

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	7
PRÉLIMINAIRES	11
1. Sens et fondement de l'art équestre	11
2. Compétition et art équestre	15
3. Les matériels	17
4. Le choix du cheval	21
5. Objectif : le rassembler	25
6. La position	28
7. Les aides	30
I. LE TEMPS DE COMPRENDRE	37
1. Premiers contacts	37
2. Le débouillage	38
3. Le travail en longe	45
4. Le travail à pied	49
5. À cheval... les débuts	57
II. LE TEMPS D'APPRENDRE	63
1. La notion de contact	63
2. Les exercices au pas	66
3. L'épaule en dedans	72
4. Les figures de manège	81
5. Les arrêts, les départs au pas, au trot, au galop	85
6. Le contre-galop	90
7. La rotation des hanches	91
8. Les appuyers	92
9. Reprise type du <i>temps d'apprendre</i>	97
III. LE TEMPS DE FAIRE... LES EXERCICES, LES AIRS	101
1. La position	101
2. La cadence	102
3. Le rassembler	103
4. Bride et filet	103
5. La détente	104
6. La mise à l'éperon	105
7. Le contact et la flexion naturelle à gauche	107
8. Le pas rassemblé	108
9. L'arrêt rassemblé	109
10. Rêne extérieure, rêne intérieure	110
11. Le reculer	111
12. Les pirouettes	112

13. Les appuyers	114
14. La <i>gamme des trois allures</i>	122
15. La diagonalisation	129
16. Le trot d'école, le doux passage, le trot passagé	134
17. Les changements de pied isolés	137
18. Le quart et la demi-pirouette au galop	143
19. Reprise type du <i>temps de faire</i>	147
IV. LE TEMPS DE PARFAIRE	151
1. Balancer les allures entre leur relèvement et leur allongement	151
2. Exercices en épaule en dedans	156
3. Les contre-changements de main des deux pistes	158
4. Les changements de pied rapprochés et au temps	164
5. l'effet d'ensemble	166
6. Le piaffer	169
7. Le passage	175
8. Les pirouettes au galop et au piaffer	180
9. La levade	183
10. La reprise type du <i>temps de parfaire</i>	187
EXERCICES OUBLIÉS ET AIRS RÉPROUVÉS	191
1. Les deux bouts en dedans	191
2. Le carré de La Guérinière	192
3. La passade	192
4. Les longues rênes	193
5. Les airs réprouvés	195
POSTFACE	199
INDEX THÉMATIQUE	200