

Sommaire

Préface	4
Introduction	6
1 • Soigner un cheval malheureux et qui a souffert	8
Soigner ou adapter son environnement	9
Le bonheur est dans le pré	12
Le moral passe par la santé	15
2 • Calmer un cheval excité ou énervé	17
Quand le stress ne s'évacue pas	18
Éduquer et comprendre	21
Désensibiliser point par point	24
Adapter le programme de travail	27
3 • Rassurer et mettre en confiance un cheval peureux	33
La confiance s'acquiert moins vite qu'elle ne se perd	34
L'éducation de base n'évite pas l'inquiétude	35
Composer en compétition	38
4 • Gagner la partie avec un cheval rétif	42
Éviter la rétivité	43
« Le cheval sur l'œil » écoute-t-il ?	45
La force n'est une qualité que lorsqu'elle est disponible	49
5 • Mettre de l'avant un cheval paresseux	53
Autoriser le mouvement en avant	54
La solution se trouve ensemble	56
L'impulsion doit être un état permanent	59
Composer sans contrarier	63

6 • Ralentir un cheval nerveux ou qui précipite	66
Équilibre physique et moral du cavalier	67
Importance de l'attitude du cheval	
pour son équilibre physique et moral	71
Apprendre à marcher doucement	76
7 • Contrôler un cheval qui tire ou qui emmène	82
Assouplir un cheval raide ou contracté	83
Conjuguer force et souplesse du dos	84
Travailler rond et bas, oui,	
mais avec un dos connecté et « relax »	85
Assouplissements et autorité naturels	90
8 • Muscler un cheval pour optimiser son potentiel	96
Il faut trouver sa voie	97
La perturbation de la mise à l'effort	98
Refaire une musculature	101
9 • Mettre en main un cheval qui résiste	104
La perméabilité et la relativité	105
La mise sur la main, c'est bon signe !	111
La technique est une question d'harmonie	115
Franchir son mors	120
10 • Alléger un cheval fort	124
La gentillesse et la disponibilité ne font pas tout	125
Travailler moins pour gagner plus	128
La légèreté et ses garde-fous	130
Le rassembler est un état passager	136
L'objectif ultime	138
Conclusion	141
Bibliographie	142
Remerciements	143