

# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	9
<b>CHAPITRE 1 : Quelques rappels concernant le travail sur le plat</b> .....	11
Cadence, attitude, amplitude, rectitude, rassembler .....	12
Impulsion et équilibre .....	13
Remarques sur la mise en œuvre des aides .....	13
La compression .....	14
<b>CHAPITRE 2 : Dressage « sur le plat » et obstacles</b> .....	15
<b>CHAPITRE 3 : Aspects particuliers du dressage à l'obstacle</b> .....	19
<b>CHAPITRE 4 : Le dressage à l'obstacle</b> .....	23
L'apprentissage de l'abord .....	24
<i>L'apprentissage de l'abord au trot</i> .....	26
<i>L'apprentissage de l'abord au galop</i> .....	28
<i>L'apprentissage de l'abord monté</i> .....	31
La recherche de style .....	35
La recherche de la vitesse dans le geste .....	41
Le barrage .....	42
La mise en œuvre des procédés .....	43
<i>L'apprentissage du travail à la longe</i> .....	43
<i>L'apprentissage du travail en liberté</i> .....	45
<i>L'apprentissage de l'obstacle du cheval monté</i> .....	45
<i>La progression</i> .....	46
<i>Le saut au trot</i> .....	48
<i>Le saut de pied ferme</i> .....	49
<i>Le saut au galop</i> .....	50
<i>La gymnastique sur les lignes</i> .....	53
<i>Les combinaisons</i> .....	54
<i>L'intervention</i> .....	57
<i>L'apprentissage des obstacles particuliers</i> .....	57
<b>CHAPITRE 5 : Le dressage du cheval de concours complet d'équitation</b> .....	63
<b>CHAPITRE 6 : Remarques sur la monte à l'obstacle et son apprentissage</b> .....	67
Le cheval d'instruction pour l'obstacle .....	67
Le cavalier – Préliminaires à l'obstacle .....	68
L'apprentissage de l'obstacle .....	70

<i>La découverte du saut</i> . . . . .	71
<i>Apprentissage des courbes et des tracés favorables</i> . . . . .	71
<i>Travail sur des lignes simples</i> . . . . .	72
<i>Sauts d'obstacles isolés au galop</i> . . . . .	72
<i>Apprentissage des lignes complexes</i> . . . . .	73
<i>Sauts d'obstacles naturels éducatifs</i> . . . . .	73
<i>Intervention dans les lignes et réalisation d'éléments de parcours</i> . . . . .	73
<i>Exercices sur des parcours métrés</i> . . . . .	74
<i>Aller bien, aller vite, aller plus vite</i> . . . . .	75
<i>Quelques remarques sur la monte de l'épreuve de fond du CCE</i> . . . . .	76
<b>CHAPITRE 7 : L'entraînement</b> . . . . .	79
Les réactions chimiques dans la fibre musculaire . . . . .	79
Régulation thermique et pertes liquidiennes liées au travail musculaire . . . . .	81
Les facteurs de la performance sportive . . . . .	83
<i>Le poumon</i> . . . . .	83
<i>Le cœur</i> . . . . .	83
<i>Le système circulatoire</i> . . . . .	85
<i>Le sang</i> . . . . .	85
<i>Les muscles</i> . . . . .	87
<i>Le rendement de « l'athlète-cheval »</i> . . . . .	89
La récupération et le surentraînement . . . . .	92
<i>Récupération et récupération active</i> . . . . .	94
<i>Le surentraînement</i> . . . . .	94
Durée de l'entraînement . . . . .	94
La forme . . . . .	95
La mise en œuvre de l'entraînement . . . . .	96
<i>L'entraînement physique des chevaux de CSO</i> . . . . .	96
<i>L'entraînement physique des chevaux de CCE</i> . . . . .	99
<i>L'entraînement en altitude</i> . . . . .	105
<i>L'entraînement en piscine</i> . . . . .	105
Le bilan alimentaire . . . . .	107
<b>CHAPITRE 8 : Quelques remarques sur la progression</b> . . . . .	109
<b>CHAPITRE 9 : Les matériels spécifiques</b> . . . . .	115
<b>CONCLUSION</b> . . . . .	121
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> . . . . .	123