

## 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 2

#### **Assouplissement des chevilles**

#### COMMENT ?

En haut, en bas, TRANQUILLEMENT, pour étirer les tendons, gentiment mais sûrement, toujours en essayant de garder les pieds parallèles au cheval. Si c'est difficile, il faut étirer aussi de l'extérieur vers l'intérieur calmement et précisément.

#### POURQUOI ?

C'est une des 2 étapes intermédiaires au bon maintien des pieds dans les étriers.