

TABLE DES MATIÈRES

Préface	7
Introduction	8
Des Scythes au Bois de Boulogne	9
Pourquoi monter en amazone ?	11
Et les chevaux ?	12
Le juste dosage entre les mains et les jambes	13
Première partie : Théorie	15
La selle d'amazone	17
Comment seller ?	27
La tenue de l'amazone	31
La position de l'amazone : à la recherche de la bonne attitude ..	33
Régler son étrier	39
Utilisation de la cravache	41
Au pas et au trot	44
Tourner	47
Partir au galop	50
Déplacer latéralement son cheval	53
Sauter en amazone	58
Deuxième partie : Exercices pour débiter	61
Exercices de mise en selle	62
Exercices de conduite	64
Exercices au galop	65
Exercices de deux pistes	67
Troisième partie : préparer les « Galops » en amazone	69