

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
CHAPITRE 1 : Quelques rappels concernant le travail sur le plat	11
Cadence, attitude, amplitude, rectitude, rassembler	12
Impulsion et équilibre	13
Remarques sur la mise en œuvre des aides	13
La compression	14
CHAPITRE 2 : Dressage « sur le plat » et obstacles	15
CHAPITRE 3 : Aspects particuliers du dressage à l'obstacle	19
CHAPITRE 4 : Le dressage à l'obstacle	23
L'apprentissage de l'abord	24
<i>L'apprentissage de l'abord au trot</i>	26
<i>L'apprentissage de l'abord au galop</i>	28
<i>L'apprentissage de l'abord monté</i>	31
La recherche du style	35
La recherche de la vitesse dans le geste	41
Le barrage	42
La mise en œuvre des procédés	43
<i>L'apprentissage du travail à la longe</i>	43
<i>L'apprentissage du travail en liberté</i>	45
<i>L'apprentissage de l'obstacle du cheval monté</i>	45
<i>La progression</i>	46
<i>Le saut au trot</i>	48
<i>Le saut de pied ferme</i>	49
<i>Le saut au galop</i>	50
<i>La gymnastique sur les lignes</i>	53
<i>Les combinaisons</i>	54
<i>L'intervention</i>	57
<i>L'apprentissage des obstacles particuliers</i>	57
CHAPITRE 5 : Le dressage du cheval de concours complet d'équitation	63
CHAPITRE 6 : Remarques sur la monte à l'obstacle et son apprentissage	67
Le cheval d'instruction pour l'obstacle	67
Le cavalier – Préliminaires à l'obstacle	68
L'apprentissage de l'obstacle	70

<i>La découverte du saut</i>	71
<i>Apprentissage des courbes et des tracés favorables</i>	71
<i>Travail sur des lignes simples</i>	72
<i>Sauts d'obstacles isolés au galop</i>	72
<i>Apprentissage des lignes complexes</i>	73
<i>Sauts d'obstacles naturels éducatifs</i>	73
<i>Intervention dans les lignes et réalisation d'éléments de parcours</i>	73
<i>Exercices sur des parcours métrés</i>	74
<i>Aller bien, aller vite, aller plus vite</i>	75
<i>Quelques remarques sur la monte de l'épreuve de fond du CCE</i>	76
CHAPITRE 7 : L'entraînement	79
Les réactions chimiques dans la fibre musculaire.	79
Régulation thermique et pertes liquidiennes liées au travail musculaire.	81
Les facteurs de la performance sportive.	83
<i>Le poumon</i>	83
<i>Le cœur</i>	83
<i>Le système circulatoire</i>	85
<i>Le sang</i>	85
<i>Les muscles</i>	87
<i>Le rendement de « l'athlète-cheval »</i>	89
La récupération et le surentraînement.	92
<i>Récupération et récupération active</i>	94
<i>Le surentraînement</i>	94
Durée de l'entraînement.	94
La forme	95
La mise en œuvre de l'entraînement	96
<i>L'entraînement physique des chevaux de CSO</i>	96
<i>L'entraînement physique des chevaux de CCE</i>	99
<i>L'entraînement en altitude</i>	105
<i>L'entraînement en piscine</i>	105
Le bilan alimentaire	107
CHAPITRE 8 : Quelques remarques sur la progression	109
CHAPITRE 9 : Les matériels spécifiques	115
CONCLUSION	121
BIBLIOGRAPHIE	123