



J+S-Kids: Introduction aux sports équestres – Leçon 6

Equilibre

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 enfants peuvent librement expérimenter, les propositions ne doivent pas être dangereuses et être réalisables sans aide. Au début du travail à la longe, une monitrice doit accompagner le cheval, afin de donner de l'assurance aux enfants et pour pouvoir corriger directement.

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants exercent leur équilibre

Le cheval marche sur la volte à la longe et les enfants y exécutent les exercices appris

Indications

Expérimenter librement est une des formes d'apprentissage les plus appréciées par les enfants. La partie gymnastique de cette leçon est donc conçue de manière très ouverte.

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
5'-7'	Jeu du chat «hôpital» Un enfant commence comme «chat», il se tient une partie du corps qui est soi-disant «malade». Il essaye d'attraper un autre enfant à une partie du corps aussi difficilement accessible que possible, par exemple au jarret. Alors, le «chat» est de nouveau libre et l'enfant attrapé doit continuer de chasser en se tenant la partie du corps où il a été attrapé.	<ul style="list-style-type: none">- Avant de faire entrer les enfants dans le manège, le cheval doit en sortir. Rassembler les enfants devant le manège, faire conduire le cheval hors du manège par la personne auxiliaire et l'attacher correctement, aussi loin que possible des enfants. Entrer au manège tous ensemble.- Le matériel pour le bloc «Gym» est déjà prêt, donc bien réfléchir par où on veut commencer => délimiter le terrain de jeu par des montants d'obstacle.- Selon la vitesse/l'intensité du jeu, engager deux «chasseurs»	Montants pour délimiter le terrain de jeu



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
25'	<p>Exercices d'équilibre Divers exercices pour le développement de l'équilibre sont préparés au manège. Après une brève explication, on laisse beaucoup de temps aux enfants pour s'exercer eux-mêmes. Ils peuvent changer librement d'un exercice à l'autre. Jouer de la musique.</p> <p>1. Poser 4 perches par terre et les couvrir d'un tapis, côté antiglisse vers le haut. Conséquence : le tapis roule sur les perches. Exercice : marcher sur le tapis</p> <p>2. Poser deux bancs à droite et à gauche sur le côté long d'un cavalletti, les pieds des bancs ne sont pas relevés. Exercice: monter par l'un des bancs et redescendre par l'autre.</p> <p>3. Faire du pédalo: se déplacer avec le pédalo d'une paroi à l'autre du manège</p> <p>4. Disposer 3 cavallettis en forme de Z. Exercice: marcher sur les cavallettis sans tomber.</p> <p>5. Poser un tapis devant un tremplin. Exercice: debout sur le tremplin, sauter 2x, lors du 2^e saut, sauter en avant sur le tapis. But: atterrir sur les pieds sans se servir des mains</p> <p>6. Combat de coqs: marquer le terrain de combat, deux enfants font le combat de coqs (sautiller sur une jambe avec les bras croisés et essayer de pousser l'autre enfant hors du terrain marqué)</p> <p>Après le bloc «Gym», ranger le matériel avant de continuer avec le cheval.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expliquer clairement aux enfants qu'ils doivent attendre jusqu'à ce que un enfant déjà engagé ait terminé l'exercice => sécurité - Bien répartir les différentes places - Les monitrices observent, soutiennent - Le cheval est attaché devant le manège, la porte du manège est fermée <p>Remettre en ordre de temps à autres le tapis et les perches</p> <p>Les bancs doivent être bien ancrés et leurs jambes repliées montrent vers le bas!</p> <p>N'est pas possible si le sol du manège est trop profond, peut éventuellement se faire devant le manège.</p> <p>Les enfants et les monitrices peuvent aider si nécessaire</p> <p>Si on se sert d'un tremplin de la salle de gymnastique, le mettre à plat, non incliné!</p> <p>Bien définir les règles</p>	<p>Radio, musique</p> <p>4 perches, 1 tapis</p> <p>2 bancs, 1 cavalletti</p> <p>Environ 4 pédalos</p> <p>3 cavallettis</p> <p>1 tapis 1 tremplin</p> <p>Marquer le terrain sur le sol</p>
20'	<p>Partie cheval Les enfants se répartissent sur la volte A ou C. Le cheval va au pas à la longe. Un enfant marche à la hauteur de la sangle à l'extérieur, jusqu'à ce qu'il arrive au prochain enfant; changer jusqu'à ce que tous les enfants ont changé de place une fois.</p> <p>A tour de rôle, un enfant vient vers le milieu et se met à cheval avec l'aide d'une monitrice. Pour monter, 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 une certaine distance à côté du cheval.</p> <p>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 directement de même à pied si cela est possible:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pelotonner de la laine - s'agenouiller - rotation du tronc (en étendant les bras de côté) - s'agenouiller et faire des signes d'adieu avec les mains - 	<ul style="list-style-type: none"> - Les enfants restent près de la monitrice. Le cheval est amené par la 2^e personne - Rappeler aux enfants le comportement correct autour du cheval à la longe - Donner sans cesse des tâches aux enfants sur la volte: moulinet avec les bras, flexions des genoux, rotation de la tête, rotation des poignets. marcher sur la pointe des pieds en s'étirant aussi grand que possible, se mettre sur les talons, s'accroupir et «faire du ski », etc. 	<p>Cheval (sangle de voltige)</p>

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	<p>Récompenser le cheval A la fin, les enfants vont chercher ce qu'ils ont apporté pour le cheval. Pour ceux qui n'ont rien apporté, les monitrices ont des cubes, afin que tous les enfants puissent donner quelque chose.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir l'ordre pendant que le cheval est récompensé, aider les enfants qui ne sont pas très sûrs d'eux-mêmes. 	<p>Cubes</p>
	<p>Se changer/Prendre congé Les enfants prennent congé du cheval et de la monitrice qui reste avec le cheval. Ils vont se changer et sont libérés par l'autre monitrice.</p>		