

Voltige – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: S’échauffer et échauffer le cheval de manière efficace et adaptée

Tu dois bien planifier ton échauffement de voltige pour qu’il soit efficace et adapté à tous les participants. En effet, de nombreux facteurs entrent en jeu: la gestion du planning du manège, la météo, la température, la condition physique du moment ainsi que le niveau de performance des voltigeurs et du cheval. L’échauffement implique également que tu vérifies l’équipement des voltigeurs et du cheval.



Introduction / Leçons complètes

- [Préparation ciblée: Structure de l’échauffement](#)
- [Sans matériel](#) (pdf)

Stimuler la circulation / Exercices à deux / en groupe

- [Renforcement – Avec musique et arrêt sur image](#)
- [Renforcement – Variation, Avec musique et différentes tâches](#)
- [Entraînement de l’endurance en groupe : Course de bavardage](#)
- [Endurance et concentration : Course d’addition](#)

- [Explosivité – Sauter – Sauter – Atterrir : Lecture du journal avec des variations](#)
 - [Vitesse – changer de direction : jeu du chat et de la souris](#)
-

Étirement / Renforcement

- **Renforcement jambes**
 - [Préparation ciblée – Optimiser la mobilité: Haut les jambes! » mobilesport.ch](#)
 - [Marche du canard \(animal-flow\)](#)
 - **Renforcement – Tout le corps**
 - [Marche du crabe](#)
 - [Marche de l'ours](#)
 - [Marche du singe](#)
 - **Renforcement – Haut du corps**
 - [Push the rock](#)
 - **Affiche**
 - [Exemple de combinaison d'exercices \(dynamique\)\(pdf\)](#)
-

Activer

- [Jeux de lutte : Attaque au toucher](#)
 - [Parcours de cerceaux](#)
 - [Améliorer la coordination: Super Mario](#)
-

Circuits

- [Conception d'un circuit](#)
 - [Circuits – Un entraînement varié et ludique \(pdf\)](#)
 - [Performance athlétique – Circuits: Gymnastique aux agrès – Force \(11-15 ans\) » mobilesport.ch](#)
 - [Performance athlétique – Circuits: Gymnastique aux agrès – Force \(16-20 ans\) » mobilesport.ch](#)
 - [Affiche: Renforcement sans agès \(pdf\)](#)
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO