



## BIEN-ÊTRE & PERFORMANCE

Guide des bonnes pratiques pour allier le sport au respect et à l'écoute du cheval

## INTRODUCTION

La performance et le bien-être ne s'opposent pas. Un cheval écouté, compris et respecté dans son intégrité, est un cheval plus disponible, plus serein et plus durable dans sa pratique sportive. Cette plaquette permet de :

- Comprendre son fonctionnement,
- Respecter ses besoins fondamentaux,
- Reconnaître les signes d'inconfort,
- Adapter nos pratiques
- Remettre en question certains comportements longtemps banalisés dans le milieu équestre

Évoluer dans sa pratique ne signifie pas avoir mal fait, mais choisir de mieux faire.

## LES BESOINS FONDAMENTAUX – LA RÈGLE DES 3F



### FOURRAGE EN CONTINU (FORAGE)

Le système digestif du cheval est conçu pour manger presque en permanence. Le fourrage doit constituer la base de l'alimentation.



### LES CONTACTS SOCIAUX (FRIENDS)

Le cheval est un animal social. L'isolement prolongé peut avoir un impact sur son bien-être mental.



### LE MOUVEMENT (FREEDOM)

Le cheval est fait pour parcourir plusieurs kilomètres par jour. Il est essentiel de favoriser les déplacements volontaires au quotidien.

## COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT

Le cheval ne réfléchit pas comme l'humain. Son cerveau est principalement guidé par



La recherche de sécurité



L'apprentissage par association



L'évitement de l'inconfort

Un cheval ne cherche pas à :

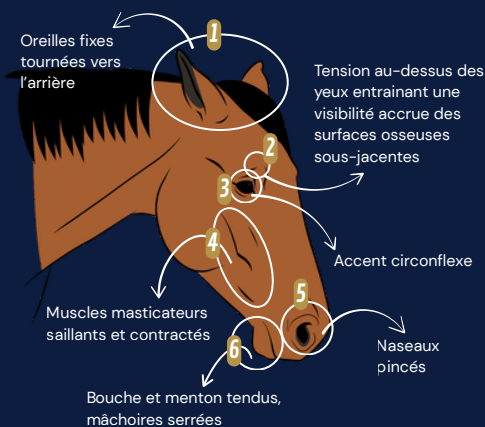
- nous défier
- se moquer de nous
- nous manquer de respect

Un comportement a toujours une raison :

- ✓ Douleur
- ✓ Incompréhension
- ✓ Peur
- ✓ Stress
- ✓ Fatigue
- ✓ Apprentissage inadapte

Avant de corriger un comportement, cherchons d'abord à le comprendre.

## RECONNAÎTRE LES SIGNES D'INCONFORT



Sensibilité au pansage ou au sanglage, ruades, fouaillement de la queue, refus à l'obstacle ou accélérations soudaines à l'abord... Sont également des comportements d'alerte : ils peuvent être le signe de douleur ou d'inconfort.

## VÉRIFIER SON MATÉRIEL



### MUSEROLLE & NOSEBAND

Une muserolle ou un noseband trop serré empêche le cheval de respirer correctement, de déglutir et de bouger sa langue librement, nuisant à son bien-être et sa pleine performance.



### ENRÊNEMENTS

Les enrênements ne doivent jamais contraindre artificiellement l'attitude du cheval ou masquer un inconfort. Mal réglés ou utilisés excessivement, ils peuvent provoquer tensions et douleurs. Leur utilisation doit rester ponctuelle, adaptée et permettre au cheval de conserver sa liberté de mouvement.



### SELLE

Une selle inadaptée peut provoquer tensions musculaires, douleurs, défenses, perte de locomotion... Une selle ajustée doit être parfaitement équilibrée. Pour vérifier rapidement si la selle est adaptée, vous devez :

- Contrôler l'équilibre entre l'avant et l'arrière
- Vérifier l'espace entre le garrot et le pommeau (colonne suffisamment libre)
- Contrôler l'alignement entre les contre-sanglons et le passage de sangle
- Surveiller l'apparition de poils blancs, gonfles ou zones sensibles

« LE CHEVAL N'A PAS DEMANDÉ À FAIRE DE L'ÉQUITATION. LE PREMIER DEVOIR DU CAVALIER, C'EST DONC D'ESSAYER DE LUI FAIRE APPRÉCIER CE BOULOT. »