

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 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.

EXERCICE 12

Horse Ball

Pourquoi ?

C'est une discipline extraordinairement pédagogique (comme le surf à ski), car il oblige à développer l'équilibre sur les pieds et l'axe vertical en abandonnant très rapidement les rênes, et la manipulation du ballon capte l'attention et écarte la peur.

Comment ?

1. Par ajustement des étriers, qui devient primordial comme l'attention portée à la position des jambes sinon le cavalier ne peut pas se tenir en équilibre !
2. Par ajustement des rênes, très rapidement nouées sur l'encolure. Donc les mains sont libres ou obligatoirement en avant du garrot et les bras tenus souples. Les coudes décollés du corps vers l'avant ;
3. Par des cavaliers obligés d'apprendre à ouvrir leurs bras vers l'extérieur pour envoyer le ballon ou mieux le saisir au sol !
4. Par des chevaux obligés d'être en avant et tendu par leurs cavaliers pour réussir à se mouvoir en dynamique sans les rênes.



Attention les obligations non respectées (dont l'ajustement des étriers) vont engendrer la peur et écarter de la discipline.



Je suis prête à parier que dans le futur les clubs qui pratiqueront le Horse Ball, quelque soit le niveau, sortiront du lot comme ceux qui s'orientent vers le CCE, le Dressage, la voltige et bien sûr, le Hunter.