

## 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'Equitation 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.

### EXERCICE 6

Découverte du galop par la voltige

### COMMENT ?

Comme pour les cours données via une école, les élèves se succèdent, un poney pour 6 enfants. L'axe est tenu vertical, les pointes de pieds sont relevées et les pieds sont parallèles au mouvement (jambes sur leur plat).

### POURQUOI ?

Pour 1000 raisons, certains centres équestres dérogeront difficilement de leurs habitudes, mais si seulement cette attention était prise en compte, je suis sûre que beaucoup d'enfants n'abandonneraient plus la pratique de l'équitation. Si vous doutez de mes paroles, prenez le temps d'observer la tête des gamins à leurs premiers galops... Alors que cela enthousiasme n'importe quel enfant avec un surfaix de voltige...

Première fois à cheval :

<http://youtu.be/JTWObDwCEyY>

<http://youtu.be/x0Bfpx0tBvg>