

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'Équitation 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.

FICHE 1

Initiation collective des enfants par la voltige

Les poneys aux allures souples, dressés, seraient équipés de surfaix de voltige (avec 2 petits enrênements ajustés entre le surfaix et le mors. Ils seraient placés à la queue leu-leu dans un rond.

Différentes structures existent : un boudin gonflant, type Gruss à Uzès

Des structures légères et amovibles de travaux public peuvent s'emboîter et s'arrondir.



Sodirel : 04 90 11 16 00

POURQUOI ?

Les enfants très jeunes pourraient découvrir, de manière indépendante, le maintien du regard, de l'axe vertical, de la résistance et de la souplesse des bras, de l'usage des jambes... de l'équilibre sur les ischions et de la poitrine sortie, car ils n'auront plus à se préoccuper de la direction et de la propulsion du poney. En fonction de l'âge, l'initiation par la voltige serait adapter à l'âge (plus que deux séances à partir de 7 ans).

Voici de superbes moments conviviaux et instructifs pour la réelle pratique de l'équitation, le pire des stress est écartée en 5 minutes.

En 2013

La voltige est souvent utilisée comme atelier à l'occasion de la découverte de l'équitation via l'école. C'est une excellente idée, car la fixité des mains sur le surfaix supprime toute appréhension. Mais pourquoi ne serait-elle pas envisagée comme étape intermédiaire pour découvrir l'équitation, et surtout le galop !

Première fois à cheval :

<http://youtu.be/JTWObDwCEyY>

<http://youtu.be/x0Bfpx0tBvg>

EXERCICES

1. Sur une assiette posée sur les ischions, la poitrine sortie (pectoraux contractés), les talons sous les fesses dans l'alignement du cou (le regard à l'horizontal), l'enfant prend confiance en lui par le maintien des poignets du surfaix et fixe son axe vertical au pas, puis au trot et par la transition entre ses 2 allures. Des assouplissements de cheville ou autres parties du corps sont proposés.
2. Si au début, c'est le pédagogue qui demande le passage à l'allure supérieure, progressivement, l'élève le fait par des actions successives et progressives par les malléoles, pieds parallèles, pointes de pieds relevées, qui contractent les mollets et placent les jambes sur leur plat (suppriment toutes problématiques de genoux).
Pour le passage à l'allure inférieure ou à l'arrêt, c'est l'élève qui parle à son cheval en découvrant l'intonation adaptée.
3. Les exercices bien connus de levée de bras sont alternativement demandés, devant, à la verticale puis à l'arrière avec suivi des mains par le regard et résistance par l'autre bras, fixant toujours l'objectif de fixer l'axe vertical. De semblable manière, l'assouplissement des articulations des hanches et des chevilles est réalisée.
4. Pour gagner en indépendance des aides et souplesse, l'enfant tourne délicatement sur le dos de l'équidé.
5. Tous ces apprentissages parfaitement contrôlés, axe vertical « cou – talons » au pas, au trot et dans les transitions, l'enfant découvre le galop en conservant cette position de jambes, pointes de pied relevées/pieds parallèles, maintenant la jambe sur son plat.
6. Avec le surfaix de voltige, les rênes pourraient être remises puis le surfaix serait remplacée par une selle, où les étapes des fiches 4 et 5 se poursuivent... notamment pour apprendre directement à tourner comme un Pro avec des rênes ajustées !

Les enfants adorent l'initiation par la discipline de la « voltige »... C'est leur grand plaisir d'y revenir régulièrement et c'est une grande école de l'axe vertical, l'école des aides, la découverte du bon tempo des allures et d'équilibre du cheval dans la propulsion, alors il faut en faire un passage privilégié chez le débutant.