

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 4

Trot assis sans étriers, les pointes de pied relevées et les pieds parallèles (talons sous les fesses)

POURQUOI ?

C'est l'exercice qui a le pouvoir de faire tenir au trot assis, naturellement et dans le confort, un débutant dès les premières minutes sur un axe vertical, les jambes parfaitement en place et sur leur plat, renforçant la position à cheval avec les étriers.

ECARTE TOUTES PROBLEMATIQUES DE

- Genoux
- Equilibre sur un axe vertical (regard...)
- Contact sur des bras souples en avant du garrot
- Propulsion
- Construction du « couloir des rênes »
- Correction de position déséquilibrée
- Etc.

COMMENT ? **A découvrir en voltige**

L'apprentissage doit être aussi BRIEVEMENT que PARFAITEMENT réalisé : placer l'axe vertical, l'assiette proche du surfaix, les jambes allongées, les cuisses placées sur le plat (oubliez les genoux !), les pieds parallèles (talons sous les fesses) et les pointes de pieds relevées.



Oubliez les genoux, c'est ceux qui en parlent qui provoquent la problématique ! C'est d'ouvrir le genou qui bloque le talon dans les côtelettes du cheval, qui ne permet plus de tenir le pied parallèle qui écarte toute possibilité de tenir la cuisse et la jambe sur leur plat, qui elle permet de relever la pointe de pied et de ne pas avoir de contracture dans le haut de la jambe, grâce à la contraction du mollet !