



J+S-Kids: Introduction aux sports équestres – Leçon 10

Course d'obstacles

Auteur

Stefanie Landolt, avec la collaboration de Fe Schaffner

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input checked="" 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, pré
Aspects de sécurité	Laisser les enfants essayer le parcours. La course n'est pas au chronomètre, chaque exercice donne un certain nombre de points. Chaque exercice effectué correctement donne 5 points, avec une échelle jusqu'à un point. Par ce système, on obtient que les enfants effectuent les exercices tranquillement, avec exactitude et en sécurité.

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants se mesurent lors d'une course d'obstacles fondée sur les 9 premières leçons
Les parents ont un aperçu de ce que leurs enfants ont appris

Indications

Il vaut la peine de montrer aux parents après 9 leçons ce que les enfants ont appris.
Une troisième personne est nécessaire pour aider.

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'-7'	Echauffement en plein air (si possible: pré) Jeu de poursuite «sapin» Désigner 2 «chasseurs». Qui est attrapé se change en sapin et peut être libéré par un autre enfant qui lui passe entre les jambes. Après un certain temps, changer les «chasseurs».		Matériel pour délimiter le terrain de jeu
2'	Changement direction manège Au manège, le parcours est prêt. Le cheval est amené devant le manège et attaché, la porte est fermée.	- Rassembler les enfants au manège pour éviter qu'ils soient dans la zone de danger	



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
30'	<p>Le parcours d'obstacles</p> <p>Le parcours est montré et expliqué aux enfants. La partie cheval est expliquée plus tard quand celui-ci sera dans le manège.</p> <p>Les enfants ont le temps d'essayer la 1^{re} partie du parcours. Le parcours contient les éléments suivants:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 cavallettis sont prêts: 1^{er} passer dessous, 2^e sauter par-dessus, 3^e passer dessous (voir leçon 2) 3 balles doivent être lancées dans un seau (voir leçon 4) Se balancer sur un cavalletti, évent. avec de l'aide (voir leçon 6) Course en sac (voir leçon 3) Culbute sur le tapis (voir leçon 2) Brouette (voir leçon 7) Sauter dans 5 cerceaux (voir leçon 2) Se mettre à cheval avec l'aide d'une monitrice, l'autre monitrice conduit le cheval Se mettre à genoux et lâcher les poignées pendant le trajet au pas (voir leçons 3, 5, 6+9) Attraper une balle sur le cheval (leçon 4) Passer sur 3 perches (voir leçon 9) Se coucher en arrière et passer le parcours de slalom composé de montants; sonner la cloche fixée au dernier montant, ce qui indique la fin (leçons 1, 2, 3 et 9) <p>Chaque enfant passe une fois avec le cheval, le temps est chronométré</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Délimiter la zone d'attente où les enfants restent jusqu'à leur tour => il est permis d'encourager les autres enfants! - Quand le cheval est amené, une monitrice/les monitrices montre/nt une fois le parcours complet avec la partie cheval - Les contenus correspondent aux éléments que les enfants ont appris au cours des 9 leçons - Chaque exercice effectué correctement donne 5 points au maximum; selon la déduction, ils obtiennent 1 à 4 points pour un exercice effectué pas tout à fait correctement - Une monitrice reste toujours près du cheval, une personne aide à monter et accompagne les enfants pendant le parcours; une monitrice donne les notes et les inscrit - La porte du manège est fermée 	<p>Cheval dûment équipé (sangle de voltige),</p> <p>6 cavallettis,</p> <p>6 seaux,</p> <p>3 balles,</p> <p>1 sac,</p> <p>1 tapis,</p> <p>1 brouette,</p> <p>5 cerceaux,</p> <p>1 grande balle,</p> <p>5 montants,</p> <p>1 cloche,</p> <p>3 perches,</p> <p>feuilles de résultat</p>

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Ranger</p> <p>Quand tous les enfants ont fait leur tour du parcours d'obstacles, rassembler les enfants et récompenser le cheval. Conduire le cheval devant le manège et l'attacher. Ensuite, tous aident à ranger.</p>	<p>Les parents se tiennent également devant le manège</p>	<p>Cubes</p>
7'-10'	<p>A la fin, annoncer les résultats au manège, éventuellement avec un petit prix. Ensuite, prendre congé du cheval et des monitrices.</p>	<p>Lors de la récompense du cheval, une monitrice doit être près du cheval</p>	