



Ce mémo est à afficher dans vos écuries pour pouvoir le consulter chaque fois que vous rencontrez un problème. Celui-ci vous permettra de vous mettre instantanément sur la bonne voie.

ATTENTION : Cette liste vous est donnée à titre indicatif. Les chevaux ne réagissent pas forcément comme dans les livres.

6 clés à ne pas oublier pour avoir un cheval à l'écoute

6 clés à ne pas oublier pour garder un cheval actif

- 1** Satisfaire ses besoins
- Manger 16 heures par jour
 - Marcher,
 - Se reposer 6h,
 - Avoir des relation social

- 7** Pour que les chevaux comprennent qu'ils ont bien fait. Attendre 13 secondes minimum après un exercice réussi.

- 2** Prendre le temps de lui faire accepter les choses. Le cheval n'aime pas les surprises.

- 8** Avoir de la gratitude. Votre cheval est votre miroir. Si vous êtes heureux, il le sera aussi.

- 3** Surveiller nos gestes et nos expressions

- 9** Faire 3 demandes maxi pour un exercice. Décomposer en petites étapes.

- 4** Séances de travail courtes. Fractionner le travail

- 10** Utiliser tous nos sens :
- La voix
 - Le toucher
 - Le regard
 - L'encrage au sol

- 5** Travailler notre mental
- Se mettre à la place du cheval.
 - Etre dans l'instant présent.
 - Visualiser
 - Le cheval est notre miroir

- 11** Travailler en fractionné
Descendre est la meilleure récompense

- 6** Travailler notre respiration
- Respiration abdominale
 - Méditation
 - Cohérence cardiaque

- 12** Prendre son temps. On surestime ce que l'on peut faire en une semaine mais on sous estime ce que l'on peut faire en un an.