

S O M M A I R E

INTRODUCTION	7
1. Le fonctionnement musculaire	11
2. Les règles générales de la condition physique....	22
3. Travail contre préparation physique	37
EXERCICES DE PRÉPARATION PHYSIQUE	43
1. Rétrécir et agrandir le cercle	
2. Lignes de sprint	
3. Renforcement musculaire de l'avant-main	
4. Renforcement des membres	
5. Transitions descendantes	
6. Massage de l'articulation temporo-mandibulaire	
7. Serpentes et barres au sol (David Lichman)	
8. Valse avec le cheval (Sherry Ackerman)	
9. Grand galop (Yvonne Barteau)	
4. L'attitude, facteur déterminant de la puissance... .	53
EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE.	61
10. Reculer en côte	
11. Reculer sur une courbe	
12. Demi-tour sur les épaules en mouvement	
13. Exercice en pente	
14. Contrebas suivi d'un contre-haut	
15. Transition galop-pas en descente (Gina Miles)	
16. Gymnastique à l'obstacle	
17. Séries et répétitions en manège (Jennifer Bryant)	
18. Double longe (Mark Schuerman)	
19. Entraînement fractionné	
5. Détente et récupération	75
EXERCICES DE DÉTENTE	79
20. Traction sur la queue	
21. Rotations de la queue	
22. Flexion latéro-cervicale (Jim Masterson)	
23. Relâchement de l'épaule vers le bas et l'arrière (Jim Masterson)	
24. Relâchement de l'épaule vers le bas et l'avant (Jim Masterson)	
25. Relâchement du dos	
26. Détente 1 – L'ovale	
27. Détente 2 – Figures simples au trot	
28. Épaule en dedans suivie d'une ligne courbe (Betsy Steiner)	
29. Galop sans contact (Jessica Jahiel)	

6. Une encolure puissante	93
EXERCICES POUR L'ENCOLURE	99
30. Variations d'attitude	
31. Transitions dans l'allure	
32. Lignes courbes avec contre-galop	
33. Serpentines avec contre-galop	
34. Séries d'épaules en dedans	
35. Épaule en dedans vers l'extérieur (Manolo Mendez)	
36. Variations d'amplitude	
7. De l'importance du grasset.....	108
EXERCICES POUR LE GRASSET	113
37. Barres au sol au trot sur un arc de cercle	
38. Mikado	
39. Relever des postérieurs	
40. Ramener des postérieurs en avant	
41. Obstacle au pas	
42. Galop en terrain varié	
43. Cession à la jambe en file indienne (Becky Hart)	
8. L'heure des étirements	121
ÉTIREMENTS	123
44. Étirements de l'épaule en rotation	
45. Cercles des postérieurs	
46. Bascule du bassin	
47. Étirement de la nuque	
48. Étirement de la hanche	
49. Cercles de l'épaule	
50. Travail de libération des tensions sur le méridien de la vessie (Jim Masterson)	
PROGRAMMES D'EXERCICES	132
QUATRE OBJECTIFS DE CONDITION PHYSIQUE.....	134
GLOSSAIRE	136
BIOGRAPHIE DES CONTRIBUTEURS	138
POUR ALLER PLUS LOIN	139
INDEX.....	140
FICHES D'EXERCICES À DÉCOUPER	143