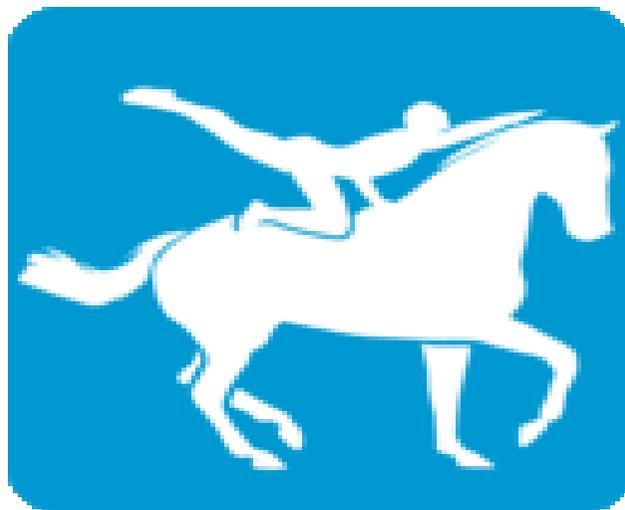


PROPOSITIONS DE SITUATIONS PÉDAGOGIQUES EN VOLTIGE



La voltige équestre

Introduction :

Cette activité peut avoir toute son importance en début de module d'apprentissage (moyen d'entrer en contact avec l'animal, de se familiariser avec lui, d'être en confiance et de trouver son assiette, d'améliorer l'aisance = équilibre, gainage, dissociation segmentaire / coordination + éventuellement découvrir les 3 allures du cheval) mais peut également être proposée à d'autres moments en complément des reprises.

La voltige est la seule activité équestre qui ne nécessite pas le port d'une bombe et doit plutôt se pratiquer avec des chaussures de sport. Une mise en train préalable est indispensable pour échauffer les muscles et mobiliser les articulations. Le cheval n'est pas sellé mais est équipé d'un surfaix (arçon sanglé sur le dos du cheval). La monte se fera à gauche du cheval ; en revanche, la descente s'effectuera à droite en raison de la présence de la longe.

Dispositif : un groupe de 12 élèves maximum, un « longeur » (intervenant agréé ou enseignant), un cheval ou un poney tenu en longe sur le cercle. Il est conseillé de prévoir un adulte supplémentaire pour l'accompagnement des élèves en observation.

Proposition de situations d'apprentissage :

a) à côté du cheval pour entrer en contact avec l'animal (peut être lié à l'éthologie) :

- rejoindre le cheval en suivant la longe
- marcher à côté du cheval, en tenant la poignée du surfaix et en synchronisant les pas (antérieur droit / jambe droite ; antérieur gauche / jambe gauche...), à différentes allures (pas, trot, galop lent)

b) assis sur le cheval pour une recherche d'une meilleure assiette :

- placer le bassin (en rétroversion) près du surfaix, en cherchant à se grandir et à reculer les épaules.
- idem en lâchant 1 main puis les 2 mains (mains sur la tête, dans le dos, à l'horizontal latéralement)
- possibilité de tester la position à l'envers

c) en variant les positions sur le cheval pour une recherche d'un meilleur équilibre :

- passer de la position assise à genoux
- tourniquet : passages de jambes successifs pour effectuer un tour complet sur soi même
- étendard : 2 ou 3 appuis sur le cheval : 2 mains / 1 genou ou 1 genou / 1 main (bras G en avant / jambe D en arrière levés ou inverse)
- ciseaux : balancer des jambes d'avant en arrière en position assise et croiser les jambes au-dessus de la croupe du cheval pour se retrouver assis à l'envers.
- amazone : les 2 jambes du même côté avec 1 jambe fléchie au niveau du surfaix.
- poirier : position renversée avec épaule D à l'avant en appui sur la partie G du surfaix.

d) en variant les situations d'entrée et de sortie pour améliorer la confiance en soi et en l'animal :

- saute-mouton : prendre appui avec les mains sur la croupe du cheval et arriver assis, à genoux ou debout.
- galipette latérale : assis latéralement avec les 2 jambes du même côté et rouler en AR.
- roulade arrière : départ assis, s'allonger en AR et attraper la queue du cheval pour sortir en roulade AR derrière le cheval.

Proposition de situations en lien avec les 3 allures

<p>A côté du cheval</p>	<p>*rejoindre le cheval en tenant la longe * marcher à côté du cheval, en tenant la poignée du surfaix et en synchronisant les pas (antérieur droit / jambe droite ; antérieur gauche / jambe gauche...), à différentes allures (pas, trot, galop lent)</p>	<p>*rejoindre le cheval en tenant la longe * marcher à côté du cheval, en tenant la poignée du surfaix et en synchronisant les pas (antérieur droit / jambe droite ; antérieur gauche / jambe gauche...), à différentes allures (pas, trot, galop lent)</p>	<p>*rejoindre le cheval en tenant la longe</p>
	<p style="text-align: center;">Au pas</p>	<p style="text-align: center;">Au trot</p>	<p style="text-align: center;">Au galop</p>
<p>Sur le cheval</p>	<p>*Assis, placer le bassin (en rétroversion) près du surfaix, en cherchant à se grandir et à reculer les épaules. * Idem en lâchant 1 main puis les 2 mains (mains sur la tête, dans le dos, à l'horizontal latéralement) * possibilité de tester la position à l'envers.</p>	<p>* Assis, placer le bassin (en rétroversion) près du surfaix, en cherchant à se grandir et à reculer les épaules. * Idem en lâchant 1 main puis les 2 mains (mains sur la tête, dans le dos, à l'horizontal latéralement) * possibilité de tester la position à l'envers.</p>	<p>* Assis, placer le bassin (en rétroversion) près du surfaix, en cherchant à se grandir et à reculer les épaules. * possibilité de tester la position à l'envers.</p>
	<p>*En Etendard : 2 ou 3 appuis sur le cheval : 2 mains / 1 genou ou 1 genou / 1 main (bras G en avant / jambe D en arrière levés ou inverse) *Ciseaux : balancer des jambes d'avant en arrière en position assise et croiser les jambes au-dessus de la croupe du cheval pour se retrouver assis à l'envers. * position Poirier : position renversée avec épaule D à l'avant en appui sur la partie G du surfaix. * Amazone : les 2 jambes du même côté avec 1 jambe fléchie au niveau du surfaix * Tourniquet : passages de jambes successifs pour effectuer un tour complet sur soi même</p>	<p>*En Etendard : 2 ou 3 appuis sur le cheval : 2 mains / 1 genou ou 1 genou / 1 main (bras G en avant / jambe D en arrière levés ou inverse) *Ciseaux : balancer des jambes d'avant en arrière en position assise et croiser les jambes au-dessus de la croupe du cheval pour se retrouver assis à l'envers. * Amazone : les 2 jambes du même côté avec 1 jambe fléchie au niveau du surfaix. * Tourniquet : passages de jambes successifs pour effectuer un tour complet sur soi même</p>	<p>*Etendard : 2 ou 3 appuis sur le cheval : 2 mains / 1 genou ou 1 genou / 1 main (bras G en avant / jambe D en arrière levés ou inverse) *Amazone : les 2 jambes du même côté avec 1 jambe fléchie au niveau du surfaix.</p>

	Au pas	Au trot	Au galop
Sortie/entrée	<p>*Saute-mouton : prendre appui avec les mains sur la croupe du cheval et arriver assis, à genoux ou debout.</p> <p>*Galipette latérale : assis latéralement avec les 2 jambes du même côté et rouler en AR.</p> <p>* Roulade arrière : départ assis, s'allonger en AR et attraper la queue du cheval pour sortir en roulade AR derrière le cheval.</p> <p>* Tourniquet : travail du passage de jambes à l'arrêt puis en mouvement</p>	<p>* Tourniquet : travail du passage de jambes à l'arrêt puis en mouvement</p> <p>*Galipette latérale : assis latéralement avec les 2 jambes du même côté et rouler en AR.</p> <p>* Roulade arrière : départ assis, s'allonger en AR et attraper la queue du cheval pour sortir en roulade AR derrière le cheval</p>	