



**Équitation simplifiée**  
par  
**Stéphane Valette**

B.E.E.S 2<sup>èm</sup> degré

Tél : **06.12.24.86.15**



**Logique, ressenti, confiance et respect**

**Je suis instructeur d'équitation, j'exerce le métier depuis 1983**

**Effectuant depuis une vingtaine d'années des interventions à domicile en cours particuliers, je me suis trouvé confronté à une multitude de problèmes, à un très grand nombre de chevaux différents, ainsi qu'à un public varié.**

**Fort de cette expérience, et à la suite de recherches personnelles, j'ai réussi à mettre en place un travail de base compatible avec une majorité de chevaux.**

**Déçu par l'enseignement traditionnel livresque et formaté, je veux vous faire partager une autre vision de l'équitation, fondée sur le ressenti, l'observation, l'écoute, la confiance et le partage.**

**Je souhaite obtenir la fusion du couple cheval-cavalier de façon à équilibrer physique et mental pour ne faire qu'un avec son cheval. (à l'image du centaure)**

**«Équitation simplifiée» est un livre pour cavaliers de tous horizons, s'adressant aussi bien aux professionnels aguerris qu'aux débutants recherchant une première approche. Je livre des clefs pour tisser les liens essentiels entre l'homme et le cheval basés sur le respect et la compréhension de l'autre.**

**J'aborde des notions techniques fondamentales à la pratique de l'équitation.**

**J'illustre mes propos d'anecdotes récoltées au fil du temps et de citations incontournables issues de l'expérience de cavaliers émérites.**

**Tarif du livre : 19 Euros Si envoi : 22,50 Euros**

Edité par la société des écrivains : [www.societedesecrivains.com](http://www.societedesecrivains.com)

Disponible sur : [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr) [www.fnac.com](http://www.fnac.com) [www.unitheque.com](http://www.unitheque.com) [www.cultura.com](http://www.cultura.com)  
[www.chapitre.com](http://www.chapitre.com) etc...

Ou me contacter au 06.12.24.86.15

## Petit résumé

L'équitation, telle que nous la voyons, et surtout nous la présentons au travers des grands maîtres, nous paraît inaccessible car certains termes ou expressions ne sont pas expliqués ou pire, nous sont annoncés comme étant réservés à de très bons cavaliers. Je vais tenter, de vous expliquer, la nécessité de ces termes et essayer de démystifier cette approche qui ne doit pas être un aboutissement, mais une condition de départ pour construire une vraie relation avec votre cheval.

### Ce livre s'adresse

#### Aux cavaliers

- aux cavaliers qui ont déjà la notion de l'équitation, qui tiennent à cheval et évoluent aux trois allures;
- aux cavaliers aguerris qui ont essuyé des échecs relationnels avec leurs chevaux se sont installés dans un rapport de force qui n'aboutira jamais;
- aux cavaliers qui en ont assez d'avoir des problèmes avec leurs chevaux pour obtenir un minimum d'obéissance;
- à ceux qui considèrent l'équitation comme compliquée et inaccessible;
- à ceux qui considèrent que la force résoudra les problèmes;
- pour tous les cavaliers qui désirent monter à cheval dans un respect mutuel avec l'animal;
- pour tous les passionnés du dressage du cheval, capables de lui accorder du temps pour développer l'écoute et l'affection qu'il mérite. Il en découlera une confiance et une harmonie, éléments trop peu souvent considérés par le cavalier.

#### Aux enseignants

- Aux enseignants désireux de se remettre en question ;
  - aux enseignants qui veulent essayer de transmettre à leurs élèves le respect du cheval ;
  - aux enseignants qui ne s'y retrouvent plus dans le système club-rentabilité ;
  - aux enseignants qui veulent accéder à une autre équitation, ne serait-ce que pour se conforter quant au choix de leur métier ;
- Et enfin aux enseignants qui veulent vraiment enseigner.

Enseigner : Développer les connaissances d'un élève par le biais de communications verbales  
Transmettre un savoir. « C'est un métier »

## **Avant de développer, nous distinguons deux périodes :**

**La première** : Le travail de mécanisation La mécanisation, l'automatisation, les réflexes conditionnés, donc considérer le cheval, dans cette phase, comme une mécanique obéissant à des actions claires, précises.

Cette période peut paraître quelque peu barbare et insensible, mais ce n'est qu'à ce prix que l'on assure sa sécurité et sa confiance en soi, constituant ainsi le premier élément de cet état d'esprit dont je parlais précédemment.

Ne pas passer par l'affectif ne veut pas dire brutaliser, mais simplement ne pas demander au cheval avant d'obtenir l'action. La déclencher en intervenant sur la mécanique, ce qui nous permettra non seulement de créer une action, mais aussi de stopper une dérive.

Tout simplement travailler dans l'esprit de centaurisation, ressembler à un centaure, s'imaginer que le corps du cheval vous appartient et vous obéit sans passer par son mental.

Cette période est motivée par le bon sens.

**La deuxième** : l'affectif, la recherche de la fusion, la communication, l'écoute, le travail de complicité, le respect.

C'est au cours de cette phase que nous pourrions laisser le cheval s'exprimer selon son caractère, sa sensibilité car nous aurons pris soin, dans la première période de créer un cadre.

C'est également à ce moment là que le travail technique pourra être commun entre le cheval et son cavalier. Nous allons pouvoir nous pencher sur le ressenti de l'action et non plus sur l'action elle-même, car, encore une fois si les fondamentaux sont correctement travaillés, notre souci n'est plus qu'une question de dosage et de sensibilité.

Nous allons développer tout cela, afin de vous montrer que cette forme d'équitation est à la portée de tous, et qu'il ne faut pas forcément être un professionnel pour se régaler et partager des moments formidables avec son cheval.

Le cheval est un animal merveilleux qui peut, s'il est bien monté, apporter plus que le simple plaisir d'évoluer sur son dos, il nous procure un bien-être, une sérénité qu'il est difficile d'expliquer, il permet de nous construire ou de nous reconstruire, il nous apprend l'humilité, il nous oblige à nous remettre en question, c'est un formidable thérapeute

Il faut savoir que nous sommes en danger, nous sommes assis sur 600 kg de muscles, sachant qu'un cheval qui se met en défense, n'a plus conscience de ce qu'il fait, et peut donc devenir dangereux. J'estime que pouvoir intervenir sur la mécanique inconsciente du cheval constitue une sécurité. Le cavalier doit garder en permanence le contrôle des opérations, il doit décider des événements sans que le cheval ne puisse intervenir, cette forme de sécurité doit toujours être mise en avant par les cavaliers et leurs enseignants. Je reste persuadé qu'en appliquant ces principes de base, nous sommes à même de réduire considérablement les risques.

Cependant, ce contrôle des opérations ne doit pas déboucher sur une forme de despotisme chronique dans lequel le cheval renforcera sa crainte déjà naturelle, il n'est pas question non plus de l'emprisonner, c'est là que le tact et la sensibilité du cavalier sont importants.

Il s'agit de proposer au cheval de vivre en liberté à l'intérieur d'un cadre, réglementé par le cavalier, c'est vrai, éthiquement parlant ce n'est pas bien, mais le cheval ne doit pas le savoir, il doit être en liberté très surveillée

Ce n'est pas contraindre, c'est prendre en charge, éviter de créer des problèmes au cheval, c'est lui mâcher le travail, lui faciliter la réalisation des exercices en faisant appel à ses qualités, énergie, force, dont on a cruellement besoin (sans énergie, l'équitation devient pénible), et les contrôler avant qu'il ne les utilise à mauvais escient (sans aucune intention de nuire à son cavalier, mais simplement par peur, incompréhension, doute. )

Une chose me surprend : nous décidons de monter cet animal plein de vie et d'énergie en sachant pertinemment que nous risquons soit d'avoir peur, soit de tomber et de nous faire mal, nous sommes donc conscients d'être en danger ! Où est le plaisir ?

Si nous avons besoin d'adrénaline, il y a d'autres sports ou d'autres disciplines dans l'équitation, chercher à se faire peur met à la fois le cavalier en situation dangereuse, et aussi le cheval, qui inquiet en permanence, devient, soit rétif, par réflexe de défense, soit incontrôlable par fuite.

Il faut apprivoiser le cheval, Saint Exupéry disait « On ne connaît que les choses qu'on apprivoise, tu es responsable de ce que tu as apprivoisé » ( Le petit prince)