



Intelligence sensorielle et Relation

Texte en **noir** = théorie, concept, définition 🕶️

Texte en **orange** = *en situation* 👍

Texte en **bleu** = *apport théorique* 😞

Texte en **vert** = *consigne ou conseil* 😐

TEMPS FORTS 😊

ACCUEIL - ÉCHANGE
expériences personnelles
définir le cheval - pourquoi l'équitation

Introduction au thème

En équitation il y a des niveaux techniques (symbolisés par les Galops fédéraux) ... Mais l'important n'est pas là !

L'important en équitation c'est la relation qui s'établit entre nous et notre cheval. C'est cette relation qui conditionne la qualité dans la réalisation de nos performances.

Et dans une relation, il n'y a pas de niveaux ! Nous sommes tous à devoir la construire à chaque moment et avec chaque cheval, du débutant au champion du monde !

Pour construire une relation, il faut apprendre à se connaître puis à se reconnaître pour partager des moments ensembles et réaliser des projets où chacun participe en fonction de qui il est.

Pour mieux connaître notre partenaire, ce cours-conf a l'ambition de décrypter comment le cheval, avec son intelligence de cheval , développe ses relations avec son environnement et plus précisément avec l'homme.

Préambule

- le cheval nous impressionne et tant mieux ! car cette appréhension signifie notre sensibilité nécessaire en équitation et nous invite à prendre soin de nous donc à assurer notre sécurité

Avoir peur du cheval n'est pas une faiblesse mais un atout. Elle est également un élément de motivation et de valorisation. Une personne qui n'a pas d'appréhension du cheval peut s'exposer à des problèmes de sécurité pour elle ou pour son cheval. Elle aura du mal à se faire accepter spontanément par le cheval et devra fonctionner par la domination.

- le cheval lui aussi est impressionné par nous ... c'est une proie, craintive envers nous , mais aussi envers son environnement et aussi préoccupé par lui-même car son corps est très sensible

La relation va donc devoir faire concilier deux peurs entre 2 partenaires, mais aussi prendre en compte leurs autres différences :

1 - NOS DIFFÉRENCES FONDAMENTALES AVEC LE CHEVAL

L'équitation met en relation 2 êtres :

- **appartenant à 2 mondes distinctes :**
 - Le monde des humains régi par les lois de la société
- le bien, le mal, le “je veux-je veux pas”,
le jugement avec ses tribunaux, le futur, le passé
- Le monde des animaux régi par les lois de la nature
- les lois de la société humaine sont absurdes dans la nature : la seule loi qui compte c'est de s'adapter à chaque temps présent pour survivre, se préserver, prendre du bien-être voir du plaisir.

- dotés de 2 intelligences différentes :

- L'intelligence intellectuelle de l'homme

- On réfléchit pour prendre nos décisions.
- On a des volontés pré-établies en amont du présent et souvent tournées vers l'avenir

- L'intelligence sensorielle du cheval

- Le cheval capte l'instant présent pour choisir le comportement le plus favorable à chaque instant pour répondre aux lois de la nature.
- Sa perception, est très fine et complète à travers tous les sens.

Elle est beaucoup plus élaborée que la nôtre dans de nombreux domaines (odeurs, ondes magnétiques, bruits lointains, respirations, ressenti de son propre corps, ...)

- Son interprétation des perceptions (traitement par le cerveau de toutes ces données comme un ordinateur) déterminent ses choix à chaque instant.

- aux statuts originels opposés :

- Un prédateur dominateur

Priorité à l'action

Nécessité de s'affirmer

- Une proie potentielle

Crainte de l'homme

Besoin de rester libre

Vigilance permanente (écoute permanente)

Réactivité musculaire

Activité musculaire sous-tendue au stress

2 - LES FONDAMENTAUX NÉCESSAIRES À LA RELATION ESPÉRÉE

Prétendre construire une relation entre un humain et un cheval nous demande :

- **de reconnaître ces différences** (les observer, les nommer et les accepter)

Nous sommes radiographiés en permanence par nos chevaux

La défiance est la première attitude du cheval envers nous

Nous avons de la difficulté à écouter notre ressenti

Nous avons de la difficulté à maîtriser ce que notre corps diffuse

Le cheval fait toujours des choix en sa faveur, pour se protéger ou se préserver

- **d'adopter une posture pour :**

- permettre la rencontre (une acceptation et un intérêt)

Se présenter comme une personne dénuée d'agressivité et d'énergie,
fragile et timide comme notre interlocuteur cheval

Le cheval repère notre fragilité et se trouve attiré par notre état qui nous
enlève toute intention d'action et au contraire appelle un soutien de l'autre
(Cf le cheval à l'hôpital , dans les ehpad, en médiation animal et équithérapie)

Etre bienveillant en apportant une sérénité protectrice et des actions
décontractantes et agréables

- construire une communication (un langage commun)
- S'assurer de la disponibilité de notre interlocuteur (décontraction)
- Capter l'attention
- Jouer sur notre état corporel pour exprimer nos intentions
- Ecouter les réponses du cheval (attitudes, mouvements)
- Jouer sur notre état corporel pour conforter le cheval dans ses choix
- **de partager un quotidien et des moments d'activités sportives dans une coopération où chacun des partenaires s'exprime et s'investit.**

TEMPS D'EXPÉRIMENTATION ET D'APPROPRIATION

Thème : LA RENCONTRE

Mise en situation : au box

- Observer l'approche volontaire faite par le cheval
 - Approcher le cheval
 - Se positionner
- observer ses attitudes et comportements
 - lui apporter une présence utile
 - capter son attention
- Prendre le temps de s'imprégner du moment
- Écouter et respecter ses envies et ses retenues
- travailler sur notre état corporel global (pensées, muscles, souffle, équilibre, tensions, énergie) et nos gestes et touchers
- Ne pas être dans l'attente mais dans le constat à chaque instant
- Apporter sérénité et confort (calme, caresses)
- Utiliser le “bonjour cheval” en expirant dans ses naseaux
- Beaucoup utiliser l'expiration et la voie pour s'apaiser nous-même

TEMPS D'EXPÉRIMENTATION ET D'APPROPRIATION

Thème : PARTAGER UN MOUVEMENT

Mise en situation : en main en licol

Mise en situation : en selle assis rênes dans une seule main

- respecter la séquence : vérifier la décontraction puis, attirer l'attention enfin exprimer corporellement son intention (dont la voix)

Si le cheval ne prend pas en compte notre intention, reprendre ce même cycle en vérifiant et améliorant chaque phase

- Attirer l'attention en se détachant du cheval pour affirmer notre présence (tonicité corporelle, équilibre sur nos pieds ou nos fesses)
- s'aider de la badine comme prolongement de notre corps et de notre énergie
- en main se positionner au point de sangle (juste en arrière des épaules) pour dégager la place au cheval, être en sécurité, et être le plus proche possible du centre de gravité du cheval situé derrière le point de sangle
- Alternier une attitude de LEADER (attention, intention) avec celle de FOLLOWER (suivre le mouvement du cheval s'il nous convient en veillant à sa décontraction et à ne pas le gêner)

- En main notre centre de gravité (bassin) est proche et se déplace avec le centre de gravité du cheval (passage de sangle)

- En selle c'est la même chose : notre centre de gravité est juste au dessus du centre de gravité du cheval et se déplace avec lui

Cette similitude d'osmose entre les 2 centres de gravité permet une relation à l'identique que l'on soit en main ou en selle. Cela rend le travail en main très intéressant pour améliorer notre relation en selle.

Épilogue de ce cours-conf

L'intelligence sensorielle du cheval est le moteur de ses attitudes et comportements à notre contact. La relation va être portée par cette intelligence au même titre que par la nôtre.

A nous de la prendre en compte pour nous adapter et pour la solliciter afin que les choix de nos chevaux ne nous dérangent pas et aillent dans le sens de nos objectifs sportifs.



Chevalement Vôtre !

Christian PAULEVÉ - contact@essv.fr