

# 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