

# NOVIAL

*facilitation stratégique et opérationnelle  
coaching - team building - conseil - formation*

*entraînement individuel - dynamique des équipes  
optimisation des processus et des performances*

## HORSE & TYPE – HORSE & BRAIN endurance

L'optimisation des performances  
grâce à la compréhension du couple cavalier / cheval  
et aux méthodes stratégiques, opérationnelles  
et mentales pour le cavalier



# L'utilisation du cheval : du travail et de l'utilité...au plaisir



- Pony Express
- Applications militaires
- Agriculture



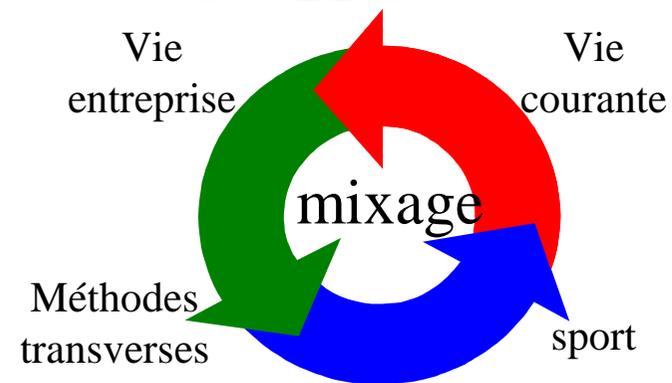
- En tant que cavalier, vous pouvez vous approprier une méthodologie, un langage et une grille de lecture afin de mieux :
  - Comprendre votre mode de fonctionnement en situation normale
  - Comprendre vos réactions face à certaines situations
  - Identifier les axes d'efforts potentiels
  - Développer votre maîtrise et votre bien-être mental
  - Atteindre vos objectifs
  - Gérer votre stress et vos émotions, anticiper vos réactions
  - Rechercher du potentiel, de la confiance, reprendre de la motivation
  - Communiquer
  - Vous adapter au changement, innover
  - Prendre du recul pour mieux prendre vos décisions
  - Exploiter vos feed-back
  - Optimiser votre comportement
  - Renforcer vos points forts
  - savoir « marcher sur vos deux pieds » avant et pendant la compétition !
  - Mettre votre cheval en confiance
  - Le comprendre, le ressourcer et éviter de le perturber



## HORSE & TYPE - HORSE & BRAIN ®

● Parce que l'on se comporte souvent en équitation comme dans la vie, sachez maîtriser votre identité et votre approche globale pour mieux fonctionner dans votre sport favori comme dans votre univers personnel ou professionnel

● Et si vous désirez mieux maîtriser les techniques d'équitation allez d'abord voir votre coach sportif ! qui mettra sans doute à profit votre prise de conscience stratégique, opérationnelle et mentale



## Accompagnement par le coaching



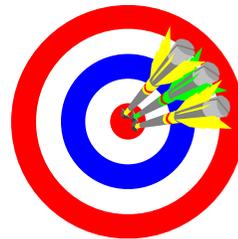
- Faire ressortir les potentiels
- Être porteur de sens
- Faire en sorte que la responsabilité soit prise par la personne car elle sera seule le jour de la compétition
- Utiliser des outils de facilitation
- Aider à définir des objectifs simples, mesurables, accessibles, réalisables et déterminés dans le temps
- Définir un état initial, un état final, identifier les écarts, établir un suivi

Et surtout miser sur une  
approche simple et efficace

# Le bon objectif POSITIF !

- G. Définir un OBJECTIF global (GOAL), puis de PERFORMANCE à court et moyen terme
- R. Examen de la REALITE et de la situation présente avec recherche d'adéquation
- O. Recherche des OPTIONS possibles, des directions, des étapes
- W. Définition des ACTIONS (WORKING), plan de travail à entreprendre avec % de chances de réussite

- **S** pécifique
- **M** esurable
- **A** ccessible
- **R** éaliste
- déterminé dans le **T**emps



- Explicite
- Compris
- Pertinent
- Éthique
- Motivant
- Légal
- Écologique
- Adaptable
- enregistré







## Quelques constats



En cas de crise...le cheval peut lâcher prise ou assurer à votre place...

Les signes de reconnaissance sont toujours nécessaires et les énervement toujours néfastes

« Le classement d'une course et le résultat final ne sont que l'aboutissement de votre écoute, de votre tact qui permettront à votre monture d'aller au bout, de se dépasser pour vous » Lucie Mercier

Dans la vie quotidienne, les couples qui fonctionnent sont soit identiques, soit complémentaires mais à l'écoute

Dans l'échec, on entend trop souvent dire que c'est la faute du cheval...

Le cheval aussi a besoin de se ressourcer, de prendre des informations, de prendre des décisions et de s'organiser...

Parfois un cavalier moyen et un cheval moyen ont plus de résultat qu'un couple de champions qui ne parviennent pas à s'entendre



## Quelques constats

- 50% des partants dur course nationale sont éliminés dont 70% dus à des boiteries : attention aux petits bobos insignifiants !
- Savoir enrôler dans les descentes plutôt que les subir c'est 10% d'énergie gagnée
- L'important est de DURER. Un niveau de stress trop fort ou trop faible peut être un risque et engendre une trop grande variation de consommation d'énergie
- toute tension se répercute sur la monture = importance du travail sur soi MAIS importance aussi du ressenti du cheval dans l'effort = les trois zones de l'écoute active et du « branchement »



On peut réussir par intuition, on réussit mieux et plus rapidement avec méthode

Importance des transactions : les chevaux se côtoient dans tous les sports mais pas forcément au même moment. En endurance : ils peuvent courir ensemble, au polo, ils jouent ensemble, au CSO ils se préparent ensemble !



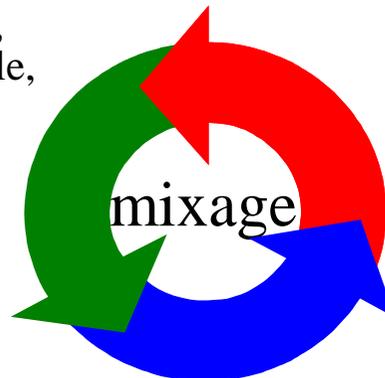
## **Importance de la méthode : Le COACHING SPM ® au profit de l'endurance et du CSO**

Considérant que certains cherchent des concepts Stratégiques, d'autres des Processus, d'autres du Mental, NOVIAL a créé **le système « SPM » ® (Stratégie, Processus, Psychologie, Management, Mental) applicable de façon indifférenciée, simple et efficace à l'intérieur ou en dehors de leur champ d'application naturel**



**outils de Processus :**  
MCO, AMDEC,  
SMART, Ishikawa,  
Analyse Fonctionnelle,  
5M, 5S...

**outils d'analyse  
Stratégique, de  
marketing et de  
politique générale :**  
SWOT, LCAG,  
matrices BCG,  
TOB..



**outils de Management :**  
blason, matrice de  
connaissance, vision  
partagée, écoute active,  
curseur, autonomie,  
reconnaissance...

**outils Mentaux et de  
Psychologie :** PNL, AT,  
MBTI, Team  
Management System,  
Process Comm,  
Ennéagramme..

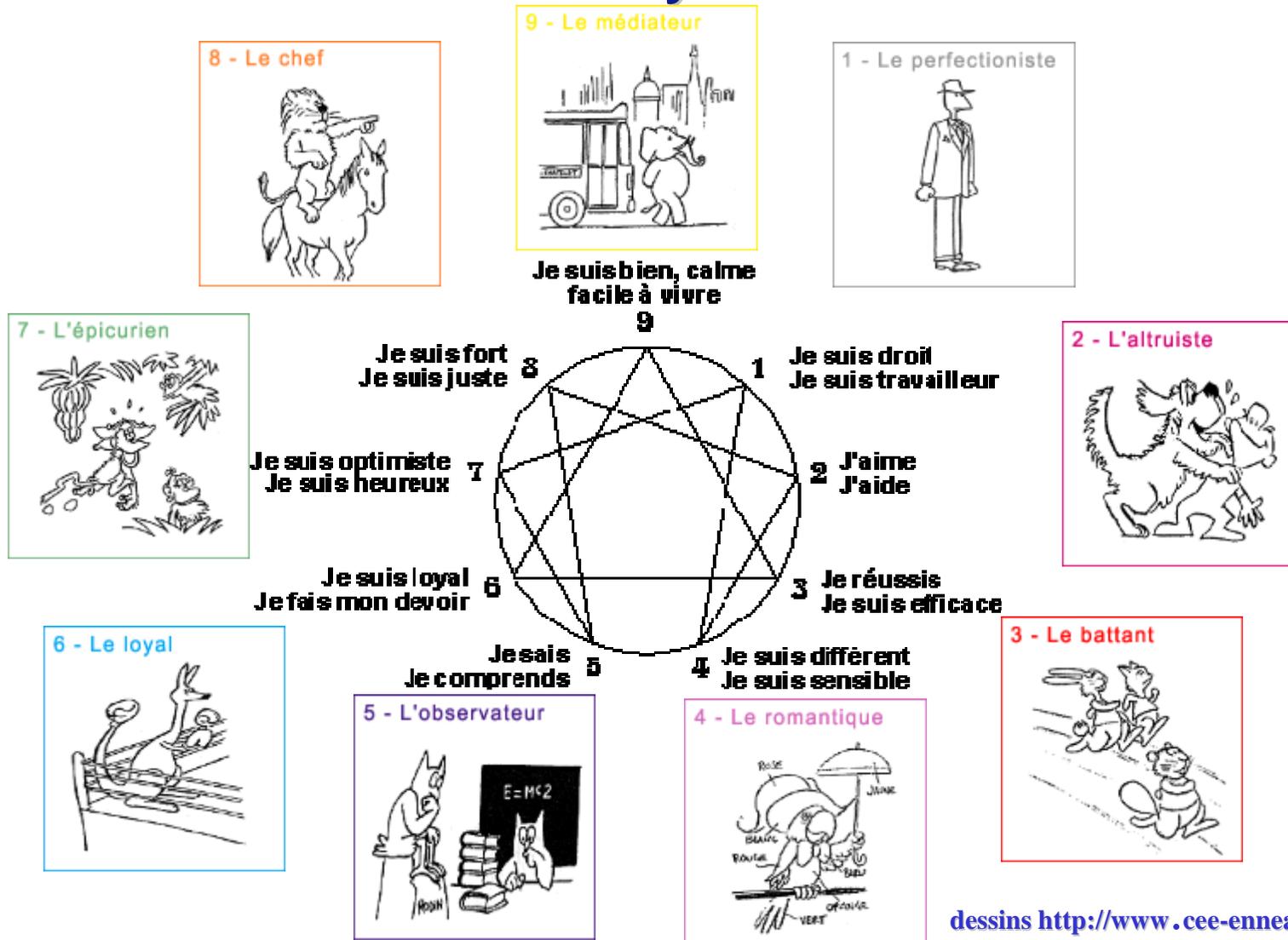


# HORSE & TYPE : L'importance de la vision partagée

- Se connaître soi-même
- Connaître son cheval
- Rapprochement du couple sur les mêmes référentiels
- Maîtrise du stress
- Maîtrise de l'énergie
- Mise en confiance
- Ennéagramme
- MBTI
- morphopsychologie



# Ennéagramme : chercher votre motivation, celle de votre cheval et analysez la liaison



dessins <http://www.cee-enneagramme.eu>



# Les 8 polarités de Jung pour vous, votre cheval et entre vous et votre cheval et...pour les décisions de trotting !

## ● Extraversion « les autres »

- Tire son énergie du contact, élabore sa pensée en parlant, s'exprime spontanément

Se ressourcer



## ● Introversion « moi »

- Tire son énergie de son monde intérieur, parle après avoir élaboré sa pensée

## ● Sensation : « concret »

- Porte son attention sur les faits, réaliste, pratique, orienté vers le résultat, procède par étapes, a plutôt « les pieds sur terre »

Rechercher ses informations



## ● intuition : « conceptuel »

- Porte son attention sur les possibilités, conceptuel, attiré par la nouveauté, procède par à coups

## ● pensée T : « la tête froide »

- Décide en appliquant une grille de critères objectifs, impersonnel, juste, ferme, critique, indépendant

Prendre ses décisions



## ● sentiment F « avec conviction »

- Décide en évaluant la cohérence avec son échelle de valeurs, personnel, chaleureux, empathique

## ● Jugement « structuré »

- Organise, planifie, structure, prévoit, s'y prend à l'avance, agit par anticipation

fonctionner



## ● Perception « flexible »

- Adaptable, flexible, souple, improvise, s'y prend à la dernière minute, agit sous la pression



# Typologie Cérébrale en bref . Savoir utiliser ses 4 cerveaux où l'on retrouve les fonctions...

## *Cerveau gauche*

Logique : analyse, affirmation de soi, compétition, raisonnement, critique, évaluation, technique, gestionnaire, expertise

Rentabilité financière, Centré résultat

Aspects techniques, « savoir »

Re-engineering

Le « quoi »

S

Relate « l'historique »

T

Organisation et méthode, « apprentissage »

Règles et procédures

Logistique et livraison

Logistique : production, contrôle, méticulosité, fiabilité, conservation, organisation, sécurité, persévérance, réalisation

## *Cerveau droit*

Intuition : créativité, innovation, vision, synthèse, risque, intuition, simultanéité, autonomie

Anticipation, Pensée stratégique

Créativité et innovation, « découverte »

Vision globale, métaphores

N Tourne les faits vers le « pourquoi »

F Tourne les faits vers le « qui, pour qui »

Travail et efficacité d'équipe

« Relation » clientèle

Développement des personnes

communication

Sentiment : animation, empathie, communication, altruisme, impulsivité, sociabilité, émotion, perspicacité, idéalisme

c  
o  
r  
t  
i  
c  
a  
l  
l  
u  
m  
b  
i  
q  
u



## Marcher sur ses deux pieds pour limiter le stress mais ... sans oublier son pied d'appel !

	Situations stressantes	Réflexes primaires	Potentiel ignoré
<b>S</b>	Faire faire, déléguer sans contrôler les détails Produire des idées, élaborer une vision Synthétiser	Valoriser le résultat Observer, repérer, noter Se fier à l'expérience Se méfier des idées nouvelles	Intérêt pour la conception Goût de l'abstraction Orientation vers le futur Recherche du sous-jacent
<b>N</b>	Concrétiser les idées nouvelles Identifier les faits susceptibles de faire échouer un projet Pratiquer une analyse systématique	Élaborer une théorie, chercher les éléments sous-jacents Faire une synthèse Se fier à ses intuitions, négliger les détails	Goût des réalités concrètes et de la mise en œuvre Observation, mémorisation, documentation Expérimentation
<b>T</b>	Devoir utiliser l'énergie personnelle Déceler les qualités humaines Motiver, prévoir l'impact humain d'un projet	Chercher des solutions logiques Se situer de façon impersonnelle, critiquer Raisonner	Bienveillance Attention aux personnes, reconnaissance des efforts Harmonie
<b>F</b>	Devoir utiliser l'énergie impersonnelle Organiser, gérer, administrer Assurer un reporting sur les résultats	Faire attention aux personnes Valoriser les efforts Faire preuve de compréhension et de bienveillance	Analyse factuelle logique Recherche de la vérité impersonnelle Goût pour le raisonnement et la critique

© OSIRIS CONSEIL



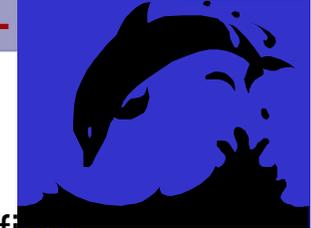
# Quelle synchronisation d'APPRENTISSAGE ?



## CONCEPTUEL

N

## RELATIONNEL



T

Cherche à savoir : pourquoi ?  
Apprend par analyse de problèmes  
Souhaite des lectures personnelles  
Respecte la seule compétence  
Demande une discipline selon les objectifs

Cherche à savoir : avec qui ?  
Apprend par assimilation du sens final  
Souhaite des discussions de groupe  
Respecte en fonction du lien personnel établi  
Demande une discipline personnalisée

F

J

Cherche à savoir : quoi ?  
Apprend de façon organisée  
Souhaite des exercices d'application structurés  
Respecte le statut de l'enseignant  
Demande une discipline claire et juste

S

Cherche à savoir : quand et comment ?  
Apprend de façon improvisée  
Souhaite des expérimentations pratiques  
Respecte l'enseignant s'il apprend des choses utiles  
Demande une discipline souple et continue

P



## MÉTHODIQUE

## PRAGMATIQUE

© OSIRIS CONSEIL



# Quel LEADERSHIP ... avec votre cheval ?

**PERSUASIF**

**F**  
Relations

**PARTICIPATIF**

Rôle du leader : conduire la relation  
Exemple : maître artisan  
Type d'entreprise : PME, artisanat  
Force : solidarité  
Faiblesse : paternalisme

Rôle du leader : insuffler l'esprit commun  
Exemple : animateur d'équipe  
Type d'entreprise : tout type d'entreprise  
Force : appel aux ressources personnelles  
Faiblesse : manipulation

**S**  
Faits

Rôle du leader : structurer la tâche  
Exemple : directeur d'usine  
Type d'entreprise : industrie  
Force : efficacité de l'organisation  
Faiblesse : rigidité, peu d'appel aux personnes

**N**  
Vision

Rôle du leader : piloter par la vision  
Exemple : chef de projet  
Type d'entreprise : organisation matricielle  
Force : responsabilisation et autonomie  
Faiblesse : froideur, absence de solidarité

**DIRECTIF**

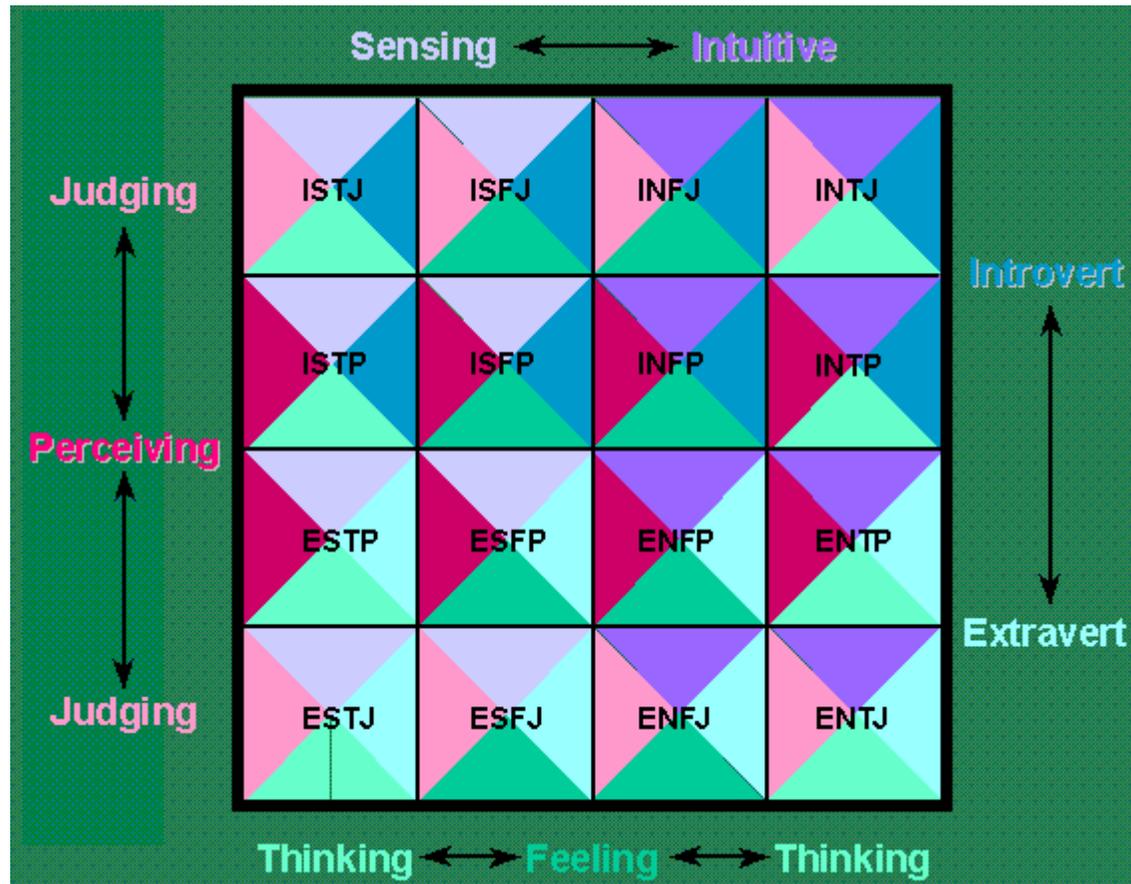
**T**  
Tâche

**DÉLÉGATIF**

© OSIRIS CONSEIL



# Les 16 types de personnalité MBTI du cavalier et du cheval



- choix de « jouer » avec chaque polarités, les couples de polarités ou avec son profil global



# Les 16 types : le carré IS

## **13. ISFJ (le coach, l'éducateur, le formateur )**

Observateur méticuleux, il aime l'harmonie, rendre service

Comprendre que :

- il évite les conflits afin d'être accepté
- Il peut devenir dépendant des autres et s'en trouver irrité

## **14. ISFP (l'esthète raffiné, le snob )**

Observe et agit sans en parler. dévoué et gentil, il cherche à éviter les conflits. Il aime la liberté pour lui-même et pour les autres dans un environnement de qualité

Comprendre qu'il peut aller jusqu'à se sacrifier pour ce qu'il pense être son devoir

## **15. ISTJ (l'administrateur, le conservateur, l'inspecteur, le gardien du temple)**

Observateur pointilleux et original, calme, méthodique, réservé, efficace et responsable

Comprendre qu'il passe pour lent et peut avoir tendance à devenir rigide

## **16. ISTP (le praticien, le réaliste sans état d'âme)**

Observateur calme et réservé, il est capable d'actions rapides et intenses

Comprendre qu'il réagit en fonction de l'intérêt qu'il éprouve. Il se tient prêt à tout plutôt que de fixer des objectifs. Imprévisible, il peut bâcler ou laisser en plan un travail qui ne l'intéresse plus



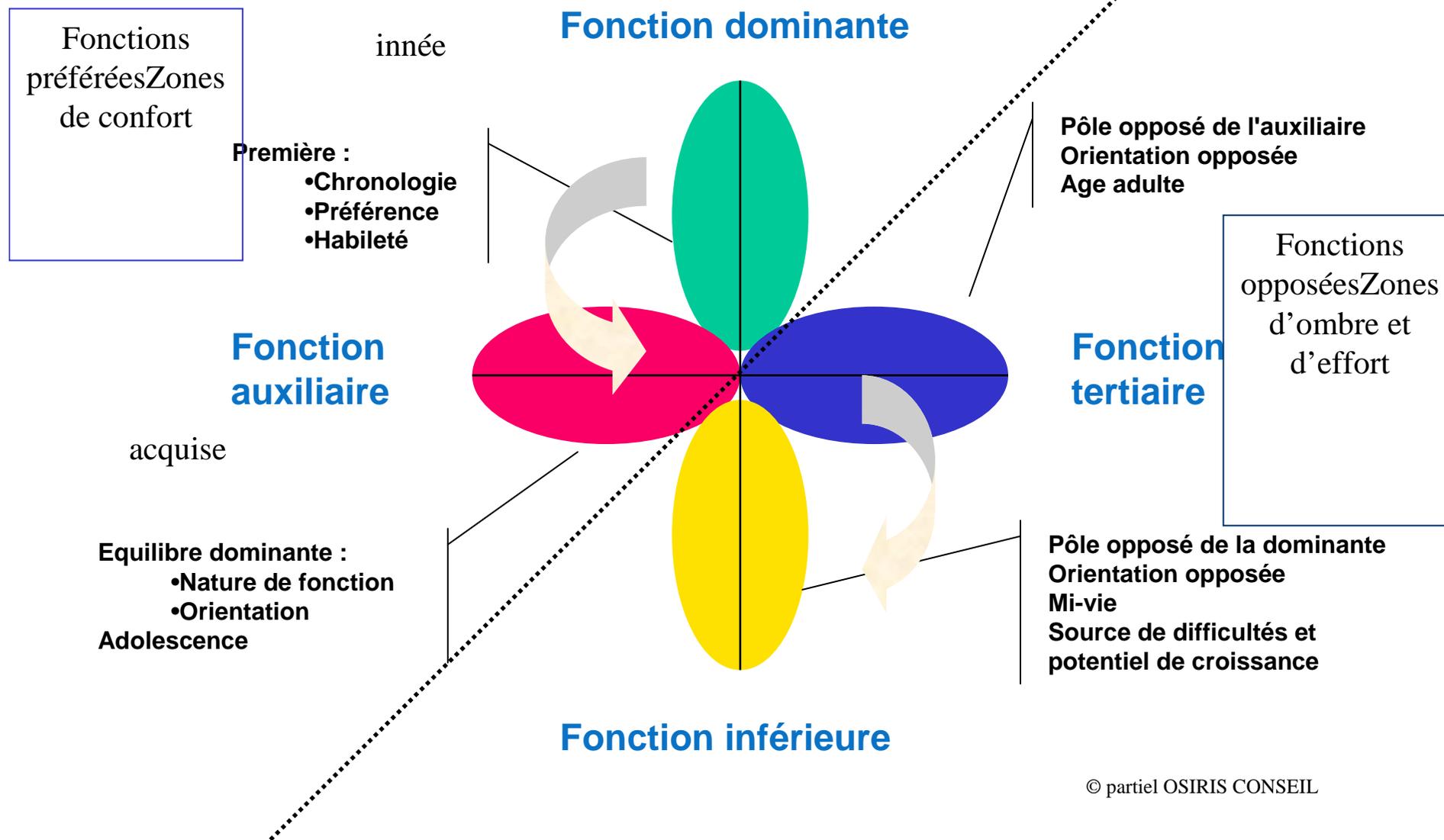
# Le carré « IS » en bref

© OSIRIS CONSEIL

ISFJ	Fiabilité, méthode, rigueur, dévouement, discrétion. Environnement stable, constant, chaleureux. Communication précise, concrète, attentive aux personnes. Respect de la hiérarchie. Apprentissage méthodique, attentif, dans une ambiance favorable. Changement planifié, partagé, vers un but commun. Décision sur des faits et valeurs partagées. Risque de rigidité, d'inflexibilité, voire de pessimisme, de critique négative.
ISFP	Dévouement, discrétion, convictions, sens pratique. Environnement naturel, amical, paisible. Communication réservée, intime, attentive aux sentiments. Leadership discret, non compétitif, sensible aux services rendus. Apprentissage par la pratique, les exercices. Souple, adaptable, stricte sur les valeurs. Décide sur des valeurs et des faits. Risques d'envahissement par les autres, de moralisme, voire d'agressivité, d'intolérance
ISTJ	Ordre, méthode, fiabilité, stabilité, organisation rationnelle. Environnement stable, organisé, constant. Communication précise, concrète, ciblée. Leadership d'ordre et d'autorité. Apprentissage méthodique avec exercices. Changement prudent, planifié avec un objectif. Décision logique sur des faits et des règles objectives. Risque d'excès de rigueur, de comportement incontrôlé, impulsif, de vision négative
ISTP	Rigueur logique, efficacité. Environnement évolutif souple, pragmatique. Communication concise, impersonnelle, sur des résultats. Leadership en donnant l'exemple. Apprentissage par la pratique et la logique. Apprentissage adapté, mobile. Décision logique, rapide souvent imprévue. Risques de pragmatisme excessif, manque de vision globale, rationalisme, voire de sentimentalisme, d'imagination désordonnée



# La dynamique normale de votre personnalité



© partiel OSIRIS CONSEIL

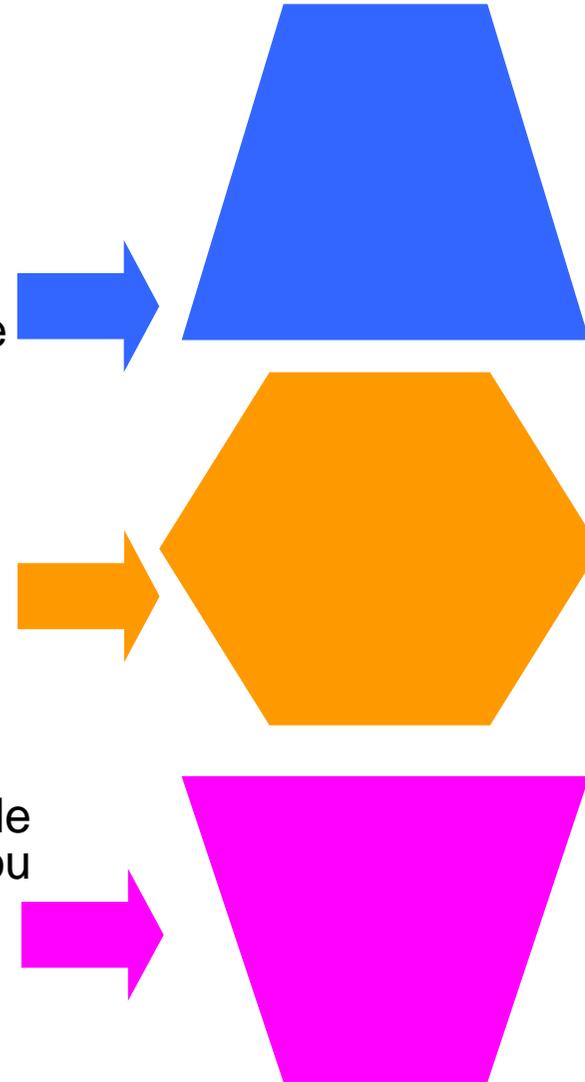


# Morphopsychologie du cheval : Vivre ? Survivre ? Agir ? Subir ? Dynamisme? Contrôle ? Réception ? Filtrage ?



# équilibre et harmonie quel étage dominant ?

- expansion instinctive = faire. Visage trapézoïdal, base large en bas vers les fondations, la réalité, le bon sens, la survie par accumulation, les instincts fondamentaux (nutrition, excrétion, sexualité)
- expansion affective = aimer. Visage hexagonal, zone des affects, vie sentimentale d'abord, progrès en fonction du contact personnel, faire plaisir, reconnaissance de la personne, empathie
- expansion cérébrale = penser. Visage triangulaire base en haut, passage au crible par la pensée au dépens des sentiments ou de la réalisation



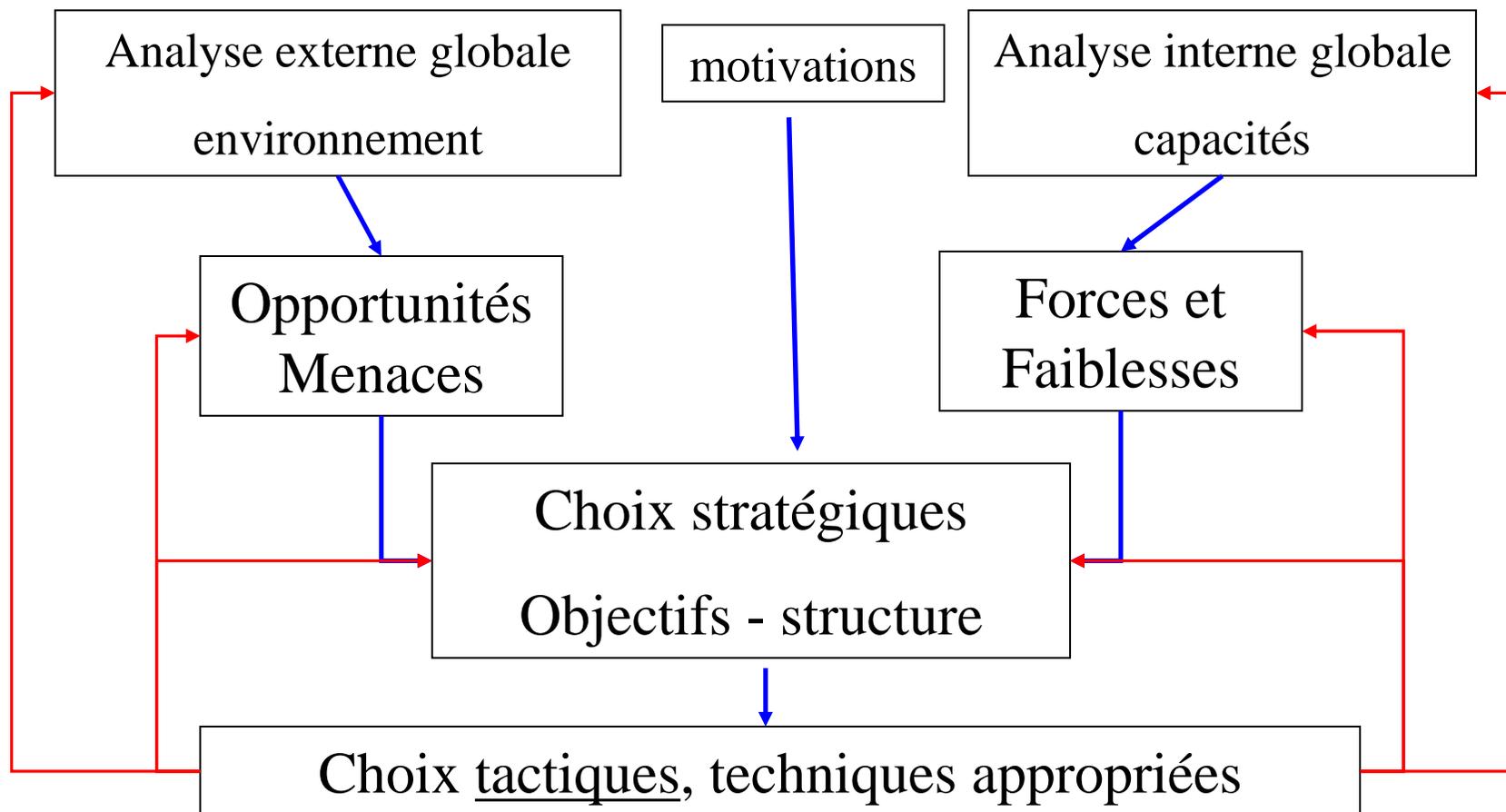
# HORSE & BRAIN : l'importance des méthodes stratégiques, opérationnelles et managériales

- Stratégie et tactique
- Création et exploitation du potentiel
- Objectif 64 !
- SWOT et LCAG
- Éléments contrôlables ou non
- Le coup d'après
- PRAJI
- la ligne imaginaire
- Le bon objectif positif, SMART, GROW et les grilles de progression
- Le bilan après parcours
- Swich, recadrages et ancrages
- Maslow avant départ
- Deuil et coup de tamis
- Le branchement
- La gestion des émotions
- Les niveaux d'apprentissage
- Les niveaux logiques
- Les degrés d'autonomie
- Les jeux (MOI et Karpman)
- Les signes de reconnaissance
- Position Méta
- 5S, 5M
- Gestion des risques
- visualisation



## la démarche stratégique du cavalier (dérivé du LCAG)

### *Le fil rouge*



## Mes forces et mes atouts face au terrain et aux adversaires : le SWOT (exemples)

Évolutions clé de l'environnement	Distance plutôt longue	Dénivelés importants	Météo chaude	Possible Alimentation différente	Total + / -
Forces et faiblesses					
<b>Principales forces</b>	++++ ++ +++				...
<b>Principales faiblesses</b>	-- --				
+ -	Total +/-				



## Objectif 64 !

- ET SI...c'était VOUS qui courriez ? combien de cavalier ont ils ou elles fait de l'endurance eux même en cross ou en marathon ?
- Quel serait votre rythme?
- Quelles responsabilités supplémentaires prendriez vous ?
- Vous « branchez-vous » avec votre cheval ?
- Prenez vous conscience des limites ? De l'effort ? Ressentez-vous celles de votre cheval ?
- Examen vétérinaire 30 mn Arriver c'est bien, avec un cheval capable de récupérer c'est mieux
- Contrôle obligatoire mais aussi compréhension et protection du cheval avec perception des problèmes physiologiques et psychologiques liés au surmenage... :
- Et s'agissant du fractionné :
  - Former le cœur à l'endurance puis le durcir à la puissance = augmenter d'abord la distance PUIS la vitesse
  - mais aussi pour la psychologie en course !



# Les éléments contrôlables

1. Votre caractère
2. votre niveau de stress
3. Votre matériel
4. L'équipement du cheval
5. Votre échauffement
6. Votre entraînement
7. L'entraînement du cheval
8. La technique
9. Votre respiration
10. Le contrôle de vos polarités de fonctionnement (ressources, informations, décision, anticipation)
11. Vos ancrages et techniques mentales
12. Votre attitude
13. Votre stratégie
14. Votre décision et la façon de la tenir
15. Votre alimentation
16. Votre posture
17. Votre vitesse de jeu
18. Le coup « d'après »
19. Le téléphone pour les nouvelles perturbantes..
20. La pulsation cardiaque  
...



## Les éléments non contrôlables (vision 54)

- a. La météo
- b. Les partenaires désignés
- c. La vitesse des autres
- d. Les différents terrains
- e. Les événements possibles sur le terrain
- f. L'heure de départ
- g. La victoire
- h. ...



# Grilles d'atteinte d'objectifs ou d'équilibre des efforts et de l'énergie

Zone de travail (exemples)	État actuel 0 à 10 Quantification	objectif	délai
Isolement Préparation amont	4 2 mn	6 5 mn	3 mois
Feedback parcours	6 1 x	9 2 X 5	
Objectif 64	5 30 mn	9 25 mn	
Éléments stressants	6 5 / compétition	8 3 / compétition	



l'endurance est un travail d'approche globale



la satisfaction qualitative, quantitative sur un secteur peut gommer le travail fourni ou à fournir sur un autre secteur



# Votre PR<sup>2</sup>AJI est-il équilibré avec les autres cavaliers et avec votre cheval ?



- **Passe-temps**
  - bavardages non impliquant, sur une action sans s'y engager, sans jouer
  - prendre un fruit sec sur le parcours puis... « ... on s'y remet ? » « on y retourne ? »
- **Retrait**
  - physique ou mental du contact avec les autres, souvent par besoin de repos ou de concentration
- **Rituels**
  - sociaux courants quasi programmés (dire bonjour avant et après le départ...)
  - Avant de partir, respecter la zone de réflexion avant le passage de la ligne imaginaire, « le passage du Rubicon » , rentrer dans sa bulle
  - Lors de l'épreuve, être vigilant sur les règles de comportement avec les autres cavaliers et chevaux
  - Après l'épreuve : s'occuper de son cheval, nettoyer son matériel et partager les moments vécus
- **Activité**
  - échange d'information avec concentration de l'énergie pour atteindre le but, la performance
- **Jeux**
  - d'apparence socialement correctes mais négatives cachées, manipulation émotionnelle
  - « alors ce stage au Maroc ?! » (toujours en train d'essayer de progresser celui-là... )
  - risque d'être pris dans l'engrenage de deux joueurs
- **Intimité**
  - franche, authentique, sans message caché : « j'ai un problème avec toi, je ne peux communiquer, je voulais que tu le saches... et donc bon parcours... »
  - besoin d'un moment de retrait dès qu'elle est vécue



# VISUALISEZ votre parcours, vos obstacles et partagez-le en couple !

- Votre objectif est défini, votre chemin est trouvé, les jalons, obstacles et points de ressourcement identifiés...
- Visualisez votre action pour vous mettre dans la dynamique, comme le skieur en haut de la piste de descente
- Avez-vous déjà remarqué que le cheval est également très observateur ?

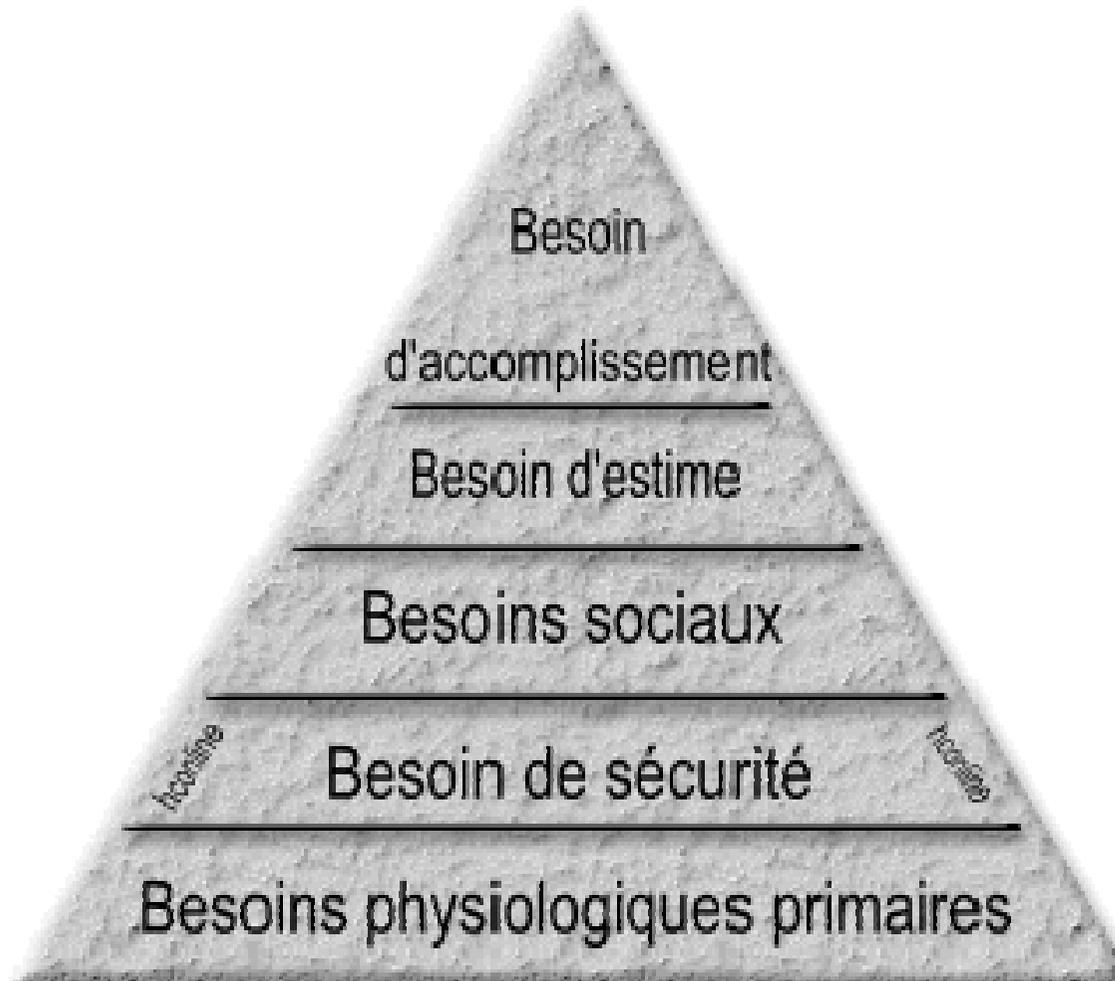


## Le BILAN après l'épreuve

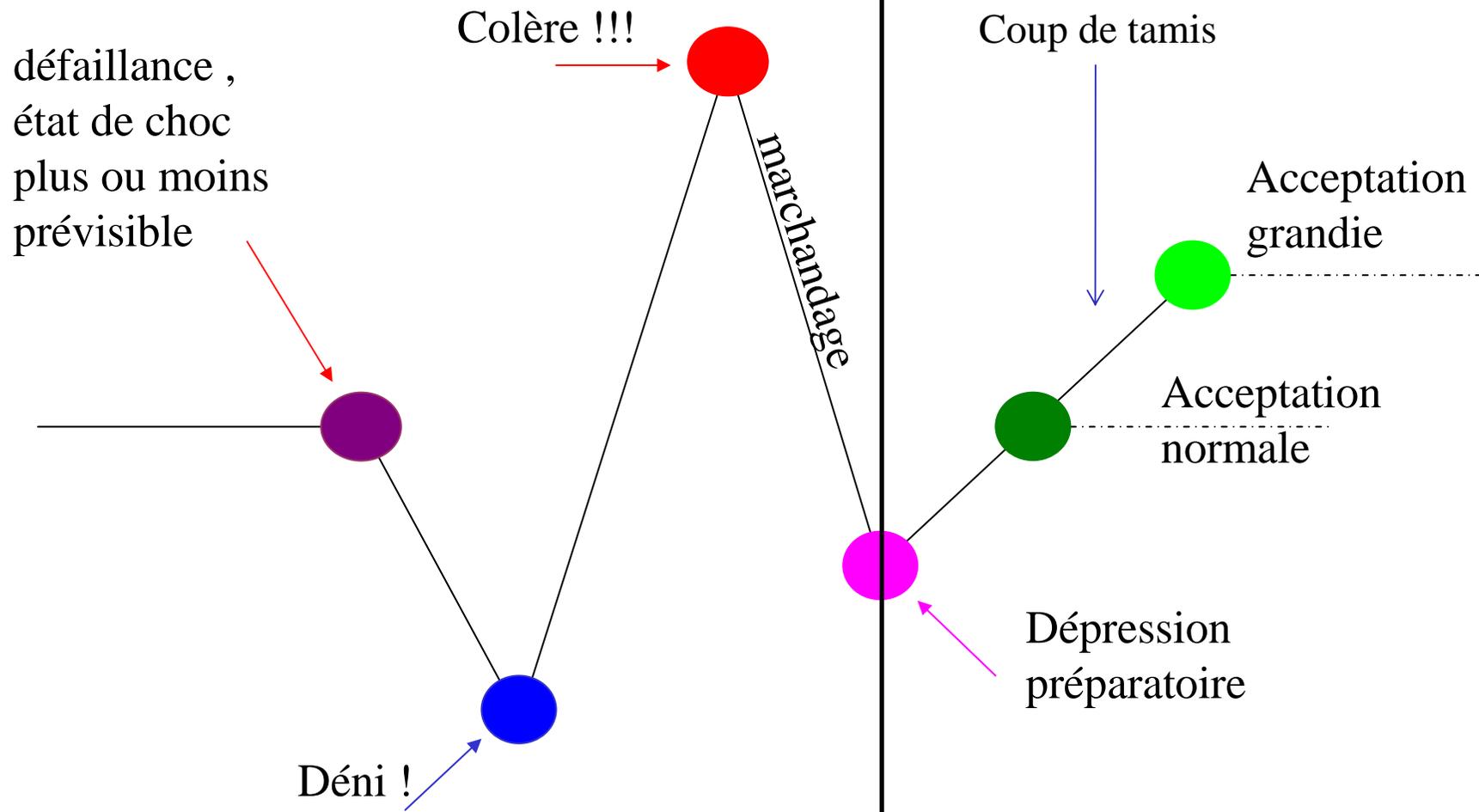
- Quels ont été les trois éléments les plus marquants ?
- Si j'avais à « baptiser » cette épreuve, quelle serait la métaphore du jour ?
- Quels seraient
  - Les trois points les plus positifs à retenir ?
  - trois domaines d'amélioration potentielle sur lesquels me concentrer ?
- Mes objectifs étaient-ils SMART ? ...



## Où en suis-je dans ma pyramide avant d'aborder le parcours ?



# Les phases de deuil de l'épreuve, de l'obstacle mais aussi du vécu extérieur à oublier pour réduire les émotions négatives transmissibles

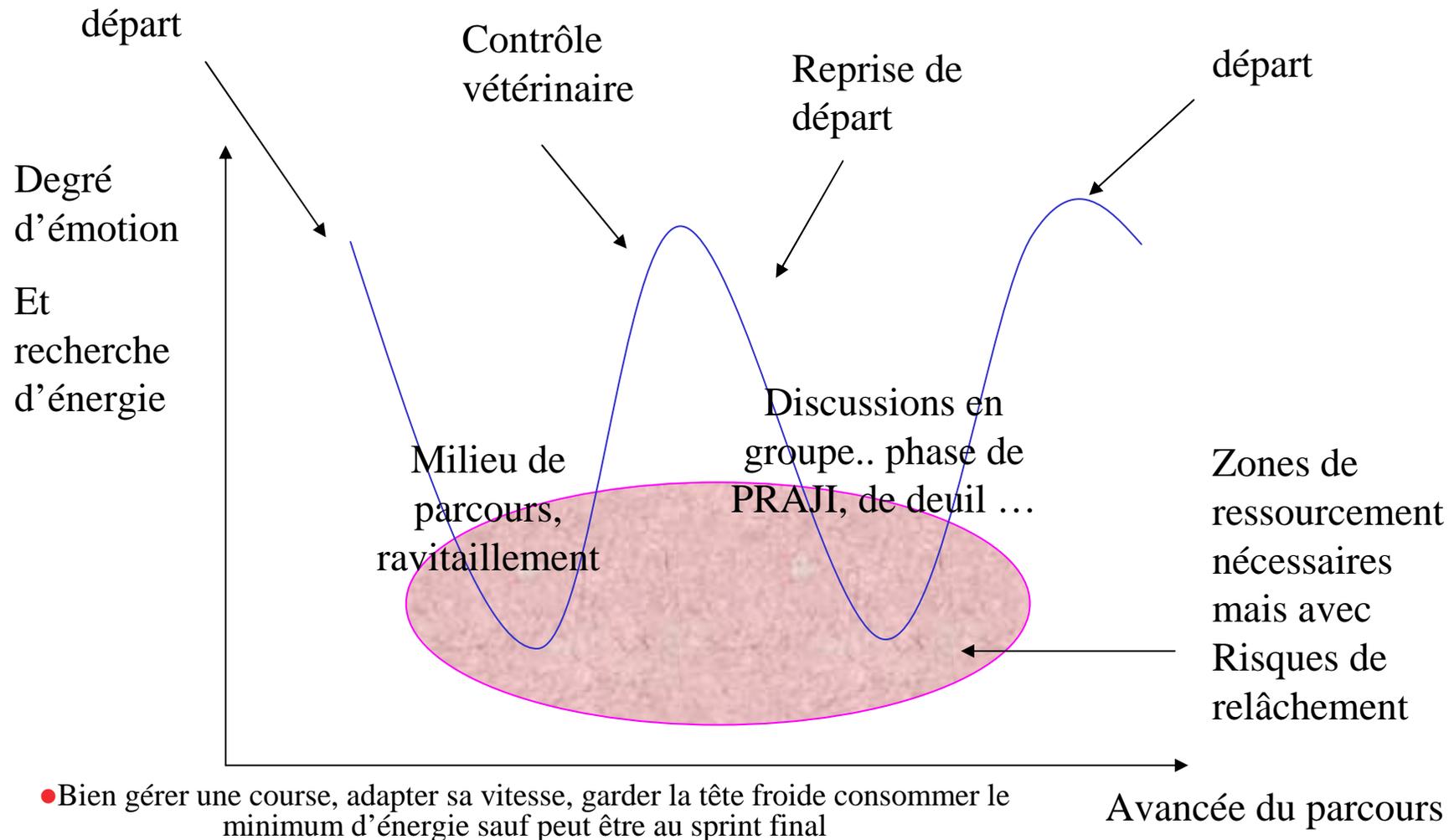


# POUR FINIR LE DEUIL : Le COUP DE TAMIS pour ne garder que ce qu'il y a de bon. Votre cheval vous remerciera certainement

En ayant soin de bien choisir sa grille !



# La courbe d'émotion et de gestion du stress



# Recadrages et ancrages pour la confiance

## ● Et si...

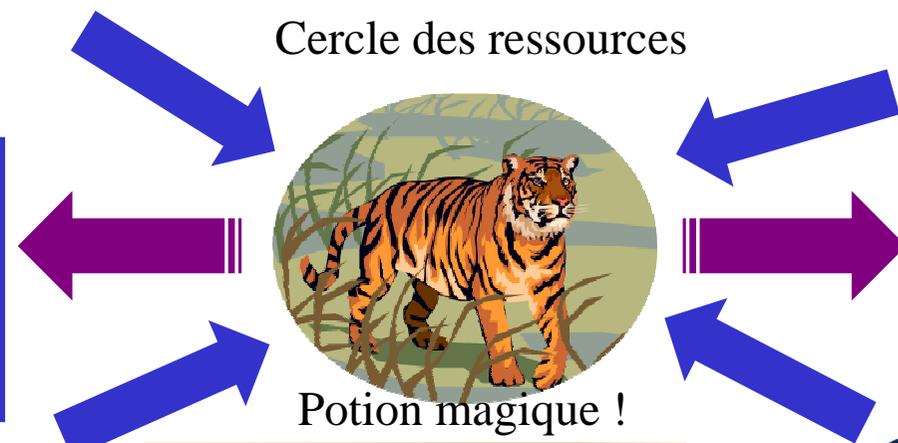
- J'étais sur une plage, calme, non stressé ?
- J'étais au chaud au soleil et non sous cette pluie fine qui me glace ?
- J'étais dans la même situation que lorsque j'ai gagné ce contrat ?
- J'étais ... mieux classé ?

## ● Comment ferais-je ?

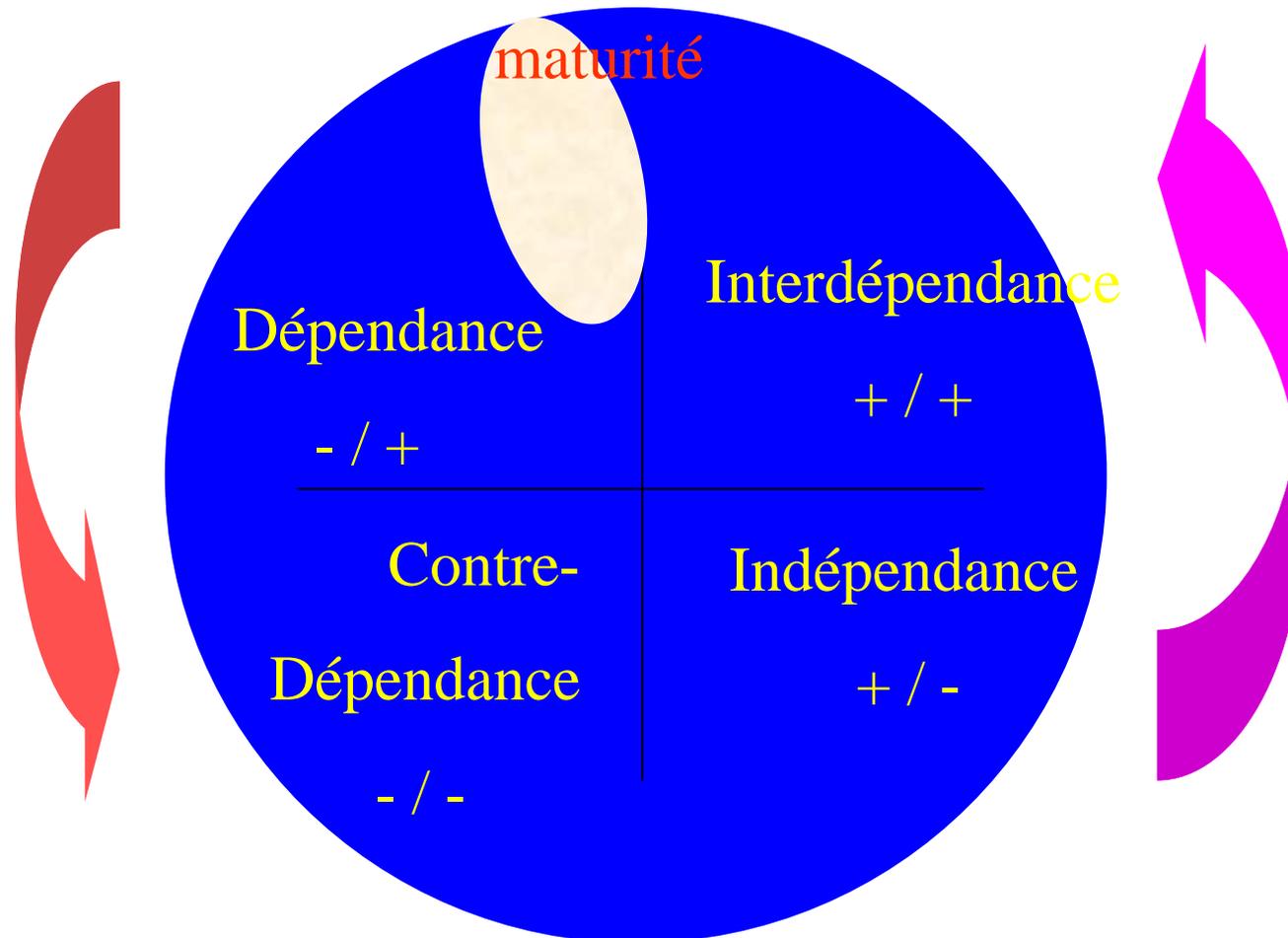
Vous savez marcher sur une ligne au sol ? Pourquoi ne plus savoir si elle à 5 mètres de hauteur ? Pourquoi avoir peur d'une rivière ?

## ● Ancrages

- Visuels
  - auditifs
  - Kynestésiques
- Un nom par ancrage
  - Entretien permanent



# Les degrés de l'autonomie entre cavalier et cheval et face à l'environnement extérieur

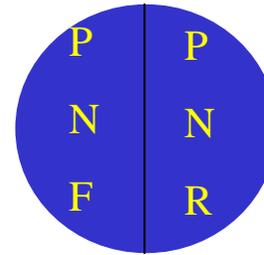


# Les états du MOI du cavalier et du cheval

Parent

Parent Normatif

- + : Protège, légifère, réglemente
- : Peut persécuter, blâmer, menacer

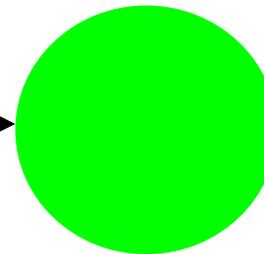


Parent Nourricier

- + : Permet, aide, soutient
- : Peut sauver, étouffer, remplacer

Adulte

*Utilisation optimale de l'énergie*



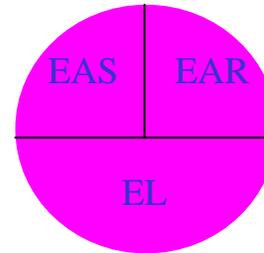
Adulte

Questionne, collecte, informe

Enfant

Enfant Adapté Soumis (EAS)

- + : obéit aux règles, exécute
- : trop de soumission



Enfant Adapté rebelle (EAR)

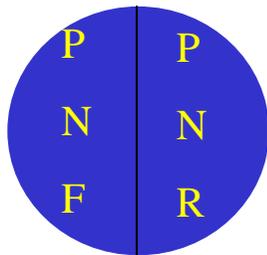
- + : s'oppose à l'abus d'autorité, se révolte
- : contestation permanente

Enfant Libre (EL)

- + : s'exprime de façon authentique
- : manque de socialisation, se met en danger

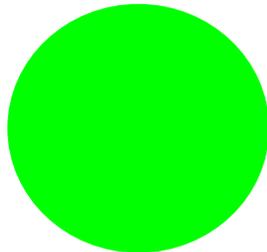
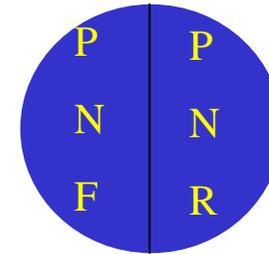


# Les 5 contrats de confiance

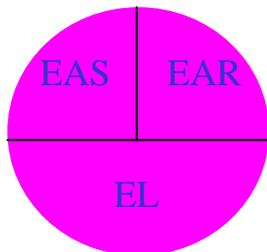
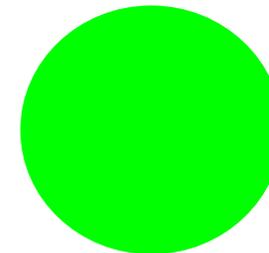


PNF « non effondrement » engagement à ne pas rompre

PNR « protection de bienveillance »  
respecter les émotions réciproques

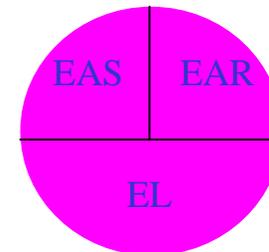


« franchise, ouverture »  
oser et savoir parler du problème jusqu'au bout



« souplesse, flexibilité » je capitule pour rester en liaison

« plaisir »



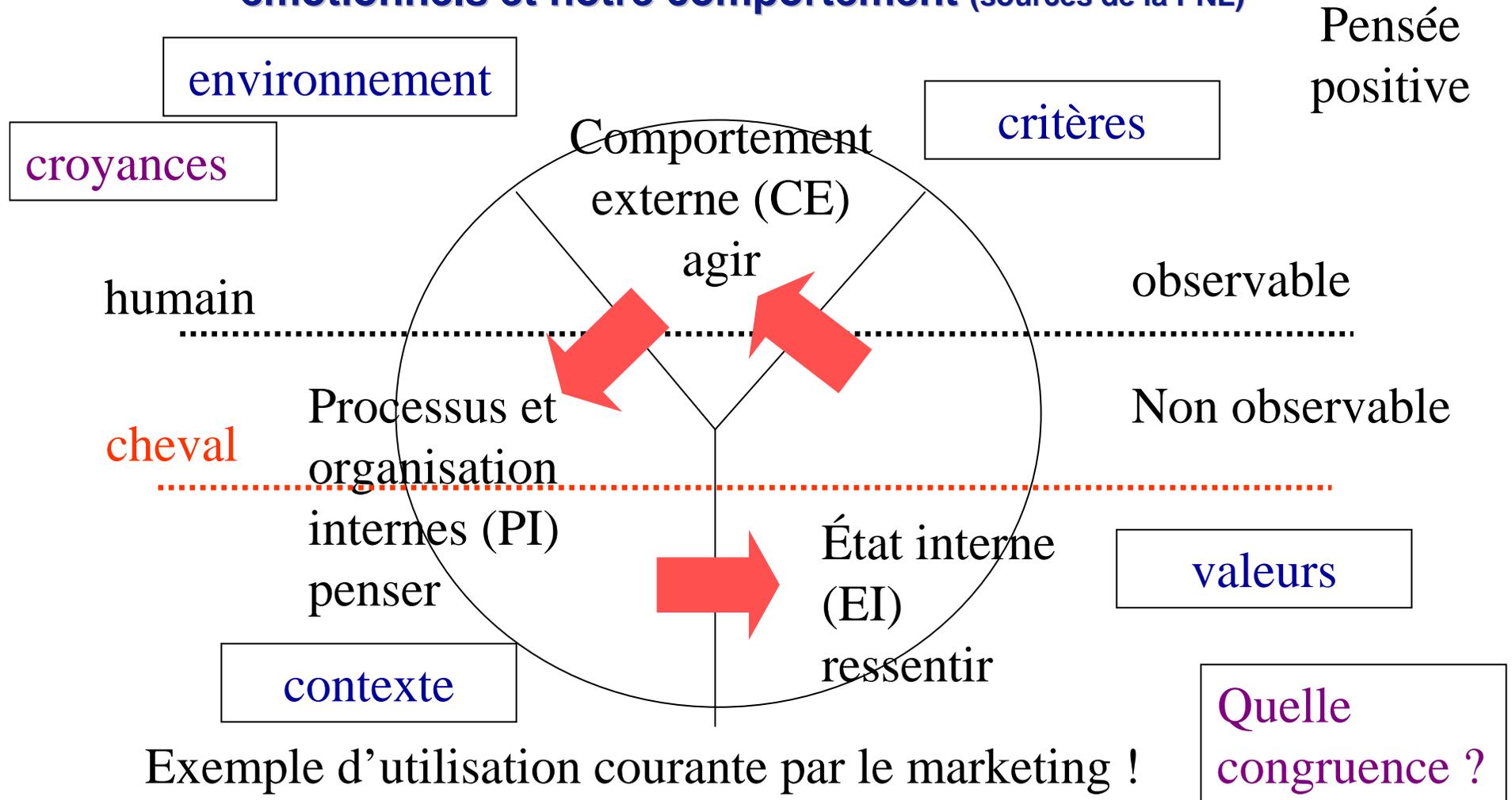
# Comment devrais-je parler à mon cheval ?

## ...et au cavalier déçu par le contrôle véto ! (kahler communication France)

Type de personnalité	Canal + perception base	besoin psychologiques Phase	Baser l'échange sur :
Empathique	Nourricier + émotions	Rec. personne, sensoriel	La chaleur humaine
Travaillomane	Informatif, interrogatif + pensées	Rec. Travail + structuration du temps	La logique
Persévérant	Informatif, interrogatif + opinion	Rec. Convictions + travail	Les opinions
Rêveur	Directif + imagination / inaction	Solitude	L'incitation à l'action
Promoteur	Directif + actions	Excitation	L'action
rebelle	Ludique / émotif + réactions	Contacts	Le jeu, la plaisanterie



# Comprendre par les émotions : nos mots et tournures de phrase influencent notre système neurologique, nos états émotionnels et notre comportement (sources de la PNL)



Exemple d'utilisation courante par le marketing !



# Mon cheval cherche à me dire quelque chose

faire face aux émotions, christine Chevalier

Stimulus - sentiment	Émotion « naturelle », les 4 émotions de base	Réponse adaptée de la part de l'environnement
Inconfort	Colère	Action réparatrice
Abandon	tristesse	Consolation
insécurité	peur	Réassurance, protection
satisfaction	joie	Contact, caresses



# Si son émotion n'est pas entendue, il va en trouver une autre

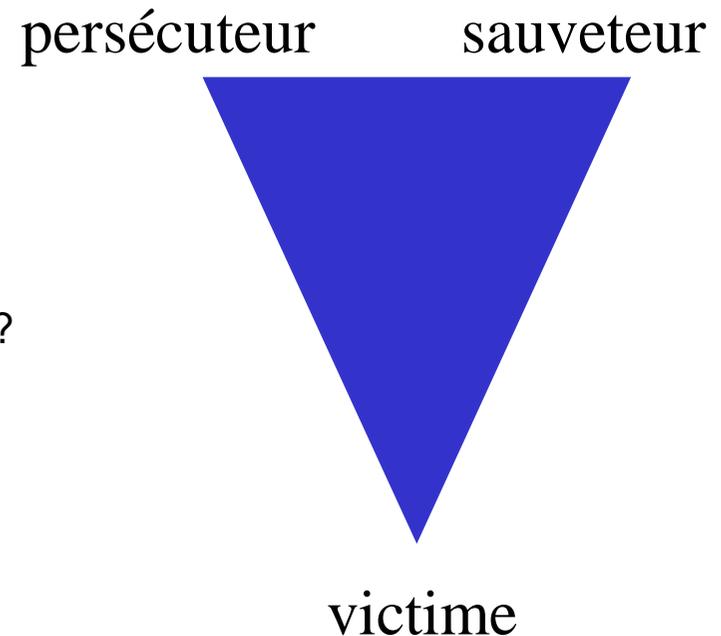
faire face aux émotions, christine Chevalier

Besoin	Émotion « générée » par la privation du besoin	Sentiment racket utilisé à l'âge adulte
Affection	Tristesse	Angoisse
Attention	Peur	Bouderie
Confirmation	Vide	Positivisme
considération	colère	colérisme



## Mais à quoi joue donc mon cheval ?

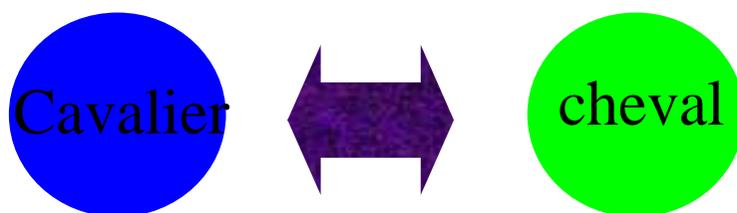
- **Persécuteur ?** Qui rend responsable les autres de ce qui leur arrive ? « Sans vos je pourrais...où as tu encore mis... je ne vais pas me laisser coincer, regarde ce que tu m'as fait faire...
- **Sauveteur ?** Qui infantilise, cherche à aider mais en fait crée un problème en donnant un soit disant remède en fait néfaste, « à votre place...je serais heureux de vous aider...que feriez vous sans moi...tu sais ce qu'elle a dit ...? qu'as tu répondu ?...
- **Victime ?** qui s'arrange pour se faire repérer par le persécuteur et qui cherche un sauveteur, manie beaucoup le « oui ... mais » pour qu'on lui fournisse la solution « j'essaie de faire de mon mieux, c'est affreux, je suis débordé, c'est toujours à moi que ça arrive...



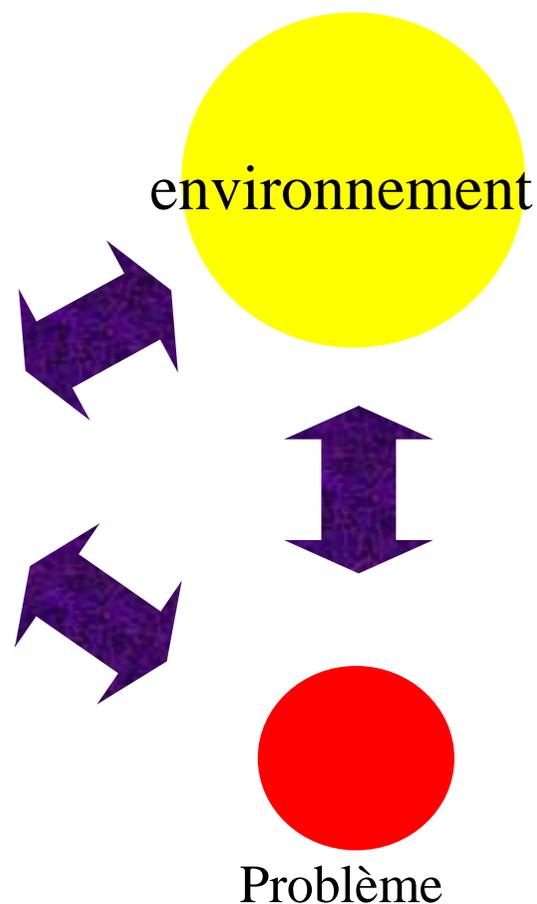
# Les 8 zones d'écoute active avec mon cheval

( dérivé de V. Lenhardt)

La relation est-elle suffisamment transparente et saine entre mon cheval et moi ? Suis-je en empathie ?



Sommes nous en effort ?  
Est-ce que je le choque ?  
Qu'attend-il que je fasse ?  
N'en fais je pas trop ?  
Ne suis-je pas trop conciliant ?



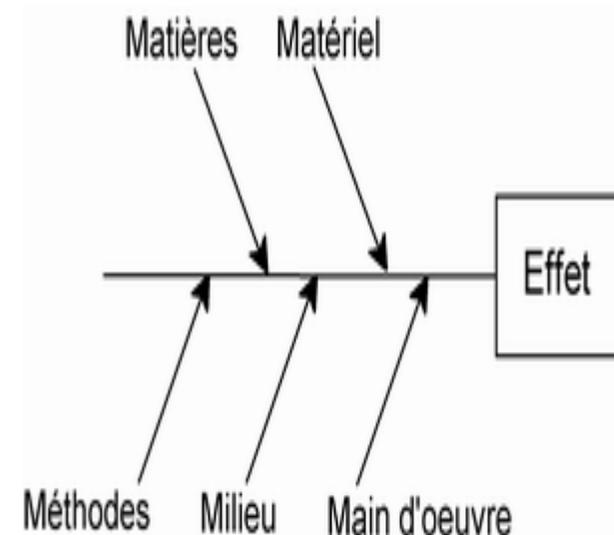
# Les 5S: les règles d'or au Japon appliquées à l'équitation

- Les 5S correspondent aux initiales de 5 règles japonaises permettant d'optimiser la productivité et la qualité.
- **SEIRI : Débarrasser**
  - Cette opération consiste à garder sur le poste de travail uniquement ce qui est nécessaire et à éliminer tout le reste : **que gardez-vous dans votre sac ?**
- **SEITON : Ranger**
  - Vise à aménager le poste de travail de façon à réduire les gestes inutiles et à diminuer les pertes de temps : **Mes affaires ont-elles remises au bon endroit pour les retrouver facilement ?**
- **SEISO : Nettoyer**
  - Le but de l'opération est d'assurer la propreté du poste de travail en éliminant les causes de salissure ou de désordre : **dans quel état est votre matériel ?**
- **SEIKETSU : Tenir en ordre**
  - Définition des règles qui permettent de garder le poste de travail en ordre. **C'est la synthèse des 3 premières règles**
- **SHITSUKE : Respecter les règles**
  - C'est le rôle de la hiérarchie : le but est d'encourager et soutenir le personnel à adopter et maintenir les bonnes habitudes : **où en suis-je avec les contrôles ?**



# Diagramme d'ISHIKAWA (5M) d'identification des causes et des effets appliqué à l'équitation : il peut se produire ceci si je mets en œuvre cela

- Les causes sont réparties dans les cinq catégories appelées 5M :
- **MATERIEL**
  - Concerne la présence et le type d'**équipement dont vous disposez**
- **MATIERE**
  - Les **matières premières qui constituent votre matériel , cuir ou synthétique ? vos vêtements ...**
- **METHODES**
  - Le mode opératoire et la recherche et développement apprise éventuellement avec le coach sportif
- **MAIN D'OEUVRE**
  - Vous, le personnel d'accueil et d'entretien, les partenaires
- **MILIEU**
  - L'environnement, le positionnement, le contexte.
- Chaque branche reçoit d'autres causes ou catégories hiérarchisées selon leur niveau d'importance ou de détail.
- Cette simplicité apparente du diagramme permet ainsi l'implication de tous les acteurs de l'entreprise, de l'ouvrier jusqu'au directeur.
- Les entreprises de services utilisent une version étendue : c'est le diagramme 7M qui rajoute les catégories Management et Moyens financiers.



# Évaluation qualitative: criticité

- Positionner chaque risque en fonction de sa probabilité d'occurrence et de son impact

**Criticité = Combinaison de la Probabilité et Impact (coût, délai, performances)]**

Probabilité d'occurrence	Impact				
	1 Très faible	2 Faible	3 Moyen	4 Élevé	5 Très élevés
1 Très faible	Mineure	Mineure	Mineure	Mineure	Tolérable
2 Faible	Mineure	Mineure	Tolérable	Tolérable	Significative
3 Moyen	Mineure	Tolérable	Tolérable	Significative	Critique
4 Élevé	Mineure	Tolérable	Significative	Critique	Inacceptable
5 Très élevés	Tolérable	Significative	Critique	Inacceptable	Inacceptable



## Des supports de formation de qualité



- Distribués lors des formations ou des accompagnements, ces « **booklets mémos** »<sup>®</sup> sont réalisés au format de poche (10x14 avec couverture plastifiée et papier 120g) pour une mise en pratique permanente et efficace des méthodes au bureau, lors de vos déplacements ou de vos loisirs pour les golfeurs (voir Golf & type).
- Devant leur succès, ils sont également distribués en vente seule.

- Coach & Management individuel<sup>®</sup>
- Coach & Management collectif<sup>®</sup>
- Coach & Risk (CR)<sup>®</sup>
- Coach & Job (CJ)<sup>®</sup>
- les fabliaux du management<sup>®</sup>
- les typologies de morphopsychologie<sup>®</sup>
- la Process Communication
- les outils de facilitation de processus<sup>®</sup>

- Coach & Négo (CN)<sup>®</sup>
- Coach & Approche Client (CAC)<sup>®</sup>
- Coach & Crises (CCI)<sup>®</sup>
- Coach & Intelligence Economique (CIE)<sup>®</sup>
- le MBTI I    le MBTI II
- Horse & Type<sup>®</sup>   Horse & Brain<sup>®</sup>
- Golf & Type<sup>®</sup>    Golf & Brain<sup>®</sup>
- les outils de facilitation de politique générale<sup>®</sup>



# Merci pour votre attention

**NOVIAL**

**François CHARLES**

Associé gérant

*facilitation en stratégie, management et développement personnel*

Coaching individuel et d'équipes - Conseil - Formation

33, rue Galilée F – 75116 PARIS

Tel : 00 33 (0)1 44 43 53 61

Tel : 00 33 (0)6 60 26 71 91

Fax : 00 33 (0)1 47 23 68 14

fcharles@novial.fr site : [www.novial.fr](http://www.novial.fr)

SARL au capital de 5000 euros - RCS PARIS 504994377 - APE 7022Z



## Coach & Horse ® : offrez vous et à votre monture un coach stratégique, opérationnel et mental

découvrez votre personnalité, celle de votre cheval ainsi que les outils stratégiques, opérationnels et mentaux pour atteindre vos objectifs au CSO et de mieux fonctionner entre le coach sportif et son élève

- vous comprendrez quels sont vos préférences de fonctionnement et vos points forts qui prouvent votre performance dans certaines situations
- vous comprendrez par contre quand et pourquoi vous êtes dans l'effort, qu'il peut être maîtrisé et être une voie d'efficacité pour vous rapprocher du profil idéal de performance
- vous comprendrez la notion de stress positif et négatif, la gestion d'énergie, ce que vous devrez idéalement faire avant et après l'épreuve en fonction de votre profil
- vous sensibiliserez votre coach sportif sur vos préférences de fonctionnement pour un meilleur apprentissage
- vous tenterez de comprendre la personnalité de votre monture et d'analyser les liens avec vous
- vous pourrez trouver un fil rouge et une comparaison avec vos activités en entreprise pour une meilleure mise en pratique

- savoir gérer le stress, les émotions, l'énergie, se mettre en confiance, faire « le deuil » des barres tombées ou des secondes dépassées avec le « coup de tamis » de reconstruction, réparer sa pyramide de Maslow
- savoir « se brancher » avec son cheval avant de monter pour un meilleur contrôle des énergies
- savoir prendre un moment de retrait, se concentrer, s'ancrer et se redonner des ressources en cas de besoin
- Utilisation du modèle SPM (Stratégie, processus, psychologie, management, mental) développé par NOVIAL en entreprise et appliqué de façon originale au CSO
- stratégie et tactique, courbe d'évolution, techniques de définition, et d'atteinte d'objectif (GROW, SMART), de compréhension de processus (5S..) , d'évaluation des risques (AMDEC)
- grilles de progression, éléments contrôlables et incontrôlables, SWOT de situation avant parcours, bilan après parcours, niveaux d'apprentissage, équilibre avec le parcours
- utilisation des techniques de personnalité (MBTI, Ennéagramme) utilisées en entreprise



# BULLETIN D'INSCRIPTION

## PARTICIPANT(E)

Nom ..... Prénom .....

Adresse.....  
.....

Entreprise .....

Tel.....

Mobile .....

E-mail .....

**Facturation possible « entreprise » dans le cadre de votre activité professionnelle ou dans le cas d'une volonté d'analyser l'entreprise à travers le CSO**

### **Séances ponctuelles :**

#### **Tarif Entreprise (2010) par personne**

2h : 300 €HT -  4h : 400 € HT

#### **Tarif particulier (2010) par personne**

2h : 150 €HT -  4h : 200 € HT

**Programme de coaching MT et CT personnalisé possible et recommandé**



Mise en œuvre des modules de formation Horse & Type et Horse & Brain et mise à disposition des booklets mémos



RDVZ dans votre club ou lieu à définir

**François CHARLES** (06.60.26.71.91), ancien cavalier, fondateur de NOVIAL est créateur des concepts Horse & Type et Horse & Brain permettant de mieux comprendre l'entreprise à travers le cheval et de mieux pratiquer le CSO avec les outils de l'entreprise grâce à ses expériences stratégiques, opérationnelles et relationnelles en entreprise puis dans le conseil. Il est également formé et certifié aux techniques de coaching professionnel d'accompagnement de personnes et d'équipes

Retrouvez nous sur [www.novial.fr](http://www.novial.fr)  
et sur facebook : groupe coach & horse



# Horse & Type ® cavalier(ère) connais-toi toi-même !

Approche individuelle mais idéal pour construire  
un couple efficace cavalier -cheval

découvrez votre type de personnalité et  
utilisez le pour être plus efficace sur le  
parcours, avec votre monture et avec  
votre coach sportif

- vous comprendrez quels sont vos préférences de fonctionnement et vos points forts qui prouvent votre performance dans certaines situations
- vous tenterez de comprendre la personnalité de votre monture et d'analyser les liens avec vous pour une meilleure osmose dans l'effort
- vous comprendrez par contre quand et pourquoi vous êtes dans l'effort, qu'il peut être maîtrisé et être une voie d'efficacité pour vous rapprocher du profil idéal de performance
- vous comprendrez la notion de stress positif et négatif, la gestion d'énergie, ce que vous devrez idéalement faire avant et après l'épreuve
- vous sensibiliserez votre coach sportif sur vos préférences de fonctionnement pour un meilleur apprentissage

Approche coaching possible sur le terrain  
avec séances et tarifs spécifiques

méthodes pédagogiques: exposés théoriques  
simples, fils rouges pratiques, liens permanents entre  
les outils et les réalités de l'environnement considéré  
questionnaire, validation du profil, échange de groupe.  
Apprentissage interactif, mises en situation

outils pédagogique : utilisation du MBTI, modèle de  
Jung et indicateur le plus utilisé dans le monde –  
utilisation de l'Ennéagramme, modèle le plus ancien

supports pédagogiques : vidéo projection, tableau de  
papier, de blocs notes, de clés USB, booklet mémos ®  
NOVIAL approprié

Public : Toute personne intéressée par l'optimisation  
du couple cavalier/cheval avec la connaissance de soi

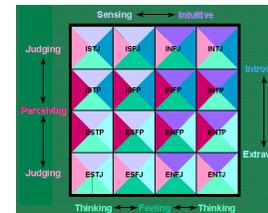
2 x 1 jour en w end

Paris, Dijon, Lyon, Marseille

Intervenant : François CHARLES

coach de personnes et d'équipes,  
certifié MBTI, ancien cavalier

Tarif : 150 € HT / j



Gagnez 5 cm  
par an

Et si vous désirez maîtriser les techniques d'équitation.. allez voir votre coach sportif !

## Horse & Brain ®

développez stratégie, tactique et mental au CSO !

Approche d'entreprise appliquée au CSO  
Pour des résultats garantis !

**découvrez les outils stratégiques,  
opérationnels et mentaux pour atteindre  
vos objectifs au CSO**

- savoir gérer le stress, les émotions, l'énergie, se mettre en confiance, faire « le deuil » des barres tombées ou des secondes dépassées avec le « coup de tamis » de reconstruction, réparer sa pyramide de Maslow
- savoir « se brancher » avec son cheval avant de monter pour un meilleur contrôle des énergies
- savoir prendre un moment de retrait, se concentrer, s'ancrer et se redonner des ressources
- stratégie et tactique, courbe d'évolution, techniques de définition, et d'atteinte d'objectif (GROW, SMART), de compréhension de processus (5S..), d'évaluation des risques (AMDEC)
- grilles de progression, éléments contrôlables et incontrôlables, SWOT de situation avant parcours, bilan après parcours, niveaux d'apprentissage, équilibre avec le parcours

Approche coaching possible sur le terrain  
avec séances et tarifs spécifiques

**méthodes pédagogiques:** exposés théoriques simples, fils rouges pratiques, liens permanents entre les outils et les réalités de l'environnement considéré questionnaire, échange de groupe. Apprentissage interactif, mises en situation

**outils pédagogique :** Formation à l'approche SPM ® NOVIAL adaptée à l'équitation : maîtrise d'outils de stratégie, de processus, de management, de psychologie et de PNL avec utilisation hors de leur application d'origine

**supports pédagogiques :** vidéo projection, tableau de papier, de blocs notes, clés USB, booklet mémos ®

**Public :** Toute personne intéressée par l'optimisation de ses performances en équitation

**2 x 1 jour en w end**

**Paris, Dijon, Lyon, Marseille**

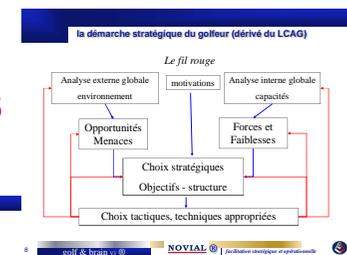
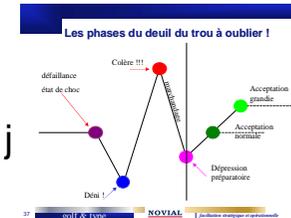
**Intervenant : François CHARLES**  
coach de personnes et d'équipes,

créateur du

modèle SPM®

ancien cavalier

**Tarif : 150 € HT / j**



## Formation de formateurs HT & HB

- **Objectifs** : être capable d'enseigner les modules Horse & Type et Horse & Brain de façon individuelle et collective à destination d'élèves désirant améliorer leurs performances
- Formation au MBTI adapté à l'équitation : connaissance de soi, connaissance de l'élève et du groupe grâce aux profils de personnalité sur l'apprentissage, l'innovation, la communication, la motivation, le leadership; notions de préférences, de zones d'ombre, d'équilibre, de gestion du stress; maîtrise du questionnaire
- Formation à l'approche SPM ® NOVIAL adaptée à l'équitation : maîtrise d'outils de stratégie, de processus, de management, de psychologie et de PNL avec utilisation en dehors de leur application d'origine
- Formation à la méthode NOVIAL pour mieux enseigner : préparation, déroulement et fin de séance
- notion d'approche tri-partite entre l'élève, le coach sportif et le formateur GT&GB
- **méthodes pédagogiques**: exposés théoriques simples, liens permanents avec l'environnement considéré, échange de groupe, apprentissage interactif, mises en situation
- **supports pédagogiques** : vidéo projection, tableau de papier, de blocs notes, clés USB, booklet mémos ® NOVIAL approprié
- formation certifiante NOVIAL ®
- **Public** :
  - pour les coach sportif désirant compléter leur approche pour l'enseignement de l'équitation
  - pour les consultants pratiquant aussi le l'équitation mais acceptant de respecter la déontologie de ne pas enseigner la technique équestre
- Intégration dans un réseau de formateurs
- **Intervenant : François CHARLES coach certifié MBTI, ancien cavalier**
- **Durée : 6 x 2 jours sur 3 mois**
- Lieu : Dijon (21)
- en salle et sur le terrain
- Tarifs HT : 2400 € hors restauration et hébergement



## Formation de Coach HT&HB ®

- **Objectifs : être capable de réaliser des coaching professionnels ou personnels**
  - pour des personnes également cavalières
  - ou pour des cavaliers professionnels
  - dans un objectif d'optimisation de l'identité, de la relation ou du management de la personne accompagnée
  - en utilisant les modules Horse & Type et Horse & Brain sans les enseigner
- apprentissage de la posture de coach
- maîtrise des émotions, de l'écoute active,
- définition et atteinte d'objectifs
- questionnement type
- réparation, le ressourcement, la reprise des objectifs
- formation au MBTI adapté à l'équitation et au CSO
- formation à l'approche SPM ® NOVIAL adaptée à l'équitation et au CSO
- notions d'analyse et de communication transactionnelle, de PNL, de psychologie
- Recherche des liens permanents avec le monde de l'entreprise et/ou du quotidien
- **méthodes pédagogiques:** exposés théoriques simples, liens permanents avec l'environnement considéré, apprentissage interactif, mises en situation
- **supports pédagogiques :** vidéo projection, tableau de papier, de blocs notes, clés USB, booklet mémos ® NOVIAL approprié
- formation certifiante NOVIAL ®
- Formation au coaching préalable souhaitée CM1 et CM2 NOVIAL ou autre organisme
- **Public :**
  - pour les coach sportif désirant compléter leur approche par l'accompagnement en coaching sur et en dehors de l'équitation
  - pour les consultants pratiquant aussi le CSO mais acceptant de respecter la déontologie de ne pas enseigner la technique équestre
- **Intervenant : François CHARLES coach professionnel, membre monde de l'ICF, ancien cavalier**
- **4 x 2 jours sur 3 mois**
- **Dijon (21)**
- **en salle et sur le terrain**
- **Tarifs HT : 1600 € hors restauration et hébergement**

