

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b>	<b>4</b>	• Mon appuyer se transforme en diagonale	33
<b>1. TRAVAIL SUR LE PLAT</b>	<b>11</b>	• Mon cheval recule en latéralisant	34
		• Mon cheval ne tient pas l'arrêt	35
		• Comment passer du galop au trot ?	36
• Pourquoi trotter sur le bon diagonal ?	12	• Mon cheval part à faux au galop	38
• Je n'arrive pas à trotter assis !	13	• Mon cheval se traverse au galop	39
• Chaussé long, je perds mes étriers	15	• Mon cheval galope à quatre temps	41
• Mon cheval se couche sur le cercle	17	• Mon cheval change de pied en deux temps	42
• Comment réduire et agrandir le cercle ?	18	• Ma jument se décale en changeant de pied	44
• Ma jument rétrécit les cercles	19	• Comment changer de pied aux trois temps ?	46
• Comment faire une épaule en dedans ?	21	• Mon cheval ne marche pas vite	47
• Mon cheval tord son encolure	23	• Mon cheval trotte au lieu d'allonger	49
• Mon jeune cheval apprend l'épaule en dedans	24	• Que faire pour qu'il engage ?	50
• Ma jument ne sait pas faire les cessions	26	• Mon cheval manque d'amplitude	51
• Ma jument plie la tête dans les cessions	28	• Mon cheval manque de rectitude	52
• Qu'est-ce qu'une contre-épaule en dedans ?	29	• Mes doublers ne sont pas droits	53
• Quand aborder l'appuyer ?	30	• Puis-je relâcher le contact ?	54
• Mon cheval se jette de côté dans l'appuyer	31	• Comment mettre mon cheval en main ?	55
		• Mon cheval s'ouvre dans les transitions	58

• Qu'est-ce qu'une « bonne main » ?	59	• Puis-je finir mon tour sans étrières ?	90
• Mon cheval est mieux à droite qu'à gauche	61	• Je ne me tiens pas droit !	91
• À quoi ça sert de mettre un gogue ?	62	• Je suis déséquilibré sur le cross	92
• Suis-je prêt à monter en bride ?	63	• J'accompagne mal le saut	94
• Il ne supporte pas la bride au galop	65	• Comment se mettre en équilibre ?	96
• Pourquoi monter en rênes allemandes ?	66	• Mes aides manquent de finesse	98
• Comment détendre en concours ?	68	• Mon cheval craint le gué !	100
• Faut-il prendre des risques sur une reprise ?	69	• Mon cheval découvre les fossés	101
• Je manque de précision sur le rectangle	70	• Comment sauter un panoramique ?	102
• Comment construire une reprise ?	71	• Mon cheval n'aime pas les bidets !	104
• Il perd son activité sur le rectangle	72	• Mon cheval a peur des soubassements	106
• Mon cheval est sur l'œil en concours	74	• Mon cheval dérobe sur les directionnels	108
• Mon cheval de complet s'excite en piste	75	• Quel contact faut-il pour un contrebas ?	110
• Comment lui apprendre à piaffer ?	76	• Comment sauter une pointe ?	112
• Mon cheval piaffe timidement	78	• Ma jument fait des fautes de postérieurs	113
• Comment réussir la demi-pirouette au pas ?	79	• Je voudrais qu'il s'éloigne de l'obstacle	114
• J'aimerais acheter un cheval	80	• Mon cheval traverse ma main à l'abord	115

## **2. SÉANCES D'OBSTACLE 83**

• Je n'arrive pas à suivre le saut	84	• Comment travailler sur des barres au sol ?	121
• Je ne tiens pas en équilibre	86	• Je ne passe pas le cap de la hauteur !	123
• Mes jambes ne sont pas fixes	88	• Comment sauter de biais ?	125



Mon cheval me dépasse en main	191	• Je voudrais évaluer sa régularité	214
Mon cheval ne veut pas marcher !	193	• Choisir la bonne position	215
Mon cheval broute en balade !	194	• Mon cheval a un coup de fatigue !	216
Je voudrais monter rênes longues	195	• La voix est-elle utile en course ?	217
Franchir un tronc d'arbre en main	196	• Peut-on courir en équipe ?	218
Je ne sais pas descendre les contrebass	197	• Avec ou sans équipe d'assistance ?	219
Comment franchir une doline ?	198	• Comment vérifier son rythme cardiaque ?	220
Mon cheval freine sous les branches basses	200	• Mon cheval ne veut pas uriner	221
Ma jument accélère dans les descentes	201	• A-t-il bien récupéré de sa course ?	222
Je n'arrive pas à ouvrir la barrière	202	• Comment gérer la visite vétérinaire ?	223
Je voudrais courir de nuit	203	• En licol ou en filet ?	224
Je me perds en extérieur !	204	• Quel équipement dois-je prévoir ?	225
Quelle préparation physique pour mon cheval ?	206	• Mon cheval s'est défermé sur le parcours d'orientation et de régularité	226
J'aimerais améliorer son souffle	207	• Comment préparer mes sacoches ?	228
Que faire la veille d'une course ?	209		
Je manque de temps en salle des cartes	210	<b>Les disciplines</b>	<b>231</b>
Comment échauffer mon cheval ?	211	<b>Les champions</b>	<b>233</b>
J'hésite entre trotter ou galoper	212	<b>Index</b>	<b>236</b>