

SOMMAIRE

Préface	7
Avant-propos	9



1 Apprentissage du mouvement et de l'équitation 16

Apprendre le mouvement : idéalement, comme un enfant	18
Formation du cavalier : le chemin à suivre	22



2 Physiologie du mouvement 26

Les articulations – où naît le mouvement	28
La musculature – comment sont effectués les mouvements	30
Le système nerveux – comment s'organisent les mouvements	32



3 Le centre du mouvement : le bassin 34

Principes anatomiques	36
Proportions du corps et constitution individuelle	37
Anatomie pratique – palper son corps	38
La position du bassin en selle	42
Sentir, essayer, s'améliorer	44
Équilibrer le bassin en suivant les mouvements du cheval	47



4 Le centre de stabilité : le haut du corps et la tête 58

Principes anatomiques	60
Proportions du corps et constitution individuelle	62
Anatomie pratique – palper son corps	67
La posture du buste et de la tête en position assise et en suspension	69
Sentir, essayer, s'améliorer	71
Exercices à cheval	79



5 Le centre de l'indépendance : la ceinture scapulaire et les mains 86

Principes anatomiques	88
Proportions du corps et constitution individuelle	90
Anatomie pratique – palper son corps	91
Position du bras et de la main en position assise et en suspension	93
Sentir, essayer, s'améliorer	95
La main indépendante du cavalier	101



6 Le centre de l'équilibre et de la décontraction : les jambes 114

Principes anatomiques	116
Proportions du corps et constitution individuelle	118
Anatomie pratique – palper son corps	118
Placement idéal des cuisses et des pieds en position assise et en suspension	120
Sentir, essayer, s'améliorer	121
Exercices à cheval	128

7 Coordination parfaite du corps – l'emploi des aides 140

Effet et influence du poids du corps sur le dos du cheval	142
Transition fluide et interaction de la position assise à la position en suspension	143
Le trot enlevé – un effort d'équilibre difficile	145
Le cavalier initiateur du mouvement du cheval	149
Une position solide et liante	150
L'art de « tendre son dos »	151
Les aides propulsives et de soutien	154
Les aides latérales	162

8 Difficultés – origines – corrections 176

Problèmes d'équilibre	178
Asymétrie	186
Raideur	194
Atonie	201
Douleurs	207
Penser	211

9 Tel cavalier, tel cheval 214

Parallèles entre le cavalier et le cheval	216
Plaisir pour le cheval et le cavalier	217
Travail sur la tension du buste	218
Regarder la tête de son cheval	220
Cavalier de travers, selle de travers, cheval de travers	221
Obliquité en suspension	222
Difficultés dans les courbes	223
Difficultés à bien tendre son dos	224
Gérer l'impulsion	226

Remerciements 229

