

Sommaire

Préface.....	5
Introduction.....	7
Pourquoi consacrer du temps à améliorer sa pratique équestre ?... 8	
Connaître les aides et doser leur emploi.....	9
Comprendre les schémas d'exercices.....	14
Le choix d'un cheval.....	16
Le cheval nouveau à l'écurie.....	20
Entraînez-vous : exercices d'assouplissement.....	22
Quart de pirouette au pas vers la droite.....	23
Le cheval qui ne veut pas se laisser attraper.....	24
Le cheval qui n'aime pas être sanglé.....	26
Le cheval qui n'aime pas être bridé.....	28
Le cheval qui ne veut pas donner les pieds.....	31
Le cheval qui n'est pas à l'aise en extérieur.....	34
Le cavalier qui craint son cheval.....	35
Le cheval qui n'embarque pas facilement dans un van.....	37
La position du cavalier et les raisons de la travailler.....	39
Entraînez-vous : cession à la jambe avec et sans fautes d'aides.....	42
Le cheval qui ne veut pas rester à l'arrêt.....	43
Le cavalier qui n'a pas une bonne main.....	45
Comment choisir son club hippique ?.....	48
Le cheval qui ne veut pas reculer.....	49
Avant d'accuser le cheval de mauvaise volonté.....	51
Le cheval qui n'écoute pas la jambe isolée.....	54
Demi-pirouette renversée ou demi-tour sur les épaules.....	57

Le cavalier qui a un problème de latéralité.....	58
L'équitation n'est pas une science exacte	59
L'épaule en dedans	61
Entraînez-vous : volte de 6 mètres, sortie en épaule droite en dedans.	63
Le cheval qui trébuche	64
Le cavalier qui ne sent pas où sont les hanches du cheval par rapport aux épaules.....	66
Entraînez-vous : déceler les hanches de son cheval par rapport à ses épaules.	69
Le cheval sans impulsion naturelle	70
Le cheval trop asymétrique	72
Le cavalier qui ne ressent pas l'équilibre horizontal.....	74
Reconnaître le galop gauche, droit ou désuni	76
Le cheval qui ne se laisse pas cadencer au galop	79
Travailler son cheval à l'extérieur.....	81
Entraînez-vous : travail à l'extérieur	82
Le cheval qui se précipite ou le cheval hyperactif.....	83
Le cheval encapuchonné.....	86
Le cheval qui refuse de prendre le galop à droite (ou, plus rarement, le galop à gauche).....	88
Entraînez-vous : 3 exercices pour un cheval qui refuse de prendre le galop droit.	90
Le cheval qui porte au vent.....	92
Le cheval qui change de pied au galop au moindre changement de direction.....	94
Entraînez-vous : contre-changement de main (courbe) au galop	96
Le cheval qui encense.....	97
Le cheval qui se pointe.....	99
Le cheval qui se raidit dans les appuyers.....	102
Entraînez-vous : faire des appuyers sans que le cheval ne s'y oppose.	104
Le cheval qui tique	105
Si vous ne vous entendez pas avec votre cheval	106
Conclusion	108
Remerciements	109