

# Sommaire

Préface.....	9
Introduction.....	11
<b>PARTIE I : LES PRÉALABLES</b>	
Les facteurs de la performance.....	14
Schéma de la performance.....	19
<b>PARTIE II : J'ANALYSE ET JE CIBLE</b>	
Analyse de la position du cavalier.....	22
La position du cavalier.....	22
L'équilibre du cavalier.....	23
L'utilisation des aides.....	24
<i>Sur le plat</i> .....	27
<i>À l'obstacle</i> .....	28
Analyser sa position et ses aides.....	28
J'observe la morphologie et la locomotion.....	30
Le modèle du cheval.....	30
La locomotion du cheval.....	31
<b>PARTIE III : ANALYSE DU TRAVAIL SUR LE PLAT ET À L'OBSTACLE</b>	
Analyse du travail sur le plat pour progresser dans la technique.....	36
La position du cavalier sur le plat.....	37
<i>La position en équilibre assis</i> .....	37
<i>L'attitude pour contrôler l'allure et le tracé</i> .....	38
<i>La position du cavalier dans les différentes allures</i> .....	39
Le fonctionnement du cheval sur le plat.....	40
La rectitude dans les différents mouvements.....	40
La souplesse et l'équilibre.....	41
Le tracé et le contrôle de l'amplitude sur des enchaînements de mouvements.....	42
Analyse du travail à l'obstacle pour progresser dans la technique.....	46
La position du cavalier à l'obstacle.....	46
<i>La position en équilibre sur les étriers</i> .....	46
<i>L'attitude pour contrôler l'allure et le tracé</i> .....	47
<i>La position du cavalier sur l'obstacle</i> .....	48

Le fonctionnement du cheval à l'obstacle.....	49
La franchise et la rectitude sur un obstacle isolé.....	49
Le style et l'équilibre sur une ligne de gymnastique.....	49
Le tracé et le contrôle sur un enchaînement.....	50
<i>Comment utiliser les résultats ?</i> .....	51

## PARTIE IV : JE METS EN PRATIQUE

Je progresse.....	56
La progression du cavalier.....	59
La progression sur le plat.....	62
<i>Les particularités du travail sur le plat</i> .....	62
<i>Les catégories d'apprentissage</i> .....	63
<i>Les étapes de la progression sur le plat</i> .....	64
La progression à l'obstacle.....	67
<i>Les particularités du travail à l'obstacle</i> .....	67
<i>Les catégories d'apprentissages</i> .....	68
<i>Les étapes de la progression à l'obstacle</i> .....	68
Les fiches de préparation de progression.....	72
Je mets mon cheval en condition.....	74
Le travail en extérieur.....	74
Organisation de la charge de travail.....	75
Les étapes de la mise en condition.....	76
Les méthodes de mise en condition.....	77
<i>Le long et lent</i> .....	78
<i>Le trotting</i> .....	78
<i>Le travail en continu</i> .....	78
<i>Le travail en fractionné</i> .....	79
Je gymnastique.....	80
Organisation d'une séance de gymnastique.....	80
Progression du travail de gymnastique.....	81
Je développe mes sensations.....	82
Travail sur le plat.....	83
Travail à l'obstacle.....	87

## PARTIE V : PRÉPARATION AU TRAVAIL

Recherche de la décontraction.....	90
Importance de la décontraction.....	90
Les moyens d'obtenir la décontraction.....	91
Les moyens de vérifier la décontraction.....	95















J'organise mes séances et mon planning de travail .....	97
Savoir déterminer ses objectifs .....	98
<i>Analyse de départ</i> .....	98
<i>Définir des axes de travail</i> .....	98
<i>Définir et planifier des objectifs de séances</i> .....	98
Prise en compte du contexte .....	100
J'adapte mes séances .....	101
Les grandes catégories de séances .....	102
L'orientation de la séance .....	103
L'organisation de la séance .....	103
La durée de la séance .....	105
J'autoévalue mes séances .....	106
J'apporte des corrections à mes séances .....	136
Méthodologie pour corriger son travail .....	136
<i>Les étapes à respecter</i> .....	136
<i>Étape 1 : Évaluation initiale</i> .....	137
<i>Étape 2 : Proposition de remédiation</i> .....	138
<i>Étape 3 : Optimisation de performances</i> .....	139
<i>Étape 4 : Évaluation finale</i> .....	140
<i>Les différents niveaux de corrections</i> .....	141
Les facteurs d'amélioration .....	142
Les outils de correction .....	144
<i>Les grilles d'autoévaluation</i> .....	144
<i>Les ateliers d'analyse</i> .....	145
<i>Les dispositifs de remédiation</i> .....	151

## PARTIE VI : POUR ALLER PLUS LOIN

Je choisis les dispositifs adaptés au besoin de mon cheval .....	160
Quels dispositifs pour quel cheval ? .....	160
Pour la rectitude .....	161
<i>Sur le plat</i> .....	161
<i>À l'obstacle</i> .....	161
<i>Améliorer la locomotion</i> .....	162
<i>Améliorer la précision du tracé sur un enchaînement</i> <i>de mouvements</i> .....	163
<i>Améliorer la précision des abords</i> .....	164
<i>Pour améliorer l'équilibre</i> .....	164
<i>Pour mieux contrôler l'amplitude</i> .....	165
<i>Pour améliorer la régularité</i> .....	165
<i>Pour améliorer la réactivité et le geste des antérieurs</i> .....	166

<i>Pour améliorer la force et le passage de dos</i> .....	166
<i>Pour améliorer l'encadrement et l'articulation sur le saut</i> .....	166
Vision du travail à long terme.....	167
Tableau récapitulatif des différents dispositifs.....	167
Je trouve mes distances.....	170
Je trouve des solutions.....	172
Méthodologie de solutions envisagées.....	173
Quelques exemples de solutions.....	181
Je prépare ma reprise de dressage.....	195
Principe général.....	197
Fonctionnement général.....	197
Je prépare mon parcours d'obstacles.....	199
Principe général.....	201
Fonctionnement à l'obstacle.....	201
Détail par ligne et combinaison.....	202
Conclusion.....	203
Remerciements.....	205
À propos de l'auteur.....	207

## Légendes

	Sens du déplacement		Oxer large avec barre en biais
	Barre au sol		Barre en V
	Plot		Barre de réglage
	Cube/soubassement		Oxer
	Croisillon		Oxer croix en 1 <sup>er</sup> plan
	Vertical		Directionnel
	Oxer		
	Barre au sol surélevée		