

Julie JUNGHANS – Equilibre, le bien-être équin



PANSEZ UTILE, PENSEZ CHEVAL !

Le guide complet pour
vous réconcilier avec l'étrille.



Redonnons du sens à
des gestes simples...

Julie

SOMMAIRE

Ce que vous allez apprendre

CONSTAT

P.03-06

Ce n'est pas parce qu'un geste est quotidien qu'il est forcément adapté, utile ou agréable pour le cheval qui le reçoit.

COMPRENDRE

P.07-10

Derrière un geste aussi simple que passer l'étrille se cache donc bien plus qu'une simple étape de nettoyage.

LE BON GESTE

P.11-15

Le pansage devient un moment d'échange où l'humain apprend à ajuster son toucher en fonction des réponses du cheval.

L'INTENTION

P.16-21

Une même étrille, utilisée de manière différente, peut ainsi participer à éveiller l'organisme avant le travail ou à accompagner sa récupération après l'effort.

ROUTINE

P.22-27

L'essentiel n'est pas de reproduire à l'identique mais de comprendre pourquoi on choisit de travailler une région plutôt qu'une autre.

**PRÊTS À
PENSER CHEVAL ?**

CE GUIDE S'ADRESSE À TOUS CEUX QUI...

souhaitent remettre un peu de
conscience dans un geste du quotidien.

Il ne s'agit pas de transformer chaque séance de pansage en protocole complexe. L'objectif est de porter un **regard différent** sur un geste que nous réalisons souvent sans y penser.

Vous découvrirez comment quelques ajustements dans votre façon d'utiliser l'étrille **peuvent transformer un simple coup de brosse en moment de soin.**

Parce qu'au fond, ce ne sont pas toujours les actions les plus spectaculaires qui font la différence, mais souvent **les gestes que l'on répète jour après jour.**

Les gestes que nous répétons le plus ne sont pas forcément ceux que nous maîtrisons le mieux.

Jour après jour, semaine après semaine, année après année, nos mains parcourent le corps du cheval à travers **des gestes devenus familiers**. À force d'être répétés, ces gestes finissent souvent par paraître évidents et ne sont plus réellement questionnés.

Pourtant, ce n'est pas parce qu'un geste est quotidien **qu'il est forcément adapté, utile ou agréable pour le cheval qui le reçoit**.

5% DES CHEVAUX APPRÉCIENT RÉELLEMENT LE PANSAGE*

*Les travaux de la chercheuse **Léa Lansade** ont mis en évidence que de nombreux chevaux manifestaient des **signes d'inconfort pendant le pansage**. Plus surprenant encore, seuls 5 % des chevaux observés exprimaient exclusivement des comportements positifs.

**IL EST TEMPS DE
PENSER CHEVAL !**





CE CONSTAT INTERROGE...

Surtout car il concerne **l'un des soins les plus fréquemment réalisés** au cours de la vie du cheval. Jour après jour, parfois plusieurs fois par jour, **des chevaux expriment des réactions d'inconfort** qui passent souvent inaperçues, sont mal interprétées ou simplement considérées comme faisant partie de leur caractère.

Pourtant, **ces réactions sont aussi des informations que le cheval nous transmet** sur la manière dont il perçoit ce moment et sur la façon dont nous interagissons avec lui.



MON EXPÉRIENCE TERRAIN

Moi, c'est **Julie JUNGHANS**, praticienne en massage équin.

Après ma formation, j'ai décidé de groomer pour acquérir davantage d'expérience auprès des chevaux et être au plus près de leur préparation et de leur suivi au quotidien.

Très naturellement, **j'ai commencé à associer pansage et massage**. Puisque le pansage devait être fait, autant en profiter pour apporter autre chose au cheval en même temps.

J'ai également réalisé qu'il n'était pas nécessaire d'attendre une séance de massage d'une heure pour avoir un impact positif sur le confort du cheval.

Comme souvent, **c'est la régularité qui fait la différence.** Quelques minutes de gestes adaptés, répétées jour après jour, peuvent parfois être plus bénéfiques qu'une longue séance réalisée occasionnellement.

POURQUOI JE ME SUIS INTÉRESSÉE AU PANSAGE ?

Le pansage avait un avantage considérable : il faisait déjà partie de la routine. Il offrait l'opportunité d'agir un peu chaque jour, d'observer le cheval régulièrement et d'intégrer le toucher dans un moment qui existait déjà.



Apprenez à **lire votre cheval** et portez un nouveau regard sur ce geste du quotidien, pour que chaque pansage devienne **un véritable moment de plaisir et de confort**, pour lui comme pour vous.

PARTIE 1:

COMPRENDRE CE QUE L'ON FAIT



REDÉCOUVRIR L'ÉTRILLE

Bien souvent oubliée, l'étrille représente pourtant un moyen **de stimuler les tissus, de mobiliser la peau et d'influencer certaines réponses physiologiques.**

Chaque fois que l'étrille entre en contact avec le corps du cheval, elle exerce **une action mécanique sur la peau et les tissus** situés juste en dessous. Les mouvements réalisés déplacent légèrement la peau par rapport aux structures plus profondes, **stimulent les récepteurs sensoriels** présents dans les tissus et provoquent des réactions locales de l'organisme.

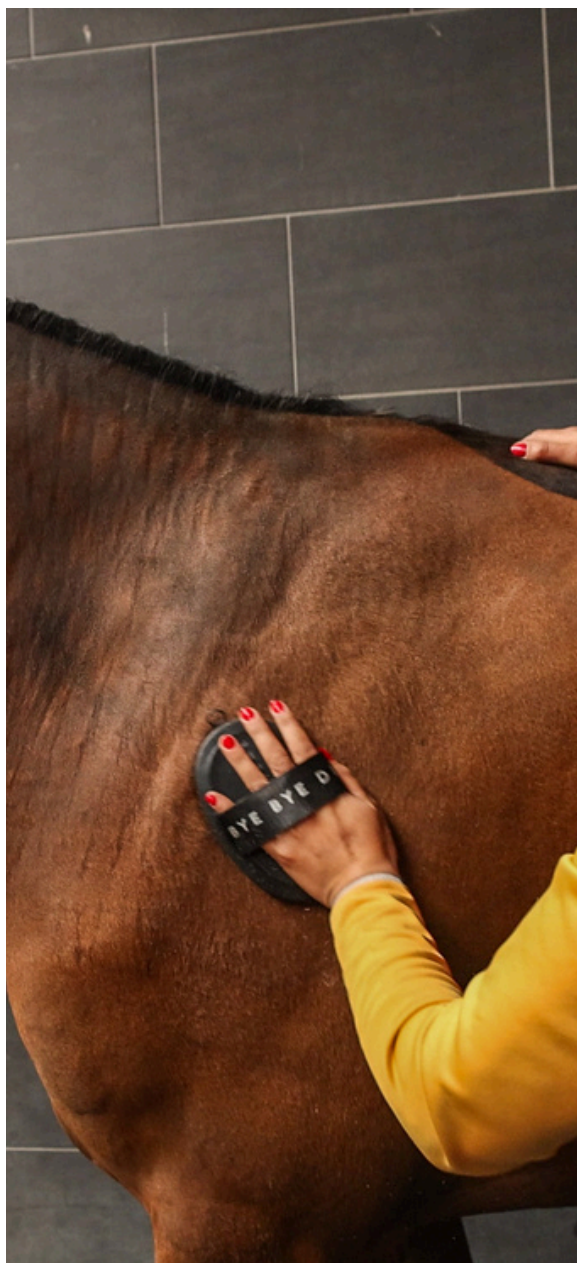
LA PEAU CONSTITUE À ELLE SEULE UN VÉRITABLE ORGANE SENSORIEL.

Elle est **richement innervée et capable de transmettre en permanence des informations au système nerveux.** Selon la manière dont l'étrille est utilisée, les réponses obtenues peuvent être différentes. Un geste rapide et énergique n'aura pas les mêmes effets qu'un geste lent, profond et régulier.

Le pansage représente également **un moment privilégié d'observation**. En passant l'étrille sur l'ensemble du corps, il devient possible de **repérer une zone plus sensible, une réaction inhabituelle, une tension localisée ou simplement une région que le cheval semble particulièrement apprécier**.

Ces informations sont précieuses car elles permettent souvent d'adapter les soins, le travail ou simplement de **mieux comprendre l'état du cheval au quotidien**.

Passer l'étrille peut également contribuer **à stimuler localement la circulation sanguine**. Les tissus reçoivent alors davantage d'oxygène et de nutriments, éléments indispensables à leur fonctionnement.



QUAND PASSER L'ÉTRILLE ?

Passer l'étrille constitue enfin un geste particulièrement intéressant **pour préparer ou accompagner l'effort**.

Avant le travail, il permet de stimuler progressivement les tissus et d'éveiller l'organisme. **Après l'exercice**, réalisé avec des gestes plus lents et plus profonds, il peut participer au **confort du cheval et à son retour au calme**.

Derrière un geste aussi simple que passer l'étrille se cache donc bien plus qu'une simple étape de nettoyage.

C'est un **moment de contact, d'observation et d'interaction** avec le cheval qui peut, lorsqu'il est réalisé avec intention, devenir **un véritable outil au service de son bien-être**.



ANATOMIE : COMPRENDRE OÙ PASSER L'ÉTRILLE

On lit souvent dans les livres que l'étrille doit être utilisée uniquement sur les « **parties charnues** » du cheval.

Cette règle a du sens lorsqu'on parle d'un pansage classique réalisé rapidement, avec une étrille rigide et des gestes peu adaptés. Pourtant, dans **une approche plus réfléchie du pansage, l'étrille peut être utilisée presque partout... à condition de comprendre ce que l'on fait.**

**CE N'EST DONC PAS LA ZONE QUI EST
PROBLÉMATIQUE, MAIS LA MANIÈRE
D'AGIR DESSUS.**

Certaines régions du corps sont naturellement plus sensibles : les reliefs osseux peu recouverts, les insertions musculaires, le passage de sangle, les zones dites « chatouilleuses », les zones de tensions ou encore les endroits où la peau est plus fine et plus mobile.

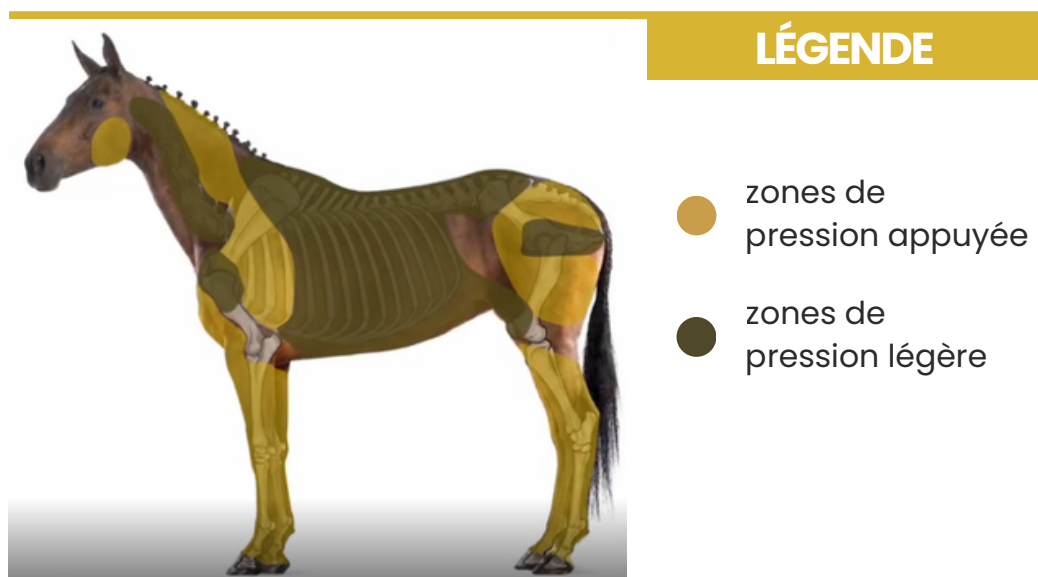
Passer une étrille sur ces régions **demande simplement plus de finesse, plus d'écoute** et parfois un changement de pression, de vitesse ou même d'outil.



C'est là que l'anatomie devient essentielle.

Comprendre où se trouvent les os permet de comprendre ce que l'on sent sous la main et **surtout comment adapter son geste**. Une côte, une pointe d'épaule, un processus épineux ou une hanche saillante ne réagiront pas comme une masse musculaire épaisse de l'encolure ou de la cuisse. **Le cheval nous oblige donc à ajuster son toucher en permanence.**

L'objectif n'est pas de « frotter » le cheval mécaniquement, mais **d'utiliser l'étrille comme un prolongement de la main.**



Connaître l'anatomie permet donc :

- d'éviter les gestes brusques ou inconfortables ;
- d'identifier les zones de tension ;
- d'adapter la pression et la vitesse ;
- mais aussi de transformer un simple pansage en véritable moment d'observation et de soin.

Le cheval guide souvent lui-même la qualité du geste : un muscle qui se relâche, une encolure qui descend, une lèvre qui frémit ou un cheval qui vient chercher le contact sont autant **d'informations précieuses.**

PARTIE 2:

LE GESTE FAIT LA DIFFÉRENCE



CHOISIR UNE ÉTRILLE ADAPTÉE

Toutes les étrilles ne produisent pas les mêmes effets. Dans la plupart des cas, le choix de l'étrille se fait en fonction de son efficacité à enlever la poussière, la boue ou les poils morts. Pourtant, **la forme, la matière et la souplesse de l'outil influencent également les sensations perçues par le cheval.**

Une étrille **rigide concentre davantage les pressions** et produit une stimulation plus marquée des tissus. À l'inverse, une étrille **plus souple épouse davantage les reliefs du corps** et procure généralement des sensations plus douces. Les picots, leur longueur, leur densité ou encore leur forme modifient également la façon dont les tissus sont sollicités.

**IL N'EXISTE PAS D'ÉTRILLE IDÉALE NI
D'ÉTRILLE ADAPTÉE À TOUS LES
CHEVAUX.**

Certains apprécient **des stimulations franches et énergiques**, tandis que d'autres se montrent plus sensibles et recherchent davantage **de douceur**. Une même étrille peut d'ailleurs être parfaitement acceptée sur certaines régions du corps et moins bien tolérée sur d'autres.

Le choix de l'outil dépend donc autant du cheval que de l'objectif recherché.

Dynamique avant le travail, un pansage d'entretien ou un moment de récupération ne nécessitent pas forcément les mêmes caractéristiques.

L'essentiel reste cependant de comprendre que l'étrille n'est qu'**un intermédiaire entre la main et le cheval**. Elle transmet une action, mais ne la remplace pas.



Il est tentant de penser qu'une étrille performante suffit à produire un effet intéressant sur le cheval. **Pourtant, deux personnes utilisant exactement le même matériel peuvent obtenir des résultats très différents.**

Ce qui influence réellement les tissus n'est pas seulement l'outil utilisé, **mais surtout la manière dont il est employé.**

La vitesse du geste, sa profondeur, sa direction, son rythme ou encore la pression exercée **modifient considérablement les sensations produites**. Une étrille passée rapidement en surface n'aura pas le même effet qu'une étrille utilisée avec davantage d'intention et de précision.

Avez-vous déjà fait attention à la pression que vous exercez lors du pansage ?

Le cheval perçoit ces différences avec beaucoup de finesse.

Il réagit non seulement à ce qui touche sa peau, mais aussi à la façon dont cela est fait. Une même zone peut ainsi être appréciée ou au contraire évitée selon la qualité du contact proposé.

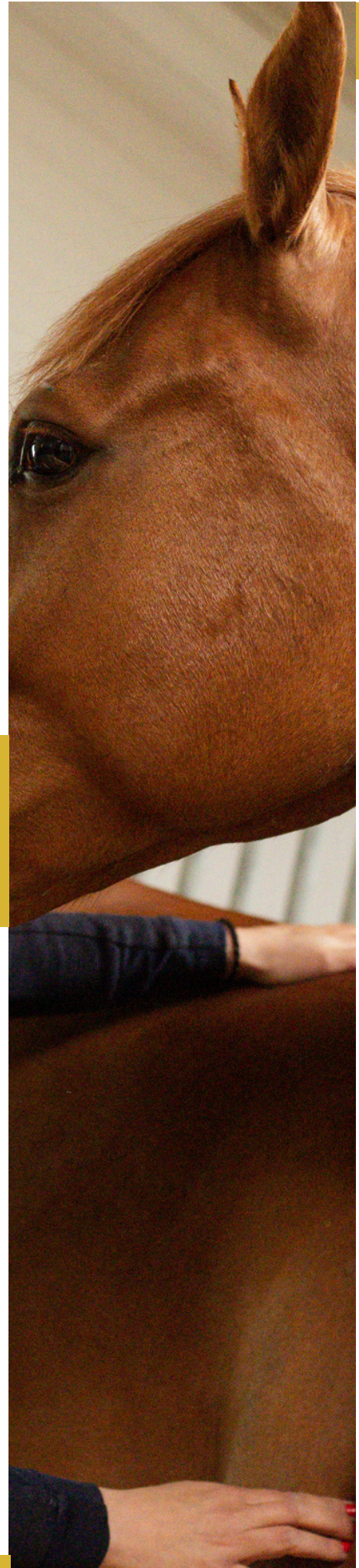
Observer ces réactions permet progressivement d'adapter sa manière de faire. Une oreille qui s'oriente, une respiration qui change, un muscle qui se relâche ou au contraire une tension qui apparaît constituent autant d'informations utiles.

AVEC L'EXPÉRIENCE, LE PANSAGE CESSE ALORS D'ÊTRE UNE SIMPLE SUCCESSION DE GESTES AUTOMATIQUES.

Il devient un **moment d'échange** où l'humain apprend à ajuster son toucher en fonction des réponses du cheval.

C'est cette capacité d'adaptation qui transforme progressivement un simple passage d'étrille en un **véritable outil de confort et d'accompagnement du cheval.**

Trop souvent, le pansage est perçu comme une contrainte pour l'humain et vécu comme un moment subi par le cheval.



En prenant le temps d'observer ses réactions et d'ajuster son toucher, il devient possible de transformer ce moment du quotidien en une expérience plus agréable pour les deux partenaires.



Un détail simple peut profondément modifier la façon dont le cheval perçoit le pansage : **conserver un contact permanent avec lui.**

Lorsque l'on utilise une étrille, l'attention se porte naturellement sur la main qui travaille. **Pourtant, la seconde main a elle aussi un rôle important.** Posée sur l'épaule, l'encolure, le dos ou la hanche, elle maintient un lien physique constant avec le cheval et lui permet de **mieux anticiper les mouvements qui vont suivre.**

À l'inverse, une succession de contacts interrompus peut surprendre certains chevaux. La main apparaît, disparaît, change de place brusquement. Le cheval doit alors réévaluer en permanence ce qui se passe autour de lui, ce qui peut favoriser une forme de vigilance inutile.

Conserver une main en contact permet au contraire de **créer de la continuité dans les informations transmises.** Le cheval sait où se trouve l'humain, perçoit ses déplacements et peut suivre plus facilement ses intentions. Le pansage devient alors plus prévisible et souvent plus confortable à vivre.



CETTE MAIN NE SERT PAS UNIQUEMENT À RASSURER.

Elle participe également à **la qualité du geste**. En gardant un point de contact permanent, il devient plus facile de sentir les réactions du cheval, les changements de tonus musculaire ou les éventuelles zones de sensibilité.



LE POUVOIR DU TOUCHER

Le toucher ne sert plus seulement à agir sur les tissus ; **il permet aussi de recueillir des informations.**

Au fil du temps, cette habitude contribue à rendre les **manipulations plus fluides et plus cohérentes.**

Le cheval n'est plus simplement pansé ; **il est accompagné tout au long de la séance par une présence physique constante, discrète mais rassurante.**

PARTIE 3 :

PRÉPARER OU RÉCUPÉRER : LE MÊME GESTE, UNE INTENTION DIFFÉRENTE

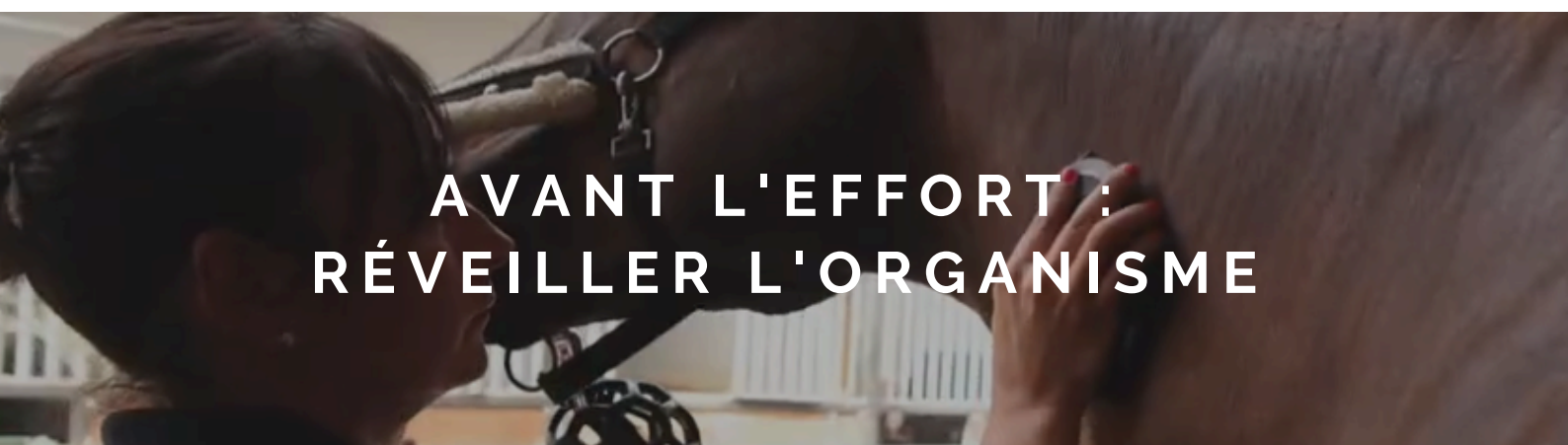
L'étrille est souvent utilisée de la même manière, quel que soit le moment de la journée. Pourtant, un cheval que l'on s'apprête à travailler n'a pas les mêmes besoins qu'un cheval qui vient de terminer son effort.

Le geste reste le même. L'outil reste le même. Les zones travaillées peuvent même être identiques.

Ce qui change, c'est l'intention que l'on met derrière le mouvement.

Avant l'effort, l'objectif est de **réveiller progressivement l'organisme** et d'amener le cheval vers l'activité. **Après l'effort**, il s'agit plutôt de **favoriser le retour au calme, d'accompagner la récupération et de procurer du confort aux tissus sollicités.**

La différence ne réside donc plus seulement dans le choix de l'étrille, mais aussi dans la manière de l'utiliser.

A close-up photograph showing a person's hands using a grooming comb on a horse's coat. The person's face is partially visible on the left, looking towards the horse. The horse's head and neck are in the center, and its body extends to the right. The background is slightly blurred, showing what appears to be a stable or indoor riding area.

AVANT L'EFFORT : RÉVEILLER L'ORGANISME

Avant une séance de travail, les tissus sont encore au repos. Les muscles, les fascias, la peau et les différents récepteurs sensoriels n'ont pas encore été sollicités.

Passer l'étrille permet alors de **créer une première stimulation mécanique des tissus**. Les mouvements répétés mobilisent la peau, sollicitent les récepteurs tactiles et attirent progressivement l'attention du cheval sur son propre corps.

Dans ce contexte, les gestes sont généralement plus rapides, plus dynamiques et relativement superficiels.

L'objectif n'est pas de rechercher une détente profonde mais plutôt de **réveiller progressivement l'organisme avant le travail**. Le mouvement de l'étrille agit un peu comme lorsque nous nous frottons énergiquement les mains pour les réchauffer. Les frottements stimulent les tissus, favorisent l'afflux sanguin local et préparent progressivement la région à l'activité.

Chez le cheval, cette stimulation participe à augmenter l'activité des tissus superficiels et à préparer progressivement l'organisme à l'effort à venir.

L'objectif n'est pas de remplacer un échauffement, mais de constituer une première étape de mise en route.

Le caractère énergique du geste a ici toute son importance. Une étrille passée lentement et profondément n'aura pas le même effet qu'une étrille utilisée avec davantage de rythme. **Avant le travail, on recherche davantage une stimulation qu'un relâchement.**

Pour autant, énergique ne signifie pas brusque. Comme pour tout le reste du pansage, le geste doit rester adapté au cheval qui se trouve devant nous.





TOUS LES CHEVAUX N'APPRÉCIENT PAS LES MÊMES STIMULATIONS.

Certains apprécient une stimulation franche et dynamique, tandis que d'autres se montrent plus sensibles et nécessitent davantage de progressivité.

Observer les réactions du cheval, respecter les zones qu'il protège et ajuster l'intensité du geste en fonction de ce qu'il exprime reste essentiel. **L'objectif est de préparer l'organisme à l'effort, jamais d'imposer une stimulation que le cheval vit comme inconfortable.**

**CETTE PHASE CONSTITUE UNE
TRANSITION INTÉRESSANTE ENTRE
LE REPOS ET L'ACTIVITÉ.**

Elle permet au cheval d'**entrer progressivement dans sa séance** plutôt que de passer brutalement de l'immobilité à l'effort.

Au-delà de son intérêt physique, ce moment permet également de prendre contact avec son cheval. C'est souvent l'occasion de **repérer une sensibilité inhabituelle, une réaction différente** ou simplement son état de disponibilité avant de commencer le travail.

Ainsi, avant même de monter en selle ou de débiter une séance à pied, quelques minutes de pansage réalisées avec intention permettent déjà **d'amorcer la préparation du corps à l'effort.**

APRÈS L'EFFORT : ACCOMPAGNER LE RETOUR AU CALME

Après le travail, les besoins sont différents. Les muscles ont été sollicités, les articulations ont absorbé les contraintes du mouvement et l'ensemble de l'organisme doit progressivement retrouver son état d'équilibre.

Le pansage peut alors devenir un véritable moment de transition entre l'activité et le repos.

Contrairement à ce qui est recherché avant l'effort, les gestes deviennent ici **plus lents, plus enveloppants et plus profonds**. L'objectif n'est plus de réchauffer les tissus ni de stimuler l'organisme, mais **d'accompagner les processus naturels de récupération**.



ACCOMPAGNER L'APRÈS-EFFORT

Après l'exercice, **les muscles ont consommé de l'énergie, subi des contraintes mécaniques** répétées et mobilisé d'importantes ressources pour produire le mouvement.

L'organisme doit alors acheminer l'oxygène, les nutriments et les différents éléments nécessaires **à l'entretien et à la réparation des tissus sollicités**.

Les mouvements **lents et profonds** réalisés avec l'étrille peuvent participer à cet objectif. Les pressions successives exercées sur les masses musculaires créent un effet mécanique comparable à une légère action de pompe sur les tissus.

Cette alternance de compression et de relâchement favorise les échanges circulatoires locaux et contribue à faire circuler les fluides au sein des tissus.

La lenteur du geste présente également un intérêt particulier. Là où un geste rapide stimule et dynamise, un geste lent **accompagne davantage les phénomènes de drainage.** Le retour veineux et la circulation lymphatique reposent en partie sur les variations de pression exercées sur les tissus. Des manœuvres lentes, régulières et adaptées peuvent ainsi participer à **soutenir ces mécanismes physiologiques naturels.**

L'objectif n'est donc plus d'apporter de l'énergie aux tissus comme avant l'effort, mais de **favoriser les conditions permettant leur récupération.** En améliorant les échanges au sein des tissus, le pansage peut contribuer à l'élimination des sous-produits du métabolisme et à l'apport des éléments nécessaires à leur entretien.

Comme avant l'effort, il ne s'agit pas d'appliquer une méthode identique à tous les chevaux.

Certains apprécieront des manœuvres profondes et appuyées, tandis que d'autres préféreront davantage de progressivité.

Observer les réactions du cheval, respecter les zones sensibles et ajuster la pression en fonction de ses réponses reste indispensable.

Cette phase constitue également **un moment privilégié d'observation**. Une zone plus sensible, une réaction inhabituelle ou une asymétrie peuvent parfois apparaître plus clairement lorsque l'on prend le temps de parcourir l'ensemble du corps avec les mains.

Le pansage ne remplace évidemment ni une gestion adaptée de l'entraînement, ni les temps de récupération nécessaires après l'effort. Il s'intègre simplement dans une approche globale visant à accompagner le cheval et à prendre soin de son corps au quotidien.

Avant l'effort comme après, les trajets de pansage peuvent rester identiques.

CE QUI CHANGE RÉELLEMENT, C'EST L'INTENTION DU GESTE.

Une même étrille, utilisée de manière différente, peut ainsi participer à éveiller l'organisme avant le travail ou à accompagner sa récupération après l'effort. C'est cette capacité d'adaptation qui transforme progressivement un simple pansage en un véritable outil au service du confort et du bien-être du cheval.



PARTIE 4 :

CONSTRUIRE UNE ROUTINE DE PANSAGE UTILE

LES OS : DE PRÉCIEUX REPÈRES

Lorsque l'on débute, il est tentant de passer l'étrille là où l'on pense trouver du muscle ou simplement là où le cheval semble apprécier être touché.

Pourtant, les os constituent souvent les meilleurs repères pour s'orienter sur le corps du cheval. Ils sont faciles à identifier sous la peau, relativement constants d'un individu à l'autre et permettent de se situer rapidement, même sur des chevaux aux morphologies très différentes.

La pointe de l'épaule, la pointe de la hanche, les côtes ou la colonne vertébrale sont autant de **repères** qui permettent de s'orienter facilement sur le corps du cheval.



Ces repères présentent un autre intérêt : **les os servent de points d'attache aux muscles**. Pour produire un mouvement, un muscle doit s'insérer sur une ou plusieurs structures osseuses qu'il va mettre en mouvement lorsqu'il se contracte.

Les grands reliefs osseux correspondent souvent à des zones où viennent **s'attacher des masses musculaires importantes**. En règle générale, plus un os est volumineux ou impliqué dans des mouvements puissants, plus les muscles qui y sont rattachés sont développés.

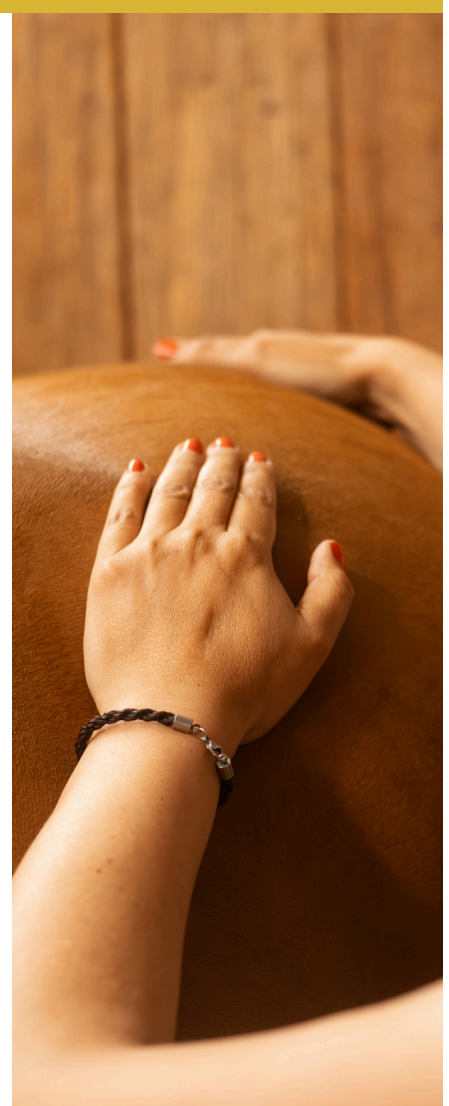
Il faut en effet des muscles capables de produire suffisamment de force pour mettre ces structures en mouvement.

Cela signifie qu'en utilisant les reliefs osseux comme repères, **il devient plus facile d'identifier les grandes masses musculaires** du cheval et les zones les plus intéressantes à intégrer dans une routine de pansage.

Il ne s'agit pas de rechercher une précision anatomique réservée aux spécialistes, mais plutôt **d'apprendre à observer le cheval sous un autre angle**.

Derrière chaque relief osseux se cache une organisation musculaire qui participe à la locomotion, à l'équilibre et à la production du mouvement.

Plus ces repères deviennent familiers, plus le pansage cesse d'être une succession de gestes automatiques **pour devenir une action réfléchie et orientée vers les structures que l'on souhaite solliciter**.

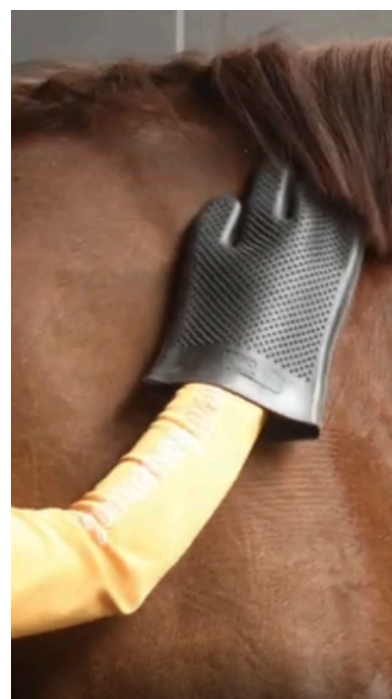
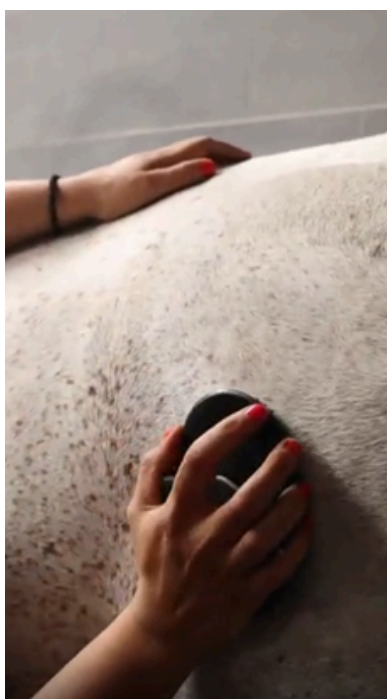


CONSTRUIRE DES TRAJETS COHÉRENTS

Une fois les principaux repères osseux identifiés, il devient possible de **donner davantage de sens aux trajets réalisés pendant le pansage.**

L'objectif n'est pas de mémoriser une multitude de trajets complexes, mais plutôt **d'apprendre à relier entre eux les grands repères anatomiques du cheval.**

Par exemple, un trajet peut suivre le **contour de l'épaule, longer les côtes ou accompagner les reliefs de la cuisse.** Ces trajets ont l'avantage de guider naturellement la main vers des régions particulièrement riches en muscles et fortement impliquées dans la locomotion.



Les trajets présentent également un intérêt pratique. Lorsque l'on cherche à stimuler les tissus avant l'effort, à favoriser les échanges circulatoires ou à accompagner le drainage après le travail, il est **souvent plus pertinent de déplacer sa main le long d'un trajet cohérent que de multiplier les gestes sur une même zone.**

Relier plusieurs repères osseux permet de donner une direction au geste et de créer une continuité dans son action. La main accompagne alors une région anatomique dans son ensemble plutôt que de se concentrer sur un point isolé. Cette continuité participe aux effets recherchés et **donne davantage de sens au pansage.**

Cette façon d'aborder le pansage présente également un autre intérêt : elle permet de **conserver une certaine logique dans le déplacement de la main.**

Plutôt que d'enchaîner des gestes dispersés...

LE PANSAGE DEVIENT UNE SUCCESSION DE PASSAGES ORGANISÉS QUI COUVRENT PROGRESSIVEMENT LES DIFFÉRENTES RÉGIONS DU CORPS.

Avec l'expérience, chacun développe **ses propres habitudes.** Certains trajets deviennent presque instinctifs. L'essentiel n'est pas de reproduire exactement les mêmes passages d'un cheval à l'autre, **mais de comprendre pourquoi on choisit de travailler une région plutôt qu'une autre.**

Lorsque l'on sait où se trouvent les grands groupes musculaires et quels reliefs osseux permettent de les localiser, le pansage cesse progressivement d'être un simple nettoyage. **Il devient un moment d'observation, de contact et d'action sur les tissus.**

CONSTRUIRE SA ROUTINE

Il n'existe pas de routine universelle. Chaque cheval possède **sa propre sensibilité**, son histoire, son niveau d'entraînement et ses préférences. Une routine efficace est donc avant tout **une routine capable de s'adapter au cheval qui se trouve devant nous**.

Les principes présentés dans ce guide peuvent servir de fil conducteur. **Utiliser les repères osseux pour s'orienter, construire des trajets cohérents et adapter son geste à l'objectif recherché permettent déjà de transformer profondément la manière d'aborder le pansage.**

Avant le travail, les gestes seront généralement plus rapides et plus dynamiques afin d'éveiller progressivement l'organisme. Après l'effort, ils deviendront plus lents et plus profonds afin d'accompagner les processus de récupération et le retour au calme.



MAÎTRE MOT : L'ADAPTATION

Avec le temps, chacun développe ses propres habitudes. Certaines régions mériteront davantage d'attention **selon le cheval, la discipline pratiquée ou les besoins du moment**.

L'essentiel n'est pas de suivre un protocole figé, mais de conserver **une intention claire derrière chaque geste**.

Car panser utile ne consiste pas à reproduire mécaniquement une série de mouvements.

C'est apprendre à **observer, comprendre et adapter son toucher** pour faire du pansage un véritable moment d'accompagnement du cheval.

COMMENT PASSER DE LA LECTURE À LA PRATIQUE ?

Le pansage fait partie des gestes les plus fréquents de la vie du cheval. Pourtant, il est souvent réalisé sans que l'on s'interroge réellement sur ce que l'on fait, pourquoi on le fait et quels effets cela peut produire.

À travers cet e-book, l'objectif était de **vous inviter à porter un regard différent sur ce moment du quotidien**. Non pas pour compliquer les choses, mais pour redonner du sens à des gestes simples que chacun peut mettre en œuvre.

Comprendre où passer l'étrille, comment adapter sa main, pourquoi modifier son intention avant ou après l'effort, ou encore comment construire des trajets de pansage réfléchis permet de transformer un simple nettoyage en un véritable temps d'interaction avec le cheval.

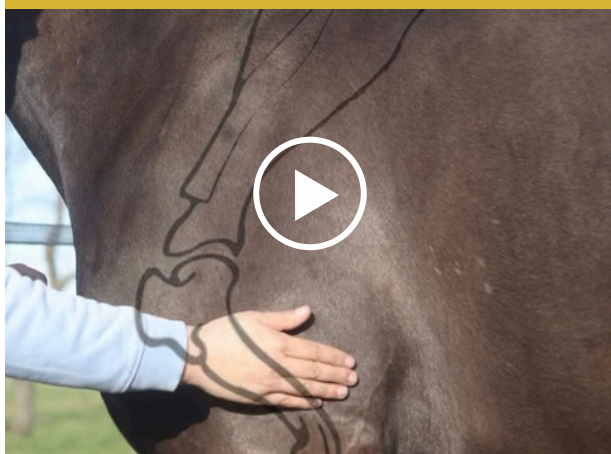


Mais certaines notions sont parfois **plus faciles à comprendre lorsqu'elles sont observées** que lorsqu'elles sont simplement décrites.

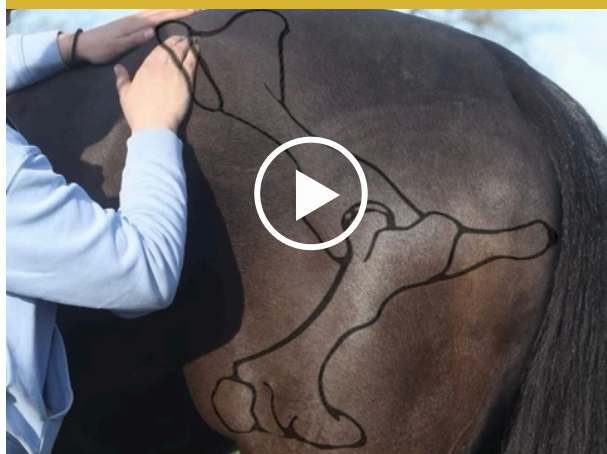
Voir un geste, visualiser un repère anatomique ou suivre un trajet de pansage sur un cheval permet souvent de mieux saisir les intentions qui se cachent derrière chaque mouvement.

C'est pourquoi **j'ai créé une série de vidéos complémentaires à cet e-book : [accédez directement à la formation vidéo en cliquant ici.](#)**

TRAJET ÉPAULE



TRAJET CUISSE



Vous y retrouverez les gestes expliqués pas à pas, les principaux repères anatomiques ainsi que des exemples concrets de routines à utiliser au quotidien.

Mon souhait est simple : vous aider à faire du pansage un moment plus réfléchi, plus utile et plus agréable pour votre cheval.

ALORS, QU'ATTENDEZ-VOUS POUR DÉCOUVRIR MON APPROCHE ?

**PANSEZ UTILE,
PENSEZ CHEVAL !**

Julie JUNGHANS