



# Table des matières

## Avant-propos

Être cheval? .....	11
Présentation de la méthode: Être cheval. ....	12
Quel cavalier êtes-vous? .....	13

## **PARTIE I** Être cheval ou 5 principes à respecter

### Introduction

Le parfait équilibre du cavalier, clé de sa réussite .....	23
Les vertus de l'équilibre: stabilité, décontraction, liberté d'action .....	24
Pourquoi 5 principes à respecter? .....	25
Du mouvement à pied au mouvement en selle .....	26
Les bases de la préparation physique: étirements, musculation, recherche de l'équilibre, contrôle de la symétrie .....	27

### 1. Premier principe: Être en équilibre sur ses pieds

1. Garder le dos droit. ....	29
Exercice 1: Se stabiliser debout sur les étriers	
Exercice 2: Marcher avec les antérieurs	
Exercice 3: Se lever et s'asseoir en 2 temps	
Exercice 4: Garder le menton horizontal	
2. Fixer ses jambes à la bonne place .....	33
Exercice 5: Garder les jambes fixes	
3. Utiliser correctement les étriers .....	34
Exercice 6: Orienter l'appui sur les étriers vers les gros orteils	
Exercice 7: Debout sur les étriers, monter et descendre ses talons	
4. Garder ses chevilles souples .....	36
Exercice 8: Dessiner avec les pieds	
Exercice 9: Décontracter les pieds	

## 2. Deuxième principe : Être liant avec le cheval

1. Étirer ses muscles . . . . .	39
Exercice 10: Étirer son dos	
Exercice 11: Étirer ses épaules	
Exercice 12: Étirer ses pectoraux	
Exercice 13: Étirer ses hanches	
Exercice 14: Étirer ses jambes	
2. Apprendre à bien respirer . . . . .	41
Exercice 15: Contrôler sa respiration	
3. S'asseoir correctement sur son cheval . . . . .	43
Exercice 16: S'asseoir sur la selle	
Exercice 17: S'asseoir dans la selle	
4. Accompagner correctement la selle . . . . .	45
Exercice 18: Accompagner avec l'effet ressort	
Exercice 19: Accompagner avec l'effet flexion	
5. Garder les cuisses sur leur plat . . . . .	47
Exercice 20: Coller au cheval	
6. Régler correctement les étriers . . . . .	48
Exercice 21: Étriers moyens	
Exercice 22: Étriers longs	
Exercice 23: Étriers courts	
7. Tenir correctement les rênes . . . . .	49
Exercice 24: Rênes longues	
Exercice 25: Rênes mi-longues	
Exercice 26: Rênes tendues	

## 3. Troisième principe : Être en équilibre et liant dans l'action

1. Avoir le bon réflexe en cas de ralentissement brutal . . . . .	52
Exercice 27: Mettre sa ceinture de sécurité	
2. Plier les hanches en souplesse . . . . .	52
Exercice 28: Régler ses amortisseurs	
3. Rester centré au-dessus de ses pieds dans l'action . . . . .	53
Exercice 29: Debout, passer du buste vertical au buste horizontal	
Exercice 30: Assis, se mettre dos horizontal puis debout	
4. Quitter et retrouver avec légèreté le siège de la selle . . . . .	56
Exercice 31: S'asseoir avec légèreté	
Exercice 32: Se lever avec légèreté	
5. Orienter correctement ses jambes en fonction de sa position . . . . .	58
Exercice 33: Alternner assis sur la selle et assis dans la selle	
6. Passer de l'effet flexion à l'effet ressort au bon moment . . . . .	60
Exercice 34: Alternner buste en avant et buste en arrière	

## 4. Quatrième principe : Être symétrique par rapport au cheval

1. Comment les défauts de symétrie s'installent-ils chez le cavalier? . . . . .	64
2. Contrôler et corriger sa symétrie par rapport au cheval . . . . .	66
Exercice 35: Vérifier l'équilibre de son bassin	
Exercice 36: Vérifier l'appui sur ses jambes	

Exercice 37: Vérifier la force de ses jambes	
Exercice 38: Vérifier l'axe de ses épaules	
3. Rester symétrique par rapport au cheval pendant la rotation du buste . . . . .	72
Exercice 39: La rotation du buste vertical	
Exercice 40: La rotation du buste incliné	
4. Centrer sa position . . . . .	75
Exercice 41: Se centrer	
<b>5. Cinquième principe : Être concentré sur l'activité du cheval</b>	
1. Utiliser le bon regard pour se concentrer sur le cheval. . . . .	78
Exercice 42: Le regard panoramique	
Exercice 43: Alterner regard observateur et regard panoramique	
Exercice 44: Contrôler son regard dans l'action	
2. Observer et analyser le comportement de son cheval. . . . .	79
Exercice 45: Gagner la disponibilité de son cheval	
Exercice 46: Gagner la confiance de son cheval	
Exercice 47: Obtenir la concentration de son cheval	
3. Comprendre et sentir la locomotion de son cheval. . . . .	82
Exercice 48: Observer le cheval en action	
Exercice 49: Mimer son cheval	
Exercice 50: Sentir le sol sous les pieds de son cheval	
Exercice 51: Sentir l'incurvation naturelle de son cheval	
4. Que fait le cheval pour marcher au pas? . . . . .	85
Exercice 52: Sentir son cheval marcher	
5. Que fait le cheval pour trotter? . . . . .	87
Exercice 53: Sentir son cheval trotter	
6. Que fait le cheval pour galoper? . . . . .	88
Exercice 54: Sentir son cheval galoper	

## **PARTIE II** Être cheval sur le plat

### Introduction

Perfectionner les 8 mécanismes de locomotion du cheval . . . . .	93
Travailler sur le plat en respectant les 5 principes du cavalier . . . . .	94
Établir un dialogue qui s'exprime par les actions de l'un et les réactions de l'autre .	95

### 1. Organiser la communication avec son cheval

1. Solliciter son cheval selon le principe « question-réponse » . . . . .	97
Exercice 55: Tester le principe « question-réponse »	
2. Répondre à son cheval selon le principe « proposition-réponse » . . . . .	99
Exercice 56: Tester le principe « proposition-réponse »	
3. La vision intérieure comme outil de communication . . . . .	101
Exercice 57: Utiliser son caméscope intérieur	

### 2. Être cheval en réglant la propulsion

1. Comment tonifier le mouvement vers l'avant? . . . . .	105
a. Donner envie d'avancer à son cheval. . . . .	105

b. Contrôler son propre tonus musculaire. . . . .	107
Exercice 58: Contrôler son tonus	
c. Agir avec ses jambes sans perturber l'équilibre et le liant. . . . .	108
Exercice 59: L'action talon-hanche	
Exercice 60: L'action des mollets	
d. Réveiller la propulsion si elle faiblit . . . . .	110
Exercice 61: L'action électrique	
e. Gérer la propulsion pendant le travail sur le plat . . . . .	111
Exercice 62: Tester le principe « surveillance-action-silence »	
2. Comment amplifier le mouvement vers l'avant? . . . . .	114
Exercice 63: Amplifier au pas	
Exercice 64: Amplifier au trot	
Exercice 65: Amplifier au galop	
Exercice 66: Amplifier vers l'extérieur de la courbe	
3. Comment tendre son cheval? . . . . .	117
a. Le cheval a besoin de souder l'ensemble tête-encolure-garrot pour se tendre. . . . .	117
b. Comment fixer ses mains par rapport au garrot? . . . . .	119
Exercice 67: Fixer ses mains	
Exercice 68: Garder un contact constant	
c. Comment fixer ses mains sans tirer sur les rênes? . . . . .	121
Exercice 69: Résister, céder	
Exercice 70: Résister avec moelleux	
d. Tendre son cheval . . . . .	122
Exercice 71: Tendre son cheval sur le cercle	
Exercice 72: Tendre son cheval sur la ligne droite	
4. Comment comprimer son cheval? . . . . .	125
a. Le cheval a besoin de force et de souplesse pour se comprimer. . . . .	125
b. Assouplir la nuque de son cheval. . . . .	126
Exercice 73: Faire céder les résistances de la nuque	
Exercice 74: Décontracter la nuque	
c. Assouplir l'encolure de son cheval. . . . .	127
Exercice 75: Faire céder les résistances de l'encolure	
Exercice 76: Décontracter l'encolure	
d. Décontracter la nuque et soutenir le garrot . . . . .	129
Exercice 77: Comprimer son cheval	
<b>3. Être cheval en orientant la propulsion</b>	
1. Faire corps avec son cheval pendant les changements de direction . . . . .	131
a. Prendre l'initiative du virage en orientant sa propre attitude. . . . .	131
b. Faire comprendre au cheval qu'il doit suivre les mouvements du cavalier. . . . .	133
Exercice 78: Diriger rênes longues	
c. Le point de contrôle du cheval se trouve au-dessus du garrot. . . . .	135
2. Comment dévier la trajectoire du cheval? . . . . .	137
Exercice 79: Dévier	
Exercice 80: Marcher droit	

2. Comment faire tourner son cheval? . . . . .	138
Exercice 81 : Enchaîner demi-tours à droite et à gauche	
Exercice 82 : Sortir un œil, puis l'autre, sans dévier	
Exercice 83 : Tourner en sortant l'œil intérieur	
Exercice 84 : Tourner en sortant l'œil extérieur	
Exercice 85 : Enchaîner courbes et lignes droites	
3. Comment étendre son cheval? . . . . .	143
Exercice 86 : Demander l'extension d'encolure	
Exercice 87 : Travailler tête en bas	
4. Comment redresser son cheval? . . . . .	145
Exercice 88 : Répéter les arrêts rapprochés	
Exercice 89 : Ralentir, un sabot à chaque main	
Exercice 90 : Étendre et redresser son cheval	
<b>4. Être cheval en réglant et en orientant la propulsion</b>	
1. Comment mener correctement le travail sur le plat? . . . . .	151
2. Le travail au pas . . . . .	153
Exercice 91 : Préparer l'épaule en dedans	
Exercice 92 : Marcher en épaule en dedans	
Exercice 93 : S'arrêter et reculer	
3. Le travail au trot . . . . .	158
Exercice 94 : Muscler la ligne du dessus	
4. Le travail au galop . . . . .	160
Exercice 95 : Partir au galop du pas	
Exercice 96 : Travailler au petit galop	
Exercice 97 : Enchaîner galop, pas, galop	
Exercice 98 : Changer de pied	
Exercice 99 : Allonger et comprimer avec un cheval tendu	
Exercice 100 : Accélérer et ralentir avec un cheval redressé	

## PARTIE III

## Être cheval à l'obstacle

### Introduction

#### 1. Les bases du travail à l'obstacle

1. La qualité du galop. . . . .	171
2. Une bonne préparation sur le plat . . . . .	172
3. Une bonne expérience avant d'intervenir à l'abord . . . . .	172
4. Les 4 règles du cavalier: Régler le train — Surveiller — Attendre — Amortir . . . . .	173
Règle 1: Régler correctement le train avant la zone d'abord	
Règle 2: Surveiller le train pendant la zone d'abord	
Règle 3: Attendre le saut en visualisant sa trajectoire au-delà de l'obstacle	
Règle 4: Amortir le saut en équilibre au-dessus de ses pieds	
5. Les 4 règles du cheval: Avancer – Redressé – Régulier — Concentré. . . . .	176
Règle A: Avancer sans changer de train ni de direction	
Règle B: Se redresser en continuant d'avancer	
Règle C: Monter le garrot sans accélérer pour sauter plus haut	
Règle D: Ne pas compter sur l'aide du cavalier	

## 2. De la barre au sol à la ligne d'obstacles avec entrée au trot

1. Le travail sur les barres au sol. . . . . 181
  - Exercice 101 : Travailler sur 3 barres à 6 mètres
  - Exercice 102 : Passer du dos vertical au dos horizontal
2. La ligne d'obstacles avec entrée au trot . . . . . 183
  - Exercice 103 : Travailler sur 3 croisillons à 6 mètres
3. Tourner correctement au trot avant la ligne d'obstacles . . . . . 185
  - Exercice 104 : Tourner avant la ligne
4. Tourner correctement après la ligne d'obstacles. . . . . 186
  - Exercice 105 : Tourner après la ligne
5. Accompagner la bouche du cheval . . . . . 187
  - Exercice 106 : Suivre la bouche au planer

## 3. De la ligne d'obstacles à l'enchaînement d'obstacles isolés au galop

1. Se préparer à un appel loin de l'obstacle . . . . . 191
  - Exercice 107 : L'appel loin de l'obstacle
2. Se préparer à un appel près de l'obstacle . . . . . 193
  - Exercice 108 : L'appel près de l'obstacle
- Notions de base pour les sauts de travail* . . . . . 194
3. Aborder un obstacle isolé au galop . . . . . 196
  - Exercice 109 : Aborder au galop
  - Exercice 110 : Enchaîner 2 sauts à 4 foulées
4. Enchaîner des obstacles isolés au galop . . . . . 198
  - Exercice 111 : Enchaîner au galop

## 4. De l'enchaînement d'obstacles isolés au parcours

1. Travailler la franchise du cheval. . . . . 203
  - Exercice 112 : Contrôler la surprise
  - Exercice 113 : Contrôler l'inquiétude
2. Travailler la rectitude à l'abord. . . . . 206
  - Exercice 114 : Sauter droit
  - Exercice 115 : Sauter en biais
3. Travailler la réception . . . . . 208
  - Exercice 116 : Se réceptionner sur le bon pied
  - Exercice 117 : Tourner au planer
4. Travailler les virages. . . . . 211
  - Exercice 118 : Sauter sur le cercle
  - Exercice 119 : Tourner en rééquilibrant son cheval
  - Exercice 120 : Tourner en accélérant le rythme
  - Exercice 121 : Tourner court à l'abord
5. Travailler sur des lignes à contrat de foulées . . . . . 215
  - Exercice 122 : Se redresser au planer
  - Exercice 123 : Accompagner au planer
  - Exercice 124 : Aborder une ligne courte
  - Exercice 125 : Aborder une ligne longue
6. Travailler sur un parcours . . . . . 219
  - Exercice 126 : Trouver le train de parcours
  - Exercice 127 : Trouver le train de vitesse

## 5. La vision de l'abord en parcours

1. De l'interprétation de l'appel à l'interprétation de l'abord . . . . .	223
a. Interpréter l'appel. . . . .	224
Exercice 128: Interpréter l'appel sur des barres au sol	
Exercice 129: Enchaîner des sauts en interprétant l'appel	
b. Interpréter l'abord . . . . .	225
Exercice 130: Franchir une ligne en 4 ou 5 foulées	
Exercice 131: Le bon train pour un appel de loin	
Exercice 132: Le bon train pour un appel de près	
Exercice 133: Enchaîner des sauts en interprétant l'abord	
2. De l'interprétation de l'abord au choix de l'abord . . . . .	229
a. Régler l'abord. . . . .	230
Exercice 134: Régler l'abord sur des barres au sol	
Exercice 135: Franchir une ligne en foulées décroissantes	
Exercice 136: Franchir une ligne en foulées croissantes	
Exercice 137: Enchaîner des sauts en réglant l'abord	
b. Choisir l'abord . . . . .	233
Exercice 138: Tracer l'appel au sol	
Exercice 139: Aborder en foulées croissantes	
Exercice 140: Aborder en foulées décroissantes	
Exercice 141: Enchaîner des sauts en choisissant l'abord	

## 6. Améliorer la technique de saut de son cheval

<i>Les barres de réglages.</i> . . . . .	242
1. Améliorer la technique des antérieurs . . . . .	242
Exercice 142: Les sauts de puce	
Exercice 143: Les barres en « V »	
2. Améliorer la technique des postérieurs. . . . .	244
Exercice 144: Sauter en rênes allemandes	
Exercice 145: Sauter au trot avec des barres de réglage	
Exercice 146: Sauter un oxer bas et large	
3. Améliorer son équilibre à la réception . . . . .	247
Exercice 147: Les barres de réglage à la réception	
Exercice 148: Les options à la réception	
4. Augmenter son courage sur la hauteur et la largeur . . . . .	249
Exercice 149: Monter la sortie d'une ligne à 1 foulée	
Exercice 150: Monter la sortie d'une ligne à 4 foulées	

## 7. Être cheval en concours

1. Se préparer avant l'épreuve . . . . .	254
2. Reconnaître son parcours . . . . .	254
3. Détendre avant l'épreuve . . . . .	257
4. Entrer en piste . . . . .	257

<b>Être cheval, une méthode mais aussi un art de vivre.</b> . . . . .	259
---	-----