



# Sommaire

Introduction .....	11
Un outil de métamorphose .....	12
Assouplissement et gymnastique : l'objectif premier du travail en main .....	15
Un travail sur l'équilibre .....	15
Travaillez vous-même dans la souplesse et la décontraction .....	18
Développement musculaire .....	19
Équilibre .....	19
Conscience de son corps .....	20
Confiance en soi .....	20
Qu'avez-vous à y gagner ? .....	22
L'équipement .....	25
Le caveçon de longe .....	25
Le mors .....	28
Le stick .....	31
La récompense .....	31
Les premiers pas .....	33
La position du dresseur .....	33
Tenue directe du mors .....	34
Tenue du stick .....	39

Les aides . . . . .	41
Premiers exercices élémentaires avec le mors . . . . .	41
Effet releveur . . . . .	42
Effet abaisseur . . . . .	42
Effet fléchisseur . . . . .	46
Exercices élémentaires avec le caveçon de longe . . . . .	50
<b>Le cheval en mouvement . . . . .</b>	<b>53</b>
Le côté de prédilection . . . . .	53
Qui peut le moins peut le plus . . . . .	53
Des règles claires pour conduire et se porter en avant . . . . .	54
Le pas, la clé de voûte . . . . .	54
Le mouvement en avant . . . . .	55
L'arrêt . . . . .	58
L'arrêt avec un caveçon de longe . . . . .	58
Problème : le cheval ne s'arrête pas . . . . .	58
Le reculer . . . . .	63
Routine et expérience . . . . .	63
Les figures de manège . . . . .	65
Marcher large . . . . .	65
Cercles . . . . .	66
Volte : cercles de 10 mètres et moins . . . . .	67
Lignes courbes . . . . .	67
Serpentines à trois boucles . . . . .	69
Le carré sans coins de 20 mètres de côté . . . . .	69
Le doubler dans la longueur . . . . .	69
Différents changements de main . . . . .	70
Pli, incurvation, mouvement en avant . . . . .	73
Sur le cercle . . . . .	74
L'incurvation correcte . . . . .	77
Les erreurs courantes du dresseur . . . . .	79
Les aides avec un caveçon de longe . . . . .	81
L'engagement des postérieurs sur le cercle . . . . .	83

Problème : le cheval ne réagit pas . . . . .	86
Problème : le cheval n'engage pas jusqu'à son centre de gravité . . . . .	87
Problème : le cheval pose le postérieur à l'intérieur du centre de gravité . . . . .	89
<b>L'épaule en dedans . . . . .</b>	<b>91</b>
Un exercice indispensable . . . . .	91
Une incurvation constante ? . . . . .	93
Préparation . . . . .	94
Exécution . . . . .	96
Épaule en dedans de quatre pistes . . . . .	100
Contre-épaule en dedans . . . . .	100
Exercices de perfectionnement . . . . .	101
Au trot . . . . .	104
Transitions montantes et descendantes depuis le trot . . . . .	104
<b>Le renvers . . . . .</b>	<b>107</b>
Préparation . . . . .	107
Étape 1 : Tour sur les épaules . . . . .	108
Étape 2 : Continuation . . . . .	109
Étape 3 : Renvers sur un petit cercle . . . . .	109
Le renvers en ligne droite . . . . .	110
<b>Le travers . . . . .</b>	<b>115</b>
Préparation . . . . .	115
Du travers sur le cercle au tour sur les hanches au pas . . . . .	116
De l'épaule en dedans au travers . . . . .	119
<b>L'appuyer . . . . .</b>	<b>123</b>
Généralités . . . . .	123
Préparation et exécution . . . . .	124
L'appuyer avec un caveçon de longe . . . . .	126

Combinaison de déplacements latéraux . . . . .	129
Une multitude de variations . . . . .	129
Serpentines à trois boucles incorporant des déplacements latéraux . . . . .	129
Ligne courbe simple et double . . . . .	130
Huit de chiffre avec déplacements latéraux . . . . .	130
Épaule en dedans et appuyer . . . . .	133
Changement de main par le cercle avec déplacements latéraux . . . . .	133
Triangles . . . . .	133
Huit de chiffre carré . . . . .	134
Combinaison de déplacements latéraux dans tout le manège . . . . .	135
Travail combiné . . . . .	138
Travail avancé . . . . .	141
Expression et plaisir . . . . .	141
Transitions . . . . .	142
Exercices latéraux au trot . . . . .	142
Transitions descendantes . . . . .	143
Reculer en série . . . . .	145
1. Pas compté . . . . .	146
2. Pas rassemblé . . . . .	146
3. Reculer . . . . .	146
Les objectifs . . . . .	148
Perspectives . . . . .	151
Et ensuite ? . . . . .	151
La passion, moteur de nouveaux exploits . . . . .	152
La muse à l'origine de cet ouvrage . . . . .	157
L'histoire de Malcolm . . . . .	157
Sauvetage et transformation . . . . .	157