

# 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

