

# FAIRE RECULER SON CHEVAL À DISTANCE



## Matériel

Matériel de base

## Objectifs

- Faire reculer mon cheval sans le toucher.
- Utiliser mon langage corporel.

## Comment dois-je faire ?

Votre cheval est immobile face à vous et hors de votre espace personnel (EP2, p.41). Modifiez votre langage corporel en passant de la neutralité à une attitude motivée et efficace.

Vous allez être, comme toujours, progressif dans vos phases en allant de la plus douce à la plus ferme pour demander à votre cheval de reculer :

Phase 1 : suggérer. Modifiez uniquement votre attitude, c'est la phase où seul votre langage corporel s'exprime.

Phase 2 : demander. Vous vous mettez à bouger la corde horizontalement par un mouvement du poignet et vous commencez à marcher vers le cheval.

### CONCRÈTEMENT ÇA ME SERT À QUOI

*Lorsque je prends une attitude effective et que je demande à mon cheval de bouger, il me comprend et répond positivement.  
Cette communication basée sur le langage corporel est une aide précieuse et un moyen de communication efficace permettant à chacun de trouver sa place.*

*Le « reculer » est un mouvement naturel, mais la coordination qu'il demande au cheval, l'aide à se concentrer.*



## R3 : RECULER 3

Phase 3 : dire. Il n'a pas encore bougé, alors tapez le sol avec le stick en marchant franchement vers le cheval.

Phase 4 : promettre. Malgré votre énergie et les mouvements du stick, il n'a toujours pas bougé ? Pour ne pas mettre d'émotion dans votre geste, marchez vers lui comme si vous étiez aveugle. C'est à lui de prendre la décision ! S'il recule, vous ne le toucherez pas. Mais, s'il reste les quatre pieds dans le sol, vous allez le toucher parce qu'il est sur votre route. Au moment du toucher, s'il recule, arrêtez tout mouvement. Il ne va pas tarder à faire attention à votre langage corporel !

N'oubliez pas, qu'à chacune de ces phases, si votre cheval recule et bouge ses pieds avec légèreté, vous arrêtez immédiatement sans aller à la phase suivante.



## POUR PROGRESSER

- Si mon cheval se bloque, je lui fais bouger les hanches de côté pour pouvoir reculer à nouveau.
- Je ne dois jamais oublier de donner au cheval un temps de réflexion après une bonne réponse. De cette manière, il fera encore mieux la fois prochaine !
- Je prends conscience que si je me détends, il s'arrête.

## À ÉVITER

- Ne pas être efficace. Votre cheval doit vous prendre au sérieux.
- Commencer trop fort ou trop ferme.
- Laisser le cheval reculer de travers.
- Continuer pour avoir finalement moins, plutôt qu'arrêter au bon moment.
- Utiliser les outils ou les gestes au lieu de privilégier mon langage corporel, mon attitude et mon énergie.

## CONCEPTS UTILES :

FAIRE MOINS POUR OBTENIR PLUS.

SOYEZ EFFICACE,  
MAIS PAS AGRESSIF.

SUGGÉRER, DEMANDER,  
DIRE, PROMETTRE.