

LES SECRETS DE L'ABORD PARFAIT

Ouvrage collectif

ISBN : 978-2-918091-02-8

Parution : 15 octobre 2010

Prix : 24,50 Euros

Editeur : Ridercom éditions

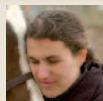
Quadri - format 16,5 x 23,5 cm

160 pages quadri



LES AUTEURS

Propos recueillis par **Karine Cante**, co-auteur des ouvrages de Michel Robert



LAETITIA BERNARD

*Cavalière non-voyante
quintuple championne
de France Handisport*



KÉVIN STAUT

*Champion d'Europe
de CSO, n°1 français
et n°1 mondial en
2010*



MICHEL ROBERT

*Multiple médaillé
aux Championnats du
Monde et aux JO*



JEHAN BERTRAN DE BALANDA

*Entraîneur de chevaux
de course*



JACQUES ROBERT

*Ecuyer professeur
Vice-Président
de la FFE*



VÉRONIQUE BARTIN

*Instructrice
Spécialiste de
la méthode Alexander
appliquée à l'équitation*



XAVIER DELALANDE

*Entraîneur national
Spécialiste de
l'équitation en musique*



ALBERT VOORN

*Coach et cavalier
international médaillé
olympique en 2000*



JEAN-MAURICE BONNEAU

*Coach international
Ancien entraîneur de
l'équipe de France
de CSO*



JEAN-JACQUES VEILLAS

*Entraîneur de saut
en longueur*



ADELINE WIRTH

*Coach
Championne de France
des cavalières*

Une véritable référence pratique et pédagogique pour mettre à la portée de tous la finesse et la précision d'une équitation de haut niveau.

Comment mettre en place les conditions d'un bon abord et réussir le saut idéal : apprendre à visualiser ses foulées, adopter la bonne position, maîtriser ses pensées, s'adapter aux différentes configurations d'obstacles... Voici l'objectif de cet ouvrage d'un genre nouveau, conçu sous la forme d'un recueil de conseils, d'exercices et d'expériences de grands cavaliers et entraîneurs nationaux et internationaux. Chacun développe son approche personnelle avec son langage, sa sensibilité, sa méthode, des axes de travail bien spécifiques et tous complémentaires : maîtriser ses pensées avec Michel, monter en musique avec Xavier, conserver la régularité du galop avec Albert, adopter la position parfaite avec Véronique, progresser sur les cavalettis avec Jean-Maurice, revisiter les priorités à l'obstacle avec Jacques, réussir ses tournants avec Adeline, travailler sur le plat et devenir un grand champion comme Kevin. Il est aussi très instructif de faire un parallèle avec d'autres disciplines : le saut en longueur avec Jean-Jacques et la course hippique avec Jehan. Et surtout, prenons tous exemple sur l'extraordinaire détermination de Laetitia, cavalière non-voiyante. L'ouvrage commence d'ailleurs par une immersion dans l'univers de ses sensations équestres... la meilleure façon d'en finir avec toutes nos bonnes excuses !

