

LA CENSE

25
SITUATIONS
PRATIQUES

À cheval
dans
la nature

PRÉFACE
DE THIERRY
LHERMITTE

PROGRESSER ET SE FAIRE PLAISIR
AVEC LA MÉTHODE LA CENSE


delachaux
et niestlé
les univers
la cense


À cheval
dans
la nature

LA CENSE

À cheval dans la nature

Préface de
THIERRY LHERMITTE

Avertissement

La manipulation du cheval et la pratique de l'équitation sont potentiellement dangereuses. Le haras de La Cense n'est pas responsable des accidents qui pourraient survenir durant l'apprentissage ou l'utilisation de cet ouvrage.

CHARTRE Delachaux et Niestlé

- 1 L'éditeur nature de référence depuis 1885.
- 2 Le fonds éditorial le plus complet en langue française avec plus de 400 ouvrages consacrés à la nature et à l'environnement.
- 3 Des auteurs scientifiques et naturalistes reconnus.
- 4 Les meilleurs illustrateurs naturalistes, pour la précision et le réalisme.
- 5 Des ouvrages spécifiquement adaptés à l'utilisation sur le terrain.
- 6 Des contenus actualisés régulièrement pour relayer les avancées scientifiques les plus récentes.
- 7 Une démarche éco-responsable pour la conception et la fabrication de nos ouvrages.
- 8 Une approche pédagogique qui sensibilise les plus jeunes à l'écologie.
- 9 Une réflexion qui éclaire les grands débats sur l'environnement (biodiversité, changement climatique, écosystèmes).
- 10 Une implication aux côtés de tous ceux qui œuvrent en faveur de la protection de l'environnement et de la conservation de la biodiversité.

Retrouvez-nous sur www.delachauxetniestle.com et sur Facebook

Conception graphique (intérieur et couverture) : Monique Wender

Mise en pages : Nord Compo

Conception du logo Les Univers La Cense : Léa Larrieu

ISBN : 978-2-603-02586-4

© Delachaux et Niestlé SA, Paris, 2018

Dépôt légal : avril 2018

Photogravure : Articom

Achévé d'imprimer en mars 2018 sur les presses de l'imprimerie Graphycems

Imprimé en Espagne

Cet ouvrage ne peut être reproduit, même partiellement et sous quelque forme que ce soit (photocopie, décalque, microfilm, duplicateur ou tout autre procédé analogique ou numérique), sans une autorisation écrite de l'éditeur.



PROGRESSER ET SE FAIRE PLAISIR

AVEC LA MÉTHODE LA CENSE



Préface

Quel bonheur de chevaucher dans la nature avec une monture complice et bien éduquée !

Mais quel cauchemar qu'une promenade avec un cheval mal dressé, effrayé par une branche morte ou qui ne supporte pas de s'éloigner du groupe...

Un cauchemar pour le cavalier comme pour sa monture qui souffrira d'incompréhension, de stress et souvent de douleur associée.

Heureusement, on peut passer du pire au meilleur.

On peut obtenir un cheval en confiance avec son cavalier, un cheval qui sait qu'on ne le mettra pas en difficulté ou qu'on ne lui demandera pas plus qu'il ne peut donner.

Un cheval qui réagit à des aides légères, qui est à l'aise aux trois allures et aussi à l'arrêt.

Qui ne broute que quand on lui en donne le signal et qui repart à la première indication, sans avoir à lui tirer sur la bouche.

Qui peut sortir en extérieur tout seul comme en groupe, qui supporte de doubler ou d'être doublé, d'être en tête comme de traîner à l'arrière.

Qui découvre la nouveauté ou la surprise sans réaction disproportionnée.

Qui s'approche du montoir pour qu'on puisse se hisser en selle sans effort.

Qui marche à votre côté à la position que vous lui avez demandée, à votre épaule ou derrière vous à votre choix, suivant les circonstances.

Bien sûr, il existe des chevaux qui ont toutes ces qualités, mais la plupart de celles-ci ne sont pas innées.

Ce cheval de rêve est le fruit d'un apprentissage.

Un apprentissage préalable et qui continue à chaque sortie.

Le but de cet ouvrage de La Cense est de vous mettre sur le chemin du cheval de vos rêves...

Thierry Lhermitte

Sommaire

Préface	4
Introduction	8
Sortir en extérieur, sereinement	12
Prendre du plaisir avec son cheval	14
Avant de se lancer	18
Respect du cheval	20
Bien-être physique	20
Bien-être mental	24
Principes d'éducation	28
Connaître les règles de l'apprentissage du cheval	28
Utiliser les aides élémentaires	32
Sortir en extérieur, c'est bon pour le cheval et le cavalier	36
Prendre un bon départ	42
Les premières sorties	44
Partir seul ou accompagné ?	44
À quelle fréquence, quelle allure et quelle durée ?	46
Choisir les difficultés	48
Adopter la bonne attitude	50
Conseils pratiques pour faire face à 25 situations particulières	54
Profiter de la nature en toute sécurité	56
Passer à côté d'objets effrayants	58
Croiser des véhicules	68
Franchir des embûches	73
Situation 1 • Traverser des passages étroits	73
Situation 2 • Avancer sur des sols différents	78
Situation 3 • Passer dans l'eau	80
Situation 4 • Aborder les montées et les descentes	83
Accepter les bruits extérieurs	86

Faire naître la complicité avec son cheval	90
Gérer l'allure	93
Situation 1 • Faire respecter l'allure demandée	93
Situation 2 • Faire respecter la vitesse demandée	95
Situation 3 • Évoluer au galop dans le calme	98
Situation 4 • Obtenir l'immobilité	101
Contrôler la direction	103
Développer des compétences	105
Situation 1 • Le montoir en pleine nature	105
Situation 2 • Ouvrir les portes à cheval	108
Situation 3 • Manipuler des objets à cheval	111
Réagir aux oppositions	115
Situation 1 • Le cheval qui se cabre ou donne des ruades	115
Situation 2 • Le cheval qui cherche à brouter tout le temps	117
Situation 3 • Le cheval qui ne veut pas quitter les écuries	119
Se promener avec d'autres chevaux	122
Situation 1 • Le cheval qui ne veut pas partir seul ou quitter un groupe	122
Situation 2 • Le cheval qui veut toujours être à la même place dans le groupe	126
Situation 3 • Le cheval qui tape les autres chevaux	130
Diminuer l'émotivité de votre cheval	132
Situation 1 • Le cheval stressé	132
Situation 2 • Le cheval qui a trop d'énergie	134
Situation 3 • Le cheval qui fait des écarts	137
Vivre et partager des émotions	138
Une balade sur la plage	140
Sortir entre amis, en groupe de plusieurs chevaux	140
Conclusion	143
Remerciements	144

Introduction

De nombreuses personnes découvrent le cheval et l'équitation à l'occasion d'une promenade, pour visiter une région, un pays, ou simplement pour partager un moment de plaisir avec des amis. C'est en effet un moyen de profiter de notre environnement de façon intime, paisible, conviviale, parfois moins éprouvante qu'à vélo et plus silencieuse qu'en quad.

Ceux qui ont osé franchir le pas se souviennent tous de leur première expérience à cheval dans la nature. Pour certains, elle peut déclencher le désir d'apprendre à monter afin de parcourir plus de chemin et gagner en autonomie. Pour d'autres, moins chanceux, l'aventure peut tourner court et ne sera jamais renouvelée... Nous avons tous l'image du cavalier sur son fidèle compagnon, chevauchant, libre, à travers des paysages somptueux. Seulement, être à cheval dans la nature peut parfois présenter de nombreuses difficultés.

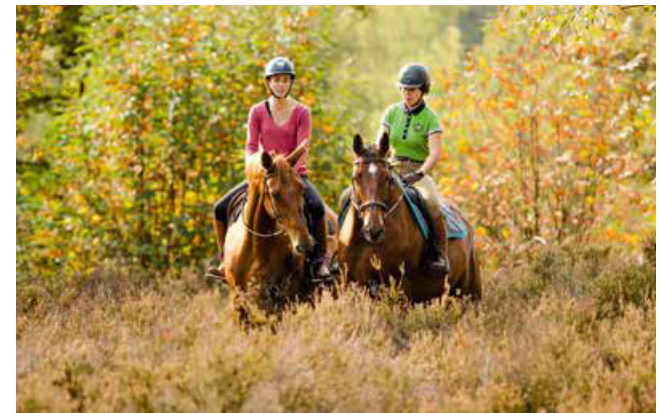
Le cheval à l'état sauvage doit sa survie au cours de l'évolution à sa capacité à fuir le danger. Si le cheval domestiqué est aujourd'hui à l'abri des prédateurs, ce comportement instinctif est toujours présent. C'est pourquoi il se tient toujours prêt à mobiliser toutes les forces nécessaires pour détalier au moindre bruit ou mouvement inquiétant.



Nous comprenons alors la nécessité de lui apprendre à réagir d'une façon différente pour que son cavalier puisse rester sur son dos et prendre du plaisir à travers les sentiers.

Le travail en extérieur améliorera la relation du cavalier avec son cheval, tant en confiance qu'en contrôle. En extérieur, le cheval évolue en effet dans un environnement instable et s'en remet aux décisions de celui qui le monte quant à la direction à suivre et la vitesse à adopter. Évoluer avec son cheval en extérieur devient alors un véritable atout dans son éducation, tout en contribuant à son équilibre mental et physique.

Nous vous proposons au fil des pages de cet ouvrage des conseils pour trouver ou retrouver du plaisir et pour atteindre vos objectifs lors de vos sorties à cheval. Pour cela, nous évoquerons tout d'abord quelques prérequis utiles avant de prendre la route, ainsi que les principes d'apprentissage qui permettent au cavalier d'éduquer son cheval. Nous détaillerons également l'intérêt d'évoluer en extérieur et notamment les points à améliorer. Après avoir recensé les règles techniques indispensables à une bonne progression, plusieurs situations problématiques seront étudiées en détail afin de déterminer la meilleure façon de les gérer.





Sortir
en extérieur,
sereinement

