

## 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'Équitation en France.

### APPRENTISSAGE

#### **Le Regard**

#### COMMENT ?

Le fameux regard « **parallèle au sol** », qui facilite la mobilité de la tête, l'attention à l'environnement et la position verticale de l'axe cou-talon. Le regard du cavalier est un peu comme le périscope dans un sous-marin !

**P.Le Rolland** : Le regard se porte devant soi.



Surtout les mouvements de la tête ne marque pas le rythme au trot assis car le buste est relâché (le bassin fonctionnant de manière surréaliste) ! Un cavalier est décontracté, mais jamais relâché quand sa tête est « fixe » !

#### POURQUOI ?

Pour le débutant, manquant de confiance en lui, élever le regard lui évitera de voir défiler le sol et de renforcer sa possible peur. Donc, l'inviter à regarder une hauteur horizontale voire supérieure, rassure et assure le cavalier novice...

Pour les plus confirmés, il permet l'anticipation des déplacements et des trajectoires, c'est primordial dans la relation cheval cavalier dont l'interprétation de l'environnement est individuelle ! Le temps d'avance du cavalier, d'anticipation est déterminant dans la disproportion des forces...