

Activité Horse-Ball

Nous n'aborderons le HORSE-BALL ni sous les aspects du sport collectif, ni sous celui du jeu mais simplement par la variété de situations d'équilibre qu'il demande au cavalier.

Le besoin de grande mobilité du cavalier et de sa disponibilité pour le ballon nous donne la possibilité d'intervenir sur les différents équilibres :

- l'équilibre assis ;
- l'équilibre sur les étriers ;
- l'équilibre debout qui se rapproche de l'attitude du piéton.

La sangle de ramassage stabilise le cavalier et lui permet de grandes amplitudes de mouvements.

Un principe essentiel reste de garder et d'agir les mains libres ou en tenant le ballon.

Comment installer le cavalier ?

Un nœud compact aux rênes est indispensable.

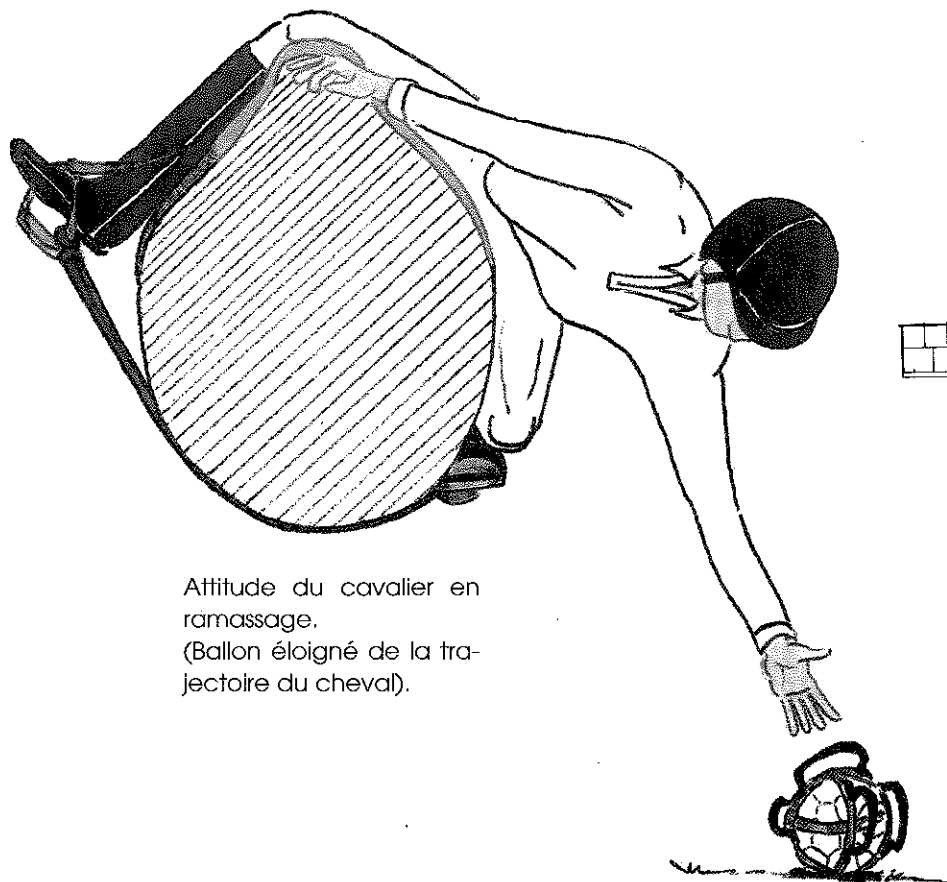
Sur quelle longueur d'étriers ?

Les étriers sont chaussés courts, le plancher de l'étrier quatre doigts au-dessus de la cheville.

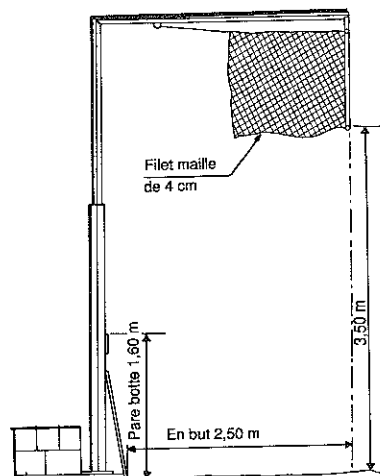
Qu'il soit lanceur ou receveur, le cavalier est debout.

La passe demande une grande mobilité longitudinale et latérale du buste.

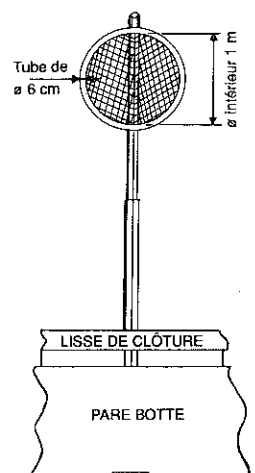
Les grandes variations d'amplitude demandées exigent du cavalier la faculté de déplacer son centre de gravité sans moyen de tenue.



Attitude du cavalier en ramassage.
(Ballon éloigné de la trajectoire du cheval).



PROFIL



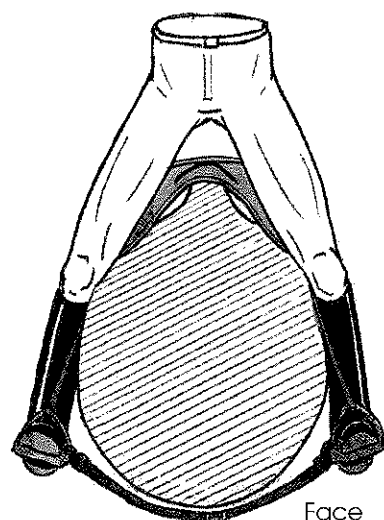
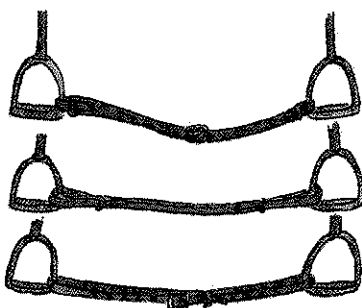
FACE

Sangles de ramassage :

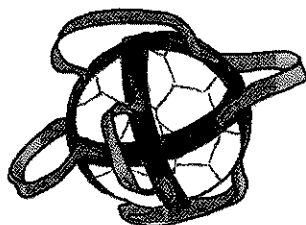
de compétition

courante

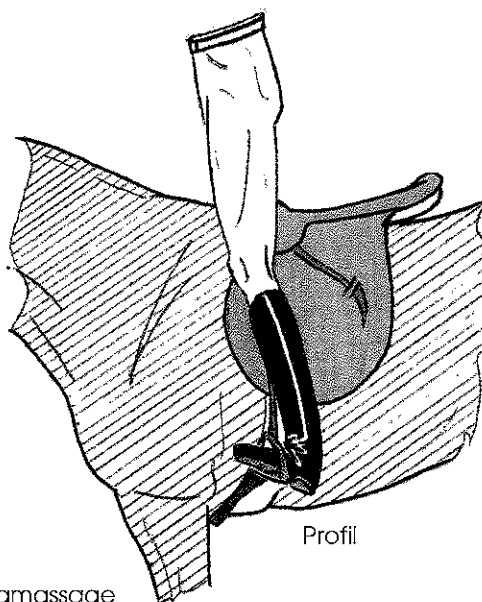
étrivière



Face



- Dimensions et poids du ballon variables selon l'âge
- 6 anses



Profil

Le debout Horse-Ball avec sangle de ramassage

GALOP 1

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer au pas et au trot.



Objectif d'apprentissage : Rechercher son équilibre sur les étriers au pas.

Age : Tout âge.

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Faire des passes latérales, en équilibre sur des étriers chaussés courts, et en marchant droit au pas.</p> <p>BUT : Rester debout pendant l'enchaînement réception-passe.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Les joueurs partent au pas, dos au petit côté, les uns à côté des autres, à une même hauteur, un noeud aux rênes. A chaque extrémité, tous les joueurs tournent du même côté sans s'arrêter. La passe se fait en continuité de la droite vers la gauche, puis de la gauche vers la droite (ou inversement). Les cavaliers évoluent dans des couloirs.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Terrain : Longueur : de 40 à 60 m maximum. Couloirs délimités par des barres au sol ou des plots (largeur des couloirs : 3 m/ chevaux et poneys D ; 1 m /poneys C et B). Ballon de Horse-ball.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>Pour le réceptionneur : "Mettez-vous debout avant que le joueur précédant ait reçu la balle, et montrez-lui avec la main extérieure où vous voulez la recevoir." Pour le passeur : "Tournez la tête pour regarder le joueur suivant avant de lui passer la balle".</i></p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Le joueur reste debout tant qu'il a la balle dans les mains ;- La réception de la balle est silencieuse (accompagnement des bras du réceptionneur) ;- Le regard est sur la balle à chaque instant.	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Les montures peu habituées à cette tâche peuvent être rapidement rassurées en travaillant sur un espace réduit. Par exemple, en utilisant la largeur d'un manège (40 m), sur 5 à 10 m de large. Dans ce cas, l'espace est bien évidemment clos.

GALOP 2

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer aux trois allures.



Objectif d'apprentissage : Rechercher son équilibre sur les étriers au trot et au galop.

Age : Tout âge.

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Passer la balle d'arrière en avant, et d'avant en arrière.</p> <p>BUT : Rechercher son équilibre sur les étriers.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Evoluer en "file indienne" avec le minimum de distance possible entre chaque joueur. Utiliser, autant que possible, la ligne droite.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE :</p> <p>Choisir un site permettant de longues lignes droites :</p> <ul style="list-style-type: none">- Grands côtés de manège ou de carrière ;- Sentier suffisamment étroit pour conserver l'alignement.	
<p>CONSIGNES : <i>Pour le receveur : "Mettez-vous debout avant de recevoir la balle, et montrez avec les deux mains l'endroit où vous voulez la réceptionner."</i></p> <p><i>Pour le passeur : "Regardez le receveur avant de lui envoyer la balle, et appliquez-vous à ce qu'elle ne touche aucune monture."</i></p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Rester debout quand la balle est dans les mains ;- Regard sur la balle ;- Utilisation des deux mains pour montrer l'endroit voulu de réception.	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Il est souhaitable d'entrainer les montures qui tiennent leur tête haute, afin de leur baisser l'encolure, ce qui facilite les passes (la balle ne leur heurte pas la tête).

GALOP 3

OBJECTIF GENERAL : Conduire aux trois allures et sauter.



Objectif d'apprentissage : Rechercher son équilibre dans la position de "pré-ramassage" en conduisant sa monture sur la balle.

Age : Tout âge.

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Prendre la position de pré-ramassage, conduire sa monture pour passer près de la balle, du côté de cette position.</p> <p>BUT : Maîtriser la conduite de sa monture afin d'assurer le ramassage.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Regarder le repère visuel pour fixer sa trajectoire, en évoluant au trot ou au galop vers la balle, et la ramasser.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE :</p> <ul style="list-style-type: none">- Poser la balle en piste intérieure (permettant de se suivre) ;- Eloigner cette balle ;- Disposer plusieurs balles sur un cercle de 20 m de diamètre, puis sur une serpentine.	
<p>CONSIGNES : "Faites un noeud aux rênes, conservez l'allure et la vitesse dans l'allure, en prenant la position de pré-ramassage à 15 m au moins de la balle, et ramassez-la à la hauteur des antérieurs."</p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Position de pré-ramassage : bassin sorti de la selle, jambe d'appui fléchie, sangle de ramassage tendue, genou extérieur en "chapeau de gendarme" sur le pommeau de la selle, épaules parallèles au corps de la monture, mains sur les rênes, de part et d'autre de l'encolure ;- Conduite : garder les mains de part et d'autre de l'encolure ;- Ramassage de la balle à la hauteur des antérieurs, ou au niveau de la sangle.	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Le ramassage doit rester un acte valorisant pour le cavalier, et peut être facilité en plaçant la balle sur un support. Le réglage des étrivières et de la sangle doit se faire par rapport aux nécessités équestres et de la maîtrise de la passe. Il peut éventuellement être modifié afin de permettre le ramassage, dans la mesure où cette modification respecte la recherche de l'équilibre.

Philippe THIEBAUT

GALOP 4

OBJECTIF GENERAL : Etre autonome aux trois allures, en terrain varié et en enchaînant des sauts.



Objectif d'apprentissage : Conduire au galop sur des courbes.

Age : Tout âge.

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Ramasser la balle après la conduite.</p> <p>BUT : Choisir et maîtriser un tracé pour ramasser le ballon.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE :</p> <ul style="list-style-type: none">- Passer à côté de la balle au sol ;- Décrire un large cercle ;- Ramasser la balle éloignée ;- Ramasser la balle la plus proche ;- Ramasser du côté opposé au virage.	
<p>ORGANISATION MATERIELLE :</p> <p>Poser plusieurs ballons (3 ou 4) en ligne, et matérialiser le cercle par des balises.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>"Regardez la balle dans le virage, mettez-vous en position de pré-ramassage à la fin du tournant, sans quitter des yeux le ballon, et revenez en selle en conservant la même trajectoire sans tourner".</i></p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Regard sur la balle ;- Au moment du ramassage, la balle doit être du côté du pied sur lequel galope la monture.	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : L'allure doit être conservée après le ramassage. Il peut être utile de demander une accélération dès le retour en selle du cavalier, pour lui donner l'habitude de rester tonique après un ramassage.