

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Introduction | 7 |
| 1 OBSTACLE | 8 |
| 1. Travail de plat préparant le travail à l'obstacle | 10 |
| A Travail sur le plat améliorant l'équilibre | 10 |
| B Travail sur le plat améliorant la maîtrise des abords et des réceptions | 12 |
| 2. Amélioration de l'équilibre du cavalier | 13 |
| A Travail de base : équilibre sur barres à terre | 13 |
| B Travail de l'équilibre sur (une ligne de) cavaletti | 14 |
| 3. Mécanisations et gymnastique | 19 |
| A Travail de la qualité de la réception | 19 |
| B Travail du regard | 22 |
| C Réceptions sur le bon pied | 24 |
| D Gymnastique et mécanisation sur un triple | 28 |
| E Voir ses foulées | 30 |
| 4. Perfectionnement de la géométrie | 34 |
| A Travail de la rectitude | 34 |
| B Travail des différentes courbes | 38 |
| C Abords des obstacles placés dans une courbe | 46 |
| D Apprentissage des abords obliques | 47 |

5. Abords spécifiques 52

- A** Abord spécifique des droits et des larges 52
- B** Abords des obstacles « spéciaux ». 54
- C** Abord d'un obstacle dans une déclivité 56

6. Travail des foulées et positions spécifiques 57

- A** Travail de la cadence en foulées constantes 57
- B** Travail des variations d'amplitude des foulées au galop. 63
- C** Optimiser les sauts : abords selon le profil de l'obstacle 70

7. Technique du cheval 74

- A** Calme et décontraction 75
- B** Battue des antérieurs. 78
- C** Battue des postérieurs 79
- D** Geste des antérieurs et montée des épaules 80
- E** Détente des postérieurs 83
- F** Engagement des postérieurs 84
- G** Travail du dos 85
- H** Mise en main et propulsion dans les abords 87
- I** Reprise d'équilibre à la réception 87
- J** Améliorer la rectitude. 89
- K** Le respect des barres. 90

8. Mécanisation des acquis en parcours 92

- Entraînement sur un parcours. 93

2 CROSS 94

9. Travail préparatoire au cross, en piste 96

- A** Travail de la position. 96
- B** Travail des aides. 100

10. Apprentissage du contrôle du cheval en extérieur 104

- A** Apprentissage du contrôle du cheval en carrière 104
- B** Travail en extérieur 108

11. Position et équilibre en terrain varié et sur obstacles simples . . . 111

| | |
|---|-----|
| A Vérification des prérequis : travail de la position d'équilibre en piste | 111 |
| B Positions spécifiques en terrain varié. | 114 |
| C Première approche des sauts d'obstacles fixes | 116 |
| D Premiers parcours. | 118 |

12. Abord des obstacles plus spécifiques 119

| | |
|--|-----|
| A Les dénivelés. | 120 |
| B Les obstacles de volée. | 127 |
| C Les trous et les fossés. | 128 |
| D L'eau | 131 |
| E Les directionnels | 133 |
| F Divers. | 137 |
| G Les obstacles à options | 140 |
| H Les tournants courts. | 143 |

13. Cadence, vitesse et condition physique 144

| | |
|---|-----|
| A Travail du « train » du galop. | 144 |
| B Vitesse et équilibre | 147 |
| C Entraînements aux parcours | 148 |

| | |
|------------------------------|-----|
| Conclusion. | 153 |
|------------------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Références bibliographiques | 155 |
|--|-----|

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Index des exercices | 157 |
|--------------------------------------|-----|