

J+S-Kids: Introduction aux sports équestres – Leçon 4

Autour de la balle

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	Le cheval doit être habitué aux balles afin d'être sûr qu'il reste tranquille pendant les leçons. Placer les postes de manière à ce qu'ils ne soient pas directement proches du cheval si la balle risque de rouler. Les enfants travaillent indépendamment par groupes de 2. Il est donc recommandé d'engager une 3 ^e personne pour cette leçon. Une personne est responsable du cheval, la 2 ^e encadre les enfants près du cheval, la 3 ^e garde la vue d'ensemble des autres enfants aux autres postes.

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants prennent contact avec différents ballons
Les enfants vivent maintes possibilités d'utilisation du ballon

Indications

Les enfants à l'âge de l'école enfantine n'ont pas beaucoup d'expérience concernant la balle. Pour certains, faire rebondir le balle, la lancer et l'attraper de même sont déjà un très grand défi,. Mais si on leur offre des jeux amusants, il sont très motivés à s'y exercer. Laisser les enfants jouer seuls, les observer et ne les corriger qu'en cas de nécessité (exercice mal exécuté ou de dangereuse pour la santé). Féliciter et motiver les enfants, prendre le temps de les écouter, parler de leurs progrès.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Bienvenue/Aperçu Saluer les enfants, contrôler les présences, donner un aperçu de la leçon. Ensuite, saluer le cheval au manège.	- Les enfants se changent de seuls et se rassemblent devant le manège - Cheval au manège avec la 2 ^e monitrice	Liste des participants
5'	Balle assise (2 variantes) 1 ^e variante: 1-2 balles, délimiter le terrain de jeu, ceux qui sont touchés s'asseyent; 2 ^e variante: 1-2 balles, délimiter le terrain de jeu, ceux qui sont touchés font 5x le pantin et peuvent continuer de jouer	- Amener le cheval devant le manège et l'y attacher - Fixer des règles: combien de pas peut-on faire avec la balle? Que faire si la balle touche d'abord le sol et ensuite l'enfant? etc.	1-2 balles, cavallettis pour délimiter le terrain

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Expliquer les postes Les postes sont déjà installés. Pour la démonstration, choisir chaque fois un autre enfant. Clarifier les termes. Dire que l'on quitte le poste dans un état qui permette de recommencer.	- Le cheval est amené au manège, vu qu'un poste se trouve devant le manège	Le matériel pour les postes est prêt: numéros des postes (toujours le no du poste et le dé correspondant, les petits ne connaissent pas encore les chiffres)

	Formation des groupes Après l'instruction, former des groupes de 2, éventuellement un groupe de 3. Changer à tour de rôle, toujours au signal de la monitrice. Soit avec de la musique pendant le travail aux postes et l'arrêter pour indiquer le changement, soit sans musique et donner un signal acoustique. La monitrice doit être flexible concernant le temps des postes (+/- 3 minutes par poste).	- Tenir compte du niveau en formant les groupes; filles et garçons; laisser choisir les enfants; un enfant plus faible avec un enfant qui «mène la barque» - Horaire pour le rallye: +/- 20 min (4 postes à 2 min = 8 min, 2 tours = 16 min, plus le temps pour les changements)	Chronomètre, signal acoustique ou musique, liste des groupes
	1^{er} poste: tirer sur des seaux Disposer 6 seaux en pyramide et une marque à 3 mètres de distance d'où les enfants doivent lancer. Chaque enfant a 3 balles. Qui a renversé le plus grand nombre de seaux? Recommencer jusqu'au changement.		6 balles de tennis, 6 seaux, matériel pour délimiter
	2^e poste: balai Marquer 2 slaloms avec des cônes et un obstacle à la fin comme but. Chaque enfant a un balai et une balle. Depuis la ligne de départ, les enfants doivent pousser la balle le plus vite possible, celui qui a tiré au but en premier a gagné. Recommencer.	- Placer le poste le plus loin possible du cheval, la balle pourrait s'échapper (place devant le manège).	2 balles, 12 cônes, 2 balais, 1 obstacle
	3^e poste: transport Les enfants doivent suivre un parcours à deux: coincer la balle entre leur ventre et aller jusqu'au cavalletti. Là, un enfant prend la balle, monte sur le cavalletti et donne sa main à l'autre. Ainsi, il marche jusqu'à l'autre bout du cavalletti, où ils doivent à nouveau coincer la balle, mais entre leur dos. Ils vont jusqu'à un obstacle, ils doivent passer dessous sans laisser tomber la balle. Au prochain tour, l'autre enfant balance sur le cavalletti, afin que chacun ait son tour.	- Se servir d'une balle molle pour rendre la tâche plus facile	1 balle molle, 1 cavalletti, 1 obstacle
	4^e poste: cheval - Un enfant est à cheval et tient une balle de massage avec laquelle il doit masser le cheval (encolure, croupe), puis c'est au tour de l'autre enfant - Un enfant est à cheval, l'autre lui lance la balle, qui lui est relancée; répéter à plusieurs reprises, ensuite changer de position	- Délimiter le poste avec des cavallettis; l'enfant qui attend se tient près d'un cavalletti - Choisir une balle légère pour permettre aux enfants de monter plus facilement - Une personne auxiliaire tient le cheval, une monitrice aide les enfants à monter	3 cavallettis, 1 balle, 1 balle de massage, cheval dûment équipé (sangle de voltige)
5'	Ranger Quand le dernier exercice du dernier poste a été effectué 2 fois, rassembler les enfants et ranger le matériel avec l'aide de tous.		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Au cheval immobile Un enfant est à cheval, un autre lui lance la balle, il doit maintenant lancer la balle dans le seau depuis le cheval, 2 essais, puis c'est le tour du prochain enfant. Il est permis d'applaudir si la balle atteint le but. Se mettre à cheval à deux: un enfant se tient aux poignées, celui à l'arrière aux épaules de l'autre. On leur donne la balle, ils doivent la faire tourner autour d'eux-mêmes: l'enfant assis devant la passe latéralement à l'arrière, celui assis derrière la prend et la passe derrière son dos vers l'autre côté, où l'enfant assis devant la reprend.	Marquer par des cavallettis la place où les enfants doivent attendre Une monitrice tient le cheval Une monitrice encadre les enfants	Seau, balle
2'	Pour terminer, récompenser le cheval et prendre congé.	Une monitrice est près du cheval	