

Sommaire

Pourquoi faire de l'équitation ?	6	Les équitations d'extérieur :	76
L'équitation, sport de passion	8	– En partant sur les chemins...	78
Une bonne activité pour les enfants ?	10	– Randonnées, voyages à cheval et tourisme équestre	80
À quel âge commencer ? À quel âge arrêter ?	12	– Le TREC (Techniques de randonnée équestre de compétition)	82
S'agit-il d'un sport coûteux ?	14	– L'endurance : courir en pleine nature	84
La tenue d'équitation	16	L'équitation, sport d'équipe	86
Qu'est-ce qu'un cheval ?	18	– Le horse-ball, ou jouer à la balle... à cheval!	88
Se lancer, en pratique	24	– Le polo, l'une des plus anciennes disciplines	90
De quoi ai-je envie à cheval ?	26	Quelques autres activités équestres	92
Trouver et reconnaître un club sérieux	30	– La voltige équestre, une gymnastique à cheval	94
Où trouver une autre ambiance ?	32	– À l'école du cirque et du spectacle équestre...	96
Monter dans des milieux plus masculins	34	– L'attelage, du transport au sport	98
Première séance et sensations du débutant	36	Un monde à part : les courses	100
Ne pas se décourager la première année	38	– Courses de plat, courses de trot : devenir jockey amateur	102
Ce qu'il faut savoir pour progresser	40	– Skier avec un cheval grâce au ski-joëring	104
Passer ses Galops, est-ce utile ?	42	L'équitation pour soigner et pour aider	106
Une demi-pension, comment ça se passe ?	44	– L'équithérapie et l'équitation paraéquestre	108
Quelques trucs pratiques avant de commencer	46	– L'équitation pour apprendre à apprendre	110
Consignes de sécurité, valables partout	48	L'éthologie, une discipline transversale	112
Le vocabulaire du cavalier	50	– Pratiquer l'équitation éthologique	114
Choisir sa discipline	52	Quelques tests pour s'amuser un peu...	
Les disciplines olympiques	54	TEST : quelles sont vos attentes en équitation ?	116
– Le dressage	56	TEST : êtes-vous plutôt loisir ou compétition ?	118
– Le concours de sauts d'obstacles (CSO)	58	QCM – Mes croyances sur les chevaux	120
– Le concours complet d'équitation (CCE)	60	Réponses aux tests	122
Les équitations de travail	62	Quelques adresses utiles	124
– L'équitation western	64	Quelques rendez-vous équestres	125
– L'équitation de travail française, en Camargue	66	À lire, à voir, à écouter pour aller plus loin	126
– La doma vaquera, du côté de l'Espagne	68		
Les équitations traditionnelles	70		
– Monter comme une amazone	72		
– La haute-école ou la recherche de la perfection	74		