

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| PRÉFACE .....   | v   | 34. Musculation des jambes .....   | 74  |
| INTRODUCTION .....  | VII | 35. Travail sans étriers .....   | 76  |
| EXERCICES   |     | 36. Battements de jambes A .....   | 78  |
| <b>1 LA DÉTENTE,</b>  |     | 37. Battements de jambes B .....   | 80  |
| <b>UN MOMENT INDISPENSABLE</b> .....                            | 1   | 38. Battements de jambes C .....   | 82  |
| 1. L'ovale .....  | 2   | 39. Le vélo .....  | 84  |
| 2. Le point de broderie .....                                   | 4   | 40. Genoux en l'air .....  | 86  |
| 3. Arrêt depuis toutes les allures .....                        | 6   | 41. Étirements du dos .....  | 88  |
| 4. Demi-tours sur les épaules et mouvement<br>en avant .....    | 8   | <b>5 TRAVAIL LATÉRAL</b> .....   | 91  |
| 5. Tours sur les épaules en main .....                          | 10  | 42. Travail en incurvation constante .....   | 92  |
| 6. Reculer en main .....  | 12  | 43. Cession à la jambe suivie de cercles<br>en contre-incurvation .....                | 94  |
| 7. Flexion en main .....  | 14  | 44. Variante de la cession à la jambe suivie<br>de cercles en contre-incurvation ..... | 96  |
| <b>2 ASSOUPLISSEMENTS</b> .....                                 | 17  | 45. Cession à la jambe en escalier .....   | 98  |
| 8. Transitions au petit trot .....                              | 18  | 46. Déclinaisons d'angles .....  | 100 |
| 9. Flexion de l'encolure .....                                  | 20  | 47. Cession à la jambe suivie d'un départ<br>au galop .....                            | 102 |
| 10. Barres au sol au pas .....                                  | 22  | 48. Cession à la jambe suivie d'un départ<br>au galop avec cercle .....                | 104 |
| 11. Barres au sol au pas dans l'incurvation .....               | 24  | 49. Cession à la jambe suivie d'un cercle<br>au galop en piste intérieure .....        | 106 |
| 12. Déplacement autour d'un point .....                         | 26  | 50. Cession à la jambe suivie d'un départ<br>au galop avec changements de main .....   | 108 |
| 13. Quarts de tour sur le carré A .....                         | 28  | 51. Cessions à la jambe et demi-tours .....  | 110 |
| 14. Quarts de tour sur le carré B .....                         | 30  | 52. Appuyer en escalier .....  | 112 |
| 15. Incurvation, contre-incurvation .....                       | 32  | 53. Appuyer suivi de cession à la jambe<br>sur la ligne droite .....                   | 114 |
| 16. L'exercice du carré de Ackerman .....                       | 34  | 54. Appuyer suivi de contre-épaule<br>en dedans .....                                  | 116 |
| 17. Cession à la jambe et galop .....                           | 36  | 55. Appuyer sur le cercle .....  | 118 |
| 18. Reculer sur le huit de chiffre .....                        | 38  | 56. Appuyer suivi de renvers .....   | 120 |
| <b>3 RECTITUDE</b> .....  | 41  | <b>6 LE GALOP</b> .....  | 123 |
| 19. Serpentine sans murs .....                                  | 42  | 57. Huit de chiffre à la mode western .....  | 124 |
| 20. Ligne droite .....  | 44  | 58. Transitions sur une serpentine .....   | 126 |
| 21. Transitions dans l'incurvation .....                        | 46  | 59. Transitions sur un carré .....   | 128 |
| 22. Serpentes avec contre-incurvation .....                     | 48  | 60. Cessions à la jambe au galop .....   | 130 |
| 23. Variations d'attitude .....                                 | 50  | 61. Des kilomètres au contre-galop .....   | 132 |
| 24. Cercle et galop .....                                       | 52  | 62. Cession à la jambe extérieure .....  | 134 |
| 25. Déplacement des épaules .....                               | 54  | 63. Rétrécir le cercle en cession à la jambe .....                                     | 136 |
| 26. Épaule en dedans sur la ligne du quart .....                | 56  | 64. Du galop au contre-galop .....   | 138 |
| 27. Succession de déplacements latéraux .....                   | 58  | 65. Pirouettes et contre-galop .....   | 140 |
| 28. Manœuvres variées .....                                     | 60  | <b>7 LE REBOND</b> .....   | 143 |
| 29. Épaule en dedans suivie<br>de contre-épaule en dedans ..... | 62  | 66. Passage de barres au sol au trot .....   | 144 |
| <b>4 POSITION DU CAVALIER</b> .....                             | 65  | 67. Barres au sol au trot sur un ovale .....   | 146 |
| 30. Centrage .....  | 66  |  |     |
| 31. Le pendule .....  | 68  |  |     |
| 32. Le plateau .....  | 70  |  |     |
| 33. Hanches en avant .....                                      | 72  |  |     |

|  |     |
|--|-----|
| 68. Barres au sol au trot avec transitions ..... | 148 |
| 69. Barres au sol au trot avec demi-tour.....    | 150 |
| 70. Mobilisation de la ligne du dessus.....      | 152 |
| 71. Exercice pour l'avant et l'arrière-main....  | 154 |
| 72. Transitions d'une foulée .....               | 156 |
| 73. Barres au sol au galop.....                  | 158 |

### **8 CHANGEMENTS DE PIED EN L'AIR** 161

|  |     |
|--|-----|
| 74. Diagonale suivie de hanche en dedans.... | 162 |
| 75. Utiliser la voix A .....                 | 164 |
| 76. Utiliser la voix B .....                 | 166 |
| 77. Transition galop/contre-galop.....       | 168 |

### **9 LA LÉGÈRETÉ** 171

|  |     |
|--|-----|
| 78. Transitions pas/arrêt .....            | 172 |
| 79. Transitions avec un pas de côté .....  | 174 |
| 80. Reculer avec déplacement latéral ..... | 176 |
| 81. Transitions pas/arrêt/reculer .....    | 178 |
| 82. Rassembler en réponse à la jambe ..... | 180 |
| 83. Dedans, dehors .....                   | 182 |
| 84. 10-10-10 .....                         | 184 |

### **10 ALLONGEMENTS** 187

|   |     |
|---|-----|
| 85. Accroissement de la propulsion..... | 188 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 86. De la contre-épaule en dedans<br>à l'allongement ..... | 190 |
| 87. Brefs allongements au galop .....                      | 192 |

### **11 DE L'IMPORTANCE DE LA CONDITION PHYSIQUE** 195

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 88. La soumission .....             | 196 |
| 89. Relevés de dos .....            | 198 |
| 90. Relâchement de l'encolure.....  | 200 |
| 91. Étirement avec carotte A .....  | 202 |
| 92. Étirement avec carotte B .....  | 204 |
| 93. Étirement avec carotte C .....  | 206 |
| 94. Tractions sur la queue .....    | 208 |
| 95. Étirements des postérieurs..... | 210 |
| 96. Extérieur.....                  | 212 |
| 97. Croisillon en longe .....       | 214 |
| 98. Deux croisillons en longe ..... | 216 |
| 99. Terrain en pente .....          | 218 |
| 100. Pentes en ligne droite.....    | 220 |
| 101. Transitions en pentes .....    | 222 |

### **GLOSSAIRE** 224

### **INDEX** 225