

# TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS .....	7
PRÉLIMINAIRES .....	11
1. Sens et fondement de l'art équestre .....	11
2. Compétition et art équestre .....	15
3. Les matériels .....	17
4. Le choix du cheval .....	21
5. Objectif : le rassembler .....	25
6. La position .....	28
7. Les aides .....	30
I. LE TEMPS DE COMPRENDRE .....	37
1. Premiers contacts .....	37
2. Le débouillage .....	38
3. Le travail en longe .....	45
4. Le travail à pied .....	49
5. À cheval... les débuts .....	57
II. LE TEMPS D'APPRENDRE .....	63
1. La notion de contact .....	63
2. Les exercices au pas .....	66
3. L'épaule en dedans .....	72
4. Les figures de manège .....	81
5. Les arrêts, les départs au pas, au trot, au galop .....	85
6. Le contre-galop .....	90
7. La rotation des hanches .....	91
8. Les appuyers .....	92
9. Reprise type du <i>temps d'apprendre</i> .....	97
III. LE TEMPS DE FAIRE... LES EXERCICES, LES AIRS .....	101
1. La position .....	101
2. La cadence .....	102
3. Le rassembler .....	103
4. Bride et filet .....	103
5. La détente .....	104
6. La mise à l'éperon .....	105
7. Le contact et la flexion naturelle à gauche .....	107
8. Le pas rassemblé .....	108
9. L'arrêt rassemblé .....	109
10. Rêne extérieure, rêne intérieure .....	110
11. Le reculer .....	111
12. Les pirouettes .....	112

13. Les appuyers .....	114
14. La gamme des trois allures .....	122
15. La diagonalisation .....	129
16. Le trot d'école, le doux passage, le trot passé .....	134
17. Les changements de pied isolés .....	137
18. Le quart et la demi-pirouette au galop .....	143
19. Reprise type du <i>temps de faire</i> .....	147
IV. LE TEMPS DE PARFAIRE .....	151
1. Balancer les allures entre leur relèvement et leur allongement .....	151
2. Exercices en épaule en dedans .....	156
3. Les contre-changements de main des deux pistes .....	158
4. Les changements de pied rapprochés et au temps .....	164
5. L'effet d'ensemble .....	166
6. Le piaffer .....	169
7. Le passage .....	175
8. Les pirouettes au galop et au piaffer .....	180
9. La levade .....	183
10. La reprise type du <i>temps de parfaire</i> .....	187
EXERCICES OUBLIÉS ET AIRS RÉPROUVÉS .....	191
1. Les deux bouts en dedans .....	191
2. Le carré de La Guérinière .....	192
3. La passade .....	192
4. Les longues rênes .....	193
5. Les airs réprouvés .....	195
POSTFACE .....	199
INDEX THÉMATIQUE .....	200