

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 5

Jambes « effet mitraillette »

COMMENT ?

Notamment en voltige ou dès que l'élève a découvert la fixité de la jambe sur un cheval qui se porte naturellement en avant. Sinon tous les cours de débutant doivent avoir un élève en tête qui donne la bonne cadence, c'est aussi le moyen de former de nouveaux équidés par des élèves de niveau supérieur.

A l'arrêt, l'enseignement montre le coup de talons multiples sur un seul écartement de l'articulation de la hanche. L'élève le réalise puis le fait au pas et au trot. Ce sera l'objectif de plusieurs leçons associé à celui de la tenue et de la manipulation de la cravache. De cette manière, il ne sera plus jamais entendu dans un cours « ton cheval n'est pas en avant », « Mets ton cheval en avant »... car l'élève aura appris à contrôler ces apprentissages précédemment.



Plutôt que d'apprendre à donner des coups de talons aussi intempestifs qu'inutiles car le cheval se contracte pour ne pas les ressentir !

A la maison sur un tabouret

Chaque centre équestre devrait avoir un grand tabouret pour démontrer des exercices à faire, et à refaire à la maison, car bien sûr ce coup de jambes peut être appris en autre lieu et muscler en conséquence dans la décontraction.



Cet apprentissage est à réaliser le(s) pied(s) parallèle(s) c'est à dire que c'est la malléole qui touche l'équidé de manière successive et de plus en plus activement (pointe de pied relevée). De cette manière, les jambes sont toujours allongées sur leur plat, les mollets contractés, les talons sous les fesses et légèrement descendus. La problématique des genoux n'existe pas...



C'est aussi l'exercice à faire réaliser par indépendance des jambes en abordant rapidement la notion de rectitude. En effet, la rectitude ne se décrète pas, mais se construit aussi progressivement psychologiquement parlant.

RAPPEL : Tenue et manipulation de la cravache sont aussi présentées en parallèle comme un exercice...