



LE CARNET DE LA PRÉPARATION MENTALE DU CAVALIER



Remerciements

Je tiens à remercier les cavaliers et cavalières qui, par leurs questionnements, leurs doutes et leurs expériences, m'ont inspiré la création de ce programme.

Merci à celles et ceux qui osent regarder au-delà de la technique et s'interroger sur leur fonctionnement intérieur.

Merci également aux enseignants d'équitation engagés dans une pédagogie respectueuse, qui cherchent à accompagner leurs élèves dans leur globalité, sans réduire la progression à la seule performance.

Enfin, merci aux chevaux. Par leur sensibilité, leur sincérité et leur capacité à refléter nos états intérieurs, ils sont souvent nos meilleurs enseignants.



L'intention de ce carnet

Ce carnet n'a pas vocation à transformer le cavalier, mais à l'aider à se comprendre.

Il n'apporte pas de solutions toutes faites, mais des outils pour construire son propre chemin.

La préparation mentale proposée ici repose sur :

- la bienveillance,
- la responsabilité,
- l'autonomie,
- le respect du rythme du cavalier et du cheval.

Chaque avancée, même discrète, est une progression.



Programme de préparation mentale équestre

Progresser avec confiance, cohérence et sérénité

La préparation mentale fait partie intégrante de la pratique équestre. Elle influence la relation au cheval, la qualité du geste, la gestion des émotions et la capacité à progresser dans la durée.

Ce programme a été conçu pour aider les cavaliers amateurs et les enseignants d'équitation à intégrer le mental de manière simple, concrète et applicable sur le terrain.

À qui s'adresse ce programme ?

- Cavaliers amateurs, ce programme est fait pour vous si :
 - vous ressentez du stress, un manque de confiance ou des blocages à cheval,
 - vous avez l'impression que le mental freine votre progression,
 - vous souhaitez pratiquer avec plus de plaisir et de régularité,
 - vous voulez mieux comprendre votre fonctionnement et celui de votre cheval.

A savoir qu'aucun prérequis n'est nécessaire.

- Enseignants d'équitation, ce programme vous aidera à :
 - mieux accompagner vos élèves sur le plan mental,
 - comprendre l'origine de certains blocages non techniques,
 - structurer vos séances avec des outils simples,
 - favoriser l'autonomie et la confiance de vos cavaliers.

Il ne s'agit pas de devenir préparateur mental, mais d'intégrer le mental à votre pédagogie.



Une approche accessible et respectueuse

Ce programme repose sur plusieurs principes essentiels :

- le respect du rythme du cavalier et du cheval,
- l'absence de jugement et de pression de performance,
- des outils simples, concrets et adaptables,
- une progression basée sur la compréhension et l'autonomie.

La préparation mentale n'est pas réservée à la compétition, elle concerne toute personne souhaitant évoluer sereinement à cheval.

Contenu du programme

Le programme est structuré en 6 modules progressifs, conçus pour être suivis dans l'ordre.

♦ **Module 1 – Mieux se connaître à cheval**

Comprendre son fonctionnement mental et émotionnel, identifier ses réactions, ses zones de confort et ses ressources.

♦ **Module 2 – Fixer des objectifs clairs et motivants**

Apprendre à définir des objectifs réalistes, adaptés au couple cavalier/cheval, et structurés dans le temps.

♦ **Module 3 – Gérer ses émotions et le stress**

Identifier les émotions à cheval, comprendre leurs déclencheurs et apprendre à les réguler grâce à des outils simples.

♦ **Module 4 – Développer sa concentration et ses routines mentales**

Renforcer sa capacité à rester présent, créer des routines personnelles et gagner en régularité.

♦ **Module 5 – Le discours interne et la confiance**

Prendre conscience de ses pensées, transformer un discours bloquant et construire une confiance durable.

♦ **Module 6 – Bilan, autonomie et progression durable**

Faire le point, consolider les acquis et devenir autonome dans sa préparation mentale.



Des outils concrets et applicables

Chaque module comprend :

- des explications claires,
- des exercices pratiques,
- des fiches d'auto-réflexion,
- des adaptations pour cavaliers et enseignants.

Les outils sont pensés pour être utilisés :

- à l'entraînement,
- en reprise encadrée,
- en autonomie,
- ou en accompagnement individuel.

Les bénéfices du programme

En suivant ce programme, vous pourrez :

- mieux comprendre vos réactions à cheval,
- gagner en confiance et en sérénité,
- améliorer votre relation avec votre cheval,
- progresser de manière plus cohérente et durable,
- retrouver du plaisir dans votre pratique.
- Un programme évolutif

Ce programme constitue une base solide, il peut être complété par :

- des accompagnements personnalisés,
- des séances individuelles,
- des ressources avancées,
- ou des formations spécifiques pour enseignants.



MODULE 1

Comprendre son fonctionnement mental et émotionnel pour progresser sereinement

Objectif du module :

Ce module a pour but d'aider le cavalier à :

- mieux comprendre comment il fonctionne mentalement à cheval,
- identifier ses réactions émotionnelles (stress, confiance, frustration, motivation),
- poser les bases d'une progression durable et respectueuse du couple cavalier/cheval.

Ce travail est **accessible sans prérequis**, aussi bien pour les cavaliers amateurs que pour les enseignants d'équitation.

À qui s'adresse ce module ?

- Cavaliers amateurs :
 - Vous ressentez du stress, un manque de confiance ou des blocages
 - Vous voulez progresser sans vous juger
 - Vous cherchez à mieux comprendre vos réactions à cheval
- Enseignants d'équitation
 - Vous souhaitez mieux accompagner vos élèves
 - Vous observez des blocages non techniques
 - Vous voulez intégrer le mental simplement, sans jargon



♦ ÉTAPE 1 – Observer sans juger

Objectif : Apprendre à observer ce qui se passe en soi, sans chercher à corriger immédiatement.

Exercice 1 – Auto-observation du cavalier

Comment je me sens avant de monter ?

- ☐ détendu(e)
- ☐ stressé(e)
- ☐ motivé(e)
- ☐ inquiet(ète)
- ☐ autre :

Pendant la séance :

- Quelles pensées reviennent souvent ?

.....

.....

.....

.....

- Quelles émotions dominent ?

.....

.....

.....

.....

- À quels moments je me sens le plus en difficulté ?

.....

.....

.....

.....

Après la séance, mon ressenti global est plutôt :

- ☐ positif
- ☐ mitigé
- ☐ négatif

Règle importante : On décrit, on n'analyse pas encore. Il n'y a **ni bien ni mal**, seulement des informations.



♦ ÉTAPE 2 – Identifier ses zones de confort et d'inconfort

Objectif : Mettre en lumière ce qui est facile et ce qui est difficile pour soi à cheval.

Exercice 2 – Cartographie personnelle

Complétez ces phrases :

- À cheval, je me sens à l'aise quand :

.....
.....

- À cheval, je me sens en difficulté quand :

.....
.....

- Les situations qui me mettent le plus en tension :

- ☐ vitesse
- ☐ regard des autres
- ☐ environnement
- ☐ comportement du cheval
- ☐ exigences personnelles
- ☐ autre :

Objectif : Comprendre dans quelles conditions apparaissent les difficultés, pas les supprimer tout de suite.



♦ ÉTAPE 3 – Identifier ses ressources

Objectif : Renforcer la confiance en mettant en avant ce qui fonctionne déjà.

Exercice 3 – Mes ressources personnelles

À cheval, je suis capable de :

.....

.....

.....

.....

Mes points forts dans ma pratique :

.....

.....

.....

.....

Ce que mon cheval m'apporte :

.....

.....

.....

.....



♦ ÉTAPE 4 – Faire le lien mental / corps / cheval

Objectif : Comprendre que l'état mental influence directement sur le corps du cavalier et ses réactions du cheval

Exercice 4 – Connexions

Compléter :

Quand je suis stressé(e), mon corps devient :

.....
.....
.....
.....

Mon cheval réagit alors :

.....
.....
.....
.....

Quand je suis calme / concentré(e) :

mon corps est :

mon cheval :

Ce travail permet de déculpabiliser et de responsabiliser sans pression.

Conclusion du module

Mieux se connaître, ce n'est pas se juger, c'est apprendre à travailler avec soi, et non contre soi.

Ce module constitue la base du travail mental :

- avant de fixer des objectifs,
- avant de gérer le stress,
- avant de parler de performance.

MODULE 2

Fixer des objectifs clairs, motivants et réalistes

Objectif du module

Ce module aide le cavalier à :

- comprendre à quoi sert réellement un objectif,
- éviter les objectifs flous, irréalistes ou décourageants,
- construire des objectifs adaptés au couple cavalier / cheval,
- rester motivé dans la durée, même en cas de difficulté.

Pour les enseignants, ce module permet de mieux guider les élèves sans pression inutile.

À qui s'adresse ce module ?

- Cavaliers amateurs :
 - Vous avez du mal à définir ce que vous voulez vraiment travailler
 - Vous vous découragez quand les résultats tardent
 - Vous voulez progresser sans vous comparer aux autres
- Enseignants d'équitation :
 - Vos élèves manquent de repères ou de motivation
 - Vous voulez donner un cadre clair à vos séances
 - Vous souhaitez responsabiliser l'élève dans sa progression

Pourquoi les objectifs sont essentiels ?

Un **objectif bien défini** permet :

- de donner une direction à la pratique,
- de rester engagé(e) dans l'effort,
- de mesurer les progrès autrement que par la réussite ou l'échec,
- de mieux vivre les phases de stagnation.

Un **objectif mal défini** peut au contraire :

- générer frustration et stress,
- renforcer le sentiment d'échec,
- nuire à la relation avec le cheval.



♦ ÉTAPE 1 – Identifier son objectif actuel

Objectif : Prendre conscience de ce que l'on vise réellement.

Exercice 1 – Clarifier son objectif

Répondez spontanément :

- Aujourd'hui, mon objectif à cheval est :
 -

- Cet objectif est prévu :

- ☐ sur quelques séances
- ☐ sur plusieurs mois
- ☐ sans échéance précise

À ce stade, aucun jugement : on observe.

♦ ÉTAPE 2 – Vérifier si l'objectif est motivant et réaliste

Objectif : Évaluer si l'objectif aide réellement à progresser.

Exercice 2 – Test de l'objectif

Posez-vous ces questions :

- Est-ce que cet objectif :
 - me donne envie de m'entraîner ?
 - me met un peu au défi sans me faire peur ?
 - dépend en partie de moi (et pas uniquement du cheval ou des autres) ?

- Quand je pense à cet objectif, je ressens surtout :

- ☐ motivation
- ☐ pression
- ☐ peur
- ☐ indifférence

Si la pression ou la peur dominant, l'objectif mérite d'être ajusté.

♦ ÉTAPE 3 – Construire des objectifs sur 3 temps

Objectif : Donner une vision claire à court, moyen et long terme.

Exercice 3 – Les 3 horizons

♦ Objectif à court terme (quelques séances)

Sur quoi je peux agir rapidement ?

- Exemple :
 - améliorer ma position au galop
 - respirer consciemment dans les transitions
 - rester calme dans une situation précise

Mon objectif court terme :

-

♦ Objectif à moyen terme (entre deux à six mois)

- Exemple :
 - gagner en régularité
 - retrouver de la confiance
 - mieux comprendre mon cheval

Mon objectif moyen terme :

-

♦ Objectif à long terme (vision globale)

- Exemple :
 - pratiquer avec plus de sérénité
 - progresser techniquement avec plaisir
 - renforcer la relation avec mon cheval

Mon objectif long terme :

-



♦ ÉTAPE 4 – Transformer un objectif en actions concrètes

Objectif : Passer de l'intention à la pratique.

Exercice 4 – Les actions de progression

Pour l'objectif court terme, répondre :

- Qu'est-ce que je peux faire concrètement en séance ?
 -
- Sur quoi je vais porter mon attention ?
 -
- Comment je saurai que j'ai progressé ?
 -

L'objectif devient ainsi observable et mesurable, sans pression.

♦ ÉTAPE 5 – Réajuster sans se juger

Objectif : Comprendre que les objectifs évoluent.

Exercice 5 – Bilan simple

Après quelques séances :

- Ai-je avancé dans mon objectif ?
 - ☐ oui
 - ☐ partiellement
 - ☐ pas encore

- Ce que j'ai appris sur moi :

.....
.....

Un objectif non atteint n'est pas un échec, mais une information.

Conclusion du module

Un bon objectif n'est pas celui qui impressionne, mais celui qui fait progresser dans la durée, dans le respect du cavalier et du cheval.

Ce module permet de :

- structurer la progression,
- renforcer la motivation,
- préparer le travail sur le stress et la concentration.



MODULE 3

Comprendre, accueillir et réguler pour mieux progresser

Objectif du module

Ce module vise à aider le cavalier à :

- identifier ses émotions à cheval (stress, peur, frustration, excitation...),
- comprendre leur rôle et leur utilité,
- apprendre à réguler le stress sans le nier,
- retrouver de la disponibilité mentale et corporelle.

Pour les enseignants, ce module permet d'intégrer la gestion émotionnelle dans leur coaching au quotidien.

À qui s'adresse ce module ?

- Cavaliers amateurs :
 - Vous ressentez du stress avant ou pendant la séance
 - Vous perdez vos moyens dans certaines situations
 - Vous avez l'impression que vos émotions vous empêchent de progresser
- Enseignants d'équitation
 - Vos élèves sont bloqués émotionnellement
 - Vous observez de la crispation, de la peur ou de la frustration
 - Vous voulez mieux accompagner sans surcharger la séance

Comprendre les émotions à cheval

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont des signaux :

- Le stress peut indiquer un enjeu important
- La peur signale un besoin de sécurité
- La frustration révèle une attente non satisfaite
- L'excitation peut nuire à la concentration si elle déborde

L'objectif n'est pas de supprimer l'émotion, mais d'apprendre à agir avec.

♦ ÉTAPE 1 – Identifier ses émotions dominantes

Objectif : Mettre des mots précis sur ce que l'on ressent.

Exercice 1 – La météo émotionnelle

Avant et après la séance, compléter :

- Aujourd'hui, mon état émotionnel principal est :

- ☐ calme
- ☐ tendu(e)
- ☐ stressé(e)
- ☐ inquiet(ète)
- ☐ frustré(e)
- ☐ confiant(e)
- ☐ autre :

- Ce ressenti apparaît surtout :

- ☐ avant de monter
- ☐ pendant la séance
- ☐ après la séance

♦ ÉTAPE 2 – Comprendre les déclencheurs

Objectif : Identifier quand et pourquoi l'émotion apparaît.

Exercice 2 – Les situations sensibles

Compléter :

- Je ressens du stress quand :

.....

- Ce qui me traverse à ce moment-là :

- pensées :
- sensations corporelles :

- Ce qui semble déclencher cette émotion :

- ☐ environnement
- ☐ regard des autres
- ☐ difficulté technique
- ☐ comportement du cheval
- ☐ enjeu personnel

♦ ÉTAPE 3 – Différencier stress utile et stress bloquant

Objectif : Faire la différence entre :

- un stress qui mobilise,
- un stress qui paralyse.

Exercice 3 – Auto-évaluation

Quand je ressens du stress :

- Il me permet :
 - ☐ d'être plus concentré(e)
 - ☐ d'être plus précis(e)
- Ou au contraire :
 - ☐ je me crispe
 - ☐ je perds mes moyens
 - ☐ je perds le plaisir

Le stress devient problématique lorsqu'il empêche l'action.

♦ ÉTAPE 4 – Réguler le stress par le corps

Objectif : Utiliser le corps pour apaiser le mental.

Exercice 4 – Respiration consciente à cheval

Avant ou pendant la séance :

1. Inspirer lentement par le nez (4 secondes)
2. Expirer longuement par la bouche (6 secondes)
3. Répéter 3 à 5 fois

Observer :

- la détente du corps
- la réaction du cheval

♦ ÉTAPE 5 – Créer un rituel émotionnel personnel

Objectif : Disposer d'un repère stable en situation de tension.

Exercice 5 – Mon rituel de régulation

- Quand je sens le stress monter, je choisis de :
 - ☐ respirer
 - ☐ me recentrer sur une sensation
 - ☐ utiliser un mot-clé rassurant
 - ☐ ralentir volontairement

Mon rituel personnel :

.....

Ce rituel pourra devenir une routine mentale.

Conclusion du module

Gérer ses émotions, ce n'est pas les contrôler, c'est apprendre à ne plus les subir.

Ce module permet de :

- retrouver de la disponibilité mentale,
- améliorer la relation au cheval,
- préparer le travail sur la concentration et les routines.



MODULE 4

Être présent et disponible à cheval

Objectif du module

Ce module aide le cavalier à :

- comprendre ce qu'est réellement la concentration,
- identifier ce qui la perturbe à cheval,
- apprendre à revenir volontairement dans l'instant présent,
- créer des routines simples et personnalisées pour gagner en régularité.

Pour les enseignants, ce module permet d'apporter un cadre sécurisant et reproductible aux élèves.

À qui s'adresse ce module ?

- Cavaliers amateurs
 - Vous vous déconcentrez facilement
 - Vous avez des "trous" pendant la séance ou en concours
 - Vous manquez de régularité malgré un bon niveau technique
- Enseignants d'équitation
 - Vos élèves perdent le fil
 - Les erreurs s'enchaînent après une faute
 - Vous souhaitez structurer les temps clés de la séance

Comprendre la concentration à cheval

Être concentré(e), ce n'est pas :

- ne penser à rien
- être tendu(e)
- se forcer à rester focalisé(e)

Être concentré(e), c'est :

- être présent(e) à ce que l'on fait
- savoir revenir à l'instant quand l'attention s'échappe
- choisir où l'on porte son attention

♦ ÉTAPE 1 – Identifier ce qui fait perdre la concentration

Objectif : Prendre conscience des éléments perturbateurs.

Exercice 1 – Les distractions

À cheval, ce qui me fait sortir de ma concentration :

- ☐ mes pensées
- ☐ mes émotions
- ☐ une erreur
- ☐ le regard des autres
- ☐ le comportement du cheval
- ☐ l'environnement

Les situations les plus fréquentes :

.....

♦ ÉTAPE 2 – Définir son "point d'ancrage"

Objectif : Choisir un élément stable pour revenir dans l'instant présent.

Exercice 2 – Mon point d'ancrage

Choisir UN point principal :

- ☐ ma respiration
- ☐ la sensation de mes jambes
- ☐ le mouvement du cheval
- ☐ le contact des rênes
- ☐ un mot-clé

Mon point d'ancrage personnel :

.....

Ce point doit être simple et accessible à tout moment.



♦ ÉTAPE 3 – Apprendre à revenir dans le présent

Objectif : S'entraîner à revenir volontairement à l'instant présent.

Exercice 3 – Le retour à l'instant

Quand je me rends compte que je me déconcentre :

1. Je le remarque sans me juger
2. Je ramène mon attention sur mon point d'ancrage
3. Je poursuis l'exercice en cours

Revenir souvent = progresser.

♦ ÉTAPE 4 – Construire une routine mentale simple

Objectif : Créer une séquence stable qui aide à se recentrer.

Exercice 4 – Ma routine personnelle

Une routine comporte :

1. Un déclencheur
2. Une action
3. Un critère de verrouillage

Exemple :

- Déclencheur : arrêt du cheval
- Action : respiration + mot-clé
- Verrouillage : je repars seulement quand je me sens calme

Ma routine :

- Déclencheur :
- Action :
- Verrouillage :

La routine doit être courte et répétable.

♦ ÉTAPE 5 – Installer la routine dans la durée

Objectif : Automatiser la routine.

Exercice 5 – Mise en place

- Je teste ma routine :
 - ☐ à l'entraînement
 - ☐ en situation facile

- Je l'utilise :
 - ☐ systématiquement
 - ☐ sans exception

La régularité est plus importante que la perfection.

Conclusion du module

La concentration n'est pas un état permanent, c'est une capacité à revenir.

Grâce à ce module, le cavalier apprend à :

- rester présent,
- gagner en régularité,
- sécuriser sa pratique mentale.



MODULE 5

Transformer ses pensées pour renforcer la confiance et la progression

Objectif du module

Ce module aide le cavalier à :

- prendre conscience de son discours interne à cheval,
- comprendre l'impact des pensées sur le corps et le cheval,
- transformer un discours bloquant en discours soutenant,
- construire une confiance réaliste et durable.

Pour les enseignants, ce module permet d'affiner la communication avec les élèves et de renforcer leur autonomie mentale.

À qui s'adresse ce module ?

- Cavaliers amateurs :
 - Vous êtes dur(e) avec vous-même
 - Une erreur vous fait perdre confiance
 - Vos pensées prennent trop de place à cheval
- Enseignants d'équitation :
 - Vos élèves se dévalorisent facilement
 - Le mental freine la progression technique
 - Vous voulez encourager sans surprotéger

Comprendre le discours interne

Le discours interne est la petite voix intérieure qui commente :

- ce que l'on fait,
- ce que l'on ressent,
- ce que l'on pense être capable de faire.

À cheval, cette voix influence :

- la posture,
- la respiration,
- les décisions,
- la relation avec le cheval.

♦ ÉTAPE 1 – Prendre conscience de son discours interne

Objectif : Identifier les pensées dominantes.

Exercice 1 – Mes pensées à cheval

Après une séance, noter :

- Les phrases que je me dis souvent :

.....

.....

.....

.....

- Ces phrases sont plutôt :

☐ encourageantes

☐ neutres

☐ critiques

♦ ÉTAPE 2 – Comprendre l'impact des pensées

Objectif : Faire le lien entre pensées, corps et cheval.

Exercice 2 – Connexions

Compléter :

- Quand je pense : "....."
 - mon corps devient :
 - mon cheval réagit :

Les pensées ne sont pas "juste dans la tête".

♦ ÉTAPE 3 – Différencier discours bloquant et discours soutenant

Objectif : Identifier les pensées qui freinent la progression.

Exercice 3 – Tri des pensées

Pensée fréquente Effet sur moi Bloquant / Soutenant

.....

.....

☐ / ☐

.....

.....

☐ / ☐

Un discours soutenant n'est pas forcément positif, mais utile.

♦ ÉTAPE 4 – Transformer le discours interne

Objectif : Remplacer une pensée bloquante par une pensée aidante.

Exercice 4 – Reformulation

Exemple :

- "Je n'y arriverai jamais"
- ➡ "Je suis en train d'apprendre"

Ma transformation personnelle :

- Pensée bloquante :
- Pensée soutenant :

La nouvelle phrase doit être :

- crédible
- simple
- répétable

♦ ÉTAPE 5 – Construire une confiance réaliste

Objectif : Développer une confiance basée sur l'expérience.

Exercice 5 – Mes preuves de confiance

Noter :

- Ce que j'ai déjà réussi :

.....

- Ce que je sais faire aujourd'hui :

.....

- Ce que je suis en train d'améliorer :

.....

La confiance se construit sur des faits, pas sur des comparaisons.

♦ ÉTAPE 6 – Ancrer un discours soutenant

Objectif : Installer le nouveau discours dans la durée.

Exercice 6 – Phrase clé personnelle

Créer une phrase courte et personnelle :

"....."

- Je la répète :

- ☐ avant de monter
- ☐ pendant la séance
- ☐ après une erreur

Conclusion du module

La confiance n'est pas l'absence de doute, c'est la capacité à continuer malgré lui.

Ce module permet de :

- apaiser la relation à l'erreur,
- renforcer la stabilité émotionnelle,
- soutenir la progression technique.

MODULE 6

Faire le point, ajuster et continuer à progresser en confiance

Objectif du module

Ce module aide le cavalier à :

- faire un bilan global de son travail mental,
- identifier ce qui fonctionne pour lui,
- devenir autonome dans sa préparation mentale,
- inscrire sa progression dans le temps.

Pour les enseignants, ce module permet de structurer la fin d'un cycle de travail et de responsabiliser l'élève.

À qui s'adresse ce module ?

- Cavaliers amateurs :
 - Vous souhaitez consolider vos acquis
 - Vous voulez progresser sans dépendre d'un cadre rigide
 - Vous cherchez à pratiquer avec plus de recul et de plaisir
- Enseignants d'équitation :
 - Vous voulez aider vos élèves à gagner en autonomie
 - Vous souhaitez valoriser le chemin parcouru
 - Vous cherchez à poser des bases solides pour la suite

Pourquoi le bilan est essentiel

Faire un bilan permet de :

- prendre conscience des progrès invisibles,
- renforcer la confiance,
- ajuster les outils en fonction de l'évolution,
- éviter la lassitude ou la démotivation.

Un bilan n'est pas une évaluation, mais un temps de compréhension.

♦ ÉTAPE 1 – Faire le point sur son évolution

Objectif : Prendre conscience de son cheminement.

Exercice 1 – Avant / Maintenant

Compléter :

- Avant ce travail, à cheval, je me sentais :

.....

- Aujourd'hui, je me sens :

.....

- Ce qui a le plus évolué :

- ☐ ma confiance
- ☐ ma gestion des émotions
- ☐ ma concentration
- ☐ ma relation au cheval
- ☐ ma vision de la progression

♦ ÉTAPE 2 – Identifier ses outils clés

Objectif : Repérer les outils réellement efficaces pour soi.

Exercice 2 – Ma boîte à outils mentale

Parmi les outils utilisés, ceux qui me sont le plus utiles :

- ☐ auto-observation
- ☐ objectifs à court terme
- ☐ respiration
- ☐ point d'ancrage
- ☐ routine mentale
- ☐ phrase clé
- ☐ autre :

Tous les outils ne sont pas faits pour tout le monde.

♦ ÉTAPE 3 – Construire son fonctionnement personnel

Objectif : Créer une organisation mentale adaptée.

Exercice 3 – Mon schéma personnel

- Avant de monter, j'ai besoin de :
.....

- Pendant la séance, je reste disponible grâce à :
.....

- Après la séance, je progresse en :
.....

Ce schéma pourra évoluer avec le temps.

♦ ÉTAPE 4 – Apprendre à s'auto-réguler

Objectif : Devenir capable d'ajuster seul(e).

Exercice 4 – Auto-ajustement

Quand une difficulté apparaît :

1. Je l'identifie
2. Je choisis un outil adapté
3. J'ajuste sans me juger

Exemple personnel :

- Situation :
- Outil choisi :
- Effet observé :

♦ ÉTAPE 5 – Se projeter dans la durée

Objectif : Donner une continuité au travail mental.

Exercice 5 – Ma feuille de route

Dans les prochains mois, je souhaite :

- continuer à travailler sur :

.....

- approfondir :

.....

- rester vigilant(e) sur :

.....

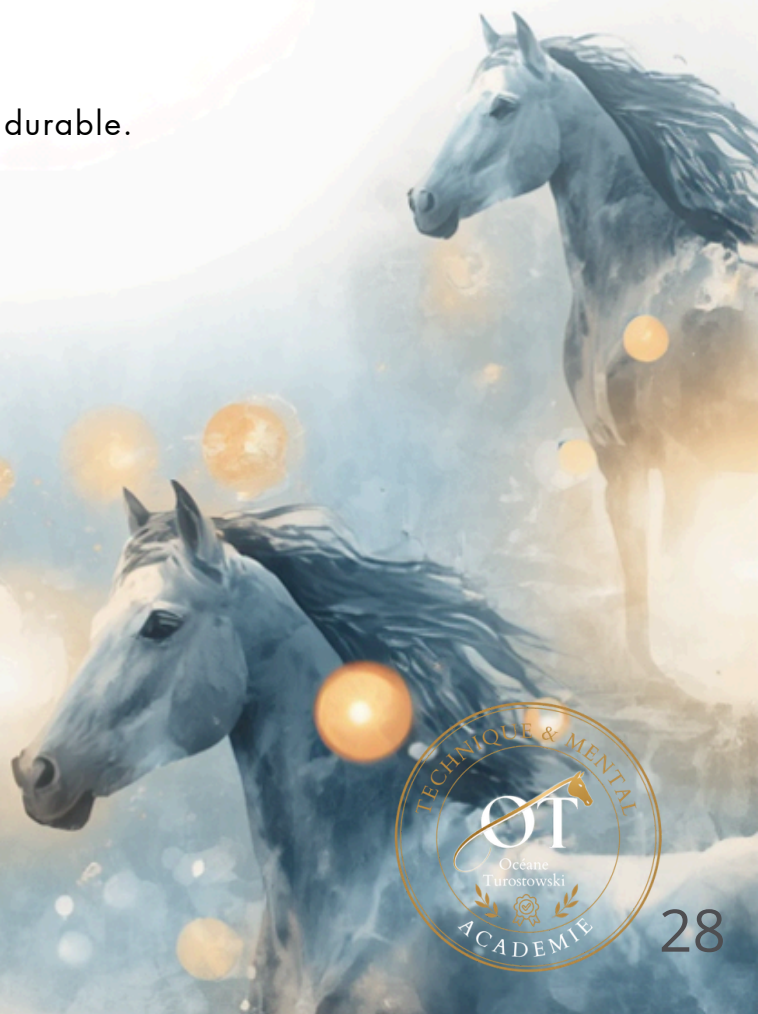
La progression est un processus, pas une finalité.

Conclusion du module

La préparation mentale n'est pas un outil ponctuel, c'est une façon d'aborder sa pratique.

Ce module permet de :

- consolider les acquis,
- renforcer l'autonomie,
- maintenir une progression respectueuse et durable.



Conclusion du programme

La préparation mentale n'est ni une méthode rigide, ni une recette universelle. C'est un chemin de compréhension, d'adaptation et de progression, au service du cavalier et du cheval.

À travers ce programme, l'objectif n'est pas de supprimer les émotions, d'éliminer le stress ou d'atteindre une performance à tout prix, mais d'apprendre à mieux se connaître, à agir avec ses ressentis et à construire une pratique plus consciente et équilibrée.

Chaque outil proposé a pour vocation de :

- renforcer l'autonomie du cavalier,
- favoriser une relation plus sereine avec le cheval,
- accompagner la progression sans jugement ni pression,
- replacer le plaisir, la cohérence et le respect au cœur de la pratique équestre.

Ce programme peut être suivi à votre rythme, adapté à vos besoins et revisité au fil du temps.

Il ne marque pas une fin, mais le début d'une nouvelle façon d'aborder l'équitation, plus alignée avec soi-même et avec son cheval.

Progresser mentalement, c'est apprendre à avancer avec confiance, lucidité et bienveillance pour soi comme pour son cheval.



Progresser mentalement, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. C'est apprendre à avancer avec ce que l'on est, ici et maintenant.

Ce carnet peut être repris, complété, annoté, laissé de côté puis rouvert.
Il évoluera avec vous, comme votre pratique équestre.

Que ce travail vous aide à monter à cheval avec plus de lucidité, de confiance et de sérénité. Pour vous, et pour votre cheval.

