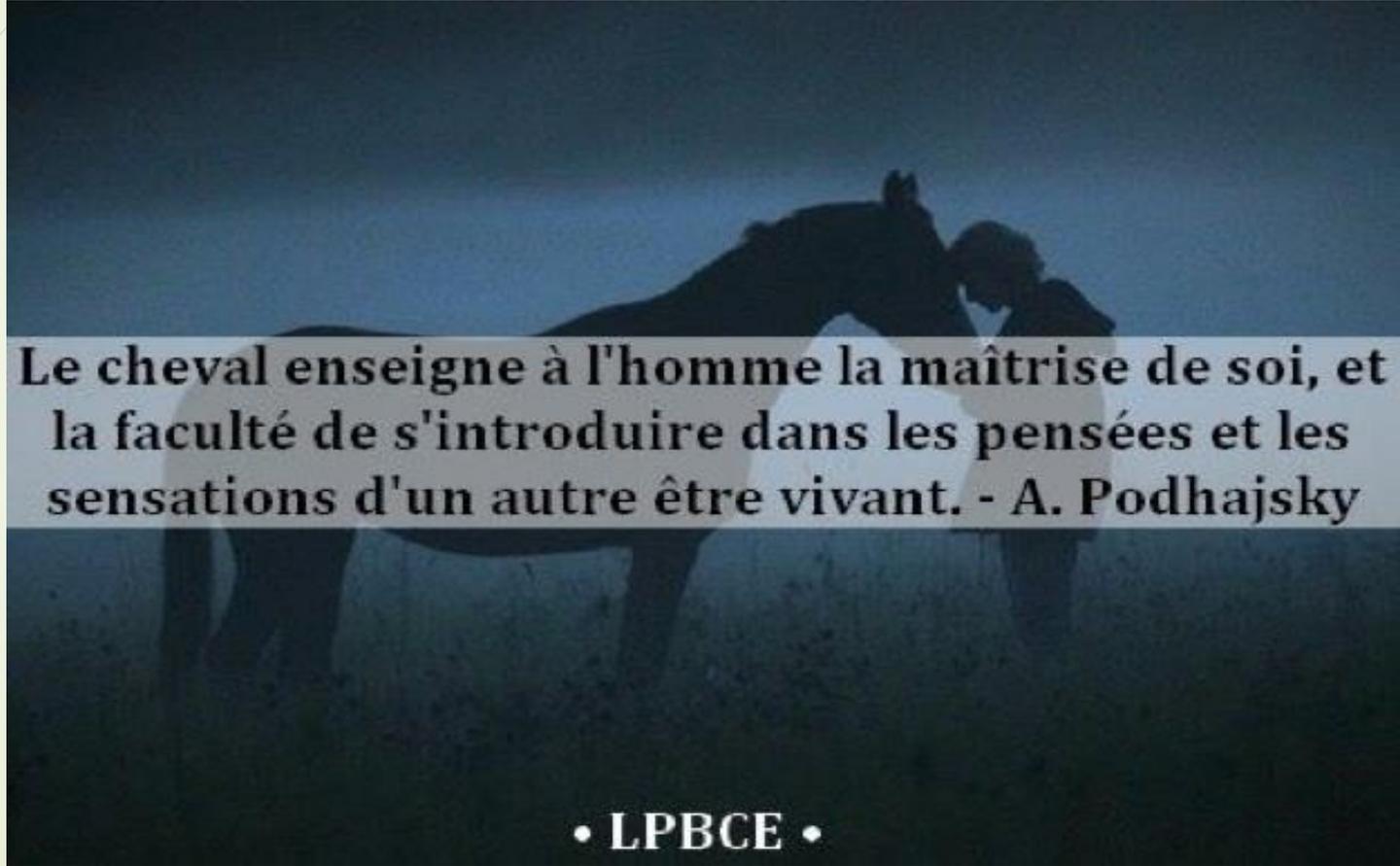
Il est très beau,
il est très lourd,
il est très délicat,
il a une grande valeur.

Il fera de la belle musique,
si il est très bien accordé
et si tes pieds et tes doigts sont précis et délicats.

Alors, avec du travail,
un jour peut-être, tu joueras du Mozart

Rémy LARGILLIERE

COMMUNICATION

A silhouette of a horse and a person in a field at dusk. The horse is on the left, and the person is on the right, leaning towards the horse. The background is a dark, blue-tinted sky. The text is overlaid on a semi-transparent white band across the middle of the image.

Le cheval enseigne à l'homme la maîtrise de soi, et la faculté de s'introduire dans les pensées et les sensations d'un autre être vivant. - A. Podhajsky

• LPBCE •

COMMUNICATION



- Prenez chaque comportement de votre cheval comme une information importante et non comme un défaut.



CONTRÔLE

- Quand on parle de contrôle du cheval les horsemen/women veulent dire
‘ est-ce que je communique avec les 4 pieds de mon cheval?’

CONTRÔLE



"It's not about how much pressure you put on, it's how good you are at taking it off." - Buck Brannaman.

FACEBOOK/Buck Brannaman, Horseman.

- Ce qui importe ce n'est pas combien de pression vous mettez mais surtout votre expertise et votre " timing " à enlever cette pression.



COOL

- Lyne Laforme parle de COOL
 - C= complicité
 - O= observation
 - O= ouverture
 - L = leader
- 

COOL

- ➔ C = complicité donc le " bon vouloir "



“
Gardez toujours en tête que vous ne devriez pas avoir le désir de vous faire obéir mais de donner au cheval l'envie de collaborer!

LYNE LAFORME
Entraîneuse professionnelle





COOL

- ➔ 0= observation
- ➔ *Tous les gestes au quotidien avec notre cheval nous permettent de faire connaissance, de décrypter ses résistances, ses envies, ses intentions et établir une communication basée sur la confiance.*



COOL

➔ 0= ouverture

Nous devons nous ajuster face aux réactions de notre cheval, savoir le lire afin de proposer des solutions justes.



COOL

L = leader

Le leader est réconfortant et le cheval peut s'y appuyer pour se rassurer car il présente de bonnes solutions aux différentes difficultés qui se présentent.



COOL

L = leader

“Être un bon leader c’est de permettre à l’autre de devenir meilleur et non d’éteindre ce qu’il est”.



COOL

L = leader

“Être un bon leader c’est de permettre à l’autre de devenir meilleur et non d’éteindre ce qu’il est”.



COOL

L = leader

*“Être un bon leader c’est espérer
qu’un jour notre élève utilisera les
connaissances et habiletés apprises comme
rampe de lancement pour ses propres
découvertes.”*

Fawn Anderson, Classical Natural Vaquero



COOL

L = leader

De nature le cheval est un "suiveux".
Soyons donc à notre affaire car le cheval attend notre leadership.

COOL

L = leader

De nature le cheval est un "suiveux".





COOL

- L= Leader
- De nature, le cheval est un "suiveux". Il se synchronise naturellement.
- A nous d'en profiter et de se connecter à notre cheval.
- La balle est dans notre jeu.

PATIENCE



Un cheval
se
développe
au fil des
années

et non en quelques mois!



PATIENCE



LES CHEVAUX APPRENNENT PAR
ESSAIS / ERREURS, MÊME LES
ERREURS SONT DES ESSAIS

Andy Booth

PATIENCE

“

Un moment de
patience lors
d'un moment de
frustration peut
vous sauver des
centaines de
moments de
regret!



PATIENCE



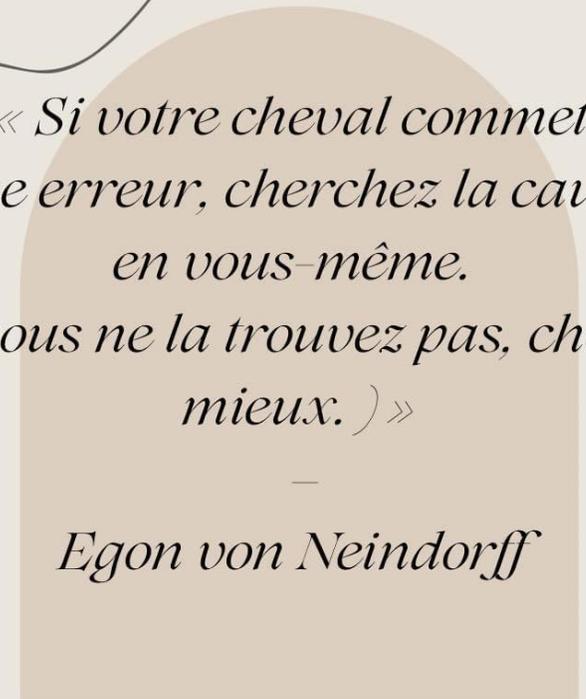
The Mindful Horsewoman

➔ Être patient c'est une action.

Neil Davies



PATIENCE



*« Si votre cheval commet
une erreur, cherchez la cause
en vous-même.
Et si vous ne la trouvez pas, cherchez
mieux.) »*

—
Egon von Neindorff



PATIENCE



Avancer dans la vie, c'est aussi
savoir attendre l'autre pour ne
pas marcher seul.

*Passionnement Cheval!
Line Lyforme*

PATIENCE

Pensée du jour



" Soyez patient,
la confiance
avec votre
cheval prend
du temps
à construire "



- Lyne Laforme -

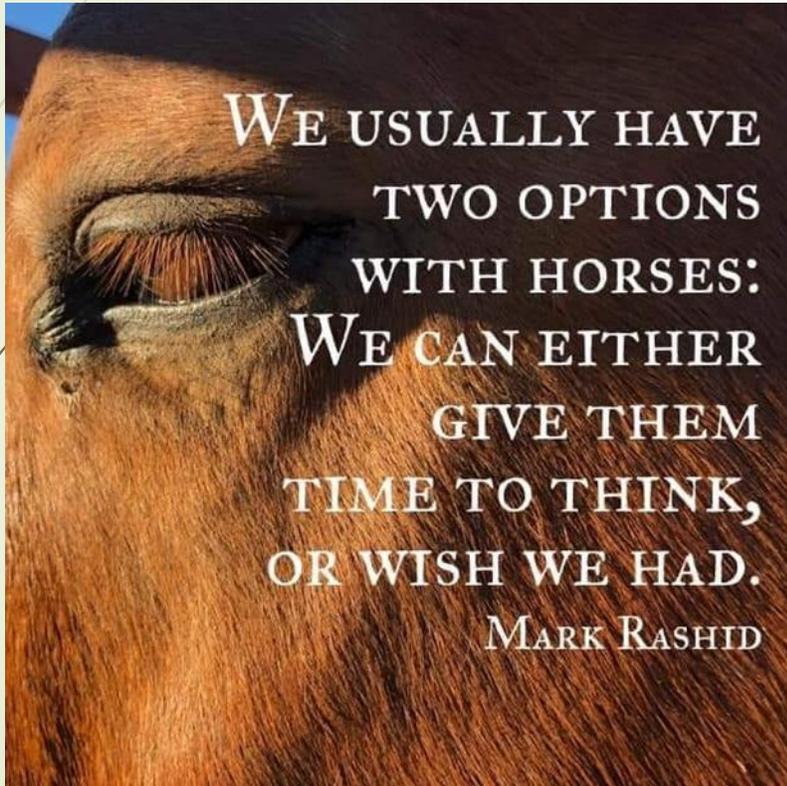
@lynelaforme.coach

PATIENCE



Lyne Laforme

PATIENCE



- Nous avons habituellement 2 options avec les chevaux: soit qu'on leur laisse le temps de penser soit qu'on regrette de ne pas l'avoir fait.

PATIENCE



- La patience ce n'est pas seulement l'habileté d'attendre mais c'est aussi comment on se comporte pendant l'attente.

PARTENARIAT



- Un vrai partenariat c'est de travailler ensemble en silence et ressentir que c'est la meilleure conversation que vous eue à vie.

PARTENARIAT

— “ —

*L'important en partenariat est
de donner le choix à votre
cheval, de les écouter et de leur
permettre d'être responsables
de leurs actions.*

” —



Lynelaforme.com



*Passionément cheval!
Lyné Laforme*

PARTENARIAT

- ▶ N'oublions pas quel privilège d'unir son corps avec celui d'un autre être sensible, plus fort, plus rapide, de loin plus agile que nous sommes et singulièrement indulgent.

▶ William Steinkraus, cavalier olympique

...we must never forget, every time we sit on a horse, what an extraordinary privilege it is: to be able to unite one's body with that of another sentient being, one that is stronger, faster and more agile by far than we are, and uncommonly forgiving.

Quote: William Steinkraus, Olympic Equestrian





PARTENARIAT

lynelaforme.coach/blog/

L'article du blog PARTENARIAT PROIE-PRÉDATEUR, EST-CE POSSIBLE de la série PARTENARIAT explique en détail les différences entre le cheval et l'humain pour chacun des 5 sens.

Incroyable que l'on puisse faire équipe!



PARTENARIAT

lynelaforme.coach/blog/

Une série d'articles sur le partenariat dans le blog.



PARTENARIAT

- Indy à sa 47^e parade où il y avait 25,000 spectateurs heureux & bruyants.
- Une partenaire fidèle, montée rênes lâches, seul cheval monté qui a accompagné la calèche de la mairesse.



PARTENARIAT

- Les gens surpris que je ne tiens pas les rênes, mes mains sont sur mes cuisses pendant un arrêt.
- Je n'y ai même pas pensé.

➤ Ma réponse:

“ Le cerveau du cheval est bien plus puissant que mes deux mains”.

PARTENARIAT

Indy, ma fidèle
partenaire lors de sa
première visite à
Horseland. (vidéo)

