



J+S-Kids: Introduction aux sports équestres – Leçon 1

S'habituer au cheval

Auteur

Stefanie Landolt, avec la collaboration de Fe Schaffner

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	5 à 10 ans
Taille du groupe	3 à 7 enfants
Env. du cours	Manège, possibilité de se changer pour les enfants, kit premiers soins, moyen d'attache pour le cheval, possibilité de séparer le cheval, divers matériel de gymnastique
Aspects de sécurité	Les enfants se trouvent pour la première fois dans le manège et en présence du cheval. Ils ne savent pas encore comment se comporter correctement avec le cheval; au début, une personne devrait se trouver dans le manège avec le cheval. Ainsi, la monitrice peut s'occuper exclusivement des enfants. La porte du manège reste fermée. Quand tous les enfants sont prêts, le changement a lieu, on attache le cheval à l'extérieur et les enfants peuvent entrer dans le manège. Attacher le cheval correctement et refermer la porte du manège.

Objectifs/But d'apprentissage

Par quelques jeux sans le cheval, les enfants font connaissance et prennent confiance.

Les enfants apprennent en jouant les règles les plus importantes du comportement correct avec le cheval.

Les enfants ont un premier contact positif avec le cheval.

Indications

Les leçons sont axées sur le jeu, la performance n'est pas primordiale, mais le mouvement exécuté avec joie, motivation, gaieté et plaisir! En cas de correction, les plus petits enfants ont souvent besoin d'aide ou qu'on leur montre encore une fois, car il est plus difficile pour eux de comprendre par l'ouïe, d'assimiler et de réaliser. Ils apprennent beaucoup en imitant.

Ne pas charger le programme pour la première leçon, vu qu'au début on perd certainement du temps pour donner des renseignements aux parents et certains enfants doivent encore se changer.

Pour le comportement avec le cheval, il est recommandé de prévoir deux monitrices. L'une est clairement responsable du cheval, l'autre prend la responsabilité principale pour les enfants. Naturellement, les rôles peuvent être inversés lors de la prochaine leçon.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'-5'	Bienvenue (les enfants se sont déjà changés) Les monitrices se présentent avec les indications les plus importantes sur leur personne. Contrôler la présence des enfants (éventuellement étiquettes autocollantes avec le nom des enfants, à coller sur la poitrine). D'éventuelles informations sont données aux parents. Il est recommandé de préparer une liste d'informations pour les parents: téléphones des monitrices, points importants concernant le cours (p. e. habillement, buts, récompenses pour le cheval etc.). Donner la possibilité aux parents d'inscrire sur cette liste leur numéro de mobile ou celui d'une personne à informer en cas d'urgence.	<ul style="list-style-type: none">- Le cheval est mené par une personne auxiliaire dans le manège afin que l'aire d'entrée reste libre. La porte du manège reste fermée.- Les enfants sont près de leurs parents et ne gambadent pas à droite et à gauche.	Liste des participants et de présence, feuille d'information pour les parents, liste des n° de téléphone pour les urgences, avec un crayon, noms sur bandes adhésives



6'	<p><i>Entrer au manège avec les enfants et dire bonjour au cheval. Caresser le cheval, se présenter. Donner aux enfants un très bref aperçu de la leçon:</i></p> <p>Jeu à chat «version équestre» 1 enfant est le chat. L'enfant attrapé se met à quatre pattes (cheval), il peut continuer au moment où un autre l'affourrage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avant de commencer le jeu, le cheval doit quitter le manège. Rassembler les enfants au manège, la personne auxiliaire conduit le cheval hors du manège et l'attache correctement aussi loin que possible du groupe des enfants - Délimiter l'aire de jeu par des «cavalletis» - Jouer à plusieurs reprise afin que le «chat» puisse changer 	Cavalletti, signe distinctif pour le «chat»: ruban, mitons, etc.
5'	<p>Présentation: autour du cerceau Tous les enfants et les monitrices forment un cercle et se prennent par la main. Un cerceau est enfilé dans le cercle. Dès lors, on n'ose plus se lâcher. Une monitrice commence à passer par le cerceau, de manière à ce que le cerceau passe du côté droit au côté gauche. Ceci fait, elle se présente: nom, âge, ce qu'elle aime faire. Ensuite, c'est le tour d'un enfant jusqu'à ce que le cerceau ait fait tout le tour et chaque enfant se soit brièvement présenté.</p>		cerceau

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'-6'	<p>Règles de conduite autour du cheval Le cheval d'arçon est prêt dans la partie supérieure du manège, la tête et la queue sont marquées, la zone à l'arrière où le cheval ne voit rien est indiquée par deux cordes à sauter posées sur le sol. Une monitrice montre un certain comportement près du cheval d'arçon et les enfants doivent décider si ce comportement est bon ou mauvais. S'ils pensent qu'il est bon, ils font les pantins, mais s'ils pensent qu'on ne devrait pas faire ça près d'un cheval, ils courent de l'autre côté du manège. Quand tous les enfants ont décidé si ce comportement est bon ou non, la monitrice donne la solution. Toujours indiquer la raison pourquoi ce comportement est correct ou non. Ces règles de conduite peuvent aussi être montrées directement avec le cheval.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les enfants se trouvent derrière un cavalletti qui sert également de séparation du manège en une partie supérieure et une partie inférieure. <p>Comportements possibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - courir - caresser l'encolure - crier - caresser la partie arrière du cheval (ne laisser caresser que la partie avant) - passer derrière le cheval à grande distance - sauter en l'air - passer très près derrière le cheval - passer sous le ventre du cheval - s'approcher du cheval en parlant 	Cheval d'arçon, 2 cordes à sauter, 1 cavalletti
5'-7'	<p>Exercice de mise en selle avec le cheval d'arçon Montrer la mise en selle au moyen du cheval d'arçon avant de mettre les enfants à cheval. Une monitrice est près du cheval pour la montée, assistée par sa collègue. Pour la montée, il est recommandé de se servir du commandement 1-2 de la voltige. 1 : sauter en bas la première fois, 2 : se mettre en selle. Ensuite, c'est le tour des enfants. Un enfant vient depuis le cavalletti vers le cheval d'arçon. Quand les enfants sont sur le cheval d'arçon, on peut donner des indications directes de ce que le cheval aime et ce qu'il aime moins (caresser, endroits chatouilleux...). Chaque enfant 2x, le laisser descendre seul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les enfants sont alignés derrière le cavalletti et attendent leur tour. Ceux qui reviennent du cheval d'arçon prennent le même chemin pour retourner. 	Cavalletti, cheval d'arçon
7'-8'	<p>Exercices avec le cheval d'arçon Les exercices effectués au cheval d'arçon sont faits de la même façon avec le cheval. Ceci donne de l'assurance aux enfants, ils savent ce qui les attend.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se coucher en avant et en arrière; se relever sans l'aide des mains, uniquement par la force de la musculature du tronc. - Fixer une pince à linge au pantalon près de la cheville, l'enfant doit l'enlever lui-même et la mettre à l'autre cheville. 	<ul style="list-style-type: none"> - Les enfants viennent comme avant 	Cavalletti, cheval d'arçon, une pince à linge



3'	<p>Exercices avec le cheval</p> <p>Les enfants s'alignent derrière un cavalletti placé à une distance suffisante du cheval. Une monitrice tient le cheval qui est muni de la sangle de voltige, d'une couverture, d'une bride et de rênes. Les enfants s'approchent un à un du cheval, lui caressent l'encolure et se présentent au cheval avec leur nom. Ensuite, ils se rendent derrière le cavalletti et c'est au tour du prochain enfant. Selon la taille du cheval les enfants doivent être soulevés. La 2^e monitrice se tient près de l'enfant qui se trouve près du cheval.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les enfants s'alignent près du cavalletti (comme avant avec le cheval d'arçon) et attendent avec une monitrice jusqu'à ce que l'autre monitrice viennent avec le cheval dans la partie supérieure du manège. 	cheval dûment équipé cavalletti
15'	<p>Se mettre en selle/Exercices au cheval d'arçon</p> <p>Au 2^e tour, les enfants sont à cheval pour la première fois, avec l'aide d'une monitrice. L'enfant doit récompenser le cheval, il peut se pencher en avant et caresser l'encolure et la crinière. Ensuite, il se couche en arrière et se redresse sans l'aide des mains, uniquement par la force de la musculature du tronc. Selon la taille du cheval et l'assurance de l'enfant, de l'aide peut être nécessaire pour mettre pied à terre. Au prochain tour, faire l'exercice avec la pince à linge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les autres enfants attendent au même lieu qu'avant. - Une monitrice près du cheval, une monitrice est responsable des enfants. - Motiver les enfants «Arrives-tu jusqu'aux oreilles du cheval?» 	comme ci-dessus plus une pince à linge

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'	<p>Approfondir la leçon</p> <p>Un autre tour avec le cheval. Les enfants peuvent choisir un exercice du même jour, après exécution de l'exercice, ils disent une chose que l'on peut ou ne doit pas faire près d'un cheval. Descendre du cheval et rentrer dans le rang.</p>	Idem	Idem
5'	<p>Récompenser le cheval</p> <p>A la fin, les enfants vont chercher ce qu'ils ont apporté pour le cheval. Pour ceux qui n'ont rien apporté, les monitrices ont des cubes, afin que tous les enfants puissent donner quelque chose.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir l'ordre pendant que le cheval est récompensé, aider les enfants qui ne sont pas très sûrs d'eux-mêmes. 	Cubes
	<p>Se changer/Prendre congé</p> <p>Les enfants prennent congé du cheval et de la monitrice qui reste avec le cheval. Ils vont se changer et sont libérés par l'autre monitrice.</p>		