

SOMMAIRE



Introduction8

CHAPITRE 1

Exercices correctifs pour créer de nouveaux schémas.....12

Pourquoi nous avons besoin d'exercices correctifs..... 13

Pilates ou yoga pour chevaux..... 14

Comprendre le fascia..... 14

Pourquoi utiliser des barres au sol?..... 16

Exercice 1 : Éventail de barres surélevées avec variation de foulées ... 18

Exercice 2 : Serpentine dans un fossé20

Exercice 3 : Traverser une butte latéralement..... 22

Exercice 4 : Arrêts francs en descente 24

Exercice 5 : Reculer dans la bonne attitude..... 26

Exercice 6 : Le reculer « en série » 28

Exercice 7 : Reculer en montée30

Exercice 8 : Reculer en descente..... 32

Exercice 9 : Transitions en extension d'encolure 34

Exercice 10 : Changements d'angle, cession à la jambe..... 36

Exercice 11 : Mouvements latéraux sur le cercle 38

Exercice 12 : Monter en cordelette..... 39

Programmes pour résoudre les problèmes et dysfonctionnements courants 41

CHAPITRE 2

Optimiser le fonctionnement des muscles posturaux..... 44

Muscles posturaux vs muscles de gymnastique 45



Quelle quantité d'exercice est bénéfique? 48

Exercice 13 : Serpentine sur des barres..... 50

Exercice 14 : Serpentine sur des barres – variante 1..... 52

Exercice 15 : Serpentine sur des barres – variante 2 54

Exercice 16 : Chevaucher une barre au sol..... 56

Exercice 17 : Allongement et rassembler sur les barres..... 58

Exercice 18 : Huit de chiffre sur des barres..... 60

Exercice 19 : Couloir de barres en zigzag au trot 62

Exercice 20 : Carré d'agilité..... 64

Exercice 21 : Trot sur des barres avec l'extrémité extérieure surélevée 66

Exercice 22 : Trot sur des barres avec l'extrémité intérieure surélevée... 68

Exercice 23 : Le reculer « en série » dans une pente 70

Exercice 24 : Descentes lentes et contrôlées 71

Programmes pour identifier les mouvements dysfonctionnels..... 73

CHAPITRE 3
Thérapies manuelles simples pour rompre avec les mauvaises habitudes..... 76

Techniques au choix..... 77

Qu'est-ce que la proprioception? 78

Exercice 25 : Mobilisation de la tête pour relâcher les tensions..... 79

Exercice 26 : Mobilisation du garrot pour corriger une asymétrie..... 81

Exercice 27 : S'équilibrer sur une surface instable..... 83

Exercice 28 : Mobilisation dynamique sur une surface instable 85



Exercice 29 : Reports de poids sur une surface instable..... 87

Exercice 30 : Stimulation cutanée.....88

Exercice 31 : Flexion latérale du bassin..... 89

Exercice 32 : Relâchement de la tension au niveau des fessiers..... 91

Exercice 33 : Mouvements circulaires de la queue 92

Exercice 34 : Parcours d'éducation sensorielle 94

Programmes à réaliser après une thérapie manuelle et pendant les périodes d'activité réduite.....96

**CHAPITRE 4
Tirer le maximum du travail au sol..... 100**

Utilisation du caveçon..... 101

La question des rênes latérales..... 102

Exercice 35 : Serpentine en main..... 104

Exercice 36 : Lever les postérieurs....106

Exercice 37 : Le labyrinthe108

Exercice 38 : Le labyrinthe – variante 109

Exercice 39 : Cavalettis thérapeutiques 110

Exercice 40 : Cercles de préparation au travail monté112

Exercice 41 : Le cercle de 11 mètres114

Exercice 42 : Passage de barres au sol en montée au pas.....116

Exercice 43 : Thérapie par le travail à la longe.....118

Programmes pour compléter la rééducation 120



CHAPITRE 5

Exercices et conseils à suivre au quotidien..... 122

Liste de contrôle de la posture.....123

Réaliser un test d'effort pour évaluer
la condition physique131

Conseils généraux d'entraînement
pour éviter une mauvaise posture.....133

Exercice 44 : Barres en zigzag 140

Exercice 45 : Passage de barres hautes
et irrégulières au pas141

Exercice 46 : Pirouette renversée143

Exercice 47 : Barres irrégulières145

Exercice 48 : Barres avec un espace
vide.....147

Exercice 49 : Le tour
en deux phases.....149

Exercice 50 : Traverser un fossé.....151

Exercice 51 : Se préparer
au galop allongé153

Exercice 52 : Barres de galop
pour ajuster les foulées.....155

Exercice 53 : Courbes
et lignes droites 157

Exercice 54 : Galoper
en cordelette.....159

Exercice 55 : Galoper
sur des lignes ondulées.....161

**Programmes complémentaires
de conditionnement physique
et adaptés à certains types
de chevaux 163**

À propos de l'autrice 169

Remerciements 170

Index 171