



## J+S-Kids: Introduction aux sports équestres – Leçon 3

# Exercices au pas / Sautiller

### Auteur

Stefanie Landolt, avec la collaboration de Fe Schaffner

### Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" 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	Vu que les exercices sont effectués au pas pour la première fois (conduire le cheval, assurer l'enfant), il est important que tout le groupe soit présent et que les enfants puissent se concentrer sur le cheval. Pour éviter que les enfants qui attendent se déconcentrent, ils sont inclus dans l'exercice, afin qu'ils gardent toujours le contact visuel avec le cheval. Pour l'échauffement des enfants en plein air, éviter les terrains de jeu près de la rue. Les terrains de gravier ne conviennent pas (danger de blessure).

### Objectifs/But d'apprentissage

Le cheval est conduit par la monitrice et les enfants effectuent des exercices simples.  
Le sentiment de faire partie d'un groupe est renforcé.

### Indications

Féliciter régulièrement les enfants et leur montrer leurs progrès; vu que le cheval n'est plus immobile, il bouge pendant qu'ils font leurs exercices. Encadrer activement les enfants craintifs ou peu sûrs d'eux-mêmes et les habituer pas à pas aux exercices.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	<b>Bienvenue/Aperçu</b> Saluer les enfants, contrôle de la présence, donner un aperçu de la leçon. Ensuite saluer le cheval au manège.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les enfants se changent seuls et se rassemblent devant le manège.</li><li>- Le cheval se trouve au manège avec la 2<sup>e</sup> monitrice.</li></ul>	Liste des participants
5'-7'	<i>Echauffement en plein air, de préférence sur du gazon</i> <b>Jouer du chat/Jeu de poursuite avec des pinces à linge</b> Chaque enfant reçoit 2 pinces à linge qu'il fixe sur ses vêtements. Départ à un signal, les enfants tâchent de se voler les pinces à linge. Celui qui en attrape une la fixe sur ses propres vêtements. Après un certain temps, interrompre le jeu et compter qui a le plus grand nombre de pinces. Recommencer pour un 2 <sup>e</sup> tour.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ne pas jouer près d'une rue</li><li>- Etablir des règles: quand ne peut-on pas voler de pinces? (p.ex. quand l'autre en fixe justement une sur ses vêtements qu'il vient de voler).</li><li>- Délimiter le terrain de jeu, p.ex. cavallettis, 4 montants d'obstacles, etc.</li></ul>	Matériel pour marquer le terrain de jeu, pinces à linge
2'	Passer au manège	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avant que les enfants n'entrent dans le manège, faire sortir le cheval.</li><li>- Rassembler les enfants devant le manège, la personne auxiliaire conduit le cheval hors du manège et l'attache correctement aussi loin que possible des enfants. Ensuite, se rendre au manège tous ensemble.</li></ul>	



## PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
17'	<p><b>Gymnastique: sautiller</b></p> <p>Les moniteurs ont déjà disposé le matériel, on peut directement commencer à expliquer et démontrer. Chaque élément est marqué par un carton portant un nombre de points du dé. Les enfants jettent le dé eux-mêmes et voient ainsi auprès de quel élément ils doivent se rendre, puis ils exécutent l'exercice en question. Ils jettent à nouveau le dé, si le même chiffre revient, ils doivent quand même exécuter l'exercice. Ajouter de la musique comme motivation.</p> <p>1 5x saut de grenouille            2 5x sauter par-dessus les cavallettis            3 1 demi-longueur course en sac            4 1x marelle (avec cerceau)            5 10x saut à la corde            6 sautiller en slalom sur une jambe (en changeant)</p> <p>Faire une petite pause après un certain temps. Ensuite, les enfants continuent en groupe. Un enfant jette le dé et tout le groupe exécute le même exercice (à la course en sac, pas tous avec le sac, ce serait trop long). Jusqu'à ce que tous les 6 chiffres soient sortis. Si le même chiffre revient plusieurs fois, l'exercice doit quand même être exécuté. Préparer une feuille sur laquelle les enfants peuvent tracer les numéros, cela leur facilite le contrôle des exercices manquants.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le cheval est attaché devant le manège, la porte est fermée.</li> <li>- Durant cette phase, les monitrices ne font qu'observer et motiver les enfants</li> <li>- Ranger le matériel avant de passer à la partie «cheval».</li> </ul>	<p>Environs 4 dés,            6 cartons avec les points du dé 1-6,            sacs de jute,            7 cerceaux,            petits sacs remplis de sable pour la marelle,            cordes à sauter (pas trop longues),            4 cônes,            musique, radio            feuilles avec les numéros des exercices pour tracer (contrôle)</p>
27'	<p><b>Partie cheval</b></p> <p>Les enfants se répartissent sur la volte A ou C. Le cheval se trouve au milieu avec les deux monitrices. A tour de rôle, les enfants viennent au milieu et se mettent à cheval avec l'aide d'une monitrice. Le déroulement est le même pour tous les exercices. Dès que l'enfant est assis et se sent prêt, le cheval est conduit par une monitrice, l'autre marche à côté du cheval avec un peu de distance.</p> <p>Un exercice est expliqué et démontré à l'enfant qui est à cheval, l'enfant l'exécute et les autres enfants qui se tiennent sur le cercle l'imitent debout. Idées pour les mouvements des mains et des bras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- monter un escalier</li> <li>- pelotonner de la laine</li> <li>- applaudir des mains</li> <li>- lever du soleil</li> <li>- moulinet avec les bras</li> </ul> <p>Lors des prochains tours, on exécute les exercices déjà connus de la dernière leçon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se coucher en avant et en arrière</li> <li>- assis, cacher un foulard de crêpe de chiffon dans les mains et les ouvrir afin que le foulard s'épanouisse comme une fleur</li> <li>- jeter les deux foulards en l'air à tour de rôle et les rattraper l'un après l'autre</li> <li>- s'agenouiller, éventuellement lâcher les mains et répéter l'exercice de la fleur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les enfants restent auprès de la monitrice. Le cheval est amené par la deuxième personne.</li> <li>- Après les mouvements des bras et des mains, les enfants sur la volte ne peuvent plus imiter les exercices. Une alternative serait donc que l'on se mette d'accord avec les autres enfants sur la durée de l'exercice. Exemple: la fleur doit s'épanouir au rythme des autres enfants qui comptent à rebours de 7 à 0.</li> </ul>	<p>2 foulards en crêpe de chiffon,            cheval dûment équipé (sangle de voltige)</p>

## PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Récompenser le cheval</b></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 moniteurs ont des cubes afin que chaque enfant puisse donner quelque chose.</p>	<p>Maintenir la discipline pendant que le cheval est récompensé, aider les enfants qui ne sont pas sûrs d'eux-mêmes.</p>	<p>Cubes</p>
	<p><b>Se changer/ Prendre congé</b></p> <p>Les enfants prennent congé du cheval et de la monitrice qui est près du cheval. Ils vont se changer et sont libérés devant le manège par la deuxième monitrice.</p>		