

Guide Pratique : Décode les 9 signes clés que ton cheval t'envoie

Ne le laisse pas souffrir en silence



Sébastien / 5point6.be

Florence Defresne
FD - Massage Sportif Equin



Bienvenue dans cet eBook

Je m'appelle Florence, je suis certifiée en massage sportif équin & stretching, en relâchement myofascial, en argilo et algo-thérapie ainsi qu'en drainage lymphatique. Voilà bientôt deux ans que je masse des chevaux de sport et de loisirs, de tout niveau et de toute discipline (CSO, dressage, complet, pony games).

Je suis passionnée par l'anatomie et la biomécanique et me forme constamment pour pouvoir vous accompagner au mieux dans la préparation de votre cheval. Je propose des soins personnalisés, adaptés à chaque cheval.



Je suis convaincue qu'on peut améliorer notre relation avec nos chevaux si on commence à les écouter et à intégrer le principe de tensions musculaires dans l'interprétation de leurs réactions.

Florence Defresne

Ton cheval te parle... écoute le!

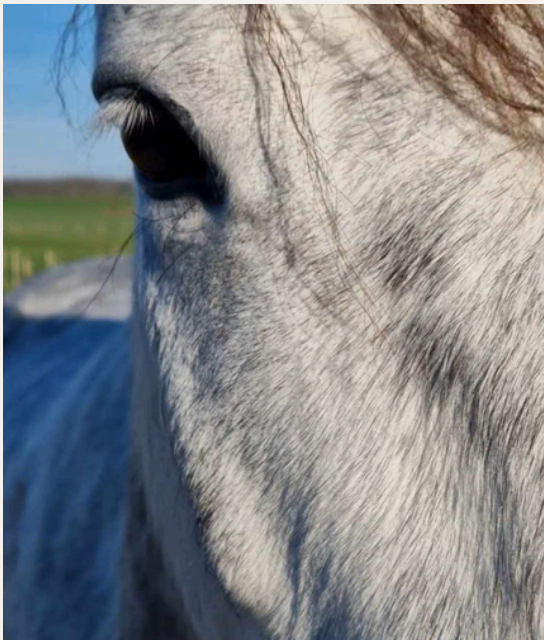
Comme les humains, il y a des chevaux plus expressifs et d'autres plus introvertis. Ton cheval est capable de communiquer de façon très subtile... et on passe souvent à côté de ce qu'il essaie de nous dire. En tant que propriétaire, tu es la personne qui connaît le mieux de ton cheval, que ce soit au niveau de son physique ou au niveau de son caractère. Chaque changement doit t'indiquer quelque chose.

Comme ton cheval ne parle pas (ce serait tellement plus simple parfois), tu dois être à l'écoute des signes qu'il t'envoie et qui sont parfois très clairs mais parfois très discrets.

Ton cheval est totalement capable de souffrir en silence... et quand il explose ou se met à boiter, il est souvent déjà loin dans le processus douloureux... C'est dommage de devoir en arriver là alors qu'il s'est exprimé avant que ça coince.

Cet ebook te propose 9 signes clés à ne pas négliger.

Les 9 signes clés que ton cheval t'envoie



1 Ton cheval a des difficultés à s'incurver d'un côté

Chaque cheval a un côté "plus facile", comme nous. Mais il faut faire la distinction entre un côté plus difficile ou une incapacité à réaliser l'exercice à cause de douleurs. Si ton cheval a mal au dos, ou des tensions importantes au niveau de l'encolure, cet exercice d'incurvation est difficile ou douloureux pour lui.



© Wittebolle Sébastien / 5point6.be

2

Réactions au pansage

Le cheval qui reste immobile, pendant des heures, pendant que tu le brosses... ça existe mais ça représente finalement une minorité. De nombreux chevaux trouvent le pansage désagréable... il y a évidemment la délicatesse qu'on y met, leur sensibilité et leur préférence. Mais il y a aussi des chevaux pour qui ce pansage est désagréable car douloureux.



© Wittebolle Sébastien / 5point6.be

3

Réactions au sanglage

Ton cheval baisse les oreilles dès que tu amènes la selle? Il essaie de mordre quand tu sangles? Il peut y avoir plusieurs causes

- l'association selle-travail qui est désagréable pour lui
- selle mal adaptée qui est douloureuse
- présence de pathologies comme des ulcères ou un conflit de processus épineux
- tensions musculaires qui rendent le sanglage douloureux



4

Cheval en défense

Tu te bagarres à cheval? Tu descends toujours déçu de ta séance car ça ressemblait plus à un combat qu'à une collaboration?

Les causes d'un cheval en défense peuvent être nombreuses également mais reflètent généralement un inconfort: que ce soit des mains trop dures, des douleurs/tensions au niveau dorsal, du passage de sangle, de la nuque ou un travail réalisé dans le mauvais sens. Recherche toujours la décontraction et à ce que ton cheval soit confortable dans les exercices que tu lui demandes



5 Refus de réaliser des exercices

Ton cheval refuse de passer son épaule en dedans? Refuse à l'obstacle alors qu'avant, il passait tout?

Quand ton cheval change son comportement au travail, c'est un indicateur que quelque chose ne va pas... et tu devrais le voir plus comme une façon de communiquer plutôt qu'une volonté de te nuire.

Si ton cheval est douloureux ou dans l'incapacité physique de réaliser l'exercice que tu lui demandes, te facher dessus ne réglera pas le problème. Donc essaie de comprendre les signaux qu'il t'envoie



6

Changement de posture

La posture de ton cheval peut refléter une douleur. Si ton cheval avance toujours un antérieur dans sa position de repos, s'il est campé ou sous lui, ou que sa posture a changé, cela peut être un indicateur de tensions ou de compensations suite à des douleurs ou tensions musculaires. On le sait, les compensations sont le premier pas vers une blessure potentielle et il est donc important de les identifier rapidement.



7 Difficultés à engager les postérieurs, difficultés à rester sur un postérieur (maréchal, curage pied,...)

Ton cheval a du mal à engager les postérieurs ou se désunit au galop? Il ne tient pas quand on lui soulève un postérieur? Cela peut venir d'un manque de musculature, d'un manque d'équilibre mais également de tensions musculaires. Si ton cheval est douloureux, l'effort pour engager ses postérieurs ou pour poser tout son poids sur un seul postérieur peut être trop important.



8

Changement de comportement (cheval qui se met à cabrer, ruer,...)

Ton cheval se lève quand tu lui demandes quelque chose, il se met à ruer, à faire des sauts de mouton,...

Alors de façon générale, non il ne veut pas te mettre par terre, non il n'exprime pas sa joie, non il n'est pas con... il réagit face à une douleur ou à trop de pression et il veut se débarrasser de la source de douleur/pression.



9

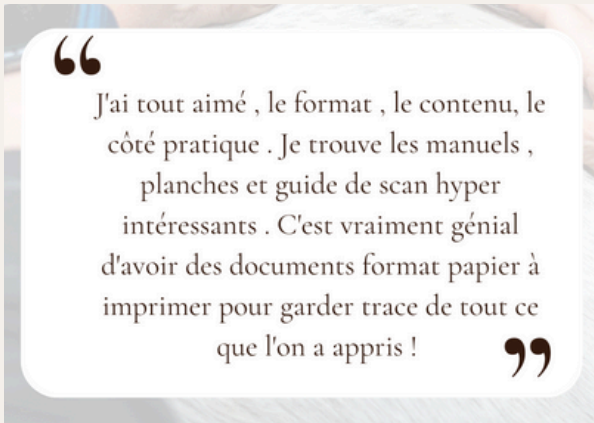
Diminution de l'amplitude

Ton cheval a changé la taille de ses foulées, a réduit l'amplitude de ses mouvements. Cela peut clairement venir de tensions musculaires qui diminuent donc la mobilité et la souplesse.



Tu veux aller plus loin?

J'ai créé EquiScan, le premier programme en ligne qui t'apprend à identifier les tensions musculaires chez ton cheval, zone par zone, grâce à des vidéos détaillées. Un groupe Facebook privé te permet de bénéficier de mon expertise en direct.



Accès au programme EquiScan



fd-massagesportifequin.be



Florence Defresne - Massage Sportif Equin



FD_Message_Sportif_Equin



fd.message.equin@gmail.com