

Fiche pratique : Séance baby : découvrir les étriers



Focus : Cavalier

Niveau : Débutant

Fondamental : S'équilibrer

Le public des 3 - 6 ans présente des caractéristiques nécessitant des précautions particulières de la part de l'enseignant : temps de séance court et variété des exercices/activités, clarté des consignes, etc.

Cette séance a été réalisée dans le cadre d'un cours avec des enfants de 3 à 6 ans, après plusieurs séances sans étriers, ayant déjà découvert le trot assis sans étriers, accompagnés des parents (ou avec des poneys bien routinés), sur des temps de séances courts (25 à 40 min à poney).

Exercice	Consignes	Observables
Détente	<p>Les enfants préparent le poney. Au moment de seller, chercher à faire identifier les étriers sur la selle.</p> <p>Après les rituels d'échauffement habituels et un tour de trot assis, les petits cavaliers en herbe vont déchausser et rechausser leurs étriers. Un exercice qui leur demande de la coordination.</p> <p>Comment faire ?</p> <p>Sous forme de jeu : "les pieds des enfants sont des petits poissons qui sortent (retirer les pieds des étriers) et entrent (remettre les pieds dans les étriers) dans leur maison".</p>	<p>→ Identifie les étriers sur la selle</p> <p>→ Comprend la consigne et cherche comment bouger son pied</p> <p>→ Retire son pied de l'étrier puis le remet</p>
Exercice 1 – Trouver son équilibre sur les étriers au pas	<p>En reprise et au pas, les cavaliers vont se mettre debout sur leurs étriers. Pour ça, utiliser le jeu :</p> <p>Variante 1 : prévoir un objet en hauteur que les enfants vont devoir toucher. Ça peut être un ballon attaché en hauteur si vous êtes en manège, un objet en haut d'un chandelier, ou bien même une branche d'arbre si vous faites ces exercices en extérieur. Dans tous les cas, suffisamment haut pour que l'enfant doive se mettre debout sur les étriers.</p> <p>Variante 2 : utiliser une image telle que "il y a un cactus sur la selle, ouille on se pique les fesses si on s'assoit. Pour éviter de se faire piquer les fesses, on se met debout". Faites participer les enfants, ceux qui se rassoient doivent crier "ouille".</p>	<p>→ attention des enfants : comprennent et rentrent dans le jeu</p> <p>→ cavaliers qui découvrent leur équilibre sur les étriers : parviennent à tenir debout plusieurs tours, font plusieurs essais</p> <p>→ cavaliers qui tiennent leur crinière ou la poignée de la selle</p>
Exercice 2 – Découvrir son équilibre sur les étriers au trot	<p>Même exercice à réaliser au trot (tenu en main par les parents ou l'enseignant, ou en reprise si les poneys restent sur la piste).</p> <p>Attention à bien faire tenir la crinière ou la poignée !</p> <p>Si l'enseignant choisit la variante du ballon à toucher, attention de bien faire organiser les enfants avant : la crinière et les deux rênes dans une main, l'autre main pour toucher l'objet en l'air.</p>	<p>Idem +</p> <p>→ Regard devant</p> <p>→ Cherche son positionnement au dessus de ses pieds (articulations fléchies)</p> <p>→ Se redresse petit à petit</p>
Exercice 3 – Découverte du trot enlevé	<p>Pour les plus aguerris, c'est le début du trot enlevé. Du fait de leur motricité parfois désordonnée, la notion de rythme n'est pas toujours automatique.</p> <p>Toujours selon votre cavalerie ou vos habitudes, à réaliser un par un sur la piste avec le moniteur, ou tous ensemble en reprise, ou bien encore avec les parents.</p> <p>Vous pouvez utiliser le classique "debout / assis / debout / assis" répété en rythme pour aider les enfants, ou bien " 1/2/1/2/1/2" ou encore continuer sur le jeu : " il y a le feu sur la selle, alors dès qu'on pose les fesses dessus ouille on se relève très vite ! Mais on est fatigués alors on se rassoit et... ouille ça brûle alors on se relève très vite !"</p> <p>Pour les plus petits, ça peut être l'occasion de faire un petit tour dans les écuries ou alentours pour se familiariser avec les étriers dans différents environnements.</p>	<p>→ Attentif à la voix de l'enseignant</p> <p>→ s'assoit et se relève</p> <p>→ retombe doucement dans la selle</p>