

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b> .....	9
---------------------------	---

<b>1 DRESSAGE</b> .....	10
-------------------------	----

## **1. S'équilibrer, se positionner : les bases** ..... **12**

<b>A</b> Se mettre en suspension .....	12
<b>B</b> Le trot enlevé .....	14
<b>C</b> Perfectionner le trot enlevé .....	15
<b>D</b> Trotter assis .....	18
<b>E</b> Améliorer l'équilibre et la position des jambes .....	22
<b>F</b> Trotter sur le bon diagonal .....	29

## **2. Améliorer la position** ..... **32**

<b>A</b> Exercices de mise en selle .....	32
<b>B</b> Assouplissements récréatifs .....	36
<b>C</b> Perfectionner le trot assis avec et sans étriers .....	39
<b>D</b> Travailler la position et les aides de façon personnalisée .....	42

## **3. Tourner** ..... **46**

<b>A</b> Apprendre les doublers de base .....	46
<b>B</b> Varier les doublers .....	49
<b>C</b> Réaliser des cercles et des voltes .....	51
<b>D</b> Combiner voltes et doublers .....	55
<b>E</b> Doubler sans balisage .....	56
<b>F</b> Réaliser des slaloms .....	57
<b>G</b> Travailler les figures de manège .....	60
<b>H</b> Travailler les passages dans les coins .....	61

<b>4. Contrôler l'allure</b>	<b>63</b>
<b>A</b> Changer d'allure	63
<b>B</b> Varier l'allure	70
<b>C</b> Travailler le galop	76
<b>5. Incurver</b>	<b>84</b>
<b>A</b> Mettre les aides en place	84
<b>B</b> Améliorer les cercles	89
<b>C</b> Améliorer les voltes	93
<b>D</b> Changer d'incurvation	96
<b>E</b> Contrôler l'épaule par la rêne extérieure	101
<b>6. Parcours récapitulatifs</b>	<b>112</b>
<b>7. Maniabilité, TREC et éthologie</b>	<b>114</b>
<b>A</b> Exercices basés sur le TREC	114
<b>B</b> Exercices basés sur l'éthologie (travail à pied)	116
<b>8. S'initier aux reprises de dressage</b>	<b>117</b>
<b>A</b> Travail du doubler et salut	117
<b>B</b> Travail de la précision des enchaînements	119
<b>C</b> Simulation de l'échauffement au paddock	121
<b>2 OBSTACLE</b>	122
<b>9. S'équilibrer sur des barres à terre</b>	<b>124</b>
<b>10. S'équilibrer sur des cavaletti</b>	<b>128</b>
<b>A</b> Travailler la suspension	128
<b>B</b> Travailler la semi-suspension	137
<b>C</b> Divers sauts sans les étriers	139
<b>11. Apprendre la notion de « ligne de saut »</b>	<b>141</b>
<b>12. Améliorer la géométrie</b>	<b>144</b>
<b>A</b> Travail du regard	144
<b>B</b> Travail des lignes de saut	147
<b>C</b> Abord d'une ligne de trois obstacles	150
<b>D</b> Abord d'un obstacle sur une diagonale	151

<b>E</b> Abord d'une ligne brisée . . . . .	152
<b>F</b> Premiers parcours . . . . .	156

**13. Se réceptionner sur le bon pied . . . . . 159**

<b>A</b> Vérifier le prérequis : définir le pied du galop . . . . .	159
<b>B</b> Comprendre et gymnastiquer . . . . .	159
<b>C</b> Corriger le mauvais pied . . . . .	162

**14. Travail de la cadence et des foulées constantes. . . . . 164**

<b>A</b> S'initier . . . . .	164
<b>B</b> Se perfectionner . . . . .	167
<b>C</b> Apprendre à avoir « l'œil » pour mettre une distance . . . . .	170

**15. Initiation aux parcours . . . . . 175**

<b>A</b> Parcours de type Caprilli . . . . .	175
<b>B</b> Parcours progressif . . . . .	177
<b>C</b> Amélioration de la gestion des géométries de l'abord du 1 . . . . .	178
<b>D</b> Parcours de type examens . . . . .	179
<b>E</b> Parcours de type concours . . . . .	180

**Tableaux des distances entre les obstacles . . . . . 181**

**Conclusion . . . . . 183**

**Références bibliographiques. . . . . 185**

**Index des exercices . . . . . 187**