

1. AXE VERTICAL – ASSIETTE

Le maintien de l'axe vertical précise voire détermine la qualité de l'accord des aides (jambes, mains, poids du corps, voix, regard... la respiration), c'est l'axe pédagogique n° 1 qui simplifierait l'enseignement de l'Equitation en France.



Mes expériences des six derniers mois confirment que les centres équestres qui développent, dès les premiers cours, l'équilibre sur les pieds avec des étriers et des rênes correctement ajustés c'est à dire les mains en avant du garrot et les pouces au dessus orientés vers les oreilles de l'équidé, présentent de bons cours des Galops 5 à 7, ainsi qu'une clientèle équilibrée entre enfants et adultes ; lorsque les autres montrent de grandes difficultés sur un long terme par simple manquement d'attention ou/et d'explications cohérentes envers la position classique à cheval dès les débuts. Conséquence aussi portée par les élèves BPJEPS qui n'ont même plus majoritairement un véritable niveau Galop 5 à l'entrée de leur formation... d'où l'importance d'y remédier.

DEFINITION

L'axe vertical à cheval représente l'alignement du cou, des épaules, des talons via les fesses. Il se contrôle en plaçant l'assiette (le poids du corps) sur les ischions, la poitrine sortie entre les bras, le regard horizontal et les talons sous les fesses (pieds parallèles).



Le gonflement des pectoraux (poitrine haute et sortie) joue un rôle considérable pour tenir cet axe épaules-fesses- talons vertical car il évite le redoutable relâchement des abdominaux ; à l'origine de l'inversion du bassin.

Que représente la contraction des pectoraux ? Le moyen d'atteindre l'objectif de l'axe vertical et une assiette sur les ischions. Ou encore, lorsque l'assiette est posée sur les ischions et les pectoraux sortis c'est à dire contractés, l'axe est vertical et le cavalier respire normalement.



Pour l'humain, bipède, respecter cet alignement est primordial à cheval comme sur terre. Le confort est de la responsabilité de l'enseignant, qui explique et place l'axe vertical de son élève novice. Cette mise en selle optimise sa prise d'équilibre et le débutant respire normalement. Le poids du cavalier est posé de manière la plus neutre possible sur le dos de son partenaire. C'est de cette neutralité des forces que résultent la notion de confort, le respect de deux équilibres distincts et la fidélisation à notre Sport !

Comment se présente l'axe vertical à cheval ?



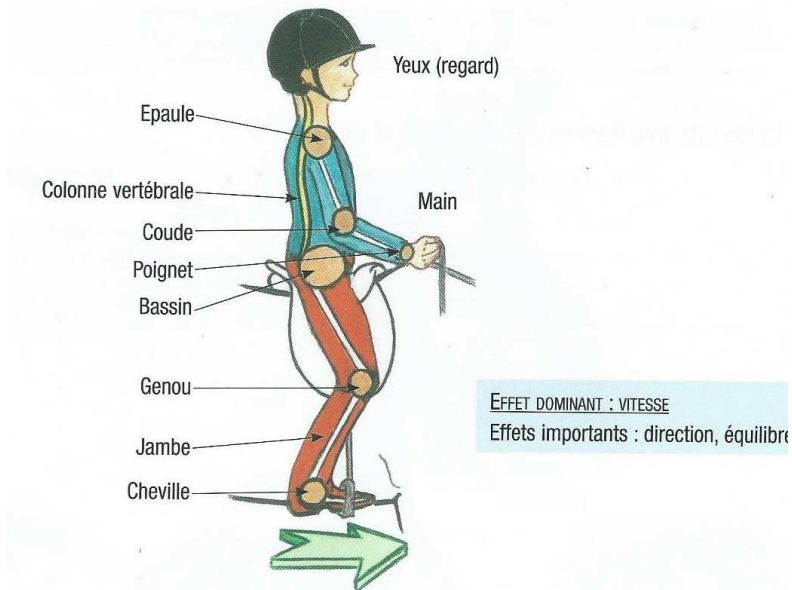
A



B



C



D Lavauzelle (2012)



Pour cette 3^{ème} ½ h d'équitation, malgré l'oubli de la pose d'un collier, repère visuel entre le pédagogue et l'élève, cette débutante au schéma corporel chahuté du haut de son 1m70 à 11 ans, retrouve ses repères automatiquement, son équilibre, l'accord des aides... avec facilité, car ces repères expliqués, posés tranquillement et progressivement dès le premier cours équilibrent les corps par neutralisation des forces. De l'harmonie et de la fluidité dès les premiers pas....
 Une grande attention a été portée à l'ajustement des étriers.

L'axe vertical à cru

Que le cheval soi devant, dessous avec une selle ou à cru, rien ne change, l'équilibre sur terre reste l'équilibre sur terre : <http://youtu.be/w1Jbn-WouOO> . C'est la raison pour laquelle le positionnement de cet axe vertical est prioritaire.



E

L'axe vertical avec une selle

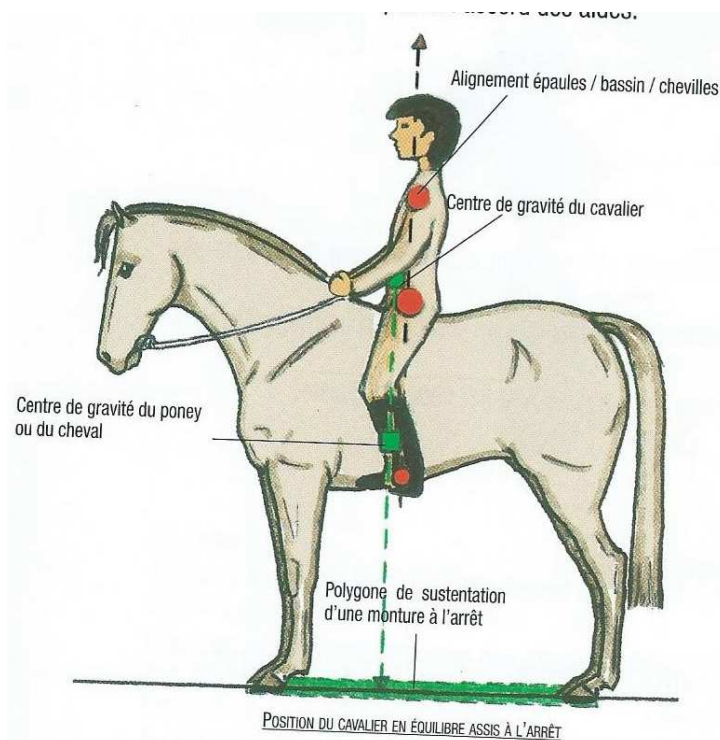
Avec une selle, un premier point détermine la FACILE tenue de l'axe vertical, c'est une position équilibrée des pieds dans les étriers. Puis un second, moins connu et reconnu, y contribue également : c'est l'ouverture des articulations des coudes vers l'avant, qui favorise l'alignement des épaules, des poignets, des rênes, des anneaux du mors, l'ajustement des rênes par l'élaboration du couloir des rênes.



Un cavalier ressemble d'une certaine manière à un funambule sur un fil, il neutralise son équilibre sur ses pieds par la souplesse de ses bras.



On peut également considérer la répartition de la masse du cavalier à cheval comme l'appui d'une chaise sur terre. Sa masse est répartie sur 4 forces verticales : ses mains (écartées de la largeur des deux oreilles, des cervicales) et ses pieds comme le font quatre pieds pour une chaise.



Lavauzelle (2012)



La problématique de taille

Les proportions entre cavaliers et équidés, les différences d'équilibres entre équidés et les selles complexifient la démarche de l'enseignant. Ces deux photos résument assez bien la complexité de la notion d'axe vertical, de bras souples, de « contact » avec la bouche et d'équilibre du cheval (la ponette est la même) :



La selle, la longueur des étrivières, l'équilibre de l'équidé et la taille du cavalier déterminent son équilibre sur ses pieds, le placement d'une étrivière ou d'un collier, est un repère visuel peu utilisé et pourtant, REDOUTABLE D'EFFICACITE pour faciliter la démarche pédagogique.

Le maintien de l'axe vertical

P. Le Rolland : « *Au pas comme au galop, le buste suit le mouvement des balanciers du cheval. Je ne veux pas dire que le cavalier pousse avec les fesses, pompe avec les mains ou tire avec ses bras. Je veux simplement dire que l'axe 3 points est ferme et non rigide. Au trot enlevé comme aux premiers galops, le cavalier a légèrement les épaules en avant pour être en harmonie avec le mouvement du cheval. Ces détails sont pleins de nuances et devraient en effet être à nouveau enseignés dans les centres équestres, l'équitation serait plus simple d'accès et la fidélisation à ce sport en serait améliorée.* ».

Donc, l'axe vertical est ferme, les jambes sont allongées sur leur plat, les talons sous les fesses et le bassin fonctionne NATURELLEMENT.



Le relâchement à cheval n'existe pas comme les épaules ne sont JAMAIS mises en arrière de l'axe vertical et les rênes détendues pour placer un bassin ; certes la décontraction est indispensable ! Trop souvent, le terme de relâchement et décontraction sont confondus...

Comment faire pour développer un axe vertical à poney ou à cheval en limitant la prise de défauts ?

Les différences de taille et de maturité psychique obligent différentes mises en scène.

Fermer ce document et consulter les liens suivants « exercices ».