

Activité Tourisme Équestre

L'équitation d'extérieur est une activité sportive et de loisir qui permet à tout cavalier, quels que soient son âge et sa morphologie, de faire ses premières foulées en milieu naturel.

Le terrain varié offre une multitude d'ateliers naturels qui permettent d'aborder les trois fondamentaux :

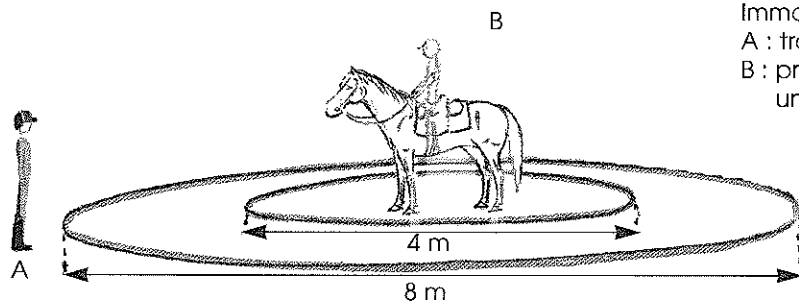
- S'ÉQUILIBRER,
- AVANCER,
- TOURNER.

Ainsi les déclivités encouragent le cavalier à varier de lui-même son équilibre, dans le souci de se lier à sa monture. Toutefois les déstabilisations pourront être limitées par l'emploi de selles de randonnée, de selles américaines, camarguaises ou de selles anglaises équipées de sur-selle.

Les sentiers bordés contribuent, avec l'emploi d'une cavalerie routinée à l'évolution en extérieur, à limiter les problèmes de conduite et de régulation de la vitesse.

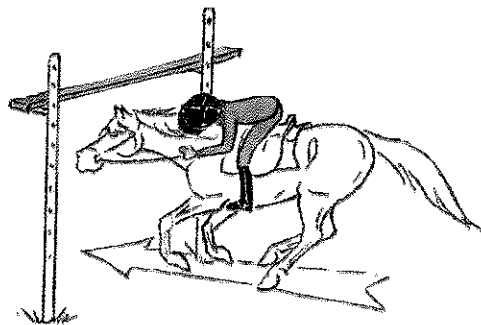
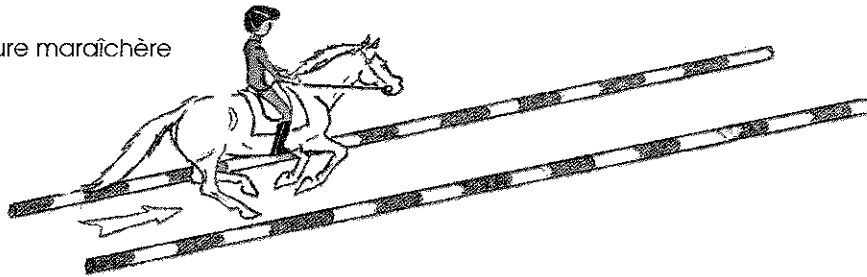
Chaque difficulté liée à l'itinéraire choisi par l'enseignant est évaluée et adaptée en fonction du niveau des cavaliers.

L'évolution en terrain aménagé, style Parcours du Cheval et du Cavalier de Randonnée : P.C.C.R. du T.R.E.C. (Technique de Randonnée Equestre de Compétition) permet de former et d'évaluer les cavaliers autour des trois fondamentaux « s'équilibrer », « avancer », « tourner ».

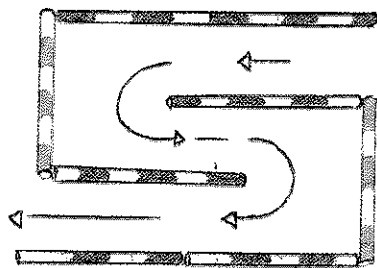


Immobilité
 A : travail du cheval
 B : précision de l'arrêt obtenu par un cavalier

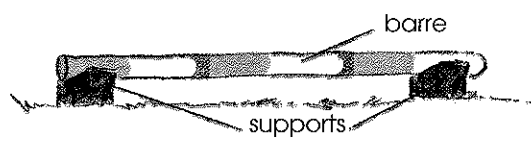
Bordure maraîchère



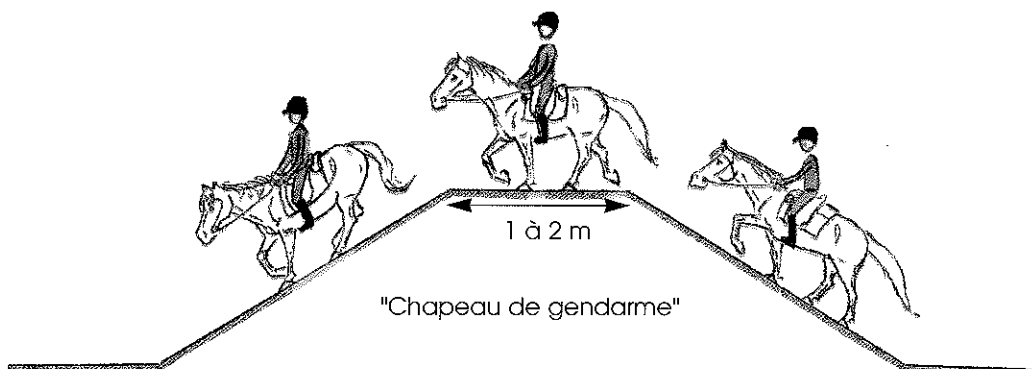
"Branche basse"



Coulors de maniabilité



Surélévation des barres
 du parcours de maniabilité



"Chapeau de gendarme"

GALOP 1

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer au pas et au trot.



Objectif d'apprentissage : Conduire sur des courbes larges au pas.

Age : Tout âge

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Se déplacer au pas sur un parcours balisé.</p> <p>BUT : Conduire sur des courbes larges au pas.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Décrire un "S" en passant par les trois bordures maraîchères et les deux plots blancs.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Matériel des "Parcours de Cheval et de Cavalier de Randonnée", (P.C.C.R.). Terrain équipé de trois bordures maraîchères (12 barres), de six plots blancs, et de quatre plots rouges.</p>	
<p>CONSIGNES : " <i>Suivez du regard le tracé désiré, et tenez vos deux rênes dans une seule main.</i> "</p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Maintien de la vitesse du pas ;- Réalisation de la tâche ;- Regard ;- Orientation du haut du corps vers les courbes décrites ;- Jambes relâchées (genoux).	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Variante : avec une rêne dans chaque main. Les plots rouges délimitent l'extérieur du couloir et permettent aux cavaliers de s'auto-évaluer.

GALOP 1

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer au pas et au trot.



Objectif d'apprentissage : S'équilibrer sur les étriers.

Age : Tout âge

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Passer sous des "branches basses" sans les faire tomber.</p> <p>BUT : Se mouvoir en équilibre sur les étriers au pas et au trot.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Se pencher et se redresser, en restant en équilibre sur les étriers.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Matériel des "Parcours de Cheval et de Cavalier de Randonnée", (P.C.C.R.). Terrain équipé de 8 branches basses réglées à 50 cm au dessus du garrot le plus haut des montures utilisées.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>"Penchez-vous franchement, et placez votre tête à côté de l'encolure de votre monture."</i></p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Variations franches de l'inclinaison du buste ;- Branches basses restant sur leurs supports ;- Décontraction générale du cavalier.	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Baisser la hauteur des branches basses suivant le degré de réussite (maximum à 30 cm au dessus du garrot le plus haut). Varier l'exercice en obligeant la place de la tête du cavalier une fois à gauche, une fois à droite de l'encolure de sa monture en alternance.

GALOP 1

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer au pas et au trot.



Objectif d'apprentissage : S'équilibrer assis au pas.

Age : Tout âge

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Détacher le poncho qui est fixé devant la selle, l'étendre sur l'encolure, puis le replier et le refixer à la place initiale.</p> <p>BUT : Se mouvoir sur sa monture au pas.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : S'étendre sur l'encolure de sa monture et se redresser.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Matériel des "Parcours de Cheval et de Cavalier de Randonnée", (P.C.C.R.). Selles de randonnée avec "dés" de fixation (dés de collier de chasse) et de courroies fixées sur ces dés. Un poncho par monture.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>"Posez les rênes sur les sacoches, ou faites un noeud. Déroulez le poncho sur l'encolure de votre monture, le plus loin possible (jusqu'aux oreilles), et ré-enroulez-le correctement".</i></p>	
<p>OBSERVABLES : Calme et décontraction dans l'exécution de la tâche.</p>	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Montures calmes, routinées, ayant l'habitude des manipulations de ce type.

GALOP 2

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer aux trois allures.



Objectif d'apprentissage : Découvrir son équilibre sur les étriers au pas et au trot en terrain varié.

Age : Tout âge

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Exécuter un parcours facile de quatre difficultés P.C.C.R. derrière un chef de reprise expérimenté.</p> <p>BUT : Découvrir son équilibre sur les étriers au pas et au trot en terrain varié.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Derrière un chef de reprise expérimenté, exécuter un parcours comportant des plans ascendants et descendants. Franchir des petits troncs posés au sol, des petites marches, un chapeau de gendarme, passer sous des branches basses.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Matériel des "Parcours du Cheval et du Cavalier de Randonnée" (P.C.C.R.). Parcours d'environ 400 m en terrain varié, comportant au minimum :</p> <ul style="list-style-type: none">- Un plan ascendant ;- Un plan descendant ;- Un petit tronc à enjamber ;- Des branches basses.	
<p>CONSIGNES : <i>"Mettez-vous en équilibre sur les étriers à l'abord de chaque difficulté, ne tirez pas sur les rênes (utilisez plutôt les crins), aidez-vous de la voix pour contrôler la vitesse de votre monture, et gardez vos distances".</i></p>	
<p>OBSERVABLES : Maintien de l'équilibre sur les étriers entre les obstacles.</p>	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Augmenter le nombre et le niveau des difficultés en fonction du résultat.

GALOP 2

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer aux trois allures.



Objectif d'apprentissage : Changer d'allure à volonté.

Age : Tout âge

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Dans une allure libre, respecter des contrats d'allure dans un circuit balisé, ne présentant pas de problème de conduite.</p> <p>BUT : S'arrêter, changer d'allure et contrôler la vitesse dans l'allure adoptée.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Parcours comportant des arrêts dans les cercles d'immobilité, du pas entre des barres blanches, du trot entre les barres rouges, des accélérations du pas entre des barres jaunes, et des accélérations du trot entre des barres rouges et blanches (exemples de couleurs).</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Matériel des "Parcours du Cheval et du Cavalier de Randonnée" (P.C.C.R.). Quatre jeux de barres de couleurs différentes à raison de six barres par couleur. Plusieurs cercles d'immobilité répartis sur le terrain.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>"Utilisez la voix, les jambes et les mains. Respectez les allures dans chaque atelier de contrat d'allure."</i></p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Respect des contrats ;- Actions de la voix des jambes et des mains.	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Reconnaissance préalable du parcours très importante, afin que les cavaliers puissent se concentrer efficacement sur la tâche à réaliser.

GALOP 2

OBJECTIF GENERAL : Se déplacer aux trois allures.



Objectif d'apprentissage : Conduire au pas sur de courbes serrées.

Age : Tout âge

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Test de maniabilité de P.C.C.R., dont les barres sont posées au sol, et dont les couloirs sont élargis.</p> <p>BUT : Conduire au pas sur des courbes serrées.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Conduire seul sa monture au pas dans un dispositif en chicane.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Matériel des "Parcours du Cheval et du Cavalier de Randonnée" (P.C.C.R.). Deux ateliers de maniabilité (trois jeux de six barres). Un atelier est prévu avec des barres peu écartées.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>"Une rêne dans chaque main, conservez votre monture active, et utilisez le regard en accompagnant avec votre buste".</i></p>	
<p>OBSERVABLES : Respect du tracé et maintien de la vitesse dans l'allure.</p>	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Ne pas hésiter à élargir le dispositif, de manière à obtenir une réalisation de la tâche avec une monture toujours en avant.

GALOP 4

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



Objectif d'apprentissage : S'équilibrer assis au pas et s'équilibrer au trot enlevé.

Age : A partir de la pré-adolescence.

LIBELLE DE LA FICHE	VOS OBSERVATIONS
<p>TACHE PROPOSEE : Tenir et contrôler un "cheval de main" au pas et au trot, sur un parcours ne posant pas de problème de conduite.</p> <p>BUT : S'équilibrer assis au pas et s'équilibrer au trot enlevé avec un cheval de main, sur un parcours ne posant pas de problème de conduite.</p> <p>DESCRIPTION DE LA TACHE : Derrière un chef de reprise expérimenté, évoluer en contrôlant un cheval de main.</p>	
<p>ORGANISATION MATERIELLE : Matériel des "Parcours du Cheval et du Cavalier de Randonnée" (P.C.C.R.). Employer des montures routinées à évoluer avec un cheval de main.</p>	
<p>CONSIGNES : <i>"Conservez le bout du nez de votre cheval de main au niveau de votre jambe droite. Séparez toujours les rênes de votre cheval de main avec votre index droit."</i></p>	
<p>OBSERVABLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Cheval de main maintenu à la hauteur de la jambe droite ;- Regard porté alternativement dans la direction à suivre, et sur le cheval de main.	

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR : Le cheval de main doit toujours être en filet pourvu de rênes. Il doit être toujours tenu à la droite du cavalier, car celui-ci doit le protéger de la route (et donc des véhicules) par son corps et celui de sa monture. L'apprentissage peut se faire avec un licol sur lequel sont fixées des rênes. Ne pas faire cet exercice, la première fois, en marchant vers l'écurie. Bien évidemment la conduite et le contrôle de la monture les deux rênes dans une seule main sont préalablement acquis.

Jean-Paul BOISSARD