



J+S-Kids: Introduction aux sports équestres – Leçon 5

Introduction à la longe

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	Les enfants ne connaissent pas le travail à la longe. Les règles et le comportement doivent donc être clairs dès la 1 ^{re} leçon: ne jamais passer sous la longe, garder une grande distance derrière le cheval pour se rendre au milieu de la volte. Accompagner les enfants vers le cheval et retour.

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants apprennent le comportement correct avec le cheval et la longe.

Les enfants sont pour la première fois sur le cheval marchant sur la volte à la longe. Eventuellement faire conduire le cheval en plus de la longe. Assurer l'enfant.

Indications

Introduire les règles en jouant afin que les enfants puissent s'exercer. Faire passer la partie introduction avant la partie gymnastique, les enfants sont plus réceptifs à ce moment.

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.	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants se changent de seuls et se rassemblent devant le manège- Cheval au manège avec la 2^e monitrice	Liste des participants
7'-8'	Course «coincer la balle» La leçon 4 comprenait un poste où deux enfants devaient effectuer un trajet ensemble et coincer une balle entre eux. Aujourd'hui il s'agit d'une course: les mêmes équipes à deux que la semaine passée peuvent s'exercer un petit moment. Ensuite, c'est la course: quelle équipe a franchi le plus vite un trajet avec la balle coincée entre les ventres et un trajet avec la balle entre les dos? Répéter l'exercice.	<ul style="list-style-type: none">- Conduire le cheval devant le manège et l'y attacher- Choisir des balles molles	Env. 3-4 balles

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Introduction de la longe Tous les enfants se répartissent sur la volte et le cheval est amené sur la volte. Les enfants doivent se souvenir de leur place car ils y retournent toujours. Une monitrice est responsable du cheval, une monitrice s'occupe des enfants. Mille-pattes: une monitrice va prendre les enfants sur la volte en partant d'un certain point et un enfant lui emboîte le pas (mille-pattes). Dans un nouveau mode de déplacement, ils se rendent auprès du prochain enfant, jusqu'à ce qu'ils soient tous réunis. Exemples: sur la pointe des pieds, sur les talons, jambes très larges, pas de canard, accroupis... Quand tous les enfants sont réunis, le mille-pattes se rend près du longueur.	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants restent auprès de la monitrice. Le cheval est amené par la 2^e personne.- Ne rien faire en rampant ou en se couchant- Maintenir la volte du cheval plutôt petite quand le mille-pattes est en route	Cheval dûment équipé (sangle de voltige)



15'	<p>Chaîne Quand le mille-pattes est arrivé près du longueur, tous se donnent la main et la monitrice en tant que premier «maillon» de la chaîne se rend en longeant la longe jusqu'à la hauteur de l'épaule du cheval, les enfants se tiennent par la main et la suivent. Leurs ventres doivent être très près de la longe. Alors, le premier enfant lâche la main de la monitrice et se rend à la fin de la chaîne. Tous le groupe avance d'une place, et ainsi de suite, jusqu'à ce que chaque enfant ait à coup sûr pris 3x la première place près de la monitrice. Maintenant, on montre comment on s'éloigne correctement du cheval pour reprendre sa place sur la volte (les enfants restent dans le mille-pattes). La monitrice dit un nom après l'autre et l'enfant nommé se rend correctement à sa place.</p> <p>Changement de place Un enfant marche à l'extérieur à la hauteur de la sangle jusqu'à ce qu'il arrive près du prochain enfant, on change et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous aient changé une fois de place.</p> <p>Aller vers le cheval correctement Une monitrice montre comment on va vers le cheval correctement. Arrivée au milieu, elle décrit certains détails des enfants, ceux que cela concerne se rendent près du longueur => approche correcte, ne pas passer par devant, assez de distance en passant derrière, courir. Exemples: tous ceux qui ont des pantalons noirs, qui ont les cheveux longs, qui portent quelque chose de rouge... Montrer au préalable comment on s'éloigne du cheval correctement.</p>		-
10'-15'	<p>Se mettre à cheval A tour de rôle, les enfants viennent au milieu et se mettent à cheval avec l'aide d'une monitrice. Le cheval est arrêté. Le déroulement est le même pour tous les exercices. Dès que l'enfant est assis et se sent prêt, le cheval est mis au pas et une monitrice marche à côté du cheval à une certaine distance. Un exercice est décrit et montré à l'enfant qui est à cheval, il l'exécute et les autres enfants qui se tiennent sur la volte font de même à pied si cela est possible.</p> <ul style="list-style-type: none"> - moulinet des bras - la monitrice indique une activité et tous l'imitent: se brosser les dents, se laver les cheveux, jouer du piano, tricoter, manger... <p>Les enfants vont chercher la récompense pour le cheval qui est ensuite conduit devant le manège et attaché.</p>	La porte du manège reste fermée	Cubes

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'-8'	<p>Balle assise (2 variantes) 1^{er} variante: 1-2 balles, marquer un terrain de jeu, qui est touché s'assied 2^{er} variante: 1-2 balles, marquer un terrain de jeu, qui est touché fait 5x le pantin et peut continuer de jouer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Après avoir été debout pendant longtemps, les enfants ont à nouveau besoin de mouvement - Fixer des règles: combien de pas peut-on faire avec la balle? Que faire si la balle touche d'abord le sol et ensuite un enfant? Etc. 	1-2 balles, cavallettis pour marquer le terrain de jeu
5-7'	<p>Estafette au balai (voir leçon 4) Avec les cônes, marquer 2 slaloms avec un obstacle à la fin comme but. Chaque groupe a un balai et une balle. Depuis la ligne de départ, les enfants doivent pousser la balle avec le balai aussi vite que possible et tirer au but. Ensuite, apporter la balle et le balai au prochain enfant. Le groupe dont tous les enfants ont passé en premier a gagné. Ranger le matériel.</p>		2 balles, 12 cônes, 2 balais, 1 obstacle
2'	Pour terminer, prendre congé du cheval.	Une monitrice près du cheval	