

# Sommaire



## Introduction

Le plaisir du concours .....	4
------------------------------	---

## Chapitre 1 Un programme pour motiver ton cheval

### Éthologie: le cheval et l'esprit de compétition .....

● En forme! .....	8
● Prépare-toi mentalement .....	10
● Donne-lui envie de se dépasser! .....	12
● Trouve le bon coach .....	14
● Chouchoute-le après un concours .....	16
● Le « débriefing » .....	18

## Chapitre 2 Un programme pour bien démarrer ta saison

### Éthologie: les rythmes du cheval .....

● Des objectifs précis .....	22
● Comment planifier tes concours? .....	24
● L'emploi du temps d'un cheval de concours .....	26
● La mise en condition .....	28
● La récupération active .....	30
● Prêt pour les championnats .....	32

## Chapitre 3 Un programme pour le sans-faute en CSO!

Éthologie: sélectionnés pour le saut .....	34
--	----

● Les préparatifs .....	36
● Soigne ta reconnaissance .....	38
● Une bonne détente .....	40
● En piste! .....	42
● Le barrage, vite et bien! .....	44

## Chapitre 4 Un programme pour aborder le concours complet en toute complication!

### Éthologie: doué pour le complet .....

● Tu n'as rien oublié? .....	48
● Le dressage pour démarrer .....	50
● Vise le sans-faute en CSO .....	52
● La reconnaissance du cross .....	54
● C'est parti! .....	56

## Chapitre 5 Un programme pour plaire aux juges en dressage

### Éthologie: le cheval est un danseur .....

● Prépare ta reprise .....	60
● Conçois ta Reprise Libre en Musique .....	62
● Et que ça brille! .....	64
● La détente en toute sérénité .....	66
● Le rectangle est à toi! .....	68

Prêt à... gagner! .....	70
-------------------------	----