



J+S-Kids: Introduction aux sports équestres – Leçon 9

Préparation à la course d'obstacles / Sauter du cheval

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 Toujours assurer l'enfant qui saute du cheval, aider si nécessaire, toujours fléchir les genoux lors de la réception.

Objectifs/But d'apprentissage

Approfondir les exercices des leçons 7+8 (se mettre debout et sauter du cheval)

Les enfants sont préparés à la course aux obstacles de la prochaine leçon.

Indications

-

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'	Attrape la queue Chaque enfant reçoit une corde à sauter nouée de manière à permettre de la mettre en bandoulière. Cette corde est enfilée dans le pantalon dans le dos pour faire une queue de cheval. A un signal, tous tâchent de voler autant de queues que possible aux autres et se les mettent en bandoulière. Si on perd sa corde, on peut en mettre une de celles que l'on a volées. Qui n'a plus de queue peut tout de même continuer de jouer.	<ul style="list-style-type: none">- Le cheval est conduit devant le manège et attaché- Délimiter le terrain de jeu avec des cavallettis- Arrêter après un certain temps, compter les queues et recommencer	Cavallettis, cordes à sauter nouées (nombre selon celui des enfants)

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
25'	Course d'obstacles courte Se rendre vers le cheval au manège. Tous ensemble construisent la piste d'obstacles. Un enfant se met à cheval, les autres attendent derrière le cavalletti. Une monitrice conduit le cheval, l'autre accompagne l'enfant. Le cheval passe sur les perches, l'enfant se tient aux poignées. Pendant le slalom, il se couche en arrière, le cheval est toujours conduit. A la fin, mettre pied à terre et continuer à pied: <ul style="list-style-type: none">- 5x sautiller sur les cavallettis (voir leçon 3)- transporter des cubes (voir leçon 8)- saut de grenouilles (voir leçons 2+3)	<ul style="list-style-type: none">- Se rendre vers le cheval en groupe- La porte du manège est fermée- La monitrice montre le petit parcours d'obstacles	Cheval dûment équipé (sangle de voltige), 2 cavallettis, 3 perches, 6 montants, 1 cuillère, 1 cube



20'	<p>Partie cheval</p> <p>Ensuite, le matériel est rangé, une monitrice tient le cheval. Le cheval est amené sur la volte à la longe, les enfants se répartissent en cercle autour de la volte. Un enfant vient au milieu et monte sur le cheval à l'arrêt avec l'aide d'une monitrice. Le cheval est mis au pas, l'enfant peut choisir deux exercices qu'il aimerait faire. Ensuite changement, le cheval à l'arrêt.</p> <p>Au deuxième tour, les enfants se mettent à genoux sur le cheval au pas et comptent à haute voix lentement de 1 à 6. Le cheval est arrêté, l'enfant se met debout et saute du cheval (voir leçons 7+8), les enfants ont le choix de sauter depuis la position assise, à genoux ou debout. Une monitrice est près de l'enfant et peut lui tendre la main pour l'aider.</p> <p>Même exercice au prochain tour, mais en comptant jusqu'à 10.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants sur la volte comptent tous ensemble à haute voix, d'une part pour maintenir la concentration, d'autre part pour aider les plus petits qui ne savent pas encore bien compter- Fléchir les genoux à l'atterrissage	
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>A deux sur le cheval</p> <p>A la fin, les enfants se regroupent par deux et montent ensemble. Une paire s'approche du cheval, les autres restent sur la volte. Une monitrice les aide à monter, ensuite, elle accompagne le cheval au pas à la longe. Descendre: d'abord l'enfant assis devant, ensuite celui assis à l'arrière.</p>	<p>L'enfant assis à l'arrière essaye également de se tenir aux poignées. Si cela n'est pas possible, il encercle de ses bras le torse de celui assis devant.</p>	
2'	<p>A la fin, récompenser le cheval à tour de rôle devant le manège et prendre congé.</p>	<p>Une monitrice doit être près du cheval</p>	<p>Cubes</p>