



10 astuces pour plus de fluidité à cheval

10 idées reçues pour une relation sans peur

30 septembre 2025 – Lisa Kupet & Léa Meyer



Ces 10 astuces, basées sur la kinésithérapie et l'hippothérapie, t'aideront à mieux comprendre ton corps, celui de ton cheval, et à progresser en sécurité et harmonie.



La fluidité à cheval repose sur :

- UNE POSTURE ÉQUILIBRÉE
- UNE BONNE COORDINATION
- UNE ÉCOUTE FINE DU MOUVEMENT.

(Clayton & Hobbs, 2017)



30 septembre 2025 – 10 astuces pour plus de fluidité à cheval



Astuce 1

Observer ta **posture** avec l'aide de vidéos

Je te propose de te **filmer** régulièrement

→ observer tes déséquilibres.

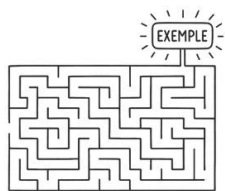
➤ L'**auto-observation** permet d'identifier les points à travailler et d'ajuster ta position de façon ciblée.

(Meyer, 2023)



Dédramatiser l'erreur

ACCEPTER DE NE PAS ÊTRE PARFAITEMENT FLUIDE !



30 septembre 2025 - 10 astuces pour plus de fluidité à cheval



3



Astuce 2

Ressentir le **mouvement** avec un tapis de monte à cru

➤ Un contact  direct avec le cheval :

→ affine ta proprioception

→ améliore l'alignement postural

→ facilite la synchronisation motrice.

(Clayton & Hobbs, 2017)



SYNTHÈSE EXPLIQUANT COMMENT LE CAVALIER DEVRAIT D'ABORD SUIVRE **PASSIVEMENT** LES MOUVEMENTS DU CHEVAL (TRONC, BASSIN, MEMBRES), POUR DÉVELOPPER ENSUITE UNE ASSIETTE  **STABLE**.

30 septembre 2025 - 10 astuces pour plus de fluidité à cheval



4



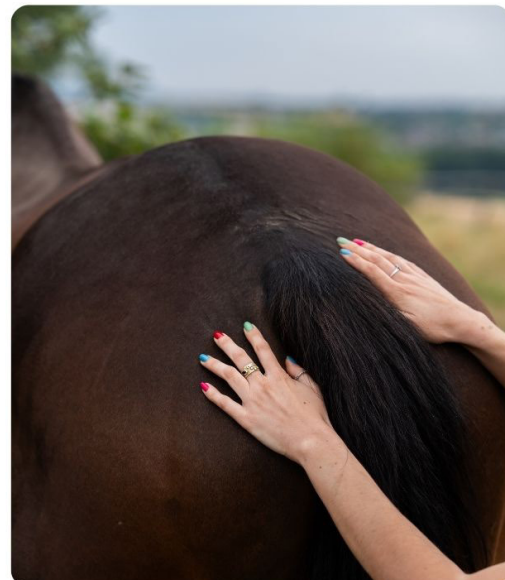
Astuce 3

Prendre **soin** de toi & ton cheval

Un duo bien équilibré, sans tensions musculaires ou articulaires → favorise une meilleure fluidité.

Les instructions de monte peuvent affecter le mouvement du cheval/du cavalier, ainsi que la tension sur les rênes lors des transitions entre le pas et le trot.

(Byström et al., 2025)



Ne pas négliger

→ LES CONSULTATIONS D'OSTÉOPATHIE OU DE PHYSIOTHÉRAPIE!



30 septembre 2025 - 10 astuces pour plus de fluidité à cheval



5



Astuce 4

Entretenir son **corps**

Ton corps est ta ressource principale :

- étirements
- sport
- evtl. suivi kinésithérapique

➤ maintenir un corps souple et aligné.

(Meyer, 2023)

TIPS

ACCEPTER DE NE PAS ÊTRE PARFAITEMENT FLUIDE !



30 septembre 2025 - 10 astuces pour plus de fluidité à cheval



6

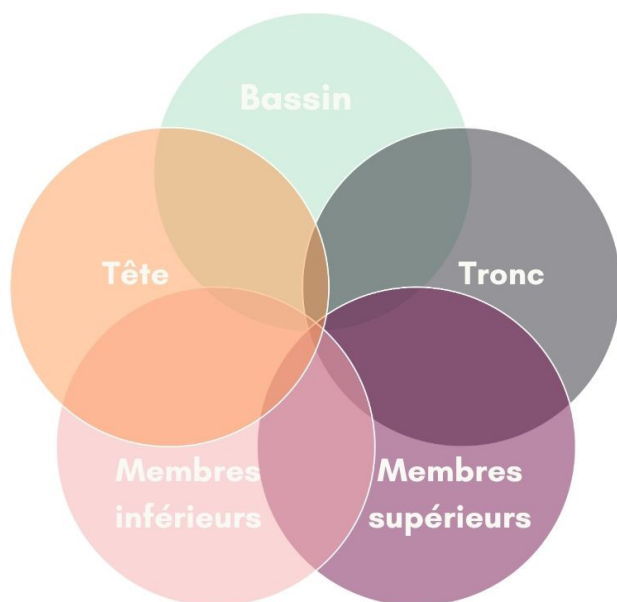


Astuce 5

S'échauffer **avant** tout

Des mouvements préparatoires spécifiques mobilisent muscles et articulations, réduisent le risque de blessure et optimisent ton engagement postural dès le départ.

(Vérité et al., 2024)



En pratique

30 septembre 2025 - 10 astuces pour plus de fluidité à cheval

7

Astuce 6

Maîtriser sa **respiration**

La respiration permet de :

- relâcher les tensions
- améliorer la concentration/conscience
- engager le plancher pelvien (avec les abdominaux)
- favoriser l'adaptation aux mouvements du cheval.

(Ludwig & Sapsford, 2022)



ÉTUDE QUI SOULIGNE L'IMPORTANCE D'UNE **RESPIRATION APPROPRIÉE** POUR MAINTENIR LA **STABILITÉ** DU TRONC ET PRÉVENIR LES DYSFONCTIONS DU **PLANCHER PELVIEN**.

30 septembre 2025 - 10 astuces pour plus de fluidité à cheval

8

Astuce 7

Monter sans **étriers** de temps en temps

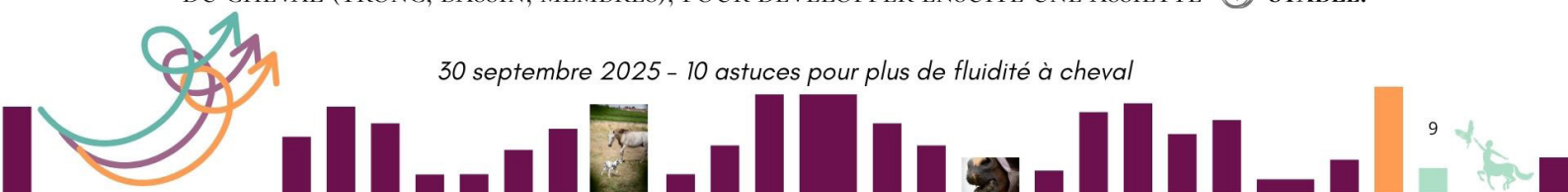
- ⊕ d'équilibre
- ⊕ stabilité du tronc
- ⊕ conscience corporelle
- pompage articulaire

(Meyer, 2023)

(Clayton & Hobbs, 2017)



SYNTHÈSE EXPLIQUANT COMMENT LE CAVALIER DEVRAIT D'ABORD SUIVRE **PASSIVEMENT** LES MOUVEMENTS DU CHEVAL (TRONC, BASSIN, MEMBRES), POUR DÉVELOPPER ENSUITE UNE ASSIETTE ⊕ STABLE.



Astuce 8

Utiliser des **barres** au sol et des **transitions** douces

- travail sur **barres**
 - **changements de direction**
 - **diagonales ...**
- affiner la perception des mouvements
 - entraîner ton corps à ajuster sa posture selon l'allure et le terrain.

(Higgins & Martin, 2020)



ACCEPTER DE NE PAS ÊTRE PARFAITEMENT FLUIDE !



30 septembre 2025 - 10 astuces pour plus de fluidité à cheval



Astuce 9

Mobiliser et assouplir son bassin

- La mobilité pelvienne est clé pour accompagner les mouvements du cheval.
- Des exercices spécifiques, même simples comme sur ballon, améliorent l'harmonie de la monte.

(Lavergne, 2021)



ACCEPTER D'AVOIR DES PRÉDOMINANCES FONCTIONNELLES !

30 septembre 2025 - 10 astuces pour plus de fluidité à cheval

11

Astuce 10

Adapter sa position en permanence

- accepter que ta position n'est jamais figée
- chaque cheval, chaque allure, chaque séance
- demandent des ajustements constants,
- basés sur l'écoute corporelle.

(Earhart, 2013)



LA BONNE POSTURE, C'EST LE MOUVEMENT !

- la posture n'est pas réglée de façon statique, mais **dynamique**
- **ajustements sensorimoteurs** nécessaires à la stabilité et à l'efficacité du **mouvement**.



30 septembre 2025 - 10 astuces pour plus de fluidité à cheval

12

« Un cheval doit céder à la pression pour être éduqué »



Le renforcement négatif est-il obligatoire ?

Céder à la pression est-il le seul gage de sécurité ?

- Le renforcement négatif (R-) entraîne ⊕ de comportements d'inconfort
- Théories des apprentissages
- La cession à la pression entraîne des dysfonctions et des tensions
- Education ≠ Domination

(Lansade, 2021)

30 septembre 2025 - 10 idées reçues pour une relation sans peur



22

« Un cheval qui rue ou se cabre montre qu'il est heureux »



Peut-on ignorer ces signaux ?

Les comportements explosifs seraient du jeu ?

- Un cheval adulte joue peu
- Un comportement explosif cache parfois une douleur
- Un seul indicateur ne suffit pas
- La joie chez le cheval peut s'exprimer par des comportements explosifs MAIS ces signaux ne sont pas suffisants

30 septembre 2025 - 10 idées reçues pour une relation sans peur



21

10 idées reçues pour une relation sans peur

Chaque idée reçue entraîne des pratiques souvent délétères pour les chevaux. Sur les prochaines slides, vous sont présentés dans les post-it les questions/actions qui découlent de ces idées reçues et qui sont néfastes pour le bien-être des équidés.

« Un cheval est plus résistant à la douleur qu'un humain »

« Un cheval est heureux tant qu'il a à manger et un abri »

« Un cheval qui couche les oreilles est agressif »

« Un cheval qui rue ou se cabre montre qu'il est heureux »

« La maigreur est plus grave que le surpoids chez le cheval »

« Un poulain qui est sevré après ses 8 mois sera hyper-attaché »

« Un cheval qui vit au pré durant l'été n'a pas besoin d'abri »

« Un cheval doit manger des céréales s'il est monté »

« Un cheval essaye parfois de dominer son propriétaire »

« Un cheval doit céder à la pression pour être éduqué »

30 septembre 2025 - 10 idées reçues pour une relation sans peur

« Un poulain qui est sevré après ses 8 mois sera hyper-attaché »



- Sevrage naturel autour de **9** ou **10 mois**
- **Pouliche** (+) enclin à interagir (regard, reniflements...) avec leurs mères après une séparation de 5 mois
- Poulains sevrés **artificiellement** montrent (+) de **signes de stress**
- Poulains sevrés **naturellement** vocalisent (-) et créent des liens plus forts avec les autres jeunes

(Dwyer, 2024)
(Erber, 2011)

30 septembre 2025 - 10 idées reçues pour une relation sans peur

« Un cheval essaye parfois de **dominer** son propriétaire »



Il existerait une **forme de dominance** dans les interactions humain/cheval ?

Il faudrait être le **leader** de son cheval ?

- La dominance porte sur l'**accès aux ressources**
- Il n'y a pas de **dominance interspécifique** entre l'humain et le cheval
- Un comportement menaçant ne veut pas dire dominance

(Drews, 1993)

30 septembre 2025 - 10 idées reçues pour une relation sans peur



« Un cheval est plus **résistant** à la douleur qu'un humain »



Est-il préférable d'utiliser des **méthodes coercitives** ?

Pas besoin de lire les signes **d'inconfort** car peu de douleurs ?

- Sensibilité tactile **élevée** (dont nociception)
- Réaction à une force appliquée de **0,008g**
- **Expressions posturales** de la douleur
- ☹ d'expressions par les vocalisations = ☹ de compréhension par l'humain

(Lansade, 2008 et 2018)
(Dalla Costa, 2014)

30 septembre 2025 - 10 idées reçues pour une relation sans peur



« Un cheval est heureux tant qu'il a à manger et un abri »



Un cheval au box est heureux : il est logé et nourri ?

La pyramide de Maslow est le meilleur indicateur de bien-être ?

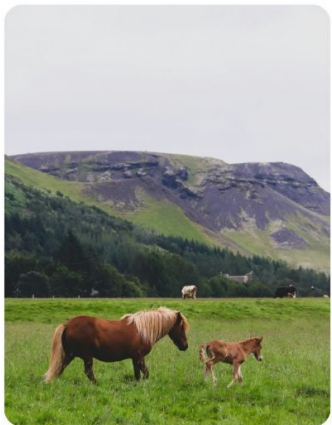
- OIE définit les **besoins fondamentaux** des animaux sentients
- La définition du bien-être prend en compte les **besoins** et les **attentes** de l'individu
- La **pyramide de Maslow** comme indicateur de bien-être est largement remis en question

(OIE, 2012)
(Wahba & Bridwell, 1976)

30 septembre 2025 - 10 idées reçues pour une relation sans peur



« Un cheval qui vit au pré durant l'été n'a pas besoin d'abri »



La vie au pré est suffisante peu importe les conditions ?

Un pré sans abri est un pré adapté peu importe les saisons ?

- S'il en a le choix, le cheval **se repose** dans un abri
- Le cheval passe plus de temps dans l'abri en **été**
- Le **vent** et les **intempéries** gênent ☹ que la **chaleur** et les **insectes**

(Lansade, 2025)

30 septembre 2025 - 10 idées reçues pour une relation sans peur



« Un cheval qui couche les oreilles est forcément agressif »



oreilles

Les oreilles sont les meilleurs indicateurs de l'humeur ?

L'agressivité se voit dans les expressions faciales de son cheval ?

- Un seul **indicateur** ne donne pas d'informations suffisantes
- Les **comportements agressifs** et l'**agressivité** sont deux choses différentes
- La **menace** et l'**agression** sont deux choses différentes

(Dalla Costa, 2014)

30 septembre 2025 - 10 idées reçues pour une relation sans peur



« Un cheval doit manger des céréales s'il est monté »



La pratique d'une activité physique nécessite un apport en sucres ?

Les céréales sont-elles indispensables ?

- Les céréales augmentent l'**acidité** de l'estomac
- L'apport en céréales est issu d'un besoin de **production rapide** et **peu coûteuse**
- Le cheval est un herbivore qui est issu des **steppes** du Caucase
- Le cheval mange des **fibres faibles en énergie**

(Librado, 2021)
(Julliard, 2023)

30 septembre 2025 - 10 idées reçues pour une relation sans peur



« La maigreur est plus grave que le surpoids chez le cheval »



Le surpoids est-il
normal chez
certaines races ?

Le surpoids est-il
signe d'une bonne
santé ?

- Le surpoids est la cause de **nombreuses pathologies** (SME, Cushing, pathologies cardiaques, inflammation, arthrose...)
- Le surpoids est **mal diagnostiqué** chez le cheval (abdomen pendant/levreté...)
- La maigreur est **mal diagnostiquée** chez le cheval (côtes, muscles...)

(Bertin, 2025)
(Martin-Rosset, 2012)

30 septembre 2025 - 10 idées reçues pour une relation sans peur



CONCLUSION

10 astuces pour plus de fluidité à cheval

- Se construit avec patience, observation et conscience
- Combinant mobilité, respiration et ajustements constants
- Pour développer une assiette plus harmonieuse
- Bénéfique pour toi et ton cheval

10 idées reçues pour une relation sans peur

- Les idées reçues ont un impact sur la santé des équidés
- Il faut connaître les besoins ET les attentes des équidés
- Il faut connaître les théories des apprentissages
- Importance de se remettre en question et se renseigner

SOURCES PRINCIPALES

Bertin, F.-R., (révision 2025). «Equine Metabolic Syndrome – Metabolic Disorders», MSD Manual.

Byström, A., Egenvall, A., Eisersjö, M., Engell, M. T., Lykken, S., & Lundesjö Kvar, S. (2025). "The impact of teaching approach on horse and rider biomechanics during riding lessons", *Heliyon*, vol 11, n°2, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e41947>

Clayton, H. M., Hobbs, S. J. (2017). "The role of biomechanical analysis of horse and rider in equitation science", *Applied Animal Behaviour Science*, vol 190, p. 123 à 132.

Dalla Costa, E. et al. (2014). "Development of the Horse Grimace Scale (HGS) as a pain assessment tool in horses undergoing routine castration", *PLoS ONE*, vol 9, n°3.

Drews, C. (1993). "The Concept and Definition of Dominance in Animal Behaviour", *Behaviour*, Brill, vol 125, n°3-4, p. 283 à 313.

Dwyer, J. (2024). "Effects of weaning-related stress on the emotional health of horses—A scoping review", *Equine Veterinary Journal*, vol 57, n°3, p. 546 à 554.

Earhart, G. M. (2013). "Dynamic control of posture across locomotor tasks", *Movement Disorders*, vol 28, n°11, p. 1501 à 1508. <https://doi.org/10.1002/mds.25592>

Erber, R., Wulf, M. (2011). "Behavioral and physiological responses of young horses to different weaning protocols: a pilot study", *Stress*, mars, p. 184 à 194.

Higgins, G., Martin, S. (2020). *Posture et performance : L'entraînement du cheval vu sous l'angle de l'anatomie*, Vigot, Cheval pratique.

Julliard, S. (2023). "Effect of diet composition on glandular gastric disease in horses", *Journal of veterinary international medicine*, juin.

Lansade, L., & Puls, O. (2021). *Comment le cheval apprend-il ? Bien l'éduquer en suivant les théories de l'apprentissage*, Institut français du cheval et de l'équitation (IFCE).



25

SOURCES PRINCIPALES

Librado, P. (2021). "The origins and spread of domestic horses from the Western Eurasian steppes", *Nature*, vol 598, p. 634 à 640.

Ludwig, O., Sapsford, R. (2022). "Breathing, (S)Training and the pelvic floor — A basic concept", *Frontiers in Physiology*, vol 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.9222935>

Martin-Rosset, W., INRA (2012). *Nutrition et alimentation des chevaux : Nouvelles recommandations alimentaires de l'INRA*, Versailles : Quae Éditions.

McDonnell, S., (2003). *The Equid Ethogram: A Practical Field Guide to Horse Behavior*.

Meyer, L. (2023). *Hippothérapie — rééducation et réadaptation fonctionnelle assistée par le cheval : d'un point de vue kinésithérapique*. ID L'Édition.

Ransom, J. I., & Cade, B. S. (2009). *Quantifying Equid Behavior—A Research Ethogram for Free-Roaming Feral Horses (USGS)*

Raspa, F., (2022). «A high-starch vs. high-fibre diet: effects on the gut environment of the different intestinal compartments of the horse digestive tract», *BMC Veterinary Research*.

Roig-Pons, M., et al. (2025). *Impact of feeding strategies on the welfare and behaviour of horses*.

Vérité, S., & al. (2024). "Warm-up strategies and effects on performance in racing horses and sport horses competing in Olympic disciplines", *Animals*, vol 14, n°6, p. 945. <https://doi.org/10.3390/ani14060945>

Vigot.Lavergne, D. (2021). *Fonctionnement musculaire du cavalier : Confort et performance*. Paris : Lavauzelle.

Wahba, M. A., Bridwell, L. G. (1976). "Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory", *Organizational Behavior & Human Performance*, vol 15, n°2, p. 212 à 240.



26