

CHEVAL

QUÉBEC
MAGAZINE

HIVER 2020-21 | VOL.38 NO.4

RÉPERTOIRE
DES ÉLEVEURS ET
ÉTALONNIERS
RECONNUS PAR
CHEVAL QUÉBEC

SPÉCIAL ÉLEVAGE

- L'alimentation du poulain de la naissance au sevrage
- De jument de sport à poulinière
- Clonage : l'autre reproduction équine

Le travail aux longues
rênes, un trésor à
votre portée!

À LA DÉCOUVERTE
DE LA CITÉ ÉQUESTRE
D'AVENCHES 





15



25



29



33

ARTICLES

- 15** | La méthode Masterson: pour le soulagement harmonieux des tensions
- 25** | L'alimentation du poulain de la naissance au sevrage
- 29** | De jument de sport à poulinière: un changement de carrière judicieux?
- 33** | Clonage: l'autre reproduction équine
- 42** | Le travail aux longues rênes, un trésor à votre portée!
- 50** | À la découverte de la cité équestre d'Avenches

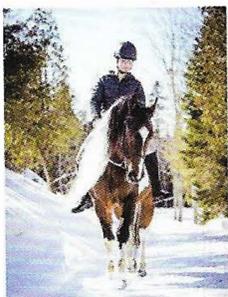


50

16©MÉTHODE MASTERSON; 20-29©DEBRA JAMROZ;
50©HARAS NATIONAL SUISSE D'AGROSCOPE

CHRONIQUES

- 6** | EN BREF
- 9** | DROIT | Les paroles s'envolent, les écrits restent
- 12** | LES ACTUALITÉS CHEVAL QUÉBEC
- 38** | SCIENCE
- 47** | SECTION JEUNES
- 54** | AFFAIRES
- 54** | INDEX DES ANNONCEURS



COUVERTURE: ©CARO BERGER

À CONSULTER
PAGE 21

RÉPERTOIRE
DES ÉLEVEURS ET
ÉTALONNIERS
RECONNUS PAR
CHEVAL QUÉBEC

C'est une année très particulière qui se termine. Nous avons été déstabilisés, bousculés et nos facultés d'adaptation ont été mises à l'épreuve. L'arrivée potentielle d'un vaccin efficace et sécuritaire contre la Covid-19 ravive l'espoir de retrouver une vie plus normale. Mais il y a encore du chemin à faire et beaucoup d'incertitudes. Pour combattre la morosité, quoi de mieux que de profiter au maximum du temps avec nos chevaux et d'essayer de nouvelles activités avec eux. En p.15 de ce numéro, l'article d'Angie Beudet, **La méthode Masterson : pour le soulagement harmonieux des tensions**, propose une approche de soin qui permet de faire du bien à notre animal tout en améliorant la communication et la relation que nous entretenons avec lui. Les bases de la méthode sont accessibles à tous, c'est donc une belle expérience à tenter avec votre cheval. Envie d'une autre activité à découvrir ou redécouvrir? En p.42, Marie-Claude Bouillon nous offre **Le travail aux longues rênes, un trésor à votre portée!** qui explique comment s'initier à cette forme de travail stimulante. Vous laisserez-vous tenter?

Les projets sont aussi un excellent moyen de garder le moral. Peut-être caressez-vous le rêve d'acquérir un poulain aux lignées soigneusement choisies? Ou d'obtenir un rejeton de votre jument? Notre spécial élevage (pages 21 à 37 de cette édition) vous présente le répertoire des éleveurs et étalonniers reconnus par Cheval Québec. S'y trouve également l'article de Josée Lalonde **L'alimentation du poulain de la naissance au sevrage** (p.25) ainsi que le texte de Nathalie Laberge (p.29), **De jument de sport à poulinière: un changement de carrière judicieux?** qui permet de se questionner sur ce projet porteur d'espoirs, mais qui comporte aussi sa part de risques et de responsabilités. Dans un autre ordre d'idée, le texte **Clonage, l'autre reproduction équine** (p.33) de Marie-Hélène Gauthier nous fait constater que la réalité a rattrapé la fiction. En effet, des chevaux clonés sont maintenant présents sur les terrains de concours de haut niveau, mais aussi en élevage, comme reproducteurs. Cela soulève des questionnements éthiques très intéressants.

Finalement, pour voyager un peu, nous vous emmenons en Suisse, où vous découvrirez la surprenante cité équestre d'Avenches, grâce aux bons soins de Josée Lalonde (p.50).

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter un temps des Fêtes paisible et chaleureux. 2021 nous apportera, soyons confiants, de bons moments et de meilleures nouvelles.

Valérie Cottier
info@chevalquebecmag.com

CHEVAL QUÉBEC
MAGAZINE

HIVER 2020-21 | VOL. 38 NO. 4

Abonnements 514 252-3030 | Ventes publicitaires pub.cqm@gmail.com, 514 252-3030 poste 3414
4545, av. Pierre-De Coubertin, Montréal (Québec) H1V 0B2 | Tél. : 514 252-3030 | Téléc. : 514 252-3068
info@chevalquebecmag.com | www.chevalquebecmag.com

Production
Les éditions Vice Versa

Rédactrice en chef
Valérie Cottier

Collaborateurs
Angie Beudet, Marie-Claude Bouillon,
Marie-Hélène Gauthier,
Nathalie Laberge, Josée Lalonde,
Patrice Marsaudon, M^e Benjamin Poirier

Révisseuses et correctrices d'épreuves
Nathalie Laberge, Josée Lalonde,
Marie-Hélène Gauthier

Design et webmestre
Marie-José Legault

Photographes
Angie Beudet, Caroline Berger,
Marie-Claude Bouillon,
Sabrina Cousineau, Debra Jamroz,
Gabrielle Riopel

Impression
Le Groupe Communimédia

Distribution en kiosques
Messageries Dynamiques

Préparation postale
Publications 9417

Tarifs d'abonnements incluant les frais d'envoi :

Canada
Un an / 4 numéros : 23 \$
Deux ans / 8 numéros : 40 \$
Trois ans / 12 numéros : 55 \$

États-Unis
Un an : 47 \$ (en dollars canadiens)

Europe
Un an : 83 \$ (en dollars canadiens)

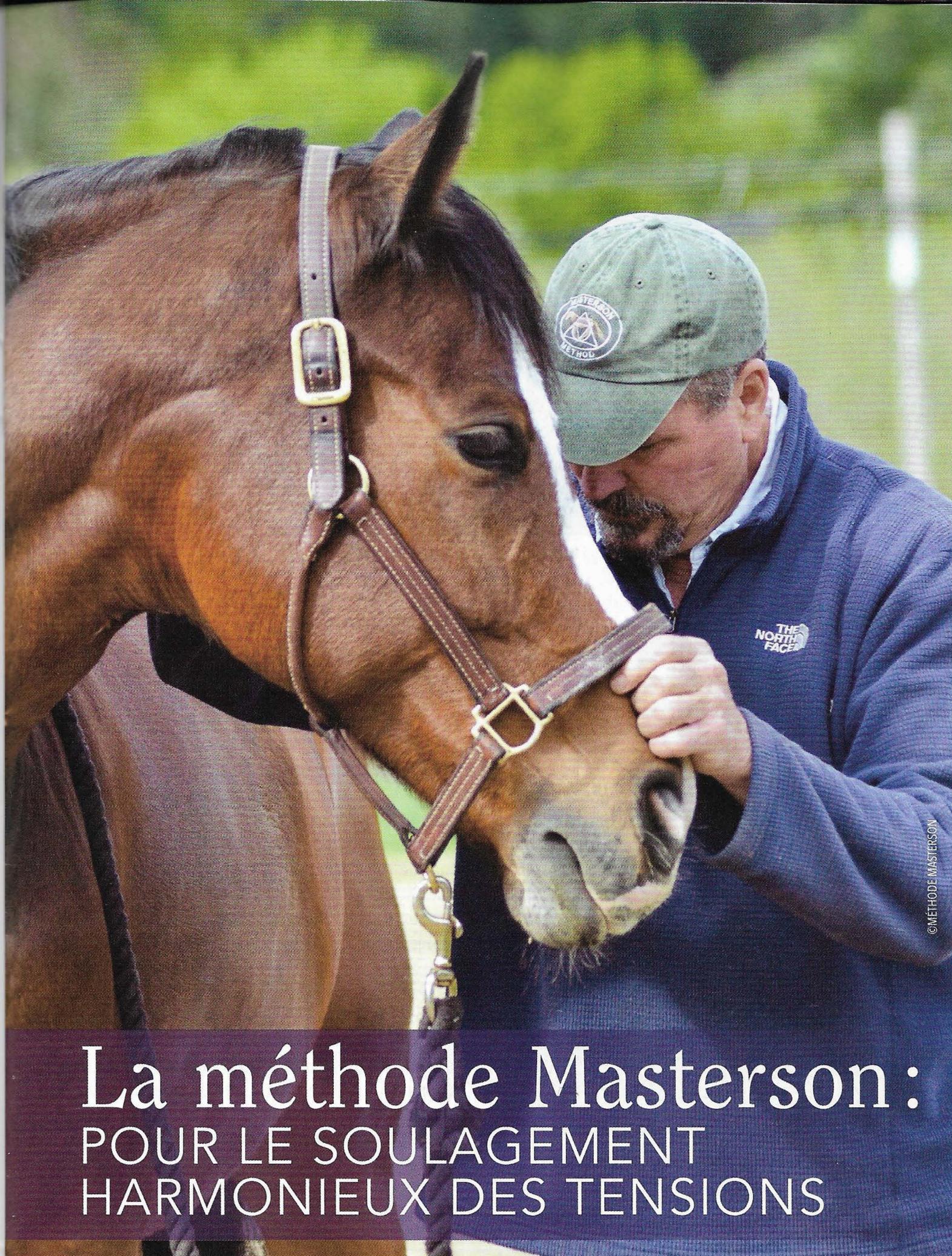
Cheval Québec Magazine est publié quatre fois par année par LES PUBLICATIONS SPORTAM dont les bureaux sont situés au : 4545, av. Pierre-De Coubertin, Montréal (Québec) H1V 0B2. Les changements d'adresse ainsi que les exemplaires non

distribuables doivent être retournés à l'adresse citée plus haut. Toute reproduction en tout ou en partie est interdite. Les opinions exprimées par les collaborateurs du magazine ne reflètent pas nécessairement celles de l'éditeur. Le genre masculin est uniquement utilisé dans le but d'alléger les textes.

Dépôts : Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 2370-6465
Envoi de poste publications Convention
40051133

Canada 

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada



La méthode Masterson : POUR LE SOULAGEMENT HARMONIEUX DES TENSIONS

La méthode Masterson est une approche de soin qui combine un ensemble de techniques de touchers, de massage et de manipulations sur différentes parties du corps du cheval dans un but thérapeutique. Elle permet de relâcher les tensions qui limitent le potentiel athlétique ou qui occasionnent des inconforts. Fait intéressant, c'est une pratique qui intègre la participation du cheval au traitement. Pour toutes les raisons évoquées ci-dessus, la méthode Masterson se présente comme

une approche de traitement intégrée (*integrated equine performance bodywork*). Tentons d'en apprendre davantage...

L'APPROCHE UNIQUE DE JIM MASTERSON
Jim Masterson a œuvré de nombreuses années comme massothérapeute auprès d'athlètes équins. Au fil du temps, il a pu observer et essayer différentes approches pour finalement développer sa propre méthode. La méthode Masterson se différencie

☑ ANGIE BEAUDET



La région de la nuque (articulation atlanto-occipitale) est une zone importante d'accumulation de tensions chez le cheval.



M. Masterson pratique ici une mobilisation pour relâcher les tensions de l'omoplate. Celles-ci sont courantes et elles ont un impact sur la jonction encolure-épaule-garrot.

INTÉRESSÉ À EN SAVOIR PLUS SUR LA MÉTHODE MASTERSON ?

- Visitez le site mastersonmethod.com (anglais) ou sylvievallieres.ca (français);
- Consultez le livre *Beyond Horse Massage* (Masser son cheval);
- Visionnez les vidéos éducatives gratuites sur le site www.mastersonmethod.com ou la chaîne YouTube associée;
- Inscrivez-vous à un séminaire et atelier pratique de fin de semaine maintenant enseigné en français au Québec.

de la massothérapie classique parce qu'elle intègre des techniques et des notions de physiothérapie, de chiropractie, de fasciathérapie ainsi que de médecine chinoise (points de pression, acupuncture, méridiens, etc.).

LES OBJECTIFS

La technique a été développée principalement afin d'améliorer les performances de chevaux en santé. Cependant, tous les chevaux peuvent en tirer des bienfaits, peu importe l'âge, la discipline pratiquée et la condition physique.

Voici les objectifs d'une séance Masterson:

- Relâcher le stress et les tensions accumulées dans les muscles et tissus conjonctifs (tendons, ligaments);
- Améliorer les allures;
- Accroître la performance athlétique;
- Tisser une relation de confiance et de communication avec l'animal;
- Contribuer au confort et bien-être du cheval.

Les propriétaires de chevaux consultent les praticiens de la méthode Masterson principalement pour améliorer les problématiques suivantes:

- Mal de dos;
- Difficultés au galop;
- Résistance à tourner d'un côté;
- Manque d'engagement;
- Précipitation ou ruade;
- Manque de flexibilité;
- Foulées courtes et saccadées.

LES TROIS PRINCIPALES ZONES DE TENSIONS

Selon Jim Masterson, les tensions s'accumulent principalement dans trois zones de jonction:

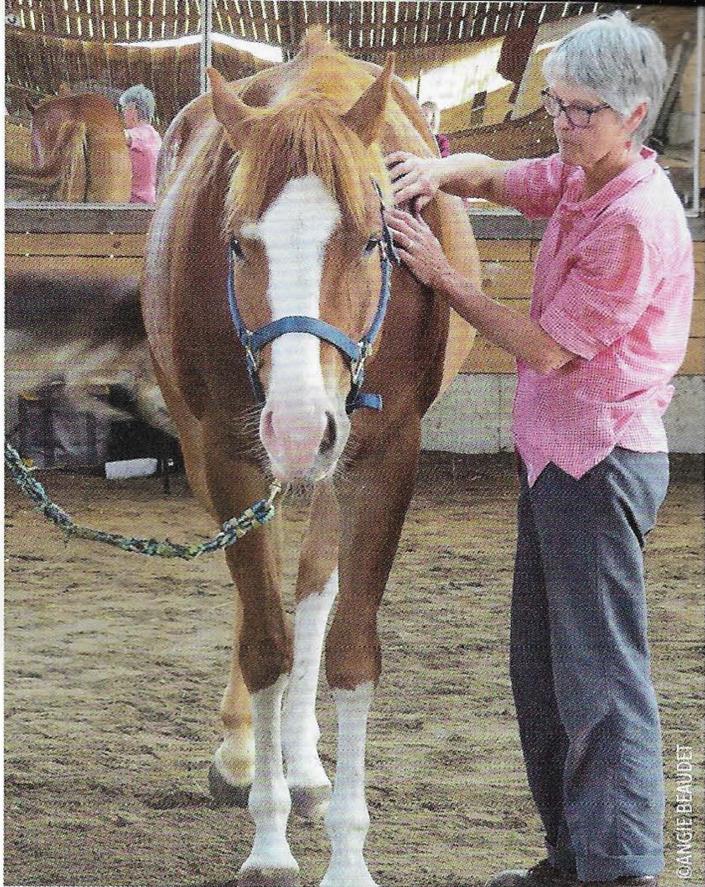
1. La zone de la **nuque** (articulation atlanto-occipitale);
2. La zone **encolure-épaule-garrot** (charnière cervico-thoracique);
3. La zone de l'**arrière-main** (articulation sacro-iliaque/sacro-lombaire).

Le relâchement des tensions dans ces zones a un impact direct et immédiat sur le confort et la performance.

LES GRANDS PRINCIPES DE LA TECHNIQUE MASTERSON

Se laisser guider par le cheval

Plutôt que de travailler *sur* le cheval, la méthode Masterson cherche à établir une complicité étroite avec l'animal afin de travailler en collaboration *avec* ce dernier. C'est donc une méthode interactive qui requiert une écoute et une observation constante des signes émis par le patient équin. Le praticien Masterson observe le langage corporel du cheval



Le praticien doit être à l'écoute des signes qui permettent de déceler une tension ou encore un relâchement.

et se laisse guider par celui-ci. Le frémissement des lèvres, les bâillements en rafales ou le simple clignement des yeux, permettent non seulement d'identifier les endroits où les tensions sont présentes, mais également le relâchement de celles-ci.

Voici quelques signes et comportements pouvant être observés en réaction au toucher du praticien :

Signes indiquant une zone de tension ou un début de relâchement :

- Clignement des yeux ;
- Frémissement des lèvres ;
- Expiration ou soupir ;
- Changement de rythme respiratoire (plus lent, profond ou rapide) ;
- Regard qui s'adoucit.

Signes de relâchement moyen :

- Se lèche les lèvres, mâchonne ;
- Agitation, déplacement ;
- Transfert du poids d'un membre à l'autre.

Signes de relâchement profond :

- Reniflements, éternuements en rafales ;
- Bâillements à répétition ;
- Se secoue la tête, le corps ;
- Troisième paupière qui recouvre l'œil ;
- Écoulement nasal (relâchement des tensions à la nuque).

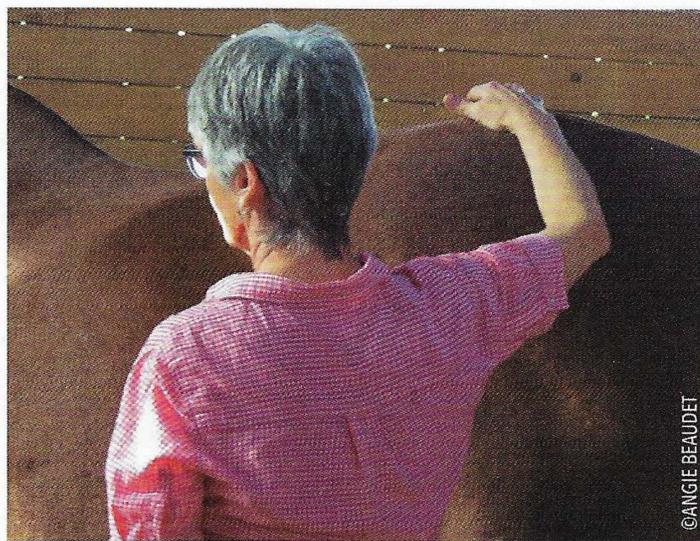
Le méridien vessie: le point de départ

Selon la médecine chinoise, il existe douze méridiens principaux, ou lignes de flux énergétique, dans le corps. Le méridien vessie est un méridien principal auquel les autres méridiens sont apparentés. La méthode Masterson utilise ce méridien comme point de départ, afin d'établir la communication avec le cheval et identifier les zones de tensions. En passant les mains très lentement le

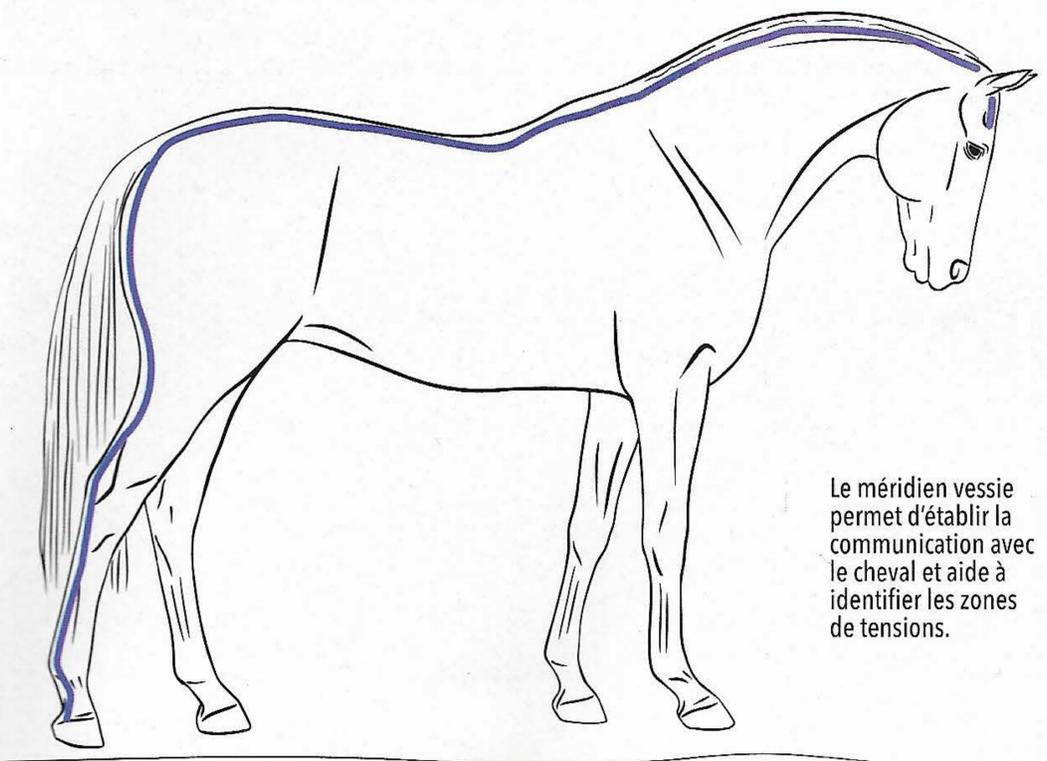
long du méridien, le praticien commence à interagir avec l'animal et à observer son langage corporel en réponse au toucher. Les réactions du cheval permettent au praticien de détecter des points de tension. Ce dernier peut ensuite tenter d'obtenir un relâchement en maintenant le toucher sur le point de tension, jusqu'à l'obtention de signaux de détente de la part du cheval. Les tensions disparaissent ou s'amenuisent, petit à petit. Cela permet de poursuivre avec diverses mobilisations (flexions, massages, postures, etc.), ce qui favorise le relâchement profond du système neuromusculaire et du système nerveux parasympathique, lequel est responsable de la régénération et de la guérison.

La légèreté

«Less is more», comme dirait Jim Masterson. La légèreté des manipulations et du toucher est un élément clé du succès de la méthode. L'effleurage des points de pression et les mobilisations sont toujours travaillés avec subtilité et douceur, mais les effets peuvent être considérables.



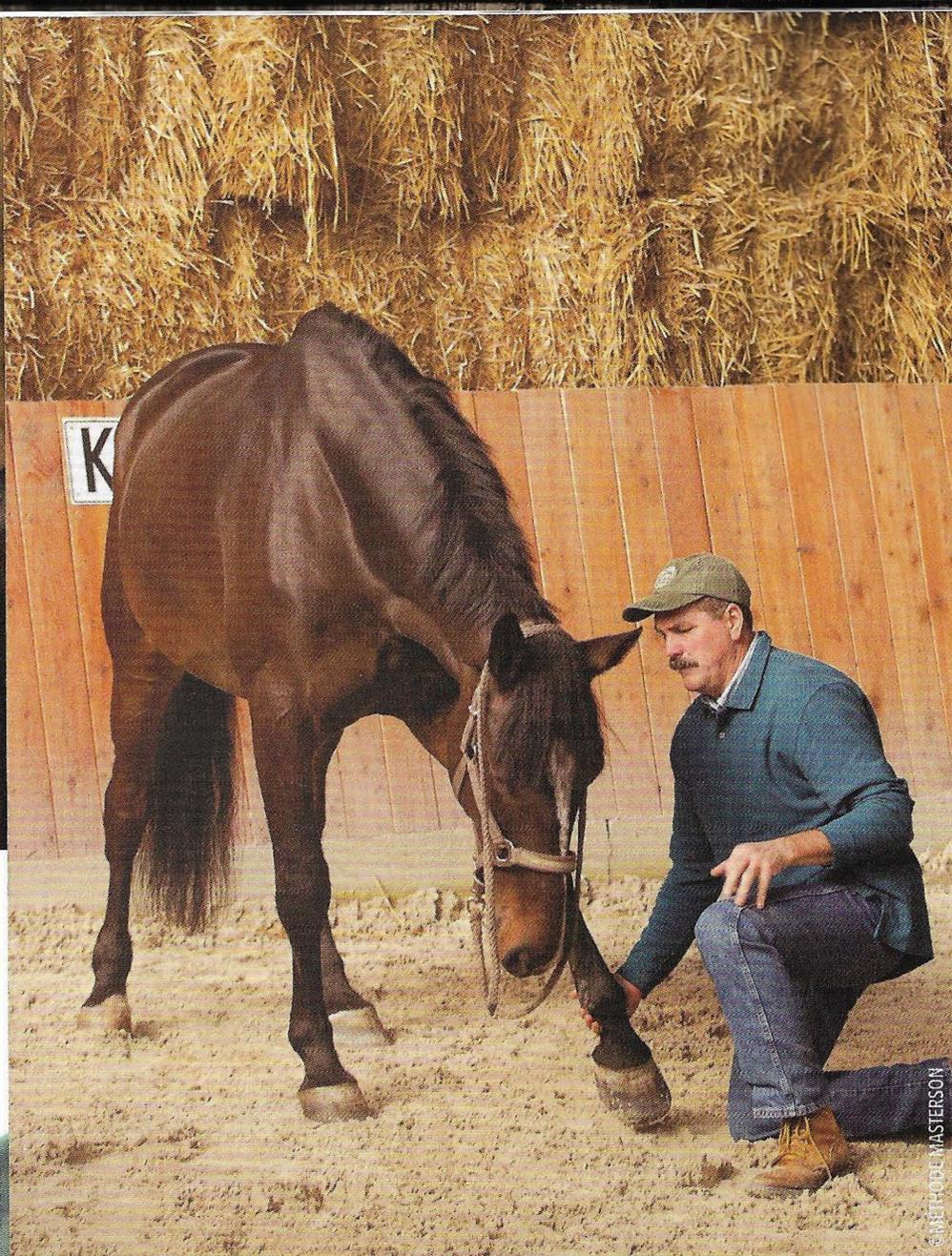
Les points de pression peuvent être utilisés pour obtenir un relâchement de l'arrière-main. Le toucher, même très léger, peut avoir un impact majeur sur la détente musculaire.



Le méridien vessie permet d'établir la communication avec le cheval et aide à identifier les zones de tensions.

EFFETS DES TENSIONS MUSCULAIRES

Un muscle contracté et en état de tension peut causer de nombreux problèmes : asymétrie, stress sur les articulations, tendons et ligaments, risque de blessure, etc. Afin d'atteindre l'équilibre et la performance maximale, le cheval doit tout d'abord être dans un état de détente physique et mental. La puissance, la longueur des foulées et le bien-être fondamental du cheval en dépendent.



Mobilisation toute en douceur de l'avant-main.



Ils ont besoin de vous !

Abandonnés, négligés, ils vous attendent, devenez un adoptant de Galahad !

Si vous ne pouvez pas adopter, vous pouvez donner pour la cause !
OUI, je réponds tout de suite à l'appel de l'Association Québécoise de protection des chevaux en aidant un cheval abandonné.

Je coche ci-dessous le montant de mon don
 (Un reçu déductible d'impôt sera adressé à chaque donateur)

- 25\$ 50\$ 100\$ Autre montant _____
- je souhaite devenir un refuge ou un adoptant de Galahad, contactez-moi !

J'adresse mon règlement à : Galahad, Bureau administratif
 1155, Carré Girouard, St-Jean-sur-Richelieu, QC J2W 1Z1
 SVP indiquer vos coordonnées (pour votre reçu d'impôt)



Nom : _____
 Adresse : _____ Code postal : _____
 Téléphone : _____ Courriel : _____

Afin de bien moduler la pression à utiliser, la méthode Masterson utilise des descriptions visuelles qui illustrent la gradation des cinq niveaux de touchers : il y a d'abord l'effleurage, puis la pression requise pour créer un creux sur un jaune d'œuf, un raisin, un citron ou une lime.

Le principe de la non-résistance

Tout mouvement ou mobilisation doit se faire dans un état de relaxation. Lorsqu'il y a résistance et que le muscle se crispe, il est impossible d'obtenir un relâchement. Le praticien doit donc s'assurer de rester dans la zone de confort du cheval et ajuster l'intensité du toucher ou de la mobilisation afin de ne pas créer de tension ou de résistance. Le seuil de tolérance de chaque animal est différent, il faut s'adapter.

Prendre du recul

L'instinct pousse la proie qu'est le cheval à ne pas démontrer de signes de faiblesse ou de douleur. Ceci peut rendre difficile le relâchement de certaines tensions en notre présence. Le simple fait de reculer et de laisser un peu d'espace au cheval lui permet bien souvent d'exprimer plus aisément des signes de relâchement.

Prendre le temps nécessaire

Il est primordial de prendre son temps et d'être entièrement à l'écoute, disponible. Pour que le soin soit efficace, le praticien doit attendre les signaux du cheval et accepter de suivre le rythme de l'animal. Impossible de précipiter les choses.

CONCLUSION

Bien que la méthode Masterson soit relativement complexe et requiert une formation approfondie afin de pouvoir la pratiquer en tant que professionnel certifié, les bases de la technique sont accessibles à tous à travers des livres, des vidéos ainsi que des séminaires et des ateliers pratiques. Amélioration de la souplesse musculaire et des tissus conjonctifs, maintien de la mobilité et de la santé articulaire, optimisation de la circulation sanguine et lymphatique, renforcement du lien de confiance et de la communication avec le cheval et, bien sûr, tous les effets positifs de la relaxation, voilà autant de bonnes raisons de tenter l'expérience avec votre cheval! 🐾

Merci à Sylvie Vallières pour son temps et dévouement lors de la rédaction de cet article.

** La méthode Masterson ne remplace pas l'évaluation vétérinaire, et ne pose aucun diagnostic.*

RÉFÉRENCES :

www.mastersonmethod.com
 www.sylvievallieres.ca
 Livre, dvd et fiches techniques *Beyond Horse Massage* de Jim Masterson
 Séminaire et atelier pratique Méthode Masterson, Ferme Riverdance, 26-27 septembre 2020
 Entretiens avec Sylvie Vallières, praticienne certifiée, instructrice et coach, Méthode Masterson