

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
CONSEILS PÉDAGOGIQUES	11
CHAPITRE 1 L'IMPULSION	13
EXERCICE N° 1 Mettez votre cheval devant vos jambes, sans vos jambes.....	14
CHAPITRE 2 LA VISION	17
EXERCICE N° 2 Diminuez le rôle de votre vision.....	18
EXERCICE N° 3 Détournez le regard de l'obstacle dans la zone d'abord.....	20
CHAPITRE 3 LES MAINS	23
EXERCICE N° 4 Tenez vos rênes « à la française ».....	24
EXERCICE N° 5 Utilisez des rênes à poignée.....	26
EXERCICE N° 6 Faites un collier avec vos rênes.....	28
EXERCICE N° 7 Associez le mors et la muserolle.....	32
EXERCICE N° 8 Passez vos rênes dans la sous-gorge.....	34
EXERCICE N° 9 Montez avec une ou deux mains immobiles.....	36
EXERCICE N° 10 Peignez vos rênes.....	40
EXERCICE N° 11 Montez avec des rênes légèrement plus longues.....	42
EXERCICE N° 12 Tenez vos deux rênes dans une main.....	44
EXERCICE N° 13 Montez avec une seule rêne.....	48
EXERCICE N° 14 Tenez votre rêne droite dans la main gauche et votre rêne gauche dans la main droite.....	52
EXERCICE N° 15 Prenez une cravache dans chaque main.....	54
EXERCICE N° 16 Prenez votre cravache comme un guidon de vélo ou faites « le pont avec vos rênes ».....	56
EXERCICE N° 17 Portez votre cravache en chandelle.....	58
EXERCICE N° 18 Faites toucher vos coudes pliés devant vous.....	60



CHAPITRE 4	L'ÉQUILIBRE SUR LES ÉTRIERS	63
EXERCICE N° 19	Attachez vos étriers entre eux avec une sangle de horse-ball.....	64
EXERCICE N° 20	Trottez « enlevé/debout ».....	66
EXERCICE N° 21	Mettez-vous debout dans les transitions descendantes.....	68
EXERCICE N° 22	Penchez-vous exagérément vers l'avant jusqu'à ce que vos coudes touchent la crinière.....	72
EXERCICE N° 23	Chaussez vos étriers à fond.....	74
EXERCICE N° 24	Chaussez vos étriers sur l'avant avec le talon.....	76
EXERCICE N° 25	Trottez enlevé, galopez en équilibre et sautez avec un seul étrier.....	78
EXERCICE N° 26	Trottez enlevé, galopez en équilibre et sautez avec des étriers plus longs.....	80
EXERCICE N° 27	Trottez enlevé, galopez en équilibre et sautez avec des étriers plus courts.....	82
EXERCICE N° 28	Trottez enlevé, galopez en équilibre et sautez avec des étriers dissymétriques.....	84
EXERCICE N° 29	Trottez enlevé, galopez en équilibre et sautez sans étriers comme si vous en aviez.....	86
EXERCICE N° 30	Galopez enlevé jusqu'à la battue d'appel.....	88
CHAPITRE 5	L'ÉQUILIBRE ASSIS	91
EXERCICE N° 31	Placez un bras dans votre dos.....	92
EXERCICE N° 32	Décollez vos pieds du plancher de vos étriers.....	94
EXERCICE N° 33	Effectuez des transitions montantes sans tenir vos rênes.....	96
EXERCICE N° 34	Montez avec les jambes sur les quartiers de la selle.....	98
EXERCICE N° 35	Sautez une barre au sol en restant assis, les épaules légèrement en avant.....	100

