

Un livret Mission Connexion

Éduquer tôt, débourrer en douceur

Ce que la science nous apprend sur le bon moment
pour éduquer un jeune cheval



Géraldine Feron

équicoach pour cavalières intuitives

et psychologue pour Robert

Édition octobre 2026

Pourquoi ce livret ?

« Pas avant la fin de la croissance. » Tu as sûrement déjà entendu cette phrase. Elle part d'une bonne intention : protéger le jeune cheval. Mais à force de ne regarder que sa croissance, on oublie tout le reste : son cerveau, son corps qui se construit en bougeant, et sa relation avec l'humain.

J'avais une conviction de terrain. J'ai voulu la confronter à la recherche, chez le cheval et chez l'humain. Elle en sort confirmée, et la recherche m'a aidée à mettre des mots plus justes sur ce que je sentais déjà. C'est ce chemin que je partage avec toi ici.



Ni « tout, tout de suite », ni « rien avant 5 ans ».

Une éducation par petites touches, au bon moment.

Les trois idées de ce livret

1

Le poulain apprend par fenêtres

Certaines périodes laissent une trace durable : les premiers jours, et surtout le sevrage.

2

Le corps se construit en bougeant

Os et cartilage se « programment » pendant la croissance, sous l'effet du mouvement.

3

L'humain nous éclaire

Là où les études équines manquent, la recherche sur l'enfant confirme le même équilibre.



Comment lire ce livret

Chaque partie part de ma pratique, puis te montre ce que disent les études, dans les encadrés beiges. À la fin, tu trouveras un calendrier en six phases, ce que la recherche m'a aidée à formuler, et toutes les sources pour aller plus loin.

Tu te reconnais ?

Pas avant 5 ans ? Dès la naissance ?

Entre les conseils qui se contredisent et Robert qui brandit son panneau, il y a de quoi rester figée, licol à la main. Ce livret est là pour démêler le vrai du faux.



Le poulain apprend par fenêtres

Le poulain naît debout, prêt à suivre sa mère en quelques heures. Son cerveau est déjà très avancé : ses fenêtres d'apprentissage s'ouvrent tôt... et se resserrent tôt. Un cheval adulte apprend toujours, mais sur une base déjà construite, ce qui demande plus de temps et de clarté.

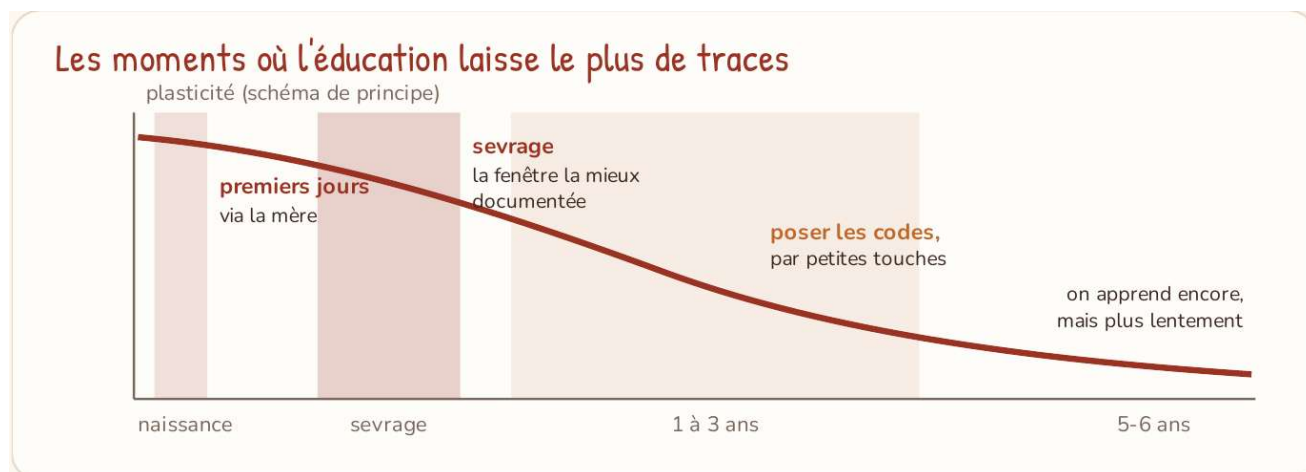


Schéma de principe : il illustre la notion de « période sensible » décrite en neurosciences, pas une mesure chez le cheval.

Les premiers jours : passer par la mère

Quelques gestes simples suffisent : le licol, le toucher partout, les pieds, quelques pas à côté de la mère. Puis on lui laisse la paix. Ce qui compte le plus, c'est la relation que tu as avec la jument.

Ce que dit la recherche. Quand les soigneurs ont des contacts positifs avec la jument pendant les 5 premiers jours, sous les yeux du poulain, ces poulains sont plus calmes et plus faciles à manipuler, encore à 1 an, y compris avec des inconnus.

Henry et al., 2005

Attention à l'imprinting. Séparer le poulain de sa mère environ 72 minutes à la naissance pour le manipuler a produit des poulains plus dépendants et moins joueurs : à 12 mois, 2 sur 9 jouaient avec leurs congénères, contre 9 sur 10 sans ce protocole. Aucune étude ne montre de bénéfice durable de l'imprinting.

Henry et al., 2009 · Diehl, 2005

Le sevrage, un moment clé

C'est la période où la science me donne le plus raison. Le sevrage pratiqué en élevage est bien plus précoce que le sevrage naturel, et c'est autour de ce moment que quelques jours d'éducation laissent la trace la plus durable.

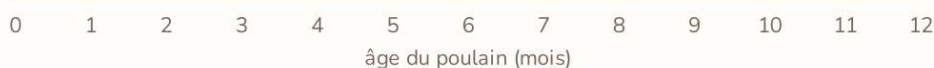
À quel âge le poulain quitte-t-il sa mère ?

En élevage

4 à 7 mois, souvent brutal

Naturellement

9 à 10 mois, sans stress



Ce que je propose

- Un sevrage **plus tardif et progressif** dès que l'élevage le permet.
- Dans les jours qui l'entourent, un peu plus de manipulation : **mener, arrêter, bouger les postérieurs**, pour pouvoir le conduire en sécurité.
- Puis **de nouveau la paix**, au pré, avec ses congénères.

Un sevrage naturel ne stresse pas. Sur 16 couples jument-poulain laissés libres, le sevrage s'est fait vers 9-10 mois sans réaction de stress, ni chez la mère, ni chez le poulain. Le sevrage artificiel compte au contraire parmi les événements les plus stressants de la vie d'un poulain.

Henry et al., 2020

12 jours d'éducation après le sevrage... des effets encore là 18 mois plus tard



Lansade, Bouissou et Erhard, 2004 : poulains anglo-arabes manipulés 12 jours (licol, caresses, pieds, mener), plus faciles et moins réactifs que les témoins à chaque test.

À retenir

Ma fenêtre « autour du sevrage » est exactement celle où les effets durent le plus. Et ma critique du sevrage à 4-6 mois a un appui scientifique direct.

Le corps se construit en bougeant

On n'interdirait pas le sport à un enfant parce qu'il grandit. Os et cartilages ont besoin de stimulation pour se construire. Ce qui abîme un jeune cheval, ce n'est pas le mouvement : c'est l'excès, la brutalité, ou au contraire l'immobilité.

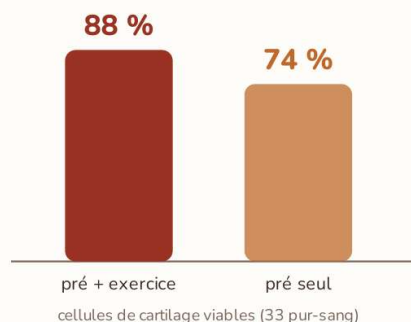
Le cartilage ne se prépare que jeune

Chez l'adulte, le collagène du cartilage articulaire se renouvelle extrêmement lentement : on estime son renouvellement entre 120 et 350 ans. Chez le jeune, il se remodèle en continu. S'il peut être « préparé », c'est donc pendant la croissance.

Box ou pré ? 43 poulains suivis dès une semaine d'âge : le box à temps plein retarde la maturation normale du cartilage. Au pré, les poulains galopaient d'eux-mêmes environ 3,5 minutes par jour.

Équipe de van Weeren, Utrecht

Un exercice doux dès 10 jours n'abîme pas



Global Equine Research Alliance (Kawcak, 2009). L'effet sur la structure du cartilage reste modeste : le pré apporte déjà l'essentiel.

Quand le squelette est-il mature ?

Membres

croissance terminée



vers 2 ans

Colonne

lombo-sacrée



fusion progressive jusqu'à 8 ans

0 1 2 3 4 5 6 7 8 ans

Rogers, Gee et Dittmer, 2021 · Collar, 2020 (quarter horses)

À retenir

Le pré et le mouvement libre dès la naissance sont indispensables. De courtes séances vers 2-3 ans sont cohérentes avec la maturité des membres. C'est le dos qui demande de la prudence : séances montées courtes, légères, sans rassembler avant 4-5 ans.

Ce que l'humain nous apprend

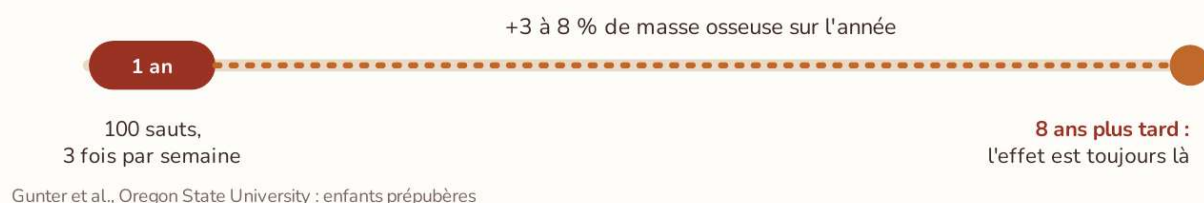
Les études sur le cheval s'arrêtent souvent à 12 ou 18 mois. Pour aller plus loin, la recherche humaine est précieuse : elle a beaucoup étudié les périodes sensibles du cerveau et la construction du squelette chez l'enfant.

Le cerveau a ses périodes sensibles

Pendant une **période sensible**, l'expérience façonne l'architecture même du cerveau. Après, la plasticité ne disparaît pas, mais elle diminue : on apprend encore, dans le cadre déjà posé, avec plus d'efforts et d'attention (Knudsen, 2004).

C'est mon image de l'enfant qu'on voudrait éduquer à 18 ans sans aucun cadre auparavant : c'est possible, mais beaucoup plus difficile. Un cheval de 5 ou 6 ans jamais éduqué, c'est pareil.

Chez l'enfant : 1 an de sauts, un effet encore mesurable 8 ans après



Le capital osseux se construit tôt. Les impacts (sauts, course) construisent l'os, surtout avant ou au début de la puberté. C'est le pendant humain de ce que l'on observe sur le cartilage du poulain.

Almstedt et Gunter, 2012

Mais le trop, trop tôt, casse. Les blessures de surmenage représentent environ la moitié des blessures sportives des jeunes. La médecine du sport recommande de varier les activités, de limiter les volumes et de prévoir du repos.

AMSSM, 2013

À retenir

Bouger pendant la croissance construit le corps et le cerveau. Mais le bon dosage, c'est des stimulations variées et courtes, entrecoupées de vraies périodes de repos. Exactement le rythme « petites touches, puis la paix » que je propose pour le poulain.

Le calendrier en six phases

De la naissance à 4 ans : des moments d'éducation courts, puis de longues périodes de paix au pré.

1

0 À 5 JOURS

Premiers jours : passer par la mère

Licol, toucher partout, pieds, quelques pas à côté de la mère.
Pas de séparation ni de contention prolongée.

2

JUSQU'AU SEVRAGE

Au pré avec sa mère : on lui laisse la paix

Mouvement libre, troupeau, jeux : le cartilage se construit.
Le box à temps plein retarde sa maturation.

3

SEVRAGE, IDÉALEMENT VERS 9-10 MOIS

Le moment clé

Sevrage tardif et progressif ; quelques jours de manipulation autour : mener, arrêter, bouger les postérieurs. Puis de nouveau la paix.
Effets encore visibles 18 mois plus tard.

4

1 À 3 ANS

Quelques séances pour poser les codes

Cercler, mener, descente de tête, latéroflexion, postérieurs.
De temps en temps, jamais tous les jours.

5

3 ANS

Pré-débourrage : toutes les règles de vie

Selle, filet, soins, attache ; montées de 10 minutes aux trois allures.
Puis la paix jusqu'à 4 ans. On ménage le dos, encore en maturation.

6

4 ANS ET PLUS

Mise en charge très progressive

On ajoute de l'intensité peu à peu, en restant varié.
Étalée sur deux ans, la progression laisse au corps le temps de s'adapter.

Ce que la recherche m'a aidée à formuler

Sur le terrain, on sent les choses avant de savoir les dire. Les études m'ont confirmée sur le fond, et m'ont surtout donné les mots justes pour l'exprimer.

CONFIRMÉ

Le sevrage à 4-6 mois est trop précoce. Le sevrage naturel a lieu vers 9-10 mois, sans stress. Je peux maintenant le dire études à l'appui.

CONFIRMÉ

Os et cartilage ont besoin de mouvement pour se construire, chez le poulain comme chez l'enfant. Avec une condition que j'ai toujours défendue : une stimulation *variée et dosée*.

PRÉCISÉ

Un cheval adulte apprend toujours. Ce que je veux dire quand je parle d'éducation tardive, c'est qu'il apprend sur une base déjà construite sans l'humain : il lui faut plus de temps et de clarté. Les neurosciences appellent cela les « périodes sensibles ».

PRÉCISÉ

Le cheval mûrit beaucoup plus vite que nous : ses membres sont matures vers 2 ans, et à 5 ans c'est un adulte accompli. C'est le sens de ma comparaison avec l'humain : une image pour faire sentir l'écart de rythme, pas une équivalence d'âge au sens strict.

PRÉCISÉ

L'humain naît très immature, le poulain très avancé : leurs fenêtres d'apprentissage n'ont pas le même calendrier. C'est le cœur de mon propos. Sur la cause, les chercheurs débattent encore entre le bassin et l'énergie que la mère peut fournir (Dunsworth, 2012).

PRÉCISÉ

Le dos mérite une vraie prudence. C'est pour cela que je propose des montées courtes à 3 ans puis une mise en charge lente : la colonne finit de mûrir entre 2 et 8 ans. Ce n'est pas une raison de ne pas éduquer, c'est ce qui guide le dosage du travail monté.

Mes cinq repères

1. Passer par la mère, pas par la contrainte.
2. Viser un sevrage tardif et en profiter pour éduquer.
3. Le pré et le mouvement libre avant tout.
4. Des petites touches, puis la paix.
5. Ménager le dos et monter en charge lentement.

Qui je suis



Je m'appelle **Géraldine**. Je monte à cheval depuis plus de trente ans, et j'accompagne des cavalières depuis plus de vingt ans.

J'ai un master en éducation physique. Un passé de compétition en CSO, Et oui j'ai été convaincue que la technique était LA priorité absolue. Et accessoirement un monitorat équestre (pour la forme).

Pour accompagner au mieux mes cavalières et leur cheval, je me suis formée en éthologie équine, en ostéopathie, en psychologie humaine, en physiologie et en préparation physique.

Ce livret est né d'une question posée en séance de coaching. Je l'ai d'abord écrit pour les cavalières que j'accompagne. Il m'a semblé trop utile pour rester entre nous.

Ce que j'entends derrière « quand commencer ? »

Très souvent, une autre question se cache derrière celle du calendrier : « et si je m'y prenais mal ? » On lit tout, on compare tout... et on finit par ne plus oser. Cette petite voix a un nom chez moi : **Robert**. Il brandit ses panneaux « danger » pour te protéger. Mais il te fige parfois au moment précis où ton cheval aurait besoin de toi, claire et posée.

« Je l'aime tellement que j'ai peur de tout gâcher. »

Si tu te reconnais dans cette phrase, c'est exactement là que je travaille : sur la confiance, les peurs qui bloquent, et la relation qui se construit quand on arrête de les subir.

Mission Connexion, mon accompagnement

Mission Connexion s'adresse aux cavalières qui veulent redevenir **la référente de confiance de leur cheval**, sans sacrifier leur sensibilité, leur éthique ni leur besoin de sécurité. Séances individuelles, analyse vidéo, visios collectives et un groupe privé pour ne pas rester seule entre deux séances.

1

Comprendre ton cheval

Ce qu'il ressent, ce qu'il te montre, ce dont il a besoin.

2

Te comprendre, toi

La cavalière que tu es, tes peurs, tes ressources.

3

Des séances qui ont du sens

Un cadre clair, à ton rythme et au sien.

4

Ton énergie, tes émotions

Pour apaiser Robert au lieu de le laisser conduire.

Ce que je te souhaite

Ne plus subir ton cheval – mais devenir la personne qu'il choisit de suivre.



Géraldine Feron

équicoach pour cavalières intuitives

et psychologue pour Robert



*Le bon moment pour bien faire,
c'est souvent plus tôt... et plus doucement qu'on ne le croit.*



Ce livret t'a parlé ? Tu as un jeune cheval, un projet de débouillage, ou tu sens que tes doutes te freinent avec ton cheval ?

Et si on en parlait en visio ?

Je te propose un premier rendez-vous en visio, sans engagement, pour faire le point sur ta situation et voir ensemble si Mission Connexion peut t'aider.

Écris-moi en message privé sur Facebook avec le mot VISIO

Je te réponds personnellement, et on cale un moment qui te convient.

Mon site

les-cavalieres-intuitives.com

pour découvrir mon travail

Par email

contactezgeraldine@gmail.com

si tu préfères écrire

Édition octobre 2026

Pour aller plus loin

Les sources

Les études citées dans ce livret, regroupées par thème.

Cheval : comportement et éducation

- Henry S. et al. (2005). Human–mare relationships and behaviour of foals toward humans. *Applied Animal Behaviour Science*.
- Henry S., Richard-Yris M.A., Tordjman S., Hausberger M. (2009). Neonatal handling affects durably bonding and social development. *PLoS ONE*, 4(4), e5216.
- Lansade L. et al. (2005). Effets de la manipulation néonatale du poulain (effets temporaires).
- Diehl N.K. (2005). Review of research on effectiveness of early intensive handling of foals. *AAEP Proceedings*.
- Lansade L., Bouissou M.F., Erhard H.W. (2004). Effects of handling at weaning on manageability and reactivity of foals. *Applied Animal Behaviour Science*.
- Henry S. et al. (2020). Domestic Foal Weaning: Need for Re-Thinking Breeding Practices? *Animals*, 10(2), 361.

Cheval : squelette et exercice

- Van Weeren P.R. et al., Université d'Utrecht : influence de l'exercice précoce sur le cartilage du poulain (box, pré, galop).
- Kawcak C.E. (2009). Influence of exercise on growing horses. Global Equine Research Alliance.
- Rogers C.W., Gee E.K., Dittmer K.E. (2021). Growth and Bone Development in the Horse: When Is a Horse Skeletally Mature? *Animals*, 11(12), 3402.
- Collar E.M. (2020). Fermeture des plaques de croissance lombo-sacrées chez le quarter horse. *AAEP*.
- Velie B. et al. (2013). Début de carrière à 2 ans et longévité chez le pur-sang. *Equine Veterinary Journal*.

Humain

- Knudsen E.I. (2004). Sensitive Periods in the Development of the Brain and Behavior. *Journal of Cognitive Neuroscience*.
- Dunsworth H. et al. (2012). Metabolic hypothesis for human altriciality. *PNAS*.
- Almstedt H.C., Gunter K.B. (2012). Impact Exercise for Optimal Bone Health in Growing Children. Springer.
- Gunter K. et al. (2008). Impact exercise increases BMC during growth: an 8-year longitudinal study. *Journal of Bone and Mineral Research*.
- AMSSM (2013). Position statement on overuse injuries and burnout in youth sports.

Une limite à garder en tête : beaucoup d'études portent sur des chevaux de course ou de petits groupes (9 à 43 poulains). Elles vont toutes dans le même sens, mais les suivis de chevaux de loisir jusqu'à l'âge adulte manquent encore.