

Sommaire

Introduction	7
Quelques définitions	11

PREMIÈRE PARTIE : LE TRAVAIL À PIED

Avantages et inconvénients	15
Avantages	15
Inconvénients	17
Le matériel nécessaire	19
Pour le contrôle de la tête	19
L'indispensable stick	20
Faut-il laisser la selle ?	20
La tenue du cavalier	21
Les principes de travail	23
Quand travailler en main ?	23
Une règle : la mesure	23
Où travailler en main ?	24
Combien de temps ?	24
Quelques exercices classiques	27
L'habituer au stick	27
Obtenir la confiance	27
Le rôle du stick	28
Le contact du stick	29
La conquête de l'impulsion	31
Départs et arrêts	35
L'assouplissement des hanches	44
L'assouplissement des épaules	48
L'assouplissement du rein par le reculer	50
Les premiers pas de côté	55
L'épaule en dedans	57
Appuyer, travers et renvers	61
Conclusion sur le travail en main	67

DEUXIÈME PARTIE : LE TRAVAIL À LA LONGE

Utilité et limites	69
Introduction	69
Utilité et limites	70
Le matériel nécessaire	73
De quoi avez-vous besoin ?	73
Et le longeur ?	75

Où et quand utiliser une longe ?	77
Où ?	77
Quand ?	79
Les principes de base	81
Fixer la longe	82
Tenir la longe	85
Utiliser la chambrière	86
La place du longeur	87
La voix, prépondérante	88
Le cheval au travail	93
Introduction	93
L'observation du cheval au travail	94
Le travail sur le plat	97
Entraîner et éduquer	97
Sur le cercle	98
Des allures franches	100
Changer de main	100
Améliorer l'équilibre	102
Le galop	103
Perfectionnement	103
Et l'orientation ?	103
L'emploi d'un enrênement	105
Vers l'extension d'encolure	106
Vers un « placer soutenu »	109
Le travail à l'obstacle	111
Préalables	111
Aménager l'obstacle	112
Faire sauter son cheval	113
Monter sur un cheval en longe	115
Et la liberté ?	117
En pratique	118
Quelques pistes	121
Des exercices faciles	122
Conclusion	125
Bibliographie	126