



J+S-Kids: Introduction aux sports équestres – Leçon 2

Approfondissement de la leçon 1: «Sentier des aventures»

Auteur

Stefanie Landolt, avec la collaboration de Fe Schaffner

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	☒ simple ☐ moyen ☐ 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	Pour la 2 ^e leçon, bénéficier de l'aide d'un auxiliaire pour tenir le cheval. Donner beaucoup de temps aux enfants avec le cheval, vu les longs préliminaires de la 1 ^{re} leçon. On partage le groupe pour cette leçon. Il faut une 3 ^e personne pour assurer un maximum de sécurité.

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants passent un maximum de temps avec le cheval pour la mise en confiance.

Les enfants appliquent ce qu'ils ont appris pour approfondir leurs connaissances.

Les enfants apprennent de nouveaux mouvements sur le cheval.

Indications

Offrir une aide pour la culbute afin que les enfants roulent correctement sur la nuque. On peut poser quelque chose sous une moitié du tapis pour créer une «pente», cela facilite la roulade.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Bienvenue/Aperçu Saluer les enfants, contrôle de la présence, donner un aperçu de la leçon. Saluer le cheval au manège.	- Les enfants se changent seuls et se réunissent devant le manège. - Le cheval est au manège avec la 2^e monitrice.	Liste des participants
5'-6'	Jeu du chat «version équestre» (voir la 1^{re} leçon) 1 enfant est le chat, ceux qui sont attrapés se mettent à quatre pattes (cheval) et peuvent continuer de jouer si un autre enfant les «affourrage».	- Délimiter la surface de jeu avec des cavallettis. - Jouer plusieurs fois afin que le chat puisse changer. - Avant de jouer, le cheval doit quitter le manège. Donc: rassembler les enfants, la personne auxiliaire conduit le cheval hors du manège et l'attache correctement. Attacher le cheval aussi loin que possible du groupe des enfants. Ensuite, entrer ensemble dans le manège.	Cavalletti distinctif pour le chat: ruban, mitons...
4'-5'	Cheval/Cavalier Former des groupes de deux enfants, chaque groupe obtient un cerceau. Un enfant est le cheval, il se trouve dans le cerceau, l'autre est la cavalier et tient le cerceau de l'extérieur. Si le cavalier dit «pas» et bouge les rênes (= cerceau), le cheval doit aller au pas; s'il dit «galop», il doit galoper, s'il dit «arrêt», il doit s'arrêter. Changer de rôle. Ensuite, la monitrice donne le rythme avec le tambourin, soit : les enfants doivent décider s'il s'agit de pas ou de galop.	- Se servir des mêmes séparations que pour le jeu du chat.	Séparation: cavallettis, 4 cerceaux, 1 tambourin.



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Les enfants sont séparés en 2 groupes (max. 4 enfants par groupe). Une moitié se tient dans la partie supérieure du manège, séparée par des montants et des perches d'obstacles, l'autre reste dans la partie inférieure près de la monitrice. Le cheval est amené dans la partie séparée avec la monitrice et la personne auxiliaire.	- Positionner les enfants de manière à ce qu'ils soient à distance suffisante du cheval.	Cheval dûment équipé (sangle de voltige), montants et perches d'obstacles.
15' par groupe	Groupe cheval (tous debout) Par un cavalletti, on indique aux enfants où ils doivent attendre leur tour de s'approcher du cheval. L'auxiliaire tient le cheval, la monitrice s'occupe des enfants et les aide à monter. Les exercices suivants de la dernière leçon sont répétés: Monter, l'enfant doit récompenser le cheval, il peut se pencher et caresser l'encolure et la crinière du cheval. Se coucher en arrière et se relever sans l'aide des mains, uniquement par la musculature du tronc. Selon la taille du cheval et l'assurance de l'enfant, de l'aide peut être nécessaire pour descendre. Au prochain tour, exercice avec la pince à linge à passer d'une jambe à l'autre (de la jambe intérieure à la jambe extérieure). Nouveaux exercices: - Assis, cacher un crêpe chiffon dans les mains, les ouvrir pour que le crêpe s'épanouisse comme une fleur. - Jeter en l'air les deux chiffons crêpe l'un après l'autre et les rattraper - Décrire des cercles avec les bras. - S'agenouiller, éventuellement lâcher les mains et répéter l'exercice de la fleur. - Changer de groupes.	- Le crêpe chiffon est très léger et se prête donc très bien pour les enfants et pour le cheval - Expliquer aux enfants qu'il ne faut pas presser les orteils dans le dos du cheval	Idem, plus 1 pince à linge 2 foulards en crêpe chiffon
15' par groupe	Groupe gymnastique Parallèlement au groupe cheval, les autres enfants font de la gymnastique avec l'autre monitrice. Le 1 ^{er} groupe aide à mettre le sentier en place, l'autre débarrasse. D'abord, marcher sur un tronc d'arbre (cavalletti, éventuellement avec de l'aide), continuer en sautant par 5 cerceaux (2:1:2), culbute sur le tapis, lancer 3 balles dans le seau, passer sous un tronc d'arbre, sauter par-dessus, passer encore une fois par-dessous et terminer le sentier au saut de grenouille. Quand un enfant a terminé, le prochain commence. Répéter quelques fois en essayant de gagner du temps.	- Poser le matériel au manège dès le début pour gagner du temps d'installation - Pour le cavalletti et la culbute, certains enfants auront besoin d'aide. Pour la culbute, veiller à ce que les enfants roulent bien sur la nuque	4 cavallettis (du jeu à chat). 5 cerceaux. 1 tapis. 1 seau. 3 balles de tennis

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Aperçu de la prochaine leçon Chaque enfant peut faire un tour au pas à cheval, car la prochaine fois, les exercices de ce jour seront faits au pas. Ceux qui ne sont pas près du cheval jouent à «Viens avec, va-t-en»: Les enfants forment un cercle. Un enfant tourne autour du cercle et pose la main sur l'épaule d'un enfant de son choix en disant «Viens avec» ou «Va-t-en». «Viens avec»: cet enfant doit suivre le premier et essayer de l'attraper; «Va-t-en»: il doit courir dans l'autre sens et tâcher d'être à sa place comme premier, faute de quoi c'est à son tour de tourner autour du cercle.	- Une monitrice mène le cheval par la bride dans la partie séparée, le point de départ et d'arrivée est clairement marqué. Une personne auxiliaire met les enfants sur le cheval. - Une monitrice est avec le reste des enfants dans l'autre partie du manège près de la sortie, pour avoir assez de distance entre les enfants et le cheval. - Pendant ce jeu, les enfants peuvent à tour de rôle facilement monter à cheval et revenir dans le groupe.	Cheval dûment équipé (sangle de voltige), séparations comme ci-dessus.
4'	Récompenser le cheval 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 chaque enfant puisse donner quelque chose.	Maintenir l'ordre pendant que le cheval est récompensé, aider les enfants qui ne sont pas très sûrs d'eux-mêmes.	Cubes
	Se changer/Prendre congé Les enfants prennent congé du cheval et de la monitrice qui reste avec le cheval et vont se changer. Ils sont libérés par l'autre monitrice.		