

Sommaire

Remerciements	5	Régime d'hiver.....	30
Introduction	7	Compléments réduits.....	30
Choix matériels	15	Brouter moins pour travailler mieux !.....	31
Choix de la selle	16	Le panier.....	31
Critères essentiels.....	16	Il ne se laisse pas attraper.....	32
Évaluer sa selle.....	16	À la recherche des causes.....	32
Quel modèle ?	18	Le licol autrement.....	32
Stabiliser la selle.....	19	Enseigner le rappel.....	34
Paquetage.....	19	Les bases à pied : du PAD au vaste monde	35
Choix de l'équipement de tête	20	Pas d'extérieur sans travail en main	36
Critères objectifs.....	20	Un recours indispensable.....	36
Question de sécurité.....	20	Les bonus du travail en main.....	37
Question d'équitation.....	20	L'ordre des choses.....	37
Question d'éducation.....	21	Pourquoi enseigner les distances ?	38
Ennasures ou embouchures ?.....	21	Place au langage des gestes !.....	39
Critères d'achat.....	21	Une logique équine.....	39
Les mors.....	22	« P » comme « politesse au repas »	40
Les ennasures sans levier.....	22	Les enjeux des repas.....	40
Les hackamores mécaniques.....	23	Incohérence éducative.....	40
Attention, réglages !.....	24	Premières leçons.....	41
Les accessoires.....	25	« Ôte-toi de mon foin ! » : une séance d'éducation.....	41
Les rênes.....	25	Mesures de protection.....	42
La muserolle.....	25	La politesse au quotidien.....	42
Les enrênements.....	25	Rituel de distribution.....	42
Ressources éducatives	26	Compléments.....	42
Le stick.....	26	Friandises au pré.....	43
Les installations.....	26	Les distances en main	44
Un rectangle.....	26	Objectif langage gestuel.....	44
Travailler au pré ?.....	26	Langage gestuel, langage des pieds.....	44
Conditions de vie	28	Les outils du travail à distance.....	44
Ferrer ou pas ?.....	28	Où commencer ?.....	45
Pré ou box ?.....	29	Combien de temps ?.....	45
Optimiser le box.....	29	« A » comme « avant-main légère ».....	46
Cheval entier ?.....	30	La navette.....	46
Garder la ligne.....	30	Enseigner le reculer.....	47
Travailler plus pour manger moins... ..	30	Mobiliser l'avant-main : l'envoi latéral.....	48



Esquisse d'envoi : rappeler l'attention.....	49	Il tire au renard.....	73
Envois alternés : gérer l'excitation.....	50	Des dangers bien réels.....	73
Les hanches avec prudence !.....	51	Réagir.....	73
« D » comme distances sous contrat.....	52	Quand le problème s'installe.....	73
Déplacements miroir.....	52	La sagesse à l'attache	74
Les 3 pistes arrière.....	53	Les détails du quotidien.....	74
L'envoi en avant.....	54	Des conditions à définir.....	74
Enseigner l'envoi.....	54	Cause à effet.....	75
De l'envoi à la longe.....	55	Opération déplacement latéral.....	76
Départ au trot et impulsion.....	55	La prise de longe.....	77
Envoyer vers.....	56	Précautions matérielles.....	77
Envoyer sur.....	56	Comment intervenir.....	77
Du quotidien au tout-terrain	57	Immobilité libre.....	78
Les distances au quotidien.....	57	Adapter son équitation : du manège à l'extérieur	79
Soigner les petits trajets.....	57	L'équitation traditionnelle en question	80
Portes et passages étroits.....	58	Forces et faiblesses du cavalier classique.....	80
Le dernier pas, une question de cohérence.....	58	Points forts du bon cavalier.....	80
La sécurité à pied.....	59	Quand la compétence devient handicap.....	80
La prévention en 3 points.....	59	Une équitation inadaptée.....	81
Test de surprise.....	60	Inconvénients physiques.....	81
Signaux d'alarme.....	60	Inconvénients psychiques.....	82
Du manège à l'extérieur.....	60	Balade ou récréation ?.....	83
Perspectives de carrière.....	60	De l'importance d'être constant.....	83
Taquiner les alentours.....	61	Liberté d'encolure.....	83
Pour qui ?.....	61	Contrat ou contact : une question de proportions.....	84
Sols inquiétants : catalyser la confiance.....	62	L'équitation sous contrat	85
Organiser la réussite.....	63	Qu'est-ce qu'un contrat ?.....	85
Les clés du franchissement.....	64	Contrat, pourquoi ?.....	85
Objectif pondération.....	64	Une formulation simple.....	85
Soigner le cheval qui précipite.....	64	Une pratique en 4 points.....	87
Précautions en sortie.....	65	Rênes en guirlandes, comment ?.....	88
De la main à la selle.....	65	La bonne longueur.....	88
Surmonter un refus.....	66	Les indications.....	88
Du van à l'envoi.....	66	Rassembler les rênes.....	89
Le principe du couloir.....	66	Rendre les rênes.....	89
Comment stimuler ?.....	67	Premiers contrats en selle.....	90
Reculer autorisé.....	68	Au manège.....	90
Interruptions de séance.....	68	En extérieur.....	90
Attache et cessions	69	Le retour au contact.....	91
Une histoire de cessions	70	Pratiquer l'alternance.....	91
Enseigner à céder.....	70	Un cavalier plus présent.....	92
Cessions au licol.....	71		
Cessions à la corde.....	72		

Outils pédagogiques	93	D'une allure à l'autre	110
Motivation et récompenses.....	93	Ralentir.....	110
Le renforcement négatif.....	93	Réguler l'allure.....	110
Les limites de la punition.....	93	Action directe.....	111
La gamme des récompenses.....	94	Convaincre.....	111
Annoncer la récompense.....	94	Progression.....	111
La friandise récompense.....	95	Cas difficiles.....	112
Les arguments anti-nourriture.....	95	Freiner en équilibre.....	112
Comment il apprend malgré vous... ..	95	Accélérer.....	113
Apprentissage de la politesse.....	95	L'escalade impulsive.....	113
Espacer les gratifications.....	96	Avec ou sans la voix.....	113
Différer la friandise.....	96	L'éperon.....	113
Le travail à la voix.....	97	Mesures d'économie.....	114
Apprentissage des ordres vocaux.....	97	La peur brûle les aides.....	114
Le nom du cheval.....	98	Choisir ses codes.....	114
Le vocabulaire de base.....	98	Affiner les transitions.....	115
Devenir confortable	100	Transitions prévisibles.....	115
Monter léger.....	100	La progression.....	115
Matériel.....	100	Le galop	116
À long terme.....	100	Départs au galop.....	116
Questions d'attitude.....	101	Choisir son moment.....	116
Les causes.....	101	Premiers départs.....	116
Les remèdes.....	101	Départs difficiles.....	117
Ménager sa monture.....	102	Choisir le pied du galop.....	117
Au départ.....	102	Sur quel pied suis-je ?.....	117
En route.....	102	Indications vocales.....	118
À l'arrivée.....	102	Ralentir le galop.....	118
Éducation de base : les allures et les arrêts	103	Régulariser l'allure.....	118
Un bon pas, c'est la base	104	Le galop rassemblé.....	119
Le pas idéal.....	104	Apprentissage.....	120
Permettre le pas libre.....	104	Variations au galop.....	120
Construire le contrat.....	105	Slaloms, trèfle et ruelles.....	121
Cadre d'apprentissage.....	105	Changement de pied ?.....	121
Quand intervenir ?.....	105	Bêtises ?	122
Les causes de trottement.....	105	Les causes.....	122
Comment intervenir s'il prend le trot.....	106	Causes physiques.....	122
Le contrat mis à l'épreuve.....	106	Causes psychologiques.....	122
Allonger le pas.....	107	La tolérance.....	123
Quand demander ?.....	107	Le cercle vicieux de la peur.....	124
La pointe de vitesse.....	107	Les remèdes.....	124
Aides de l'allongement.....	108	Cause à effet.....	124
Freiner avant lui.....	108	Dérivation.....	124
Trec en vue.....	109	Coups de dos.....	124
		Cabrer.....	125



Arrêts et immobilité	126	Le reculer entre deux barres.....	149
Obtenir l'arrêt.....	126	Jambe isolée et déplacements latéraux ..	151
Ordres vocaux.....	126	Apprentissage au sol.....	151
Contexte et progression.....	126	À l'attache.....	151
Procédure à suivre.....	126	En main.....	151
L'arrêt sur une rêne ou arrêt d'urgence.....	127	Surveiller les épaules.....	152
Tenir l'immobilité.....	128	Déplacer les épaules.....	152
Le contrat d'immobilité.....	128	En selle.....	153
La progression.....	128	Hanches à partir d'un cercle au pas.....	153
Comment intervenir.....	129	Hanches à partir de l'arrêt.....	153
Brouter ou pas ?.....	130	Hanches + épaules =	
Gazon maudit.....	130	déplacement latéral.....	153
Un choix à faire.....	130	Pédagogie.....	154
Stratégie en main.....	131	Tourner sur place.....	156
Stratégie en selle.....	132	Pivot autour des épaules.....	156
Permission ?.....	132	Pivot autour des hanches.....	156
L'immobilité au montoir.....	133	La maniabilité en double U.....	157
Les clés de la sagesse.....	133	Le portail.....	158
Rééducation au montoir.....	134	Manœuvres d'approche.....	158
Suite du montoir.....	135	Vers le franchissement.....	159
Montoir depuis un promontoire.....	135	Variantes.....	160
Monter à droite.....	136		
Bases de dressage	137	La peur	161
Leçons de conduite	138	Accepter la peur	162
Bases à une rêne : vouloir tourner.....	138	Trois types de peurs.....	162
Zigzags sur un chemin.....	138	1. Peurs extérieures et mauvaises	
Le satellite.....	139	rencontres.....	162
Tournant catastrophe ?.....	139	2. Autoprotection.....	163
Travail solitaire.....	140	3. Privation sociale.....	163
Incurvation et assouplissements.....	141	Vivre avec la peur.....	164
Droit sur la courbe.....	141	La prévention revisitée.....	164
Flexions latérales.....	141	Le rôle du cavalier.....	165
Les aides de l'incurvation.....	142	Planifier.....	165
Incurvation et attitude.....	143	Gérer un grand timide.....	166
Conduite à une main.....	144	Dessiner les sorties.....	166
Rêne d'encolure.....	144	Aides extérieures.....	166
Préparation.....	144	Devenez animateur !.....	167
Travail monté.....	145	La peur chez le cavalier !.....	168
Les exercices.....	146	Une maladie transmissible.....	168
Tourner à la voix.....	146	Les détails qui comptent.....	168
Reculer	147	Approvoiser la peur :	
Reculer en main.....	147	retour au petit bassin.....	168
Reculer en selle.....	148	Histoire de couple.....	169
Corriger les déviations.....	149	Changer de cheval ?.....	169

Techniques anti-peur	170	Ponts et passerelles	192
La marche d'approche.....	170	Forêts et sous-bois	194
S'inspirer du cheval.....	170	Branches basses.....	194
La méthode SAINT VAU.....	171	Gués et flaques	196
Le flairage et ses développements.....	172	Tout un programme.....	196
Une curiosité à réveiller.....	172	Choix du gué.....	197
Flairer « à fond ».....	174	Flaques.....	198
Flairage impossible ?.....	174	Le cheval qui se couche l'eau.....	199
Franchissements.....	175	Les vagues.....	199
Passage en force.....	175	Fontaine, je ne boirai pas... ..	199
L'exposition progressive.....	176	Nager.....	200
Déceler les besoins.....	176	Marécages.....	200
Objectif zéro stress... ..	176	Sauter	201
Décomposer le problème.....	177	Contre-haut en main.....	201
Évitement.....	177	Contrebass en main.....	202
Le vaporisateur.....	177	Troncs en main.....	202
La douche.....	178	Fossés en main.....	203
L'imperméable.....	181	Franchissement différé.....	204
La carte.....	181	Premiers sauts en selle	205
Sacoques et sangle ventrale.....	181	Modération.....	205
Menaces du vaste monde	182	Apprentissage maison.....	205
Routes et véhicules.....	182	Sauts montés.....	205
Un pré éducatif.....	182	« Tu sautes », ou pas... ..	206
Présentations.....	182	Exercices.....	206
Bords de route.....	183	Obstacles naturels	207
Marcher sur les bas-côtés.....	184	Troncs et haies.....	207
Phobie ?.....	184	Contre-haut.....	207
Civilisation.....	184	Contrebass.....	207
Animaux de rencontre.....	185	Fossés.....	208
Animaux de ferme.....	185	Avec ou sans le groupe	209
Animaux sauvages.....	185	Travail solitaire	210
Chiens.....	186	Évaluer le problème.....	210
Chevaux au pré.....	186	Quand l'indépendance se dégrade.....	210
Franchissements tous terrains	187	De l'importance d'être constant.....	210
Pentes raides	188	La conquête de l'indépendance.....	211
Évaluer la difficulté.....	188	Base d'indépendance : le PAD.....	211
La progression.....	189	La progression à pied.....	211
L'arrêt, clé de la réussite.....	189	La progression en selle.....	212
Les descentes en main.....	190	Réagir au hennissement.....	213
Les montées en main.....	190	La technique des allers-retours.....	214
L'arrivée sur le plat en main.....	191	Stratégies pour le retour.....	214
Descente en selle.....	191		
Montée en selle.....	191		
Marches et escaliers.....	192		



Le problème du congénère restant	214	Le contrat de distance	221
L'indépendance en groupe	215	Cavalier complice	222
Quels accompagnants ?	215	Problèmes d'agressivité	223
Cheval débutant :		Prévention	223
du groupe au couple	215	Des signes à prendre au sérieux	224
Cheval confirmé :		Devenez DRH	224
du couple au groupe	215	N'y pense même pas !	224
Le rôle essentiel du cavalier	216	Socialisation	225
Rester la référence	216	Cheval de dextre, cheval de bât	226
L'école de l'indépendance	217	Les bases	226
Zigzags et satellite	217	Éducation	226
Le principe d'inconfort	217	Relations sociales	226
Le jeu du dépassement	218	La conduite	226
Excitation en groupe	220	Organisation	226
Bout-vite et anticipation	220	Risques à connaître	227
Les mains échauffent	220	Un problème ? Causes possibles	228
Boucler le trot (espaces dégagés)	220	Index Trec	231
La politesse en groupe	221	Bibliographie	233
Les distances en groupe	221		
Affaire de cavaliers	221		