

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	<b>7</b>
<b>Premiers conseils</b> .....	<b>9</b>
Bon à savoir .....	10
<b>Précautions à prendre avec un jeune ou un nouveau cheval</b> ....	<b>11</b>
<b>Le débouillage</b> .....	<b>12</b>
S'imposer à son cheval .....	12
À propos de récompense .....	13
<b>Le travail à la longe</b> .....	<b>15</b>
À propos de punition.....	17
<b>La position, élément indispensable d'une bonne équitation</b> .....	<b>19</b>
Le cheval qui trébuche .....	21
<b>Les aides</b> .....	<b>22</b>
<b>Les embouchures et les effets de rênes</b> .....	<b>26</b>
Les mors de filet et la bride.....	27
<b>Travailler à main gauche ou à main droite ?</b> .....	<b>29</b>
Lexique des termes équestres les plus utilisés .....	30
<b>Les flexions latérales et la flexion directe</b> .....	<b>31</b>
<b>La courbe, le cercle, la volte</b> .....	<b>33</b>
Entraînez-vous ! La courbe, le cercle, la volte .....	35
<b>La pirouette renversée dans le pli naturel</b> .....	<b>36</b>
Entraînez-vous ! La pirouette renversée dans le pli de la main droite à la main gauche .....	37
<b>Le cheval qui ne veut pas garder la piste</b> .....	<b>38</b>
Entraînez-vous ! Travail sur la piste, travail sur les pistes.....	39
<b>La cession à la jambe</b> .....	<b>40</b>
Entraînez-vous ! La cession à la jambe .....	43
<b>Les allongements</b> .....	<b>44</b>
<b>L'épaule en dedans</b> .....	<b>46</b>

À propos des chevaux raides . . . . .	48
Entraînez-vous ! L'épaule en dedans . . . . .	49
<b>Chasser les hanches sur le cercle . . . . .</b>	<b>50</b>
<b>La hanche en dedans sur la piste . . . . .</b>	<b>51</b>
<b>La hanche en dehors sur la piste . . . . .</b>	<b>52</b>
Entraînez-vous ! La hanche en dehors et en dedans . . . . .	53
<b>La pirouette renversée dans le pli artificiel au pas . . . . .</b>	<b>54</b>
Entraînez-vous ! La pirouette renversée dans le pli de la main droite vers la main gauche . . . . .	57
<b>Le départ au galop . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>Le travail au galop . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>La pirouette au pas . . . . .</b>	<b>63</b>
Entraînez-vous ! La pirouette . . . . .	65
<b>La pirouette au galop . . . . .</b>	<b>66</b>
<b>L'arrêt de travail . . . . .</b>	<b>68</b>
<b>Le reculer . . . . .</b>	<b>70</b>
<b>Les appuyers . . . . .</b>	<b>72</b>
Entraînez-vous ! Les appuyers . . . . .	75
<b>L'appuyer sur le cercle . . . . .</b>	<b>76</b>
Pour comprendre l'utilité de l'engagement des postérieurs du cheval . . . . .	76
<b>La légèreté . . . . .</b>	<b>78</b>
<b>Déroulement d'une leçon pour le cheval . . . . .</b>	<b>80</b>
Entraînez-vous ! Exercices d'assouplissement sur le cercle . . . . .	83
Entraînez-vous ! Enchaînement d'exercices . . . . .	84
<b>Le changement de pied au galop . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>Le passage . . . . .</b>	<b>87</b>
<b>Le piaffer . . . . .</b>	<b>88</b>
<b>Le pas espagnol . . . . .</b>	<b>89</b>
<b>La levade . . . . .</b>	<b>92</b>
Les règles à respecter avec des chevaux . . . . .	93
<b>Remerciements . . . . .</b>	<b>94</b>