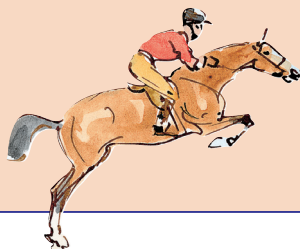


RAPPELS GÉNÉRAUX	01 Savoir éduquer, savoir s'éduquer	14
	02 Mécanisme du galop	16
	03 Mécanisme du saut	18
	04 Savoir sentir la vitesse du galop	21
	05 Accélérateur et frein	22
	06 Pourquoi séparer le frein et l'accélérateur ?	24
	07 Comment séparer le frein et l'accélérateur ?	28
	08 La bonne mise en place des billes	30
	09 Bonne position pour bonnes actions	33
	10 Un bon accélérateur	35
	11 La leçon de jambes	36
	12 Un bon frein	38
	13 La leçon de mains	42
DIFFÉRENTS EXERCICES DE SAUT POUR ÉTALONNER	14 Abord d'une barre au sol	46
	15 Travail sur plusieurs barres	50
	16 3 barres au sol au galop	52
	17 Entrée au trot + barres de réglage + saut	54
	18 Ligne de deux sauts avec entrée au trot et barres de réglage	56
	19 Couloir de barres au sol	58
ÉTALONNAGE	20 Sauts de puce	62
	21 Étalonnage de la foulée du cavalier	66
	22 Étalonnage de la foulée du cheval	68
	23 Calcul selon les traces au sol	70
	24 Obstacle puis barre au sol à 2 foulées	71
	25 3 barres au sol puis obstacle	72
	26 Travail sur 3 obstacles en ligne	73
27 Ligne de travail « solfège »	75	
NOUVELLE TECHNIQUE POUR L'ABORD	28 Nez - champignon - capot	80
	29 Nez	83
	30 Champignon	84



	31 Capot	85
	32 Chercher - choisir	86
	33 Demander	88
	34 La parabole du saut	89
	35 Analyser l'amplitude de saut	92
	36 Pendant le saut	93
	37 La chaîne à vélo	96
	38 Tourner comme un engin à chenilles	100
CHOISIR ET AGIR	39 À quels endroits intervenir ?	106
	40 À quel moment intervenir ?	108
	41 Actions pour choix de contrat court en ligne droite	110
	42 Actions pour choix de contrat long en ligne droite	112
	43 Actions pour ligne courbe avec un contrat de foulées normal	114
	44 Actions pour choix de contrat court en ligne courbe	115
	45 Actions pour choix de contrat long en ligne courbe	116
	46 Choix du contrat de foulées à l'entraînement	118
LES DIFFÉRENTES LIGNES	47 Rappels importants pour le montage d'une ligne d'entraînement	122
	48 « L'araignée », lignes de travail à 2 obstacles	124
	49 Ligne droite de 2 obstacles	126
	50 Ligne droite de 3 obstacles	129
	51 Lignes courbes de 2 obstacles	132
	52 Lignes courbes de 3 obstacles	134
	53 Lignes de 3 obstacles	136
	54 Lignes avec combinaison	137
	55 Différentes lignes avec combinaison	139
EN COMPÉTITION	56 Bien reconnaître le parcours	146
	57 Tenir compte de tous les facteurs de risque	149
	58 Dernier obstacle	151
	59 Choisir un plan B, voire C	152