

► PARTIE SPÉCIFIQUE

PRATIQUE ÉQUESTRE • À CHEVAL

Entrer dans le manège.....	14
Vérifier le sanglage et la place de la selle.....	15
Régler ses étriers à pied.....	16
Se mettre en selle.....	17
Régler ses étriers à cheval.....	19
Les rênes.....	20
Ressangler à cheval.....	22
Chausser et déchausser ses étriers.....	23
Marcher au pas.....	24
Les premières foulées de trot assis.....	26
Effectuer des transitions simples et espacées entre l'arrêt, le pas et le trot.....	26
Trotter enlevé en rythme.....	27
Travailler sans étrier.....	28
Le premier galop.....	30
Faire une diagonale.....	32
Descendre et rentrer à l'écurie.....	33
Remonter ses étriers.....	33

S'OCCUPER DU CHEVAL

Enlever le filet.....	34
Laver le mors.....	34
Desseller.....	35
Ranger le matériel dans la sellerie.....	36
Amener sa monture en main sur le terrain.....	37

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Les règles élémentaires de sécurité à mettre en pratique à cheval.....	38
Les principales parties du licol et du filet.....	38
Les principales parties de la selle.....	39

► PARTIE COMMUNE

PRATIQUE ÉQUESTRE • À PIED

Mener son cheval en main.....	40
-------------------------------	----

S'OCCUPER DU CHEVAL

Observer le cheval et son comportement.....	42
S'occuper du cheval avant et après le travail.....	44
Capter l'attention de sa monture au box et à l'attache.....	45
Aborder son cheval.....	46
Changer de côté en toute sécurité.....	47
L'éloigner de soi.....	47
Le caresser.....	47
Mettre un licol.....	48
Utiliser une brosse sur l'ensemble de son corps et une étrille.....	49

CONNAISSANCES DU CHEVAL

Notions sur les allures.....	50
Le respect du cheval.....	51
Les principales caractéristiques du comportement du cheval.....	52
Les principales expressions et postures du cheval.....	53
Les robes de base: le noir, l'alezan et le bai.....	54
Les principales parties extérieures du cheval.....	55
Les règles élémentaires de sécurité à mettre en pratique à pied.....	55
Les aides naturelles et artificielles.....	56

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Les principaux espaces de mon club.....	58
Les lettres de manège.....	59

► PARTIE SPÉCIFIQUE

PRATIQUE ÉQUESTRE • À CHEVAL

Se mettre seul en selle	62
Les règles de circulation en manège ou en carrière	63
Lâcher les rênes, les reprendre et les ajuster au trot enlevé.....	64
Trotter assis en cherchant une bonne posture	65
Galoper assis en cherchant une bonne posture	66
Alterner l'équilibre assis et sur les étriers au pas, au trot et au galop	67
Prendre et se servir d'une cravache	68
Partir au galop et maintenir le galop	69
Changer d'allure sur des transitions simples et progressives (arrêt/pas, pas/trot, trot/galop).....	70
Diriger au pas et au trot sur un tracé défini incluant cercles, voltes, diagonales et doublers.....	71
Les mises en selle sur le plat	72
La position d'équilibre	74
Les premiers sauts d'obstacles	75

S'OCCUPER DU CHEVAL

Mettre un filet	76
Seller	78
Entretien de la selle.....	79

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Les aides pour avancer et leur graduation.....	80
Nommer les figures de manège usuelles : cercle, volte, diagonale, doubler.....	83
Les figures de manège usuelles	84

► PARTIE COMMUNE

PRATIQUE ÉQUESTRE • À PIED

Reculer de deux pas contre le pare-bottes	86
Mener son cheval en main au trot sur quelques foulées.....	86
Déplacer la tête du cheval en haut et en bas	87
Déplacer la tête du cheval à droite et à gauche.....	88
Déplacer les hanches à partir de l'arrêt.....	88
Déplacer les épaules à partir de l'arrêt.....	89

S'OCCUPER DU CHEVAL

Aborder un cheval.....	90
Lâcher un cheval (box, pré, paddock, stabulation).....	90
Observer et décrire les comportements des chevaux entre eux.....	90
Faire un pansage en utilisant la brosse douce, l'étrille et le bouchon.....	92
Curer les pieds antérieurs, prendre un postérieur	94
Attacher son cheval.....	95
Distribuer les aliments.....	96
Mettre et enlever une couverture ou une chemise.....	96

CONNAISSANCES DU CHEVAL

Les comportements des chevaux entre eux.....	98
Les cinq sens du cheval	99
Notions sur l'alimentation.....	100
La bouche du cheval et sa façon de s'alimenter.....	102
Les races de chevaux et de poneys.....	103
Les robes de base: la sous-famille des « autres » robes.....	104

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Les différents logements des chevaux	106
Les principales activités équestres	107
Reconnaître la brosse douce, l'étrille, le bouchon et le cure-pied.....	107

► PARTIE SPÉCIFIQUE

PRATIQUE ÉQUESTRE • À CHEVAL

Trotter enlevé sur le diagonal désiré et en changer à volonté	110
Être assis au trot et au galop en cherchant à conserver une bonne posture	111
Déchausser et rechausser ses étriers au trot et au galop	112
Maintenir son équilibre sur ses étriers au pas et au galop	112
Changer d'allure en un point précis	112
Être stable en équilibre sur ses étriers au trot	113
Partir au galop du trot, sur le bon pied, en un point précis	114
Accélérer et ralentir aux trois allures	116
Obtenir une vitesse adaptée dans chaque allure	116
Diriger au trot sur un tracé précis comprenant des courbes serrées et au galop sur un tracé défini	117
Évoluer seul	118
Sauter des obstacles isolés	119
Les lignes de cavaletti	120
Les mises en selle obstacles	122
Les premières sorties en extérieur et en terrain varié	124

S'OCCUPER DU CHEVAL

Ajuster le harnachement	126
Démonter un filet	127
Entretien du filet	127
Remonter son filet	127

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Les aides pour tourner par une rêne directe en pli interne ou contraire en pli externe	128
Dessiner une demi-volte et une demi-volte renversée	130
Partir au galop par aides diagonales	130
Les conditions élémentaires du bon abord d'un obstacle: tracé, vitesse, équilibre	131
La posture du cavalier assis et l'assiette	132
Pourquoi changer de bipède diagonal au trot enlevé?	134
Dessiner (solutions de la page 130)	135

► PARTIE COMMUNE

PRATIQUE ÉQUESTRE • À PIED

Enchaîner des courbes serrées au pas des deux côtés	136
Reculer droit sur quelques foulées	137
Déplacer les épaules ou les hanches sur plusieurs pas	138

S'OCCUPER DU CHEVAL

Effectuer un pansage complet	140
Curer les pieds postérieurs	141
Graisser les pieds	141
Doucher les membres	142
Entretien d'une litière	143
Entretien l'abreuvoir ou le lieu d'abreuvement	144
Les différentes litières	145

CONNAISSANCES DU CHEVAL

La répartition des activités du cheval à l'état naturel	146
Notions de groupe, de hiérarchie, de dominance, d'affinités, d'instinct grégaire et leurs conséquences	147
Les parties extérieures du cheval: la tête	148
Les parties extérieures du cheval: le corps	149
Les parties du sabot	150
Notions sur le rôle de la ferrure	150
L'entretien des pieds	151
Les marques blanches (listes, en-têtes, balzanes)	152
Les différents épis (tête et crinière)	153
Les robes de base: les déclinaisons du noir, du bai et de l'alezan	154
Le mécanisme du pas et du trot	156

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

L'action des aides (agir, céder, résister)	158
Les principales disciplines équestres	159

► PARTIE SPÉCIFIQUE

PRATIQUE ÉQUESTRE • À PIED

Marcher en main en conservant un contact moelleux et permanent sur les deux rênes	164
---	-----

PRATIQUE ÉQUESTRE • À CHEVAL

Trotter enlevé dans une bonne posture lors de changements de direction ou d'amplitude	165
Trotter, galoper et enchaîner des mouvements simples assis dans une bonne posture	166
Conserver un contact permanent et moelleux avec la bouche, aux trois allures	166
Évoluer sans contact avec la bouche du cheval, aux trois allures	167
Partir au galop du pas sur le bon pied	168
Varié la vitesse et l'amplitude au trot enlevé et au galop	170
Diriger sur des courbes aux trois allures avec un pli interne ..	171
Maintenir une vitesse régulière sur un enchaînement de courbes et lignes droites au galop	172
Déplacer les épaules de son cheval d'un quart de tour au pas	173
Déplacer les hanches de son cheval d'un quart de tour au pas	174
Être stable en équilibre sur ses étriers au galop et sur des dispositifs de sauts rapprochés (environ 80 cm)	176
Enchaîner des sauts isolés	178
Réussir un « POF » de type « Examen »	180
Contrôler l'allure, la vitesse et la direction en terrain varié	182
Sauter en terrain varié	184

S'OCCUPER DU CHEVAL

Poser des protections de travail	186
Poser et rouler des bandes	187

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

La posture du cavalier à l'obstacle	188
Les mors de filet usuels	189

► PARTIE COMMUNE

PRATIQUE ÉQUESTRE • À PIED

Faire reculer son cheval en restant à distance	190
Faire revenir son cheval à soi	191
Obtenir une flexion latérale de l'encolure des deux côtés	192
Trotter en main sur des lignes droites et des courbes larges	192
Franchir des embûches simples au pas	193

S'OCCUPER DU CHEVAL

Inspecter les membres et les pieds	194
Vérifier l'état de la ferrure	195
Les soins élémentaires avant et après le travail	196
Poser des protections de transport	197

CONNAISSANCES DU CHEVAL

Les conséquences de la vie domestique sur le cheval	198
Procéder à une identification de base : sexe, robe, marques et épis	200
Les différentes parties du livret signalétique	202
Les soins périodiques obligatoires ou recommandés	204
Les principales normes physiologiques du cheval : température, rythmes cardiaque et respiratoire	205
Les signes de maladies	206
Les mécanismes du galop à gauche et du galop à droite	208
Les principes de base de l'alimentation du cheval	210
Les aliments à éviter	212
L'accord et l'indépendance des aides	213

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Notions sur la jambe isolée	214
Notion d'incurvation et de pli	214
Les règles de sécurité en aire de travail et à l'extérieur	216

Les races	218
L'évolution du cheval	221
La famille du cheval	221
Les figures de manège	222
Remerciements	224