

Connaissances générales

- 8 Le centre équestre
- 10 La Fédération française d'équitation
- 12 L'équipement du cavalier
- 14 Précautions de santé
- 15 Principales règles de sécurité et de comportement à pied et à cheval
- 18 Comment réussir les Galops

Connaissance du cheval

- 20 Apprendre à connaître et à respecter le cheval
- 22 Observer le cheval et le comprendre
- 25 Les principales parties extérieures du cheval
- 26 Les trois allures principales du cheval
- 28 Les trois robes de base

S'occuper du cheval

- 30 S'occuper d'un cheval
- 32 Apprendre à capter l'attention d'un cheval
- 34 Comment aborder un cheval
- 36 Le pansage sommaire
- 38 Mettre un licol, l'ajuster et attacher le cheval
- 42 Desseller et ranger la selle
- 44 Retirer le filet, le ranger et le remplacer par un licol



Pratique équestre à pied

- 46 Apprendre à mener et à arrêter un cheval en main
- 50 Emmener le cheval dans la carrière ou le manège

Pratique équestre à cheval

- 52 En selle avec un montoir
- 56 Ressangler en étant à cheval
- 57 Apprendre à chausser et déchausser les étriers
- 58 Prendre et ajuster les rênes
- 60 Les aides naturelles et artificielles
- 64 Position du cavalier : la bonne posture au pas
- 66 Comment partir au pas, diriger le cheval, le ralentir et l'arrêter
- 68 Rester en équilibre sur les étriers quelques foulées au pas et au trot
- 70 Apprendre à trotter enlevé en rythme sur un tracé simple
- 72 Effectuer des transitions simples et espacées entre l'arrêt, le pas et le trot
- 73 Descendre de cheval en autonomie et en sécurité
- 74 Les premières foulées de galop

76 Questions/Réponses

- 92 Réponses aux questions

