

TABLE DES MATIÈRES

- 7 Introduction Lyne Laforme
- 11 Préface Luc Giordano

LES BASES

- 13 **LE TRAVAIL AU SOL**
- 14 Contrôle et sécurité
- 20 Problèmes et solutions
- 24 Présentation au licol ou showmanship
- 32 Travail à la longe
- 38 Travail aux longues rênes

- 43 **LES ÉLÉMENTS DE BASE**
- 44 Monter et descendre de cheval
- 48 La position académique de base
- 53 Les aides et leur utilisation
- 58 Les effets de rênes
- 62 La rêne d'ouverture
- 64 La rêne d'appui (ou rêne d'encolure)
- 66 La rêne d'opposition

- 69 **LES ALLURES**
- 70 Les transitions
- 74 L'arrêt
- 76 Le trot enlevé
- 79 Le galop
- 84 Le reculer

- 89 **LE CERCLE**
- 90 Travail sur le cercle
- 94 Les changements de pieds décomposés

L'ENTRAÎNEMENT

- 97 **APPRENTISSAGE & MISE EN CONDITION**
- 98 Les étapes de l'apprentissage

- 105 **LE RASSEMBLER**

- 113 **LES EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT**
- 114 Hanches à l'extérieur du cercle, ou en dehors
- 116 L'agrandissement de cercle
- 118 Le contre-pli, ou contre-arqué
- 120 Le contre-galop

- 123 **LES MANGEVRES LATÉRALES**
- 124 Le pivot sur les antérieurs
- 127 Le pivot postérieur
- 130 Le pas de côté

- 135 **LE TRAVAIL SUR DEUX PISTES**
- 136 L'épaule en dedans
- 138 La cession à la jambe
- 140 La hanche en dedans, ou travers
- 142 Le renvers
- 144 L'appuyer

- 147 **COMPORTEMENT INDÉSIRABLE**
- 148 Pour les éviter

- 153 **PARCOURS, FIGURES DE MANÈGES ET ENCHAÎNEMENTS**
- 154 Les parcours
- 160 Les figures de manège
- 164 Les enchaînements d'exercices

169 **GLOSSAIRE**

172 **REMERCIEMENTS**