

## 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 3

#### **Assouplissement des hanches**

#### POURQUOI ?

« **Les cuisses et les hanches forment un U contrairement au V** » Patrick Le Rolland

**P.L.R.** : Les hanches sont ouvertes de manière à ce que, vues du dessus, les cuisses et les hanches forment un U (contrairement au V avec les genoux ouverts). Cette assiette en U permet aussi au trot assis de ressentir un cheval « monter » entre ses cuisses. De cette manière, les adducteurs sont relâchés et ne sont plus sollicités.

Les hanches sont ouvertes ; les cuisses tournées sur leur plat ; les genoux non serrés et dans l'axe du mouvement en avant. C'est aussi le moyen de descendre la jambe, de placer les pieds parallèles au cheval et d'optimiser son équilibre en remontant ses pointes de pied... Ce qui permet de monter des chevaux dans le sang, agréablement !

#### COMMENT ?

**EXERCICE N° 1** (facile à réaliser en voltige)

**P.L.R.** : Pour décontracter et ouvrir cette articulation des hanches afin de descendre les jambes, un exercice d'assouplissement est conseillé. Il consiste à retirer ses étriers, allonger ses jambes droites (genoux bloqués), faire ensuite passer la jambe d'avant en arrière ; évidemment en conservant l'axe « 3 points » vertical (assiette sur les ischions et les pectoraux gonflés).

**EXERCICE N° 2** (facile à réaliser en voltige)

Observé à Montpellier Grammont (34) et préconisé par Mélanie Fesneau ?

L'élévation des genoux, l'assiette en avant et les épaules temporairement en arrière.

**EXERCICE N° 3** (facile à réaliser en voltige)

Observé au Domaine des 3 Fontaines (34) et préconisé par Fanny. Il consiste à remonter alternativement chaque jambe par l'arrière et de coller le talon à la fesse.

#### KINE

Si les hanches présentent une ouverture en **V**, un travail suivi avec un kiné ostéopathe aidera à assouplir la hanche par extension et les tendons des adducteurs. Des cours de stretching sont aussi un excellent complément à la pratique de l'équitation...