

SOMMAIRE

Introduction 9

1 DRESSAGE 10

1. S'équilibrer, se positionner : les bases 12

A Se mettre en suspension 12

B Le trot enlevé 14

C Perfectionner le trot enlevé 15

D Trotter assis 18

E Améliorer l'équilibre et la position des jambes 22

F Trotter sur le bon diagonal 29

2. Améliorer la position 32

A Exercices de mise en selle 32

B Assouplissements récréatifs 36

C Perfectionner le trot assis avec et sans étriers 39

D Travailler la position et les aides de façon personnalisée 42

3. Tourner 46

A Apprendre les doublers de base 46

B Varier les doublers 49

C Réaliser des cercles et des voltes 51

D Combiner voltes et doublers 55

E Doubler sans balisage 56

F Réaliser des slaloms 57

G Travailler les figures de manège 60

H Travailler les passages dans les coins 61

4. Contrôler l'allure 63

- A** Changer d'allure 63
- B** Varier l'allure 70
- C** Travailler le galop 76

5. Incurver 84

- A** Mettre les aides en place 84
- B** Améliorer les cercles 89
- C** Améliorer les voltes 93
- D** Changer d'incurvation 96
- E** Contrôler l'épaule par la rêne extérieure 101

6. Parcours récapitulatifs 112

7. Maniabilité, TREC et éthologie 114

- A** Exercices basés sur le TREC 114
- B** Exercices basés sur l'éthologie (travail à pied) 116

8. S'initier aux reprises de dressage 117

- A** Travail du doubler et salut 117
- B** Travail de la précision des enchaînements 119
- C** Simulation de l'échauffement au paddock 121

2 OBSTACLE 122

9. S'équilibrer sur des barres à terre 124

10. S'équilibrer sur des cavaletti 128

- A** Travailler la suspension 128
- B** Travailler la semi-suspension 137
- C** Divers sauts sans les étriers 139

11. Apprendre la notion de « ligne de saut » 141

12. Améliorer la géométrie 144

- A** Travail du regard 144
- B** Travail des lignes de saut 147
- C** Abord d'une ligne de trois obstacles 150
- D** Abord d'un obstacle sur une diagonale 151

| | |
|---|-----|
| E Abord d'une ligne brisée | 152 |
| F Premiers parcours | 156 |

13. Se réceptionner sur le bon pied 159

| | |
|---|-----|
| A Vérifier le prérequis : définir le pied du galop | 159 |
| B Comprendre et gymnastiquer | 159 |
| C Corriger le mauvais pied | 162 |

14. Travail de la cadence et des foulées constantes. 164

| | |
|---|-----|
| A S'initier | 164 |
| B Se perfectionner | 167 |
| C Apprendre à avoir « l'œil » pour mettre une distance | 170 |

15. Initiation aux parcours 175

| | |
|--|-----|
| A Parcours de type Caprilli | 175 |
| B Parcours progressif | 177 |
| C Amélioration de la gestion des géométries de l'abord du 1 | 178 |
| D Parcours de type examens | 179 |
| E Parcours de type concours | 180 |

Tableaux des distances entre les obstacles 181

Conclusion 183

Références bibliographiques. 185

Index des exercices 187