

# Programme d'équitation naturelle

# Exercices: Travail en Selle - Soft Feel

Le Soft-Feel est pus qu'un exercice, cela doit devenir une véritable habitude équestre, un réflexe dès que vous vous trouvez à cheval. Il s'agit là d'une clé permettant d'obtenir souplesse et légèreté chez le cheval!

Cette session de nuque est la première étape vers l'engagement du cheval, cette position tant recherchée en Dressage, en monte Académique ou Militaire, et bien d'autres disciplines...



#### **Positions**

Vous devriez commencer à l'arrêt, vous êtes alors en position 3. Tenez vos mains bien écartées de chaque côté de l'encolure. Plus tard, vous pourrez prendre le soft feel au pas, au trot et finalement au galop. Les mains se rapprocheront petit à petit l'une de l'autre jusqu'à ce que vous puissiez éventuellement demander la cession de nuque en faisant contact avec sa bouche d'une seule main.

#### Déroulement – prendre le soft feel

La toute première étape de cet exercice est de prendre la cession de nuque pour la toute première fois. Depuis la position décrite cidessus, vous devriez tirer doucement sur les deux rênes en même temps, de manière égale, et attendre... vous allez attendre que votre cheval comprenne ce que vous lui voulez, c'est-à-dire céder à la pression des rênes en rentrant le menton vers son poitrail en pivotant verticalement sur sa jointure Atlas/Axe. Au moment même où votre cheval cède, et même s'îl ne s'agit que d'un petit millimètre, relâchez la pression et récompensez-le.

C'était le morceau le plus compliqué. Le reste ne dépendra que de votre persévérance, de votre sensibilité et de votre timing. Persévérance car il s'agit d'un geste que vous devrez répéter des milliers de fois tout au long des prochaines séances de travail, sensibilité parce qu'il vous faudra être particulièrement attentif à votre cheval et être capable de ressentir ce changementde pression à la nuque, et timing car dès que vous ressentez cette flexion il vous faudra récompenser \_ en l'occurence relâcher la pression.

#### Astuce: Préparer la position...

Gardez à l'esprit que le cheval apprend lorsque vous relâchez. Si vous ne vous préparez pas correctement, vous risquez de relâcher la pression trop tôt pour réajuster votre prise en main ou raccourcir vos rênes par exemple, ce qui peut ruiner tous vos efforts. Donc, assurez-vous de vous être bien préparé, soyez prêt à garder cette position et cette pression longtemps s'il le faut. Faites tous ces préparatifs AVANT même de faire contact avec la bouche du cheval.

#### Déroulement – reculer sous la selle

Après quelques répétitions, dès que votre cheval cède à la pression lorsque vous faites contact, vous pourrez alors garder ce soft feel et faire reculer votre cheval.

- Tout d'abord, prenez la cession de nuque et maintenez-la en ajoutant un peu de pression.
- Ensuite, attendez que votre cheval fasse un pas en arrière.
- Alors, relâchez la pression.

C'est aussi simple que cela ! Plus tard, vous pourrez répéter l'opération en allant de plus en plus vite, en relâchant rapidement à chaque pas, dès que l'antérieur touche le sol. Votre cheval devra alors maintenir le soft feel tout au long de l'exercice.

#### Astuce: ... pour la transition!

Le Soft-Feel soulève la nuque un peu au-dessus du niveau du garrot, le dos s'élève légèrement et les postérieurs s'engagent sous le cheval. Celui-ci est alors prêt à tirer sur son arrière-main plutôt que de pousser de l'avant-main.

Une fois que votre cheval est capable de maintenir le Soft-Feel sur quelques pas en reculer, vous pouvez alors le garder en allant au pas, plus tard au trot et finalement au galop. Il arrivera un moment où vous ne serez même plus capable de faire une transition ou de reculer sans que votre cheval ne prenne le Soft-Feel, c'est alors que vous commencerez à monter de manière souple et légère...

### Q&R – Soft-Feel

Que faire si mon cheval refuse la cession de nuque ?

Dans la mesure où la question est similaire à celle concernant la flexion latérale, la réponse l'est tout autant : "Les chevaux ne savent pas à l'avance ce que vous leur voulez, c'est donc à vous de leur laisser du temps pour réfléchir à votre directive, pour comprendre et trouver la bonne réponse par eux-mêmes." Assurez-vous de bien tirer sur les deux rênes en même temps, mains bien écartées au départ et attendez... attendez aussi longtemps que nécessaire. Vous ne pouvez pas forcer votre cheval à faire ce mouvement correctement, alors autant attender.

Plus de Questions-Réponses sur www.europeanhorsemanship.fr

## Q&R - Reculer

Que faire si mon cheval ne bouge pas ?
Certains chevaux ont tellement été habitués à être montés en rênes courtes en permanence que tirer gentiment n'entrainera aucune réaction de leur part. Rappelez-vous qu'après la douceur vient la fermeté. Alors, tirez plus fort, faites le nécessaire pour obtenir un changement et construisez làdessus. Au bout de quelques temps, ils perdront leurs mauvaises habitudes en faveur de nouvelles, qui seront correctes cette fois-ci.

