

## 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 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.

### EXERCICE 9

**En cours collectif après l'initiation par la « voltige » et le tonneau pédagogique au « trot enlevé »**

### COMMENT ?

Après deux cours de voltige (à partir de 6/7 ans) qui a permis d'élaborer le schéma corporel de l'axe vertical d'une position juste et la découverte du trot enlevé sur le tonneau pédagogique :

- Les poneys ont leurs enrênements (mors/pommeau), ou rendus disponibles sur chaque selle. Les enfants peuvent être libres de l'usage de leurs mains ou munis de rênes, mais un collier placé sur l'encolure aide à la prise d'équilibre à l'arrêt (enlevé), au pas (enlevé) et surtout au trot enlevé. Les intérêts sont multiples :

1. Les poneys tournent en équilibre et rectitude : leur bouche n'a plus à supporter les déséquilibres du débutant pendant des dizaines d'heures par enfant. Soit dit en passant, si les enfants reçoivent, avec clarté, les tenants et les aboutissants du rythme 1-2 de l'équilibre sur les pieds et des rênes ajustées, cela se passe bien. Mais la réalité ne confirmant pas la règle, prévoir une alternative pédagogique, aussi simple qu'orientée, me semble intéressante. D'autre part, la fiche « ajustement des étriers » prend sens... car c'est LA problématique !



Aide au déplacement en équilibre et en rectitude : réduire la surface et placer un couloir de barres.



On se fiche dans un premier temps que l'enfant conduise son poney autour de plots, l'objectif souhaite seulement d'optimiser son confort en ligne droite et d'arrêter de le transformer en marionnette ! Si la méthode actuelle était la bonne, il n'y aurait pas 51 % d'infidèles (dont seulement 0,4 % aurait l'intention d'envisager un éventuel retour) et autant de fermetures de centres équestres.

2. L'enfant trouve son équilibre sur ses pieds, rapidement, dans un environnement rond ou/et réduit (car le moniteur peut se concentrer sur l'aide à l'élévation du corps de tous les élèves), grâce à des étriers correctement ajustés, par l'aide du collier et d'une position de bras souples.

Après plusieurs leçons, lorsque le cavalier a découvert son équilibre au trot enlevé (par dissociation des difficultés), l'enfant galope quelques foulés, comme le plus souvent il est pratiqué individuellement, MAIS la jambe en place et les épaules légèrement en avant...

Dans cet équilibre, de qualité d'ajustement des rênes et de découverte de la propulsion, les poneys sont préservés et plus enjoués au déplacement, et leur conduite sur des figures simples devient un jeu d'enfant... En effet, avec des rênes ajustées « Tourner » devient d'une logique déconcertante pour tous (contrairement à la méthode actuelle). C'est d'avoir essayé d'en faire un concept qui égare tous les cavaliers dans une prise de défauts incommensurables...

### POURQUOI ?

Il faut bien comprendre que plus les enfants évolueront « Professionnellement », moins ils abandonneront, et plus ils s'élèveront pour la joie de la filière, et plus les centres équestres seront débordés d'un afflux exponentiel (ce qui n'est plus le cas depuis 2011). Lamotte Beuvron sera toujours le premier RDV des clubs, puis la filière cheval prendra la relève...

Petit rond où le débutant est à proximité (EDD : 2<sup>ème</sup> leçon trot enlevé avec rênes) :

<http://youtu.be/pTpDsGz9di0>

Au trot assis : <http://youtu.be/JkqHraU3Keo>

### FABRICANTS

Les rênes souples, en toile et de couleurs, sont aussi à fabriquer. La prise de rênes se fait avec le collier à l'arrêt enlevé puis, au pas et au trot enlevé, si nécessaire (sans appui sur le redoutable pommeau). En fait, si j'ai testé certaines idées autour de Lyon, c'est arrivée au Haras de Bressac (07), que j'ai observé les premiers colliers - étrivières et ce que mon esprit cherchait à voir. Voici la vidéo :

<http://youtu.be/nJgzUXqnAh4>

Cependant, si le collier aide les jeunes enfants par leur faible poids, c'est plus contestable pour les autres sujets, qui par ailleurs ont plus de force musculaire par leurs jambes.

D'autre part, je suis sûre qu'une adaptation du collier Freejump aurait aussi un effet de facilitation. A suivre !