

PRÉPARATION AU TRAVAIL	01 Le dos du cavalier	12
	02 Les adducteurs du cavalier	14
	03 Question-réponse	16
	04 Communiquer avec son cheval grâce à sa position	18
BIEN TRAVAILLER SUR LE PLAT	05 Savoir tourner autour d'un plot	20
	06 Savoir tourner court en parcours	22
	07 Allure active, puis contrôlée pour une volte	24
	08 Franchissement de barres au pas	26
	09 Départ au galop	28
	10 Galop à faux	30
	11 Galop à faux puis changement de pied	32
	12 Changement de pied au galop	34
	13 Changement de pied provoqué par l'obstacle	36
	14 Barres au sol	38
	15 Barres au sol + stop	40
	16 Compter les foulées	42
	17 Ligne de 3 obstacles	44
BIEN TOURNER	18 Ligne en U	46
	19 Ligne en H	48
	20 Serpentine	50
	21 Tournants forcés	52
	22 Virage court après l'obstacle	54
	23 Virage court avant l'obstacle	56
	24 Virage court avant et après l'obstacle	58
	25 Virages courts sur plusieurs obstacles	60
	26 Virage contrôlé et galop à faux	62
	27 Virages courts sur un parcours	64
	28 Obstacle étroit	66
BIEN CIBLER L'OBSTACLE	29 Obstacle de franchise	68
	30 Sauter l'obstacle à l'endroit choisi	70

BIEN ÉQUILIBRER	31	Retrouver un bon galop après un saut	72
	32	Bon départ au galop pour 2 sauts	74
	33	Bon départ au galop + saut + bon arrêt	76
	34	Saut + stop + saut	78
	35	Saut + serpentine + saut	80
	36	Au pas dans le couloir de barres	82
	37	Saut ou couloir de barres	84
BIEN DIRIGER	38	Saut au milieu d'un 8	86
SUR L'OBSTACLE	39	Saut au milieu d'un 8 renversé	88
	40	Sauts en 8	90
	41	Sauts en 8 renversé	92
AMÉLIORER	42	Saut avec entrée au trot et barres de réglage	94
LES RÉFLEXES	43	Sauts enchaînés avec entrée au trot et barres de réglage	96
	44	Saut de puce	98
	45	Double saut de puce	100
	46	Saut de puce + obstacle	102
	47	Saut de puce en milieu de S ou de C	104
	48	Parc à moutons	106
AMÉLIORER	49	Ligne en W	108
LES TRAJECTOIRES	50	Pieds et barres en V	110
	51	Ligne courte + obstacle large	112
	52	Barres d'encadrement	114
	53	Combinaison à 1 foulée sautée	116
	54	Combinaison à 1 foulée sautée en parcours	118
	55	Combinaison en milieu de S ou de C	120
	56	Maniabilité	122
BIEN ORGANISER	57	Obstacles d'eau	124
UN PARCOURS	58	Endurance du cheval	126
	59	Reconnaissance du parcours	128
	60	Distances	130