

Quelques idées pour animer des séances de voltige.

par Gwenola Benis, Sandrine Courtoux & Virginie Boireau (enseignantes DE)

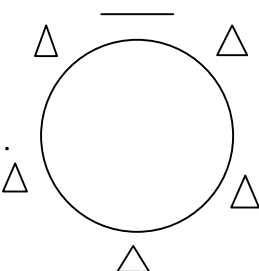
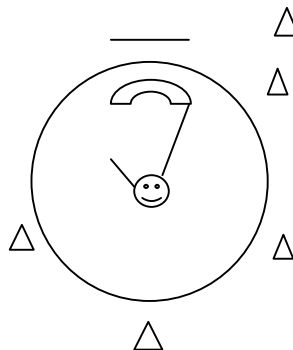
Les idées d'aménagements, de jeux et d'exercices présentées dans le tableau ci-dessous peuvent s'adresser à tous types de publics et de niveaux de cavaliers. En effet les consignes d'exécution seront différentes selon l'autonomie, l'âge et le niveau des cavaliers.

Consignes élémentaires à mettre en avant, dès la première séance, et à rappeler chaque fois que nécessaire :

- La voltige, quel que soit son aboutissement (support d'animation ou sportive), est une discipline équestre : le cheval ou poney doit donc rester la principale source de préoccupation, c'est-à-dire :
 - Avoir un matériel adapté pour le cheval, tenue de circonstance pour le voltigeur.
 - Ne pas laisser monter les personnes seules (c'est la meilleure façon de voir votre équidé se transformer en « lion » à la vue d'un cavalier et de lui faire mal au dos). Mettre une parade ou un montoir.
 - Le dos du cheval n'est pas un mur d'escalade, d'où l'importance de faire prendre conscience au cavalier de ses appuis.
 - Valoriser le cheval, en incitant les voltigeurs à encourager dans les abords et lorsqu'ils quittent le cheval (par la caresse, la voix ...)
- Consignes de sécurité : même domestiqué le cheval reste un animal de proie donc peureux. Il est donc important de le rappeler au groupe afin de parer à certaines réactions du cheval qui pourrait mettre les voltigeurs en danger.
 - Ne jamais surprendre le cheval (capital d'attention du cheval avant toute action) donc toujours l'aborder progressivement en étant dans son champ de vision.
 - Le sens de circulation se fait toujours dans le même sens que le cheval.
 - Ne pas passer par-dessus ou par-dessous la longe.
 - Tout nouveau matériel utilisé avec le cheval doit d'abord lui être présenté.

FICHE 1 : SE DÉPLACER AUTOUR ET AVEC LE CHEVAL, ÉCHAUFFEMENT

LEGENDE DU TABLEAU : V = voltigeurs C = cheval L= longeur

Thèmes	Moyens - Matériel	Aménagement de l'espace	Consignes d'évolution	Déroulement du jeu ou de l'exercice	Idées de variantes Remarques
<p style="text-align: center;">SE DÉPLACER AUTOUR ET AVEC LE CHEVAL</p> <p style="text-align: center;">ÉCHAUFFEMENT</p>	<p>1 Poney ou cheval en longe. Plots 1 barre 1 tableau et crayon De la musique</p>	<p><u>Ex pour 8 V :</u></p> <p>Mettre 5 plots répartis à l'extérieur du cercle à 3m du C. Poser la barre tangente au cercle.</p> 	<p>Donner des numéros aux V. Les V de 1 à 5 se placent dans l'ordre autour du cercle au niveau d'un plot. Le 6 près du longeur, le 7 à l'épaule du C, le 8 à sa hanche.</p> 	<p>Le cercle du C peut être assimilé à une horloge. A chaque passage à 12h (au niveau de la barre), les V se décalent d'une place de la façon suivante : les V autour se déplacent dans le sens du cheval. Le V prêt du L va à l'épaule du C, celui qui est à l'épaule va aux hanches, et celui des hanches se décale du cheval et prend la place au premier plot.</p>	<p>En fonction des niveaux des V et du dressage du cheval, cet exercice peut se faire au pas, trot, ou galop. Mettre de la musique incite les V à s'exprimer d'avantage. Les V aux plots peuvent effectuer des exercices d'échauffements, qui changeront à chaque rotation. Au lieu de mettre des plots on peut mettre des ateliers. Dans ce cas faire 2 tours avec le cheval. Les V peuvent fermer les yeux lorsqu'ils accompagnent le C, etc...</p>

FICHE 2 : S'ÉQUILIBRER, S'ENTRAIDER

Thèmes	Moyens Matériel	Aménagement de l'espace	Consignes d'évolution	Déroulement du jeu ou de l'exercice	Idées de variantes Remarques
<p>S'équilibrer</p> <p>S'entraider</p>	<p><u>Longe</u> : 1 poney ou cheval longé ; 6 balles ou anneaux; 1 ou 2 poneys a cru ou avec une selle sans étriers de taille proportionnelle au groupe de personnes.</p> <p><u>Parcours d'embûches au sol</u> : cube, barres, marches de pony-games, poubelles, etc</p>	<p>Couper l'espace en 2. - 1 côté pour longer le cheval .Il faut simplement les balles ou anneaux.</p> <p>- de l'autre coté : Mettre les poneys attachés au pare-botte sur la largeur, le matériel en face sur l'autre largeur, le parcours d'embûches entre les deux.</p>	<p><u>Partager le groupe en 2</u> Pour 8 : 4 avec le C longé 4 avec les 2 poneys.</p> <p><u>A la longe</u> 1 V qui se met à C, 1 qui se met à l'intérieur du cercle, les 2 autres à l'extérieur du cercle. Ils peuvent être mobiles au pas, mais fixes pour le trot et le galop.</p> <p><u>A pieds</u> : Les 4 V par 2 se mettent face à un poney à côté du matériel.</p>	<p><u>Le groupe à la longe</u> : le but est de faire passer les balles de l'intérieur du cercle vers l'extérieur sans les faire tomber en passant par les mains de chaque V : le V qui est à l'intérieur dispose des balles, il va les donner à celui qui est à cheval, celui-ci doit les lancer aux V qui se trouvent à l'extérieur du cercle. En fonction du niveau des V, à faire au 3 allures, dans des attitudes différentes.</p> <p><u>Le groupe avec les 2 poneys</u> : les V doivent aller chercher le poney de l'autre côté du manège, avec le matériel dont ils disposent sans mettre le pied au sol (ils passent par le parcours d'embûches). Puis un V monte à poney, l'autre le dirige et doit revenir au point de départ en effectuant le chemin inverse.</p>	<p>Pour des jeunes enfants préférez les anneaux aux balles.</p> <p>Si le groupe est composé de V déjà initiés à la longe, mettre un V à longer.</p> <p>Le V à l'extérieur peut de trouver en hauteur (ex sur un cube)</p> <p>L'exercice à la longe peut se faire les yeux fermés pour celui qui est à cheval.</p> <p>Pour le groupe qui est avec les poneys, la distance à parcourir doit être relativement courte.</p>

FICHE 3 : SE MOUVOIR, S'EXPRIMER, SE COORDONNER

Thèmes	Moyens Matériel	Aménagement de l'espace	Consignes d'évolution	Déroulement du jeu ou de l'exercice	Idées de variantes remarques
<p style="text-align: center;">Se mouvoir,</p> <p style="text-align: center;">S'exprimer</p> <p style="text-align: center;">Se coordonner</p>	<p>1 C longé. 1 Tonneau Tapis de sol De la musique</p>	<p>Partager l'espace en trois : 1 pour le C, 1 avec le tonneau, 1 avec le tapis.</p>	<p>Faire des groupes de 3 ou 4 V.</p> <p>Repartir les groupes dans les ateliers : sol, tonneau, cheval.</p> <p>Les groupes tournent sur les ateliers.</p>	<p>Chaque groupe choisi un thème. Ex : une histoire, un film ... Puis chaque V dispose de 5 mouvements pour faire deviner le thème. L'ensemble des thèmes constituera l'histoire.</p> <p>Le 1^{er} V monte, fait deviner son thème, puis un 2nd monte avec lui, ils font deviner leur thème ensemble, puis le 1^{er} redescend, le 2nd fait deviner à son tour, puis un 3^{ème} le rejoint, etc...</p> <p>Les groupes s'entraînent à tour de rôle sur le cheval, au sol, et sur le tonneau. A la fin de la séance chacun présente son « histoire ».</p>	<p>La durée sur chaque atelier ne doit pas dépasser 15 minutes. Mieux vaut faire 2 séances courtes et faire passer 2 fois dans chaque atelier.</p> <p>Faite apporter de la musique par les V.</p> <p>Cet exercice permet de créer du mouvement et de rendre différent chaque enchaînement.</p> <p>Pour les + initiés des attitudes peuvent être imposées (ex : ne pas s'asseoir sur ses fesses, rester toujours sur ses pieds ou ses bras, etc...)</p>