

# Equitation Sénior

Partenariat entre les collectivités, les maisons de retraite  
et les centres équestres de Poitou-Charentes

CRE Poitou  
Charentes

*8 séances d'initiation pour un public senior*

Comité Régional d'Equitation Poitou-Charentes, 265 Grand'Rue, 79410 Echiré  
Tel : 05 49 05 11 31, Fax : 05 49 05 19 00, Web : [www.cheval-poitoucharentes.com](http://www.cheval-poitoucharentes.com)

Avec le soutien du Conseil Régional



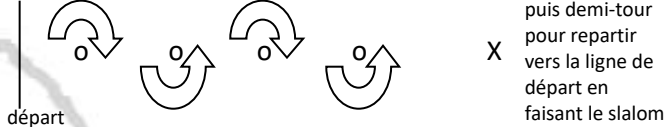
## La vie du cavalier... Les objectifs des premiers cycles

CONNAITRE LE CHEVAL	PRATIQUE AUTOUR DU CHEVAL
<p><b>L'ANIMAL</b></p> <p>Observer le poney ou le cheval et son comportement. Capoter l'attention du cheval ou du poney au box et à l'attache. Être sensibilisé au respect du cheval. Expliquer les caractéristiques principales du comportement du cheval. Identifier les expressions et postures principales du cheval et ce qu'elles expriment. Décrire les caractéristiques principales des 5 sens du cheval ou du poney. Connaître leur comportement alimentaire. Décrire la bouche du cheval et comment il s'alimente. Reconnaître les aliments de base suivants : herbe, foin, céréales, granulés. Connaître leurs besoins en eau et les modes d'abreuvement. Reconnaître et nommer les 3 robes de base : le noir, l'alezan et le bai. Nommer et montrer les principales parties extérieures du cheval. Reconnaître et nommer les trois allures : le pas, le trot et le galop.</p> <p><b>LE MATERIEL</b></p> <p>Reconnaître et nommer les parties du licol. Reconnaître et nommer les principales parties de la selle. Reconnaître et nommer les principales parties du filet Reconnaître et nommer la brosse douce, l'étrille, le bouchon et le cure-pied.</p>	<p><b>LES REGLES DE SECURITE</b></p> <p>Citer les règles élémentaires de sécurité à mettre en pratique à pied.</p> <p><b>LES SOINS, LA PREPARATION</b></p> <p>Mettre un licol. Utiliser une brosse sur l'ensemble de son corps et une étrille. Faire un nœud d'attache. Faire un pansage en utilisant la brosse douce, l'étrille et le bouchon. Distribuer les aliments. Entretenir le matériel.</p> <p><b>A PIED</b></p> <p>Aborder le cheval ou le poney au box et à l'attache, changer de côté en sécurité. Le caresser. L'éloigner de soi. Se positionner à côté de son cheval ou de son poney. Mener en main au pas sur un tracé simple et connu alternant lignes droites et courbes des deux côtés. S'arrêter. Faire reculer son cheval ou son poney de 2 pas minimum. Déplacer ses épaules ou ses hanches un pas minimum, à partir de l'arrêt. Déplacer la tête du cheval ou du poney à droite et à gauche, en haut et en bas.</p>

## Equitation Senior

Les chevaux sont à l'attache dans un espace sécurisé.

### 1<sup>e</sup> séance : 1<sup>e</sup> approche de l'animal Cheval

Objectif	Atelier	Observables
<p><i>Accueil – Aborder l'animal – 20min</i></p> <p>Être sensibilisé au respect du cheval. Identifier les expressions et postures principales du cheval et ce qu'elles expriment.</p>	<p>Atelier où le groupe apprend à observer les chevaux et leur comportement sous la houlette de l'enseignant. L'enseignant explique les mimiques et les attitudes du cheval.</p> <p>Observer les chevaux et leur comportement ensemble. Capter l'attention du cheval ou du poney.</p>	<p>Les participants reconnaissent les signaux envoyés par les chevaux.</p> <p>Les participants captent l'attention de leur cheval avant de l'approcher.</p>
<p><i>Soins et pansage – 20min</i></p> <p>Initiation au pansage</p>	<p>Aborder le cheval ou le poney à l'attache, changer de côté en sécurité. Le caresser. Utiliser une brosse sur l'ensemble de son corps.</p>	<p>Les participants bougent autour des chevaux en respectant les consignes de sécurité et en conservant l'attention des chevaux.</p> <p>Les participants utilisent le bouchon correctement.</p>
<p><i>Initiation à la manipulation en main – 20min</i></p> <p>Se positionner à côté de son cheval ou de son poney. L'éloigner de soi. Mener en main au pas sur un tracé simple. S'arrêter. Faire reculer son cheval ou son poney de 2 pas minimum.</p>	<p>Accompagnés de l'enseignant, les participants détachent leur cheval et font un aller-retour sur un slalom de plots avec un arrêt-reculer de 2 pas au bout du slalom.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  </div> <p>Les autres participants poursuivent le pansage sous la surveillance de leur accompagnateur.</p>	<p>Les participants tiennent leur longe correctement.</p> <p>Les participants sont positionnés devant l'épaule de leur cheval.</p> <p>Le cheval suit le participant.</p> <p>Les participants osent faire reculer leur cheval avec l'aide de l'enseignant.</p>

## Equitation Senior

Les chevaux sont à l'attache dans un espace sécurisé.

### 2<sup>e</sup> séance : le cheval et son matériel

#### Rappel des connaissances vues à la séance précédente

Objectif	Atelier	Observable
<p><i>Accueil – Connaître l'Être Cheval – 20min</i></p> <p>Expliquer les caractéristiques principales du comportement du cheval. Connaître leur comportement alimentaire. Reconnaître les aliments de base suivants : herbe, foin, céréales, granulés. Connaître leurs besoins en eau et les modes d'abreuvement.</p>	<p>L'enseignant montre, fait toucher, sentir, les différents types d'aliment et explique le fonctionnement digestif du cheval.</p>	<p>Les participants reconnaissent au toucher et à l'odeur les différents types d'aliment du cheval.</p>
<p><i>Soins et pansage – 20min</i></p> <p>Reconnaître et nommer la brosse douce, l'étrille, le bouchon et le cure-pied. Faire un pansage en utilisant la brosse douce, l'étrille et le bouchon. Faire un nœud d'attache.</p>	<p>L'enseignant présente le matériel de pansage et toutes ses fonctionnalités. Il montre les techniques d'utilisation et accompagne les participants dans le pansage des chevaux. Il décrit le nœud d'attache, montre et explique comment le faire et accompagne les participants pour reproduire un nœud d'attache sécuritaire.</p>	<p>Le participant reconnaît le matériel à disposition. Le participant utilise correctement le matériel de pansage. Le participant utilise le matériel adéquat dans le bon ordre. le participant arrive à reproduire un nœud d'attache</p>
<p><i>Le matériel du cheval : présentation et manipulation – 20min</i></p> <p>Reconnaître et nommer les parties du licol. Reconnaître et nommer les principales parties du filet. Reconnaître et nommer les principales parties de la selle. Entretien du matériel.</p>	<p>Sur un atelier où les participants sont installés à proximité des chevaux, l'enseignant montre sur le cheval équipé les différentes parties du licol, de la selle et du filet. Tandis qu'une partie des participants nomme les différentes parties du licol, de la selle et du filet, l'autre partie apprend à utiliser les différents produits de soin du cuir sur du matériel entreposé un peu plus à l'écart.</p>	<p>Les participants mémorisent les différentes parties du licol, de la selle et du filet.  Les participants utilisent sur les cuirs les produits à disposition à bon escient.</p>

## Equitation Senior

Les chevaux sont à l'attache dans un espace sécurisé. Un espace d'évolution clos sera à proximité de la zone d'attache.

<b>3<sup>e</sup> séance : le cheval par les sens</b>		
<i>Rappel des connaissances vues à la séance précédente</i>		
<b>Objectif</b>	<b>Atelier</b>	<b>Observable</b>
<p><i>Accueil – Aborder la pratique</i></p> <p>Nommer et montrer les principales parties extérieures du cheval. Reconnaître et nommer les 3 robes de base : le noir, l'alezan et le bai. Expliquer les caractéristiques principales du comportement du cheval. Décrire les caractéristiques principales des 5 sens du cheval ou du poney.</p>	<p>Atelier d'observation (vue). Les participants apprennent à nommer les grandes parties extérieures du cheval. Les participants apprennent les robes principales. Rappel des caractéristiques du comportement du cheval (abordé en 1<sup>e</sup> séance). Approche des sens du cheval : l'enseignant explique comment le cheval perçoit par ses différents sens.</p>	<p>Les participants mémorisent le vocabulaire équestre. Les participants s'approprient le monde sensoriel du cheval.</p>
<p><i>Soins et préparation</i></p> <p>Panser son cheval en utilisant toutes les brosses à disposition</p>	<p>Les participants sont invités, pendant le pansage, à se concentrer sur le sens du toucher : la sensation du poil, de la peau du cheval, du crin, de la corne du pied. Ils sont invités à fermer les yeux pour se concentrer sur les sens du toucher lors du pansage, et de l'odorat.</p>	<p>Les participants utilisent le matériel adéquat à chaque étape du pansage. Ils savent reconnaître ce qu'ils touchent les yeux fermés. Ils sont sensibles aux odeurs qui les entourent.</p>
<p><i>Sentir le cheval</i></p> <p>S'appuyer sur son cheval Déplacer ses épaules ou ses hanches un pas minimum, à partir de l'arrêt. Déplacer la tête du cheval ou du poney à droite et à gauche.</p>	<p>Atelier par binôme. Le participant s'appuie, dos à son cheval, tenu par un autre participant. Ensuite, le participant qui tient le cheval lui mobilise la tête à droite et à gauche, puis mobilise les hanches et les épaules. Les participants inversent les rôles.</p>	<p>Les participants font confiance au cheval pour supporter leur poids. Les participants arrivent à mobiliser leur cheval en main, à partir de l'arrêt. Les participants mobilisent la tête du cheval grâce à la pression de la longe.</p>

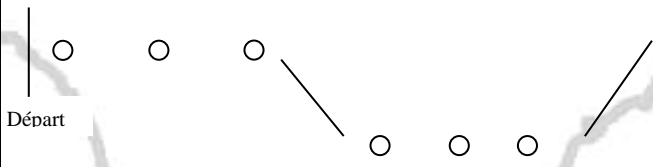


## Equitation Senior

Les chevaux sont à l'attache dans un espace sécurisé. Un espace d'évolution clos sera à proximité de la zone d'attache.

### 4<sup>e</sup> séance : le cheval en mouvement

*Rappel des connaissances vues à la séance précédente*

Objectif	Atelier	Observable
<p><i>Accueil – Aborder la pratique</i></p> <p>Nommer et montrer les principales parties des membres : genou, jarret, canon, boulet...</p> <p>Reconnaître et nommer les autres robes : blanc, gris, crème et chocolat</p> <p>Décrire le comportement des chevaux entre eux</p>	<p>Atelier d'observation (vue).</p> <p>Les participants apprennent à nommer les grandes parties des membres</p> <p>Les participants apprennent les autres robes</p> <p>Rappel des caractéristiques du comportement du cheval (abordé en 1<sup>e</sup> séance).</p> <p>L'enseignant explique comment les chevaux se comportent entre eux</p>	<p>Les participants mémorisent le vocabulaire équestre.</p> <p>Les participants s'approprient le monde comportemental du cheval et son environnement</p>
<p><i>Soins et préparation</i></p> <p>Tenir le licol dans le bon sens</p> <p>Poser le licol avec l'aide de l'enseignant</p> <p>Faire et détacher un nœud d'attache</p>	<p>Les participants sont invités à s'approprier le licol et ses différentes parties</p> <p>L'enseignant montre la façon de le présenter puis de le mettre au cheval</p> <p>Il accompagne les participants pour reproduire l'exercice</p> <p>L'enseignant montre la façon de défaire un nœud d'attache</p>	<p>Les participants reconnaissent et savent tenir un licol</p> <p>Ils mettent un licol à un cheval avec l'aide de l'enseignant</p> <p>Les participants savent faire et défaire un nœud d'attache</p>
<p><i>Sentir le cheval</i></p> <p>Mener le cheval en main sur un tracé précis en alternant des lignes droites et des courbes des deux côtés</p>	<p>Accompagner de l'enseignant, les participants font un aller retour sur le mini parcours (slalom / ligne droite)</p> 	<p>Les participants tiennent leur longe correctement</p> <p>Les participants sont positionnés légèrement devant l'épaule du cheval</p> <p>Les participants sont capables de tourner et d'avancer en ligne droite avec leur cheval</p>

## Equitation Senior

Les chevaux sont à l'attache dans un espace sécurisé. Un espace d'évolution clos sera à proximité de la zone d'attache.

### 5<sup>e</sup> séance : le cheval avec les autres

*Rappel des connaissances vues à la séance précédente*

Objectif	Atelier	Observable
<p><i>Accueil – Aborder la pratique</i></p> <p>Caractériser les différents types de logement des chevaux Nommer et reconnaître 3 races de chevaux ou de poneys présentes dans la structure</p>	<p>Atelier d'observation (vue). Les participants citent les différents types de logement de chevaux qu'ils connaissent L'enseignant complète et corrige les informations L'enseignant nomme et montre 3 races de chevaux présentes dans la structure</p>	<p>Les participants mémorisent le vocabulaire équestre. Les participants découvrent l'environnement de vie du cheval Les participants connaissent des races de chevaux Les participants différencient quelques chevaux par leur race</p>
<p><i>Soins et préparation</i></p> <p>Poser le licol avec ou sans l'aide de l'enseignant</p>	<p>L'enseignant accompagne, si besoin est, les participants pour mettre le licol au cheval</p>	<p>Les participants savent présenter le licol au cheval Ils mettent un licol à un cheval avec ou sans l'aide de l'enseignant</p>
<p><i>Sentir le cheval</i></p> <p>Avancer avec le cheval sur quelques foulées S'arrêter avec le cheval plus de 2s Reculer avec le cheval sur quelques foulées</p>	<p>Accompagner de l'enseignant, le participant fait avancer le cheval Accompagner de l'enseignant, le participant fait s'arrêter le cheval plus de 2s Accompagner de l'enseignant, le participant fait reculer le cheval Le participant suivant commente ce qu'il a observé du participant précédent</p>	<p>Les participants tiennent leur longe correctement Les participants font avancer et reculer leur cheval plusieurs pas Les participants marquent l'arrêt avec le cheval Les participants observent les placements et réactions</p>

## Equitation Senior

Les chevaux sont à l'attache dans un espace sécurisé. Un espace d'évolution clos sera à proximité de la zone d'attache.

<b>6<sup>e</sup> séance : prendre soin du pied</b>		
<i>Rappel des connaissances vues à la séance précédente</i>		
<b>Objectif</b>	<b>Atelier</b>	<b>Observable</b>
<p><i>Accueil – Aborder la pratique</i></p> <p>Nommer et situer les parties du sabot Expliquer les différentes litières Expliquer le rôle de l'entretien du pied</p>	<p>Atelier d'observation (vue). L'enseignant montre les parties du sabot et les nomme L'enseignant montre différents types de litière et leur importance pour le cheval et ses pieds L'enseignant explique comment entretenir les pieds du cheval</p>	<p>Les participants mémorisent le vocabulaire équestre. Les participants découvrent le pied du cheval et son entretien Les participants connaissent quelques litières et soins du pied</p>
<p><i>Soins et préparation</i></p> <p>Poser le licol sans l'aide de l'enseignant Faire un pansage en utilisant le matériel</p>	<p>L'enseignant accompagne, si besoin est, les participants pour mettre le licol au cheval Les participants effectuent le pansage du cheval avec l'aide de l'enseignant</p>	<p>Les participants savent présenter le licol au cheval Ils mettent un licol à un cheval avec ou sans l'aide de l'enseignant Le participant utilise le matériel nécessaire Le participant utilise correctement le matériel</p>
<p><i>S'occuper du cheval</i></p> <p>Aider par l'enseignant : Curer les pieds Graisser les pieds Doucher les membres</p>	<p>Les participants touchent et montrent les différentes parties du sabot pendant que l'enseignant tient le pied Accompagner de l'enseignant, le participant cure le pied du cheval Accompagner de l'enseignant, le participant pose de la graisse sur le sabot du cheval Accompagner de l'enseignant, le participant douche les membres du cheval</p>	<p>Les participants tiennent leur longe correctement Les participants se placent correctement pour curer et graisser les pieds Les participants douchent les bonnes parties et dans le bon sens les membres des chevaux</p>



## Equitation Senior

Les chevaux sont à l'attache dans un espace sécurisé. Un espace d'évolution clos sera à proximité de la zone d'attache.

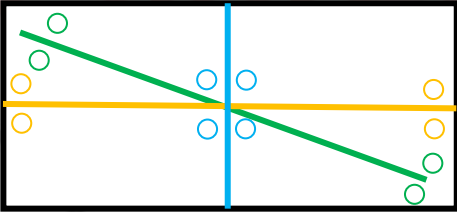
### 7<sup>e</sup> séance : le cheval en mouvement

Objectif	Atelier	Observable
<p><i>Accueil – Aborder la pratique</i></p> <p>Les besoins du cheval (dormir, manger, boire, se déplacer) Les différents espaces du cheval</p>	<p>Atelier d'observation (vue). L'enseignant rappelle les besoins du cheval (temps imparti pour chaque besoin) L'enseignant fait le tour de la structure en montrant les différents espaces (boxes, aire de pansage, manège, paddock)</p>	<p>Les participants mémorisent le vocabulaire équestre. Les participants connaissent et rappellent les besoins du cheval. Les participants proposent des utilisations possibles des espaces</p>
<p><i>Soins et préparation</i></p> <p>Faire un pansage complet Insister sur les différentes parties du cheval (charnues, osseuses...) Être attentif sur l'attitude du cheval (endormi, sensible, excité...)</p>	<p>L'enseignant accompagne, les participants pour mettre le licol au cheval Les participants effectuent le pansage du cheval avec l'aide de l'enseignant Les participants proposent un changement d'attitude quand il se produit.</p>	<p>Les participants mettent un licol à un cheval avec l'aide de l'enseignant Le participant utilise le matériel nécessaire selon les parties du corps Le participant repère les attitudes du cheval</p>
<p><i>Observer le cheval en mouvement(en liberté)</i></p> <p>Emmener le cheval jusqu'à l'aire de détente (manège, paddock) Être attentif aux mouvements du cheval (déplacement, roulade...) Repérer les différentes allures du cheval</p>	<p>Les participants abordent et se placent par rapport au cheval Les participants observent et proposent des comportements (attiré par une brosse sur le par botte, envie de se détendre...) L'enseignant fait marcher, trotter, galoper (selon le déroulement de la séance) Les participants proposent une allure du cheval lorsqu'il se déplace</p>	<p>Les participants se placent correctement Les participants reconnaissent les attitudes du cheval en liberté Les participants reconnaissent les allures du cheval et savent les nommer</p>

## Equitation Senior

Les chevaux sont à l'attache dans un espace sécurisé. Un espace d'évolution clos sera à proximité de la zone d'attache.

### 8<sup>e</sup> séance : découvrir les figures de manège

Objectif	Atelier	Observable
<p><i>Accueil – Aborder la pratique</i></p> <p>Connaitre les bases du dressage            Connaitre les différentes mains dans une aire de travail (gauche et droite)            Connaitre les figures simples de manège (doubler, cercle, diagonale)</p>	<p>L'enseignant explique l'intérêt du dressage du cheval            Les participants proposent des sens de déplacement du cheval (main gauche ou main droite)            L'enseignant explique les différentes figures simples de manège</p>	<p>Les participants mémorisent le vocabulaire équestre            Les participants découvrent les déplacements organisés du cheval            Les participants connaissent quelques figures de manège</p>
<p><i>Soins et préparation</i></p> <p>Poser le licol avec l'aide de l'enseignant            Faire un pansage en utilisant le matériel</p>	<p>L'enseignant accompagne, les participants pour mettre le licol au cheval            Les participants effectuent le pansage du cheval avec l'aide de l'enseignant</p>	<p>Les participants savent présenter le licol au cheval            Ils mettent un licol à un cheval avec ou sans l'aide de l'enseignant            Le participant utilise le matériel nécessaire            Le participant utilise correctement le matériel</p>
<p><i>Se déplacer avec le cheval</i></p> <p>Mener le cheval à différentes mains et en réalisant des figures de manèges simples</p>	<p>Accompagner de l'enseignant, les participants évoluent à différentes mains et réalisent des figures de manège simples grâce au matériel.</p> <div style="text-align: center;">  <p style="margin-left: 20px;"> <span style="color: blue;">Doubler largeur</span>  <span style="color: green;">Diagonale</span>  <span style="color: orange;">Doubler longueur</span> </p> </div>	<p>Les participants tiennent leur longe correctement            Les participants sont positionnés légèrement devant l'épaule du cheval            Les participants sont capables d'évoluer sur un tracé précis en ligne droite.</p>