

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	6		
PRÉFACE DE MICHEL ROBERT	7		
AVANT-PROPOS	8		
1. Philosophie cavalière			
Préliminaires de la relation cavalier-cheval	13		
Soyez comme le cheval : fort et vulnérable	13		
Ne prêtez pas d'intentions humaines aux chevaux	14		
Rappelez-vous la nature du cheval	14		
Favorisez l'apprentissage et permettez l'erreur	15		
Acceptez de revenir en arrière pour aller plus loin	17		
Remarquez votre ego et ne le suivez pas	17		
Vers une équitation consciente, holistique et plus éthique	18		
Définitions	18		
Principes philosophiques	26		
Principe technique : la neutralité	27		
La gestion mentale, émotionnelle et comportementale	28		
L'exercice du scan corps-cœur-tête	30		
Passer de la réaction à l'action	32		
L'intelligence équestre	33		
Les huit étapes de l'approche empathique	34		
La gestion du moral du cheval	36		
Principes connexes	37		
Le pouvoir de l'intention	43		
		2. Stratégie cavalière	
		Fixer et réaliser ses objectifs de manière vertueuse	45
		Le plan d'action	48
		Établir son plan d'action	48
		Analyser ses séances	50
		3. Les bases académiques et holistiques	
		La technique au service d'une équitation harmonieuse	55
		Équilibre et relâchement pour amortir les impacts	55
		Les aides et leurs usages	58
		La posture corporelle du cavalier	58
		La proprioception cavalier-cheval	71
		La proprioception	72
		Le relâchement	76
		La symétrie	80
		La verticalité	82
		Le regard	83
		La neutralité technique	84
		Le rapport du cheval à la pression	85
		Vitesse, cadence, amplitude et rythme	86
		Le bassin régulateur	87
		Le renforcement positif et négatif	91
		La coordination des aides	93
		La mise sur la main	94
		Le liant	97
		La rêne d'ouverture	98
		La rêne contraire	100
		Les déplacements latéraux	101
		La respiration : une aide à part entière	102
		Les quatre principes de la respiration	103
		Les aides naturelles subtiles	105

Équitation et circulation d'énergie	112
Les chakras du cavalier	113
Respecter la locomotion du cheval et fonctionner avec le mouvement	119
La biomécanique équine	119
La dynamique équestre	119
Les chaînes dorsale et ventrale du cheval	121
La locomotion au naturel	123
Le pas	124
Le trot	124
Le galop	125
Le reculer	128
L'extension d'encolure	129
Peigner les rênes	133
Travail sur le plat	138
Logique de progression	138
Comment travailler sur le plat ?	139
Récompenses, pauses et retour au calme	147
Logique de séance : échauffer, étirer, rassembler	147
Le saut d'obstacles	149
La lenteur avant la hauteur	149
Fluidité de la position à l'obstacle	150
Cerveau du cavalier : concentration, automatiser et action consciente	152
Logique de progression à l'obstacle	152
Le respect du cheval à l'obstacle	154
Les mathématiques du saut d'obstacles	158
Les bases du travail à pied : concentrer et mobiliser	161
Langage corporel du cheval et lecture humaine	161
Exercices de coopération et de mobilité	164

4. Enseignement moderne de l'équitation

L'écoute active	175
La neuropédagogie	177
Le triple A pédagogique : Appel, Apport, Ancrage	100
La posture de coach d'équitation	181
L'art du « feed-back sandwich »	182

5. Leadership équestre

Incarner sa vision de l'équitation	183
Valeurs et vision	184
Les 3 M : Mission, Moyens, Mantra	185

CONCLUSION	188
------------	-----