

Sommaire

Introduction	11
Un outil de métamorphose	12
Assouplissement et gymnastique : l'objectif premier du travail en main	15
Un travail sur l'équilibre	15
Travaillez vous-même dans la souplesse et la décontraction	18
Développement musculaire	19
Équilibre	19
Conscience de son corps	20
Confiance en soi	20
Qu'avez-vous à y gagner ?	22
L'équipement	25
Le caveçon de longe	25
Le mors	28
Le stick	31
La récompense	31
Les premiers pas	33
La position du dresseur	33
Tenue directe du mors	34
Tenue du stick	39

Les aides	41
Premiers exercices élémentaires avec le mors	41
Effet releveur	42
Effet abaisseur	42
Effet fléchisseur	46
Exercices élémentaires avec le caveçon de longe	50

Le cheval en mouvement 53

Le côté de prédilection	53
Qui peut le moins peut le plus	53
Des règles claires pour conduire et se porter en avant	54
Le pas, la clé de voûte	54
Le mouvement en avant	55
L'arrêt	58
L'arrêt avec un caveçon de longe	58
Problème : le cheval ne s'arrête pas	58
Le reculer	63
Routine et expérience	63
Les figures de manège	65
Marcher large	65
Cercles	66
Volte : cercles de 10 mètres et moins	67
Lignes courbes	67
Serpentines à trois boucles	69
Le carré sans coins de 20 mètres de côté	69
Le doubler dans la longueur	69
Différents changements de main	70
Pli, incurvation, mouvement en avant 73	
Sur le cercle	74
L'incurvation correcte	77
Les erreurs courantes du dresseur	79
Les aides avec un caveçon de longe	81
L'engagement des postérieurs sur le cercle	83

Problème : le cheval ne réagit pas	86
Problème : le cheval n'engage pas jusqu'à son centre de gravité	87
Problème : le cheval pose le postérieur à l'intérieur du centre de gravité	89

L'épaule en dedans 91

Un exercice indispensable	91
Une incurvation constante ?	93
Préparation	94
Exécution	96
Épaule en dedans de quatre pistes	100
Contre-épaule en dedans	100
Exercices de perfectionnement	101
Au trot	104
Transitions montantes et descendantes depuis le trot	104

Le renvers 107

Préparation	107
Étape 1 : Tour sur les épaules	108
Étape 2 : Continuation	109
Étape 3 : Renvers sur un petit cercle	109
Le renvers en ligne droite	110

Le travers 115

Préparation	115
Du travers sur le cercle au tour sur les hanches au pas	116
De l'épaule en dedans au travers	119

L'appuyer 123

Généralités	123
Préparation et exécution	124
L'appuyer avec un caveçon de longe	126

Combinaison de déplacements latéraux	129
Une multitude de variations	129
Serpentines à trois boucles incorporant des déplacements latéraux	129
Ligne courbe simple et double	130
Huit de chiffre avec déplacements latéraux	130
Épaule en dedans et appuyer	133
Changement de main par le cercle avec déplacements latéraux	133
Triangles	133
Huit de chiffre carré	134
Combinaison de déplacements latéraux dans tout le manège	135
Travail combiné	138
Travail avancé	141
Expression et plaisir	141
Transitions	142
Exercices latéraux au trot	142
Transitions descendantes	143
Reculer en série	145
1. Pas compté	146
2. Pas rassemblé	146
3. Reculer	146
Les objectifs	148
Perspectives	151
Et ensuite ?	151
La passion, moteur de nouveaux exploits	152
La muse à l'origine de cet ouvrage	157
L'histoire de Malcolm	157
Sauvetage et transformation	157