

Sommaire

Préface.....	5
Avant-propos.....	7
Introduction	9
Chapitre 1 • Comprendre l'évolution des méthodes d'entraînement.....	11
1 • Les méthodes équestres, de l'Antiquité au Moyen Âge	12
2 • L'entraînement, de la Renaissance au XIX^e siècle	14
3 • Les méthodes d'entraînement depuis le XX^e siècle	18
Chapitre 2 • Analyser la pratique de dressage.....	21
1 • L'analyse de la tâche du cavalier de dressage.....	22
2 • L'analyse de la tâche du cheval de dressage.....	31
Chapitre 3 • Mieux connaître l'athlète équin pour optimiser son entraînement... 	39
1 • Éléments d'anatomie et de physiologie relatifs à la locomotion	40
2 • Quelques exercices de renforcement et de proprioception.....	50
3 • L'impact du mode de vie sur la posture du cheval	62
Chapitre 4 • Observer le couple cavalier/cheval en dressage.....	67
1 • Les méthodes et les grilles d'observation	68
2 • L'observation des préférences motrices.....	78
3 • Les critères d'observation.....	84
4 • Les observables de l'échelle de progression.....	96

Chapitre 5 • Planifier l'entraînement du cavalier et du cheval.....	105
1 • Principes généraux de la planification	106
2 • Périodes, cycles et règles de la planification.....	109
3 • La carrière d'un cheval.....	130
4 • Un modèle d'entraînement en dressage	135
5 • Un exemple de planification annuelle d'entraînement.....	146
6 • Planification et dressage para-équestre.....	162
Chapitre 6 • Optimiser la préparation physique du cavalier	167
1 • Avant la séance de préparation physique: l'échauffement	168
■ Les séances d'échauffement	174
2 • Le corps de séance de préparation physique.....	180
■ Les séances d'équilibre et d'adresse.....	184
■ Les séances de renforcement musculaire	200
■ Les séances aérobies	216
3 • Après la séance de préparation physique: la récupération	234
■ Les séances de récupération	236
Annexes.....	243
Liste des encadrés	245
Bibliographie.....	247