
Table des matières

AVANT PROPOS	9
Chapitre 1 État des lieux	15
RETOUR AUX SOURCES	16
QUOI DE NEUF ?	17
REDONNER SA PLACE AU CHEVAL	18
PLUS D'AMOUR	20
LES « APPRENTIS CHUCHOTEURS »	21
■ Attention : danger !	22
ÉQUI-LIBRE : CHEVAL LIBRE	23
■ Le cheval a-c-co-r-dé	24
MA CONCEPTION DE L'ÉQUITATION ÉTHOLOGIQUE ?	25
L'ÉTHOLOGIE SCIENTIFIQUE	28
L'ÉQUITATION ÉTHOLOGIQUE : SCIENTIFIQUE OU EMPIRIQUE ?	29
EN RECHERCHE	30
IL N'Y A PAS DE BONNE MÉTHODE	31
Chapitre 2 Hippo-thèses	35
L'ÉQUITATION SIMPLIFIÉE	36
CONSCIENCE DE SOI ET INTELLIGENCE DU CHEVAL	44
Le schéma corporel	44
■ Atelier	45
Comment faire ?	48
L'APPRENTISSAGE DE L'ÉQUILIBRE	49
Le jeu des cubes	50
Chapitre 3 La construction de l'équi-libre	53
RASSEMBLER	54
UN SYSTÈME SIMPLE	55
L'ÉCOLE MATERNELLE	56
LA TÊTE	57
Une clé naturelle pour accéder aux hanches	59
LES HANCHES	61

LA MISE EN AVANT	62
■ Engagement ou désengagement des postérieurs	63
■ Interaction mécanique entre la tête et les hanches	65
LES ÉPAULES	66
LA HANCHE EN DEDANS	66

Chapitre 4 Tête, hanches, épaules 73

EN LIBERTÉ, LE LANGAGE DU CORPS	74
Les fondamentaux du travail en liberté	74
Les observables du travail en liberté	77
Quelques clefs pour réussir	79
Le travail en liberté plus avancé	80
À PIED, LE LANGAGE DE LA RÊNE	81
Les fondamentaux du travail à pied	81
Faire bouger la tête, les hanches et les épaules	83
Flexion et décontraction de la mâchoire	86
La connexion de la rêne aux hanches	87
La mobilisation des épaules	90
La notion de contact	91
■ Le mensonge du « pas de contact dans la bouche »	93
La main fixe	95
La « hanche en dedans » à pied	95
■ Pomper sur la rêne	96
Le travail à deux rênes, au sol	101
À CHEVAL : LE LANGAGE DU CORPS	102
■ Fuite et impulsion	106
■ Les chevaux qui ont « du sang »	106
À CHEVAL : LE LANGAGE DE LA RÊNE	107
Détendre les rênes	107
■ Pas de flexion verticale sans flexion latérale	110
Le mors de filet à aiguille	113
Garder le contact	113
■ Les pièges de la « course aux armements »	114
■ Un remède contre l'encapuchonnement : le travail à une rêne et la connexion de la rêne aux hanches	116
L'encapuchonnement	117
La décontraction de la mâchoire	119
La connexion de la rêne aux pieds	121
■ La « rêne de hanche »	122
■ La hauteur de la tête	124

Trop de flexion ?	126
Un + un = deux	127
■ Atelier pratique	128
L'installation de la deuxième rêne	131
Les combinaisons de mains	132
La rectitude	133

Chapitre 5 L'école maternelle 137

SOYEZ CRÉATIFS !	138
PARAMÈTRES VARIABLES	140
La direction du déplacement	140
La trajectoire	141
L'allure à laquelle se déplace le cheval	143
La position du corps du cheval	144
Les paramètres extérieurs	146
LISTING D'EXERCICES À CHEVAL	147
Mobiliser la tête au pas et au trot, sur des droites, sur des cercles, sur des serpentines... ..	150
Mobiliser le pli et les hanches, au pas et au trot, sur des droites et sur des cercles	152
Mobiliser le pli et les épaules, au pas et au trot, sur des droites et sur des cercles	156
Mobiliser le cheval, au pas et au trot sur une spirale	160
MARCHE ARRIÈRE	162
En marche arrière, mobiliser la tête sur des droites, sur des cercles, sur des serpentines	163
En marche arrière, mobiliser le pli et les hanches, sur des droites et sur des cercles	164
En marche arrière, mobiliser le pli et les épaules, sur des droites et sur des cercles	165
TRAVAIL AU GALOP	165

Chapitre 6 L'école polytechnique 169

PRÉAMBULE	170
QUELQUES EXERCICES SPÉCIFIQUES	171
TRAVAIL SUR DEUX PISTES	173
Épaule en dedans et contre-épaule en dedans	175
■ Vocabulaire	178
Travail, renvers et appuyer	181
■ Vocabulaire	182

La connexion de la rêne aux hanches dans la hanche en dedans	185
LA DESCENTE D'ENCOLURE	192
Description de l'exercice	193
Les étapes de l'apprentissage	194
LES TRANSITIONS D'ALLURES	196
L'ARRÊT « FAUTEUIL »	197
L'ARRÊT « RASSEMBLÉ »	198
UN • DEUX • TROIS • STOP	200
MARCHE • RECULE	203
LES CHANGEMENTS DE DIRECTION	205
Avec les hanches (sur les épaules)	205
Avec les épaules (sur les hanches)	206
LA « SERPENTINE » DE JOHN LYONS	208
■ Les quatre effets de base du travail à une rêne	211
« ORANG-OUTANG »	213
LE DÉPART AU GALOP	215
Quelques exercices pour améliorer les départs au galop	219
LE TRAVAIL AU GALOP	221
Mobiliser la tête, les hanches et les épaules au galop	221
Transitions	222
LE GALOP À FAUX OU CONTRE-GALOP	224
LES CHANGEMENTS DE PIED AU GALOP	226
Les exercices préparatoires aux changements de pied au galop	226
Quelques idées pour améliorer les changements de pied	229
LA PIROUETTE AU GALOP ET LE « SPIN »	234
PIAFFER ET PASSAGE	237
ÉPILOGUE	244