

2. EQUILIBRE SUR LES PIEDS

Nous venons de développer les intérêts de l'axe vertical dans la prise d'équilibre à cheval et du positionnement des pieds qui précisent la tenue des jambes et l'assiette du cavalier. D'autre part, pour des raisons de confort et de moindre fatigue, la pratique de l'équitation est réalisée le plus souvent avec une selle et des étriers ajustés par l'intermédiaire d'étrivières, qui permet de découvrir son équilibre sur les pieds. Cependant, afin que les cours soient structurés de 50 % d'écoute et d'explications, la seconde ½ h peut proposer des jeux.



Attention, il est inutile de proposer des jeux en dynamique à des enfants qui ne savent pas tenir leurs rênes et qui ne présentent pas un équilibre sur leurs pieds.

1. Manipulation du ballon de Horse Ball par Marine Vorelli, élève BPJEPS aux écuries de Jam (21)

Après avoir vérifié l'équilibre sur les pieds de ses élèves, associé aux mains en avant du garrot avec des rênes ajustées, Marine est allée chercher le ballon de horse Ball et à placer les couples en rond autour d'elle. Un poney non habitué au passage du ballon, était accompagné d'une jeune fille à terre pour lui permettre de comprendre et d'accepter la situation.

Dans un 1^{er} temps, les élèves ont reçu la consigne de lâcher les rênes et de se passer gentiment le ballon. Après deux trois passages, elle a demandé d'accompagner le lancement du ballon d'une bonne position de jambes.

Dans un 2^{ème} temps, les élèves ont du chacun leur tour attraper à l'arrêt le ballon à terre, Marine les assurant afin de mieux comprendre la posture à adopter et de ne pas tomber.

Puis il fut l'heure du déplacement au pas en parallèle sur la longueur du manège avec demande de passes, les talons sous les fesses, avant de finir par un bel échange en cercle entre elle et les élèves, jambes en place.

2. Jeu du béret

Très connu, mais moins connu en associant le correct ajustement des étriers et de la position des jambes . Pour donner de l'aisance à cheval, monter et descendre de cheval, sans précipitation. Prendre le temps de bien faire les choses est bien sûr essentiel.