

## 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... la respiration), c'est l'axe pédagogique n° 1 qui simplifierait l'enseignement de l'Equitation en France, dont la respiration !

### L'axe maintenu vertical permet de respirer normalement

Une critique de ma première proposition présentée sur Facebook m'a interpellé au sujet de la respiration. Pour ma part, j'ai eu qu'une seule élève avec une problématique en lien avec la respiration donc, je vais présenter une solution simple. Cependant, j'imagine que les personnes qui bloquent leur respiration ont une position présentant un déséquilibre le plus parfait et que dans ces conditions d'appréhension, la respiration est bloquée ?

Quelle problématique présentait mon élève ? Elle mesurait 1m70 à 11 ans et avait souvent un point de côté ; notamment au trot assis.

La solution a été simple, dès que le point de côté faisait son apparition, elle devait me raconter une histoire ! Une personne qui parle respire... et le point de côté disparaissait. Par ailleurs, le trot assis était seulement demandé sur quelques foulées, car le pédagogue doit s'adapter\* même en cours collectif.

Il y a 8 mois, cette élève avait 13 ans et a monté une dizaine de fois démontrant d'une position juste de son 1m75, son point de côté était une vieille histoire... L'avantage était que l'échange était devenu très facile... On ne fait jamais suffisamment prendre la parole à cheval aux enfants, d'ailleurs je dois en faire une fiche ! J'imagine qu'à mon retour, il va falloir lui trouver un cheval plus grand, car le 1m80 est certainement à envisager...

\* L'intérêt porté à autrui et l'ouverture d'esprit ne sont pas corrélés à l'âge.



Aux élèves souffrant d'émotions et d'incompréhensions multiples, je conseillerai plutôt de changer d'enseignant ou d'établissement, car ils sont les responsables de la situation et de votre inconfort à cheval ; même si le ton suffisant d'un animateur actuel peut laisser faire croire du contraire.

Si d'autres personnes sont intéressées à développer ce sujet, je leurs donne plein pouvoir...