

Préface de George Morris | XII

Introduction | 1

PARTIE 1 Les fondamentaux de l'équitation

1

Du cheval au cavalier, et vice versa | 7

1. Les aides du cavalier : les boutons | 10
2. Réflexion sur la position : mécanique du cavalier et fonctionnement | 16
3. Le cavalier et sa monture : deux amis | 23
4. L'importance de l'équipement | 25

2

Les clés de voûte | 29

1. Le cheval : corps et âme | 30
2. Monter le corps et l'arrière-main | 35
3. Tout est dans les jambes | 38

3

Le travail sur le plat, un impératif | 43

1. Objectifs | 45
2. Le contact : le ciment qui assure la cohésion | 49
3. Les transitions : pour varier les plaisirs | 57
4. Les paliers de progression : le bon moment et le bon endroit | 61

4

L'art équestre | 65

1. Maîtriser la technique | 67
2. Plutôt salé ou plutôt sucré ? | 74
3. Les sensations | 78

PARTIE 2 Les fondamentaux du saut d'obstacles

5

L'engagement personnel | 85

1. L'engagement émotionnel : la priorité | 88
2. Attendre l'obstacle | 94
3. Réussir chacun de ses sauts | 98
4. Prendre des décisions et s'y tenir | 101
5. Remettre de l'équilibre | 104



6 Gymnastique à l'obstacle | 109

1. Résultat : une position parfaite | 111
2. Résultat : équilibre et sens du timing | 116
3. Résultat : maniabilité | 118

7 Le tracé | 125

1. Ligne droite ou courbe : laquelle choisir ? | 128
2. Calculer et voir en un clin d'œil | 138
3. On ne monte bien son tracé qu'en montant le corps et l'arrière-main du cheval | 143

8 Les parcours d'aujourd'hui | 147

1. Décomposer | 148
2. Identifier les problématiques élémentaires | 152
3. Affronter les problématiques élémentaires | 158

PARTIE 3 **Le but ultime :
concours et compétition**

9 Synthèse en piste | 165

1. Pratiquer, pratiquer, pratiquer, et se faire confiance | 166
2. Se préparer à toute éventualité | 169
3. Détente et épreuve | 173

10 À l'assaut des podiums | 179

1. La compétition | 181
2. Planifier sa saison | 186
3. Les nuances d'un parcours gagnant | 188