

10 secrets équestres que vous ne trouverez **nulle part ailleurs**



Dans ce document, je vous résume quelques-unes des **plus grosses découvertes** que j'ai faites en équitation.



Je suis Laurent Fumet, auteur également du livre « *41 mensonges équestres qui vous empêchent de progresser* » en vente sur [Amazon](https://www.amazon.fr) et sur mon blog progresseravecsoncheval.com. J'aide les cavaliers qui travaillent seuls à avoir un cheval heureux et motivé pour pratiquer une équitation sans contrainte grâce à la méthode des 3P (Physique, Psychique, Pratique) car je pense que rien n'est plus important que la compréhension du cheval.

Si vous voulez en savoir plus sur mes techniques, vous pouvez vous abonner à mon blog sur <https://progresseravecsoncheval.com>

Voici comme promis les 10 secrets :

- **Secret numéro 1 :**

Les jambes ne servent pas à faire avancer les chevaux. Regardez les jockeys ; ils utilisent leurs mains. Plus un cheval tend ses rênes et plus il avance. De même, en avançant les mains, vous pouvez faire avancer le cheval.

- **Secret numéro 2 :**

Le poids du cavalier sur le dos du cheval écrase les muscles et les fascias (enveloppes des muscles). Restez en selle seulement par périodes de 10 à 15 mn maximum et faites quelques minutes de pose à pied dessanglé. Ce n'est pas du temps perdu. Vous pouvez en profiter pour travailler à pied ou marcher à coté de votre cheval. En faisant ça, vous verrez l'attitude de votre cheval changer et les muscles du dos retrouver du mouvement.

- **Secret numéro 3 :**

Si vous voulez créer une vraie relation avec votre cheval, vous devez passer par un état proche de l'hypnose appelé **Alfa** comme quand vous vous endormez ou vous vous réveillez. Ou bien comme quand vous êtes amoureux et que vous n'avez pas besoin de parler avec votre partenaire pour vous comprendre. Apprenez à créer cet état et vous communiquerez directement avec vos chevaux (et votre partenaire).

- **Secret numéro 4 :**

Ne réfléchissez pas quand vous êtes dans l'action à cheval. Utiliser simplement les mécanismes appris et répétés. La réflexion est incompatible avec l'action. Utilisez là quand vous n'êtes pas dans l'action. Sinon, c'est l'échec assuré.

- **Secret numéro 5 :**

Pour savoir sur quel pied vous galopez sans regarder, il suffit de sentir laquelle de vos jambes est écartée à chaque foulée.

- **Secret numéro 6 :**

Pour apprendre le changement de pied au galop, il suffit de faire une épaule en dedans sur le cercle (apprise au pas) et de changer de main sans bouger les jambes. Juste en inversant les aides des mains et du poids du corps.

- **Secret numéro 7 :**

Pour contrôler votre cheval au galop, vous devez agir avec les mains quand le garrot est descendu. Cela correspond au moment où les antérieurs sont en l'air et où le cheval ne peut pas vous opposer de résistance.

- **Secret numéro 8 :**

Le dos du cheval est une courroie de transmission de l'énergie. Vouloir le muscler n'a que peu d'intérêt. Il faut plutôt muscler les abdominaux en travaillant en extension d'encolure. Attention de ne pas en abuser car cela met beaucoup de poids sur les antérieurs. Travaillez plutôt en montée.

- **Secret numéro 9 :**

Pour sauter, vous devez reculer le bassin en même temps que vous avancez les épaules pour rester en équilibre au milieu du cheval.

- **Secret numéro 10 :**

Apprenez l'équitation en fonction de votre profil. Etes-vous plutôt Visuel ? Auditif ou Kinesthésique ? Souvent ceux qui aiment lire sont visuels. Les auditifs font souvent de la musique. Les kinesthésiques ont besoin de ressentir et de faire pour apprendre. Si vous pouvez utiliser les 3 canaux comme le grand écuyer Nuno Oliveira, c'est encore mieux.

Et comme je vous apporte toujours plus que ce que je vous promets ;

Je vous offre en bonus un onzième secret essentiel :

Vérifier que votre selle ne gêne pas le mouvement des épaules du cheval. Une selle trop sur les épaules est très douloureuse pour les chevaux.

J'ai développé une méthode que j'appelle « **la méthode FAACILLE** ». Sauriez-vous dire à quoi correspondent chacune de ces lettres ?

Voici les indices :

- Le **F** correspond à une méthode de travail que j'ai développée.
- Le **A** est une notion importante de l'équitation éthologique.
- Le deuxième **A** correspond à ce qui est pour moi le plus important à obtenir en équitation.
- Le **C** correspond à mon étude payante la plus vendue.
- Le **I** est le synonyme d'une autre étude.

- Les deux **L** correspondent aux deux critères les plus importants aux yeux de Beudant, un écuyer très réputé du début du XXème siècle.
- Le **E** correspond à l'étude scientifique du comportement des chevaux.

Vous pouvez me répondre à laurent@progresseravecsoncheval.com. Si vous avez au moins 3 bonnes réponses sur huit, je vous offre en cadeau une de mes études payantes au choix. Offre réservée aux nouveaux membres.

Si ce document vous a plu, vous pouvez le partager avec vos amis. Merci de ne pas le modifier.

Au plaisir d'échanger avec vous.

On Progresse Ensemble #OPE

Laurent Progresser avec son cheval TM