

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	5
PRÉFACE	7
CHAPITRE 1 INTRODUCTION À L'ÉQUITATION CENTRÉE	9
CHAPITRE 2 METTEZ-VOUS À LA PLACE DU CHEVAL	13
CHAPITRE 3 LES QUATRE FONDAMENTAUX	19
Le regard doux	19
La respiration basse	21
Se centrer	25
L'alignement des blocs	28
CHAPITRE 4 L'APPRENTISSAGE ET LE CERVEAU	33
Un caméscope intérieur	35
La concentration.....	36
Conscience et exploration de soi	38
CHAPITRE 5 ANATOMIE	41
Le bassin et en dessous	42
Les genoux et le bas des jambes	47
Le bassin et le haut du corps	50
Les côtes	54
Le cou et la tête	55
CHAPITRE 6 L'ÉQUILIBRE ET LA LIBERTÉ DU CORPS	61



CHAPITRE 7	LE PAS ET L'ASSIETTE ACCOMPAGNATRICE	71
CHAPITRE 8	LE TROT ENLEVÉ	79
CHAPITRE 9	LES MAINS	91
CHAPITRE 10	LES TRANSITIONS	101
CHAPITRE 11	LE TROT ASSIS	111
CHAPITRE 12	CERCLES ET CHANGEMENTS DE DIRECTION	119
CHAPITRE 13	DEMI-ARRÊTS ET SOUTIEN	131
	Les demi-arrêts	131
	Le soutien du cheval et du cavalier	134
CHAPITRE 14	LE GALOP	139
CHAPITRE 15	FORCE ET ÉNERGIE	145
CHAPITRE 16	LES ALLONGEMENTS	155
CHAPITRE 17	LES DÉPLACEMENTS LATÉRAUX	161
	Le demi-tour autour des épaules	163
	La cession à la jambe	167
	L'épaule en dedans	170
CHAPITRE 18	LE SAUT D'OBSTACLES	175
CHAPITRE 19	ASSOULPIR LE CHEVAL	187
CHAPITRE 20	POUR CONCLURE	191
ANNEXES	I. Monter une reprise en compétition	195
	II. Guide de l'instructeur pour l'allongement des jambes ..	198
	III. Aide-mémoire des images utiles	201

