

## 1. AXE VERTICAL – ASSIETTE : EXERCICES

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 créé qui simplifie l'enseignement de l'Equitation en France. Des situations et des exercices contribuent à rendre l'axe « cou – talons » vertical, un apprentissage dès les premiers cours, dans le respect des biomécaniques humaine et équine.

### ANIMATIONS - JEUX

#### **Méthodes d'animation reconnues car bienfaitrices au développement de l'enfant**

1. « Jacadi a dit... » observé la 1<sup>ère</sup> fois à St Paul les 3 Châteaux (26) par Elsa Bauvet  
... de placer les pieds parallèles... les pointes de pieds relevées...  
.... de porter le regard à la mi-hauteur du manège

2. Manipulation du ballon de Horse Ball par Marine Vollier (21) et Julien Lavault (58)

Les rênes sont posées sur l'encolure, mais avec un nœud les rendant parfaitement ajustées, permettant de les reprendre avec précision et sérénité. La manipulation de la balle est faite progressivement, mais très rapidement en commençant à l'arrêt, puis selon cette vidéo au pas, puis au trot... En parallèle, l'accent est placé sur le parfait équilibre sur les pieds : <http://youtu.be/yFEJDiGRbHU>

A tous les BPJEPS, BEES 1, BEES 2, DEJEPS... toute transmission de méthodes d'animation efficaces à enjouer les jeunes seraient appréciées : [adeline.candre@yahoo.com](mailto:adeline.candre@yahoo.com)