

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. Contrebass 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. Tractions 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. Serpentes 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