

Sommaire

| | |
|--------------------|---|
| INTRODUCTION | 7 |
|--------------------|---|

I. GÉNÉRALITÉS

| | |
|--|----|
| Un peu d'histoire | 10 |
| Quelques citations | 11 |
| Les termes techniques | 13 |
| Les assouplissements | 14 |
| La position du cavalier et les aides | 15 |
| Les allures | 17 |
| Les différentes familles d'obstacles | 18 |
| Les distances | 19 |
| Le travail du cheval au quotidien | 20 |
| La mise en place d'une séance | 22 |
| La détente | 23 |
| L'utilisation des fiches | 24 |

II. ANALYSE D'UNE SÉANCE

| | |
|---|----|
| Concept d'une analyse | 26 |
| Analyse d'une séance sur le plat | 27 |
| Analyse d'une séance à l'obstacle ou sur le cross | 28 |
| Tableau d'analyse | 30 |
| Grilles d'analyse vidéo | 31 |
| Tableau de synthèse des problèmes | 35 |

III. FICHES D'EXERCICES

| | |
|------------------------------|-----|
| Exercices sur le plat | 38 |
| Exercices à l'obstacle..... | 62 |
| Exercices sur le cross | 86 |
| Exercices jeune cheval..... | 105 |
| Exercices à pied..... | 118 |

IV. PRISE DE NOTES

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Présentation générale du travail..... | 138 |
| Bilan par jour..... | 139 |
| Bilan par semaine..... | 140 |
| Différentiel prévu/réalisé | 141 |
| CONCLUSION..... | 142 |