

Programme pédagogique pour les cours au Manège du Possible

Bref rappel de la philosophie du manège promue par le biais des différentes activités :

- Une approche douce du cheval et du cavalier au rythme de chacun dans un esprit de tolérance et de respect.
- Un développement régulier et constant du potentiel des élèves et des chevaux.
- L'inspiration de l'éthologie pour aborder le cheval dans toutes disciplines à pied, à cheval et lors des soins et du pansage.

Mini Club

Objectifs

- Première approche des poneys.
- Soins (pansage, l'alimentation, etc...).
- Psychomotricité, recherche de l'équilibre et émancipation de l'enfant par l'intermédiaire du poney.
- Initiation à la voltige.

Atelier

Objectifs

- Première approche des poneys.
- Observation des poneys au pré.
- Compréhension du système social du cheval par l'observation, les jeux de rôles, etc....
- Soins (pansage, l'alimentation, etc. ...).
- Connaissance de base du matériel et de l'anatomie du cheval.
- Seller, brider (notions).
- Conduite des poneys en main.
- Promenade en forêt.
- Recherche de la décontraction et de l'équilibre à poney au pas et au trot (jeux,...).
- Voltige
- Poney games.
- Diriger son poney (changement de direction et petit slalom).
- Mettre son poney au trot et le ramener au pas.

Cour d'initiation

Objectifs :

A pied

- Première approche du cheval.
- Pansage, seller, brider.
- Conduite du cheval en main.

A la longue

- apprendre les allures du cheval.
- découvrir son assiette (avoir conscience des mouvements).
- Recherche de la décontraction et de l'équilibre à cheval au pas, au trot et au galop.
- Découvrir et rechercher l'indépendance des aides.
- Etre capable de faire des transitions (pas, trot, galop) et d'arrêter son cheval.

Seul

- Premier pas seul.
- Transition pas/trot et changement de direction.

Débutant

Objectifs :

- panser, seller, brider
- Etre capable de monter seul à cheval.
- Etre capable de diriger son cheval sur des trajectoires courbes simples et serrées (cercle, doublé,...) au pas.
- Etre capable de diriger son cheval sur des trajectoires courbes simples et larges (cercle, doublé,...) au trot.
- Etre capable de faire des transitions (pas, trot, galop) et d'arrêter son cheval
- Trouver son l'équilibre au pas et au trot.
- Découvrir et rechercher son équilibre au galop.
- Aborder et passer des cavalettis en conservant une allure stable.
- Exécuter des reprises simples

Semi confirmé

Objectifs :

- Partir et revenir en un point précis au pas et au trot (par exemple une volte)
- Trotter en lever sur le diagonal désiré
- Conduire son cheval sur des trajectoires courbes serrées et avec précision au pas et au trot
- Partir au galop du pas et sur le bon pied
- Contrôler la vitesse aux trois allures
- Etre stable et en équilibre, en levé ou assis aux trois allures
- Initiation au pas du déplacement des hanches et des épaules
- Contrôler l'allure à l'abord et à la réception sur un petit obstacle
- Rechercher son équilibre avant, pendant et après le saut
- Enchaîner des sauts isolés
- Initiation au travail à la longe
- Aborder la mise en main, l'extension et l'engagement
- Etre capable de construire et d'adapter un plan de séance
- Exécuter des reprises

Confirmer

Objectifs :

- Etre stable et en équilibre, en levé ou assis, lors des transitions aux trois allures
- Contrôler la cadence et faire varier l'amplitude aux trois allures
- Pouvoir déplacer les hanches et les épaules au pas et au trot
- Contre galop
- Etre capable de reculer
- Enchaîner des sauts rapprochés au galop en gardant le contrôle de la cadence
- Adapter l'amplitude des foulées à l'enchaînement des sauts
- Travail à pied : être capable de mener son cheval sur une trajectoire précise au pas avec légèreté et impulsion
- Mener un cheval à la longe et aux longues rênes au pas puis au trot sur une trajectoire précise
- Effectuer des reprises.

Spécialisations

Voltige

Débutant

Objectifs :

- Découvrir les exercices préparatoires d'échauffement au sol (étirements et assouplissements)
- Etre capable de rejoindre le cheval sur le cercle et de le quitter.
- Etre capable de descendre de cheval au pas et au trot.
- Etre capable de suivre les allures du cheval à pied au pas et au trot
- Découvrir les trois allures à cheval.
- Découvrir son assiette (avoir conscience des mouvements).
- Découvrir son équilibre aux trois allures.
- Etre capable d'exécuter les figures des bases au 'tonneau'.
- Découvrir les figures de base à cheval au pas et au trot.
- Initiation au maniement de la longe au pas et au trot.
- Initiation à la pose du surfait et aux réglages des enrênement.

Semi confirmé

Objectifs :

- Connaître et être capable d'exécuter les exercices préparatoires d'échauffement au sol
- Etre capable de monter à cheval seul
- Etre capable de descendre de cheval au galop
- Etre capable de suivre les allures du cheval à pied aux trois allures
- Rechercher son équilibre aux trois allures
- Etre capable d'exécuter les figures de base à cheval au pas et au trot

- Etre capable de longer un cheval aux trois allures et de l'arrêter
- Etre capable d'ajuster le surfaix et les enrennements

Confirmé

Objectifs :

- Etre capable de monter (seul) et descendre de cheval aux trois allures avec légèreté.
- Etre capable de suivre les allures du cheval à pied aux trois allures avec légèreté.
- Stabiliser son équilibre aux trois allures.
- Etre capable d'exécuter les figures de base à cheval aux trois allures avec précision et légèreté.
- Etre capable de longer un cheval aux trois allures avec précision dans les transitions et dans l'arrêt (droit et en un point précis).

Horse-ball

Objectifs :

1 Etre capable de se déplacer au pas et au trot, ballon en main.

- Connaître les règles de sécurité spécifiques à la pratique du Horse Ball.
- Rechercher son équilibre vertical et assis au pas et au trot.
- Découverte de la passe, du tir et du ramassage au pas et au trot.
- Découvrir son équilibre vertical au galop.

2 Etre capable de se déplacer aux trois allures, ballon en main.

- Connaître les règles principales de jeu.
- Etre capable de faire un nœud d'attache des rênes et de régler la sangle de ramassage.
- Stabiliser son équilibre vertical et assis au pas et au trot.
- Stabiliser les passes, tirs et ramassages au pas et au trot.

3 Etre capable de diriger son cheval aux trois allures dans les différentes phases de jeu, ballon en main.

- Connaître le rôle du capitaine.
- Connaître les règles de sécurité lors d'un match pour le ramassage et le sens du jeu.
- Avoir des notions sur les différentes pénalités.
- Découvrir le galop en levé.
- Découvrir les différents types de tirs et passes au pas et au trot.
- Découvrir l'action de marquage au pas, au trot et au galop.
- Stabiliser les passes, tirs et ramassages au pas, au trot et au galop.

4 Etre autonome aux trois allures, ballon en main.

- Connaître le rôle de l'arbitre.
- Connaître la règle de touche et les règles des différentes pénalités.
- Etre capable de contrôler la vitesse au pas, au trot et au galop.
- Etre capable de déplacer les hanches au pas et au trot.
- Etre capable d'inverser et enchaîner des courbes serrées au pas et au trot.

- Rechercher son équilibre au trot en levé lors des variations de vitesse et des changements de direction.
- Stabiliser le galop en levé.
- Stabiliser les différents types de tirs et passes au pas, au trot et au galop.

Equitation éthologique

Objectif : apprendre à observer le cheval et mieux comprendre son fonctionnement naturel, adapter notre comportement pour mieux communiquer avec lui.

1 Capturer l'attention et obtenir le respect et la confiance du cheval

- Interpréter les signaux émis par le cheval.
- Aborder un cheval au pré et au boxe.
- Mettre un licol ou une bride.
- Marcher en main.
- Connaître les principes de base qui régissent le fonctionnement naturel du cheval et leur impact sur sa vie quotidienne et au travail.
- Adapter son comportement et positionnement par rapport au cheval.

2 Travail à pied en filet et /ou licol

- Comment communiquer poliment avec légèreté et précision avec les rênes.
- Pouvoir mobiliser la tête, les hanches et les épaules avec légèreté et précision.
- Contrôler l'allure et la direction.

3 Travail à cheval

- Guider son cheval avec légèreté et précision en mobilisant la tête, les hanches et les épaules sur une rêne.
- Contrôler l'allure et la direction avec légèreté sur une rêne.
- Connaître et affiner les moyens de communication à la disposition du cavalier.
- Etre capable de construire et d'adapter un plan de séance.

4 Travail en liberté et plus de légèreté, d'impulsion et d'équilibre dans le travail à pied

- Positionnement par rapport au cheval
- Contrôle avec précision de l'attention, de l'allure, de la tête, des hanches et des épaules en liberté et à pied.
- Conduite à la longe et aux longues rênes avec variation du positionnement.

5 Affiner la communication à cheval.

- Passer du travail à une rêne, à deux rênes.
- Passer du travail rênes longues à rênes tendues.
- Indépendance des aides.
- Plus de finesse (un cheval rassemblé sur des aides légères).