SOMMAIRE

INTRODUCTION 6-7

AVANT DE SE METTRE EN SELLE 8-35

- Aperçu historique 10
- Le cheval : un athlète 14
- L'équipement du cavalier et du cheval 22
- L'obstacle et les disciplines équestres 26
- Les différents types d'obstacles 32

EN SELLE 36-65

- Les aides du cavalier 38
- La position en suspension 54
- La détente sur le plat 60

À L'OBSTACLE 66-121

- Les premiers sauts 68
- Se perfectionner 84
- Fautes et désobéissances 100
- Mon premier concours 104
- Les soins au cheval après le travail 110
- Acquérir un cheval d'obstacle 114

GLOSSAIRE - ADRESSES UTILES 122-125

INDEX 126-127

Contenu protégé par copyright