

CHECK-LIST D'UNE RELATION *équilibrée* [♡]

AVEC TON PARTENAIRE ÉQUIN



L'ÉQUITATION SIMPLIFIÉE



HEY !

Je suis contente de te voir ici. Si tu prends le temps de lire ça, c'est que tu as à cœur la relation avec ton cheval. Sinon, tu ne t'aurais pas intéressé à moi, ni à l'équitation simplifiée et encore moins à cette check-list !

J'ai créé ce document dans l'objectif de t'aider à évaluer ta relation actuelle avec ton cheval, mais aussi dans le but de t'aider à souligner les points d'amélioration possibles.

Prends le temps nécessaire pour lire tout en détail, mais surtout pour faire une introspection et te poser les bonnes questions.

J'espère réellement t'amener de belles prises de conscience aujourd'hui. Si tu as des questions / commentaires, écris-moi !

- *Rose-alie*

QUI SUIS-JE ?

Salut ! Je m'appelle Rose-Alie St-Hilaire et je suis coach équestre. Il y a de fortes chances que tu me connaisses déjà, ou au minimum que tu m'aies vue passer sur les réseaux sociaux, mais je veux me présenter brièvement avant que tu continues ta lecture. Comme je dis toujours à mes élèves, tu peux aller chercher une tonne de connaissances sur internet, mais elles ne sont pas toutes bonnes. Alors, pourquoi devrais-tu me faire confiance ?

Je suis une fille de liste (d'où la check-list d'aujourd'hui lol !), je t'ai donc sorti les points importants sur moi :

- **20 ans** dans le domaine **équestre**
- **15 années** d'expérience de **coaching**
- **500 élèves** dans les **4** dernières années
- Des **milliers** de chevaux aidés
- Présence au **Canada**, en **France** et en **Suisse**
- Créatrice de la méthode " **L'équitation Simplifiée** "
- Certifiée **Instructeur** et **Entraîneur** par **Canada équestre**
- Actuellement propriétaire de **2** Paint horse
- Grande consommatrice de café et extrêmement gourmande (mon anniversaire est le 9 Janvier... si jamais 🤔)

" Ils ont toujours quelque chose à dire. Le secret, c'est de les écouter " - Rose-alie



Easy

Lucky

CHECK-LIST

d'une relation équilibrée !

Une relation, c'est composé de 2 parties. Toi, et ton cheval. Aucun des deux n'est plus important que l'autre. Ton cheval représente 50% de la relation et toi l'autre 50%. Ce qui détermine si une relation est équilibrée, c'est si ce pourcentage est respecté. Est-ce que le plaisir est réparti 80% toi, et 20% ton cheval ? Est-ce que les règles à suivre sont créées à 75% par ton cheval et 25% par toi ? Est-ce que la confiance est équilibrée ? Est-ce que chacun peut se développer et progresser dans cette relation ?

1. Ton cheval

Est-ce que ton cheval :

Tu ne peux pas avoir une relation saine avec un cheval qui n'est pas bien dans sa tête ou dans son corps

- A tous ses besoins fondamentaux respectés :
 - A une bonne côte de chair (ni maigre, ni obèse)
 - A accès à de la nourriture 24h/24
 - A de l'eau propre 24h/24
 - Vis en troupeau (minimum 2)
 - Est entraîné régulièrement (minimum 3x semaine)
 - Vit à l'extérieur
 - Vit de nouvelles expériences, plusieurs fois par semaine
 - A des suppléments alimentaire adapté à sa situation
 - Se couche pour dormir plusieurs fois par semaine

- Se sépare de ses amis sans stress

- Viens te voir au champs, ne se sauve jamais

CHECK-LIST

d'une relation équilibrée !

1. Ton cheval (suite)

- Est à l'aise d'aller en trail, seul ou en groupe
- Est curieux naturellement
- Prend parfois des initiatives
Par ex : te propose de nouvelle chose, essaie des choses qu'il n'a jamais fait auparavant
- Est à l'aise d'essayer de nouvelle chose
- Joue avec ses amis, parfois ou souvent
- Met parfois des choses dans sa bouche
- Est calme dans les entraînements
- N'a aucun comportement dangereux
- Est concentré avec toi dans les entraînements 80% du temps
- Reste sécuritaire en moment de stress ← *Il cherche à comprendre avant de réagir*
- Galope dans son enclos, parfois ou souvent
- Essaie différente chose s'il ne comprend pas une demande
- Connait tes limites et les respecte
Par ex : Ne pas t'arracher la longe des mains, ne pas te bousculer en laisse
- Est à l'aise de rester au box seul
- Répond légèrement à tes demandes

CHECK-LIST

d'une relation équilibrée !

2. Toi, la cavalière

Est-ce que tu :

- Souhaites le bonheur de ton cheval (autant que le tien, pas plus pas moins) et prend action pour
- Comprends bien les actions et réactions de ton cheval
- Investis du temps en toi pour développer tes connaissances et compétences
- Sais reconnaître les signaux de douleur chez un cheval
- Es concentré avec ton cheval en entraînement, 90% du temps
- Planifies tes entraînements en fonction de ton bonheur et tes besoins, mais aussi en fonction de ceux de ton cheval
- Ne perds jamais patience envers ton cheval, jamais jamais
- As une coach pour t'aider à évoluer
- Sais reconnaître pourquoi ton cheval réagit d'une façon
Par ex : Différencier un cheval qui ne comprend pas d'un cheval qui ne veut pas
- Acceptes de sortir de ta zone de confort
- Prends des initiatives seules, es autonome dans l'entraînement de ton cheval
- Ne laisses pas le jugement des autres t'influencer ou influencer les entraînements de ton cheval
- As hâte d'aller à l'écurie

CHECK-LIST

d'une relation équilibrée !

2. Toi, la cavalière

- Ne ressens pas de peur, 98% du temps
- As des objectifs à court, moyen et long terme
- As le sentiment de progresser
- Cuisines d'excellent gâteau (c'est juste un test pour voir si tu prends vraiment le temps de lire TOUT les points)
- Sais comment apprendre quelque chose de nouveau à ton cheval
- Sais comment corriger un comportement que tu n'aimes pas
- As déterminer tes limites, les a appris à ton cheval et les maintiens tout les jours
- Lis cette check-list pour identifier des pistes d'amélioration et pas pour te reconforter dans ce que tu fais déjà
- Prendra action pour améliorer les points que tu as identifier

Avoir une relation équilibrée, c'est que chaque individu de la relation soit heureux, bien dans son corps et dans sa tête et soit en constante évolution. Jamais un plus que l'autre. Mais rien n'est jamais parfait ! Nous sommes des êtres vivants, il faut donc accepter d'être en constante adaptation. Tes besoins et envies changeront, comme ceux de ton cheval. Ton devoir est donc de suivre cette évolution : augmenter tes connaissances, réévaluer ton point de vue et toujours garder l'esprit ouvert.



FIN.

Pis ? Combien de temps as-tu pris pour lire et faire ton introspection ? Si la réponse est moins de 10 minutes, je ne suis pas fière de toi. Une bonne introspection nécessite de longues minutes de réflexion et d'écriture. Mais la bonne nouvelle, c'est que cette check-list ne s'autodétruit pas après lecture ! Tu peux continuer ton travail maintenant ou à un autre moment (mais je te recommande fortement de le faire maintenant, parce que tu sais comme moi ce qui se passe quand on repousse de faire quelque chose....)

Maintenant, que feras-tu avec ces informations ? Est-ce que tu continueras ta vie comme elle était avant ? Ou est-ce que tu t'engages à améliorer les points à améliorer que la check-list a soulevés ?

Si tu as besoin d'aide pour évaluer ta relation et l'améliorer, écris-moi sur Facebook. Je suis là pour t'aider. ♡

" Aujourd'hui me semble une journée parfaite pour avancer vers ton rêve ! "

- Rose-alie



SUIS-MOI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Pour continuer ton apprentissage !



f /rosealiesthilairecoach

 /equitationsimplifiee

d /equitationsimplifiee

 /equitationsimplifiee

www.equitationsimplifiee.com