

PRÉFACE	V	34. Musculation des jambes.....	74
INTRODUCTION	VII	35. Travail sans étriers	76
EXERCICES		36. Battements de jambes A	78
1 LA DÉTENTE,		37. Battements de jambes B	80
UN MOMENT INDISPENSABLE	1	38. Battements de jambes C	82
1. L'ovale	2	39. Le vélo.....	84
2. Le point de broderie	4	40. Genoux en l'air	86
3. Arrêt depuis toutes les allures.....	6	41. Étirements du dos.....	88
4. Demi-tours sur les épaules et mouvement en avant	8	5 TRAVAIL LATÉRAL	91
5. Tours sur les épaules en main	10	42. Travail en incurvation constante	92
6. Reculer en main	12	43. Cession à la jambe suivie de cercles en contre-incurvation	94
7. Flexion en main	14	44. Variante de la cession à la jambe suivie de cercles en contre-incurvation	96
2 ASSOULISSEMENTS	17	45. Cession à la jambe en escalier	98
8. Transitions au petit trot	18	46. Déclinaisons d'angles.....	100
9. Flexion de l'encolure	20	47. Cession à la jambe suivie d'un départ au galop	102
10. Barres au sol au pas	22	48. Cession à la jambe suivie d'un départ au galop avec cercle.....	104
11. Barres au sol au pas dans l'incurvation	24	49. Cession à la jambe suivie d'un cercle au galop en piste intérieure.....	106
12. Déplacement autour d'un point	26	50. Cession à la jambe suivie d'un départ au galop avec changements de main.....	108
13. Quarts de tour sur le carré A.....	28	51. Cessions à la jambe et demi-tours	110
14. Quarts de tour sur le carré B	30	52. Appuyer en escalier	112
15. Incurvation, contre-incurvation.....	32	53. Appuyer suivi de cession à la jambe sur la ligne droite.....	114
16. L'exercice du carré de Ackerman.....	34	54. Appuyer suivi de contre-épaule en dedans	116
17. Cession à la jambe et galop.....	36	55. Appuyer sur le cercle	118
18. Reculer sur le huit de chiffre.....	38	56. Appuyer suivi de renvers	120
3 RECTITUDE	41	6 LE GALOP	123
19. Serpentine sans murs	42	57. Huit de chiffre à la mode western.....	124
20. Ligne droite	44	58. Transitions sur une serpentine	126
21. Transitions dans l'incurvation	46	59. Transitions sur un carré	128
22. Serpentes avec contre-incurvation.....	48	60. Cessions à la jambe au galop.....	130
23. Variations d'attitude.....	50	61. Des kilomètres au contre-galop.....	132
24. Cercle et galop	52	62. Cession à la jambe extérieure.....	134
25. Déplacement des épaules	54	63. Rétrécir le cercle en cession à la jambe..	136
26. Épaule en dedans sur la ligne du quart.....	56	64. Du galop au contre-galop	138
27. Succession de déplacements latéraux	58	65. Pirouettes et contre-galop	140
28. Manœuvres variées.....	60	7 LE REBOND	143
29. Épaule en dedans suivie de contre-épaule en dedans.....	62	66. Passage de barres au sol au trot	144
4 POSITION DU CAVALIER	65	67. Barres au sol au trot sur un ovale.....	146
30. Centrage	66		
31. Le pendule.....	68		
32. Le plateau.....	70		
33. Hanches en avant.....	72		

68. Barres au sol au trot avec transitions	148	86. De la contre-épaule en dedans à l'allongement	190
69. Barres au sol au trot avec demi-tour.....	150	87. Brefs allongements au galop	192
70. Mobilisation de la ligne du dessus.....	152	11 DE L'IMPORTANCE DE LA CONDITION PHYSIQUE.....	195
71. Exercice pour l'avant et l'arrière-main	154	88. La soumission	196
72. Transitions d'une foulée	156	89. Relevés de dos	198
73. Barres au sol au galop.....	158	90. Relâchement de l'encolure.....	200
8 CHANGEMENTS DE PIED EN L'AIR. 161		91. Étirement avec carotte A	202
74. Diagonale suivie de hanche en dedans....	162	92. Étirement avec carotte B	204
75. Utiliser la voix A	164	93. Étirement avec carotte C	206
76. Utiliser la voix B	166	94. Tractions sur la queue	208
77. Transition galop/contre-galop.....	168	95. Étirements des postérieurs.....	210
9 LA LÉGÈRETÉ..... 171		96. Extérieur.....	212
78. Transitions pas/arrêt	172	97. Croisillon en longe	214
79. Transitions avec un pas de côté	174	98. Deux croisillons en longe	216
80. Reculer avec déplacement latéral.....	176	99. Terrain en pente	218
81. Transitions pas/arrêt/reculer.....	178	100. Pentes en ligne droite.....	220
82. Rassembler en réponse à la jambe	180	101. Transitions en pentes	222
83. Dedans, dehors	182	GLOSSAIRE.....	224
84. 10-10-10	184	INDEX	225
10 ALLONGEMENTS..... 187			
85. Accroissement de la propulsion.....	188		