



CONSEILS PÉDAGOGIQUES	01 Utiliser la mémoire	18
	02 Apprendre le respect au cheval	20
	03 Écoute et sentiments	22
	04 Ressentir pour mieux agir	24
	05 Donner confiance au cheval	26
	06 Faire dans le bon ordre	29
	07 Construire un plan de travail	32
	08 Respecter une bonne routine de travail	34
	09 Nettoyer c'est bien, ne pas salir c'est mieux	36
	10 Commencer par bien exécuter les actions simples	38
	11 Construire brique par brique	40
	12 Employer des images	42
	13 S'inspirer de la position de son cavalier préféré	44
<hr/>		
CHOIX DU CAVALIER	14 Choisir ses vêtements	46
	15 Choisir son cheval	48
	16 Balance respect-courage	52
	17 Choisir la taille du mors et ajuster le filet	54
	18 Choisir l'embouchure pour un jeune cheval	58
	19 Choisir l'embouchure pour un nouveau cheval	60
	20 Changer l'embouchure d'un cheval expérimenté	62
	21 Montoir	64



22 Repérer un début de boiterie	66
23 Combattre l'arrivée des coliques	68

PRÉPARATION DU CHEVAL	24 Mettre le filet	70
	25 Bien mettre les passants	73
	26 Intérêt du travail en longe	74
	27 Se préparer à longer	76
	28 Comment bien longer	80
	29 Faire sauter un cheval en longe	84
	30 Rênes avec poignées	88
	31 Rênes allemandes sécurisées	90
	32 Rênes allemandes sur les côtés	92
	33 Rênes collier	93
34 Régler la martingale	96	
35 Choix de la selle	98	
36 Mettre la selle	99	

CONSEILS TECHNIQUES SUR LES AIDES	37 Les lignes du cavalier	102
	38 Réponse à la jambe	104
	39 Comprendre la bouche du cheval	108
	40 Action des mains	110
	41 Frein « quarter horse »	112
	42 Mains sans jambes, jambes sans mains	114
	43 Accélérateur et frein : mode d'emploi	116



	44 Position zéro action	118
	45 Combat de corde	120
	46 Le cheval doit aller sur la barre	122
	47 Échafaudage	124
	48 Gestes parasites	128
	49 Détection des gestes parasites	130
<hr/>		
LE RECULER	50 Apprendre le reculer	132
	51 Savoir bien reculer	134
	52 Utiliser le reculer pour progresser en compétition	136
<hr/>		
BOÎTE À OUTILS	53 4 étapes pour réussir une demande	138
	54 4 étapes pour réussir un départ au galop en équilibre à partir du pas	140
	55 4 étapes pour réussir ses abords d'obstacle	142
	56 Réflexe du passager	144
	57 Niveau de maçon	146
	58 Cible pour doser	148
	59 Cible pour un bon abord	150
	60 Cible pour agir tôt	152
	61 Cible pour réagir	154
	62 Cible pour l'action ultime	156
	63 Cible pour reconstruire	158
	64 L'entonnoir avec un jeune cheval	160



65 L'entonnoir avec un cheval expérimenté	162
66 Le regard du cavalier	164
67 Le regard du cheval	167
68 Cric pour changer une roue	170
69 Mât et quille du bateau	173
70 Haut du corps ou mât du bateau	176
71 Bas du corps ou quille du bateau	178
72 Respect de la jambe intérieure	180
73 Le compas autour de la jambe intérieure	182
74 Dans les rails	185
75 Cheval qui vole le virage aux réceptions	188
76 Intérêt du « contre-galop » à l'obstacle	190
77 Forcer l'engagement	193
78 Sentir les mouvements d'encolure	196
79 Sentir la ligne de dos du cheval	198
80 Sentir un galop de qualité	202
81 Galop à 5 vitesses	205
82 Toujours plus de contrôle	208
83 Les billes de Newton	211
84 Casser des œufs	214
85 La finition	216
<hr/>	
Les 21 étapes clés d'un parcours	219