



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Sports équestres

Groupe d'auteurs

Stefanie Landolt, avec la collaboration de Fe Schaffner et Heidi Notz

Conditions cadres

Âge	5 à 10 ans
Taille du groupe	3 à 7 enfants
Environnement du cours	Manège, vestiaire pour enfants, équipement premiers soins, attache pour chevaux, possibilité de séparation des chevaux, équipement de gymnastique
Aspects de sécurité	Le cheval/poney doit être calme et habitué aux enfants. Afin d'éviter les accidents, il est indispensable d'instruire les enfants de manière claire et simple. Pour les petits, ce n'est pas toujours facile de retenir toutes les règles. Il est recommandé de porter un casque de vélo (bombe pour ceux qui en ont une) lors de tout contact avec l'animal. Les souliers de sport conviennent parfaitement. Deux monitrices/moniteurs assurent les leçons et le rôle de chacun/e doit être réparti clairement: une personne s'occupe du cheval, l'autre a la responsabilité principale pour les enfants. Evidemment, les rôles peuvent être inversés à tout moment.
Autres	Ne pas oublier qu'il s'agit d'enfants. Les leçons sont fondées sur l'aspect ludique. A cet âge, les enfants manquent souvent de ressources sportives et motrices. Le corps est en plein développement et les enfants font de nouvelles expériences physiques. C'est pour cette raison que les leçons sont prévues pour soutenir et favoriser ces domaines.

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	S'habituer au cheval	<ul style="list-style-type: none">- En jouant (sans cheval) les enfants font connaissance et prennent confiance- De manière ludique, les enfants apprennent les règles à respecter au contact du cheval- Les enfants ont un premier contact positif avec l'animal	Aucun	Simple
2	Approfondissement de la leçon 1: Sentier des aventures	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants passent beaucoup de temps avec le cheval afin de prendre confiance- Les enfants font usage de leurs connaissances et les approfondissent- Les enfants apprennent de nouvelles formes de mouvement à cheval	Basée sur la leçon 1	Simple
3	Exercices au pas / Sautiller	<ul style="list-style-type: none">- Le cheval est mené par la monitrice/le moniteur et les enfants exécutent des exercices simples- La conscience du groupe est renforcée	Basée sur la leçon 2	Moyen
4	La balle	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants prennent contact avec différents ballons- Les enfants vivent maintes possibilités d'utilisation du ballon	Aucun	Moyen
5	Introduction à la longe	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants apprennent le comportement adéquat avec le cheval et la longe- Les enfants se mettent à cheval pour la première fois pendant que le cheval marche sur la volte à la longe	Basée sur la leçon 4	Moyen
6	Equilibre	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants exercent leur équilibre dans différents exercices- Le cheval marche sur la volte à la longe et les enfants y exécutent les exercices appris	Basée sur la leçon 5	Moyen
7	Jeu de piste «Fourrage»	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants font de la gymnastique à deux- Par un jeu de piste, les enfants apprennent à mieux connaître la nourriture du cheval- Les enfants reçoivent diverses possibilités de bouger	Aucun	Difficile
8	Visite de l'écurie	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants apprennent à connaître l'environnement habituel du cheval- Les enfants gagnent de sécurité avec le cheval au pas et s'exercent dans un nouvel environnement	Basée sur la leçon 7	Difficile



9	Préparation à la course d'obstacles / Sauter du cheval	- Approfondir la capacité d'être debout sur le cheval et descendre du cheval (appris lors des leçons 7 et 8) - Les enfants sont préparés à la course d'obstacles qui aura lieu lors du prochain cours	Basée sur les leçons 7+8	Moyen
10	Course d'obstacles	- Les enfants se mesurent lors d'une course d'obstacles fondée sur les 9 premières leçons - Les parents voient un aperçu de ce que leurs enfants ont appris	Basée sur les leçons 1-9	Difficile

Règles de jeu

Créer des zones de repos sur la place d'exercices afin que les enfants savent où ils doivent attendre. Définir clairement le comportement à tenir: ne pas courir autour du cheval, comment passe-t-on autour du cheval, ne pas crier....Les monitrices/moniteurs définissent ensemble les règles de jeu individuelles en ce qui concerne les buts, les comportements avec les enfants, etc. Important: il ne s'agit pas principalement d'équitation ou de voltige, mais les différents mouvements et le contact avec le cheval sont au premier plan!

Matériel

Il est souhaitable que le cheval soit équipé pour la voltige, car les petits peuvent mieux se tenir aux poignés. La ceinture de voltige offre plus de liberté pour les mouvements. Le matériel se trouve soit dans le manège ou peut être récupéré facilement dans une salle de gymnastique. Dans diverses leçons, des cônes de marquage sont demandés.

Trucs et astuces

Les leçons sont fondées sur l'aspect ludique. La performance n'est pas primordiale; ce qui compte, c'est le plaisir de bouger, le jeu et la motivation! Lors de corrections nécessaires, l'imitation est d'une grande aide. Les enfants doivent être renforcés positivement! Ne manquez pas de les féliciter, ça les motivera! Prévoir beaucoup de répétitions.

Sécurité

Le cheval a beaucoup plus de force physique que l'être humain et ses réactions sont motivées par ses instincts. Ceci génère des moments dangereux inexistant dans d'autres sports. Les risques peuvent être minimisés si:

- les monitrices/moniteurs sont bien formés et perfectionnés (y compris certificats de premier secours)
- les enfants dans les cours J+S sont sensibilisés aux dangers et qu'ils apprennent à les reconnaître
- les monitrices/moniteurs et les participants connaissent et appliquent les mesures de prévention des accidents

Le livre de brevet FSSE renseigne sur le sujet de la sécurité. La connaissance du contenu est obligatoire pour les monitrices/moniteurs J+S-Kids.

Le cheval/poney et son degré de formation sont des points importants dans la limitation des risques et dangers. Un bon cheval/poney

- est d'un tempérament équilibré
- a suivi une formation de base solide et l'a consolidée
- convient aux enfants par rapport à sa taille et sa constitution
- fait plaisir à monter et à donner des cours avec

Les leçons J+S-Kids ont toujours lieu dans un manège ou sur une place clôturée. Les entrées et sorties doivent être fermées pendant l'instruction. Les parois sont dans un état irréprochable.

A utiliser uniquement des clôtures sûres, d'une hauteur minimale 1.20m, des poteaux et barres arrondis, des attaches plastifiées bien tendues.

Le terrain n'est pas glissant ni poussiéreux. Le soin régulier est obligatoire. Les crottes seront enlevées régulièrement.

Lors d'un accident il est important de réagir de manière réfléchie (détails voir dans le livre de brevet FSSE).