



**ROOKIE  
RIDERS**

# Guide des Programmes



**EQUESTRIAN  
CANADA  
ÉQUESTRE**

# Table des matières

---

Table des matières..... 1

Aperçu du programme..... 3

Pour commencer..... 5

Baril du programme Apprenti cavalier..... 7

Ressources du programme..... 8

Sécurité..... 10

Créer une expérience sportive de qualité..... 12

L'utilisation de PLAYBuilder..... 15

Conseils de gestion des chevaux..... 15

Prochaines étapes..... 18

Annexe A: Document d'orientation des parents..... 19

Annexe B : Liste de vérification du programme..... 21



# Aperçu du programme

---

## **Bienvenue au programme Apprenti cavalier**

Apprenti cavalier offre aux enfants la possibilité de découvrir les joies du sport équestre dans le cadre d'un programme amusant.

Le programme d'études est spécifiquement conçu pour créer un environnement qui favorise le développement du savoir-faire physique, en mettant l'accent sur les aptitudes fondamentales au mouvement applicables à tous les sports et sur les connaissances et aptitudes de base pour pouvoir monter à cheval.

Le programme est spécifiquement conçu pour apprendre toutes les aptitudes nécessaires pour monter et descendre d'un cheval en toute sécurité, avant d'être initié à un cheval pour la première fois.

Le programme d'études comprend des options permettant de dispenser le programme avec et sans cheval. Il comprend ce qui suit:

- Des activités et des jeux inspirés des chevaux pour développer les aptitudes fondamentales au mouvement et les connaissances sur la façon d'interagir avec les chevaux et de se déplacer en toute sécurité autour d'eux
- Des compétences au sol qui aident à développer la force, la posture et la conscience du corps, ainsi que des aptitudes spécifiques au mouvement pour pouvoir monter et descendre d'un cheval en toute sécurité
- Un « cheval en forme de baril » où les aptitudes peuvent être spécifiquement enseignées et pratiquées
- Une banque d'activités et des exemples de plans de cours qui aident les élèves à progresser de manière systématique, en passant des aptitudes au sol à celles à cheval.

Visionner la vidéo: <https://youtu.be/-XaPUI7Cmll> (en anglais seulement)

## **Les objectifs du programme Apprenti cavalier**

- Apprendre à connaître les chevaux et à interagir avec eux en toute sécurité (équitation)
- Développer les aptitudes motrices fondamentales nécessaires à l'équitation en faisant participer les élèves à des activités individuelles et de groupe, sur le plan physique, mental et émotionnel
- Apprendre à monter et à descendre en toute sécurité
- Développer la capacité à maintenir une position équilibrée et détendue, avec une bonne posture, lorsqu'on est monté
- Se sentir à l'aise dans diverses positions et prises lorsqu'on est monté
- Développer une base pour le Test de niveau 1 en classique ou en western du programme Apprenti cavalier de Canada Équestre

## **Élèves**

- Apprenti cavalier est destiné aux enfants âgés de 6 à 12 ans
- Aucune expérience de l'équitation n'est requise
- Les étudiants ayant une expérience préalable de l'équitation peuvent se joindre à un groupe correspondant

à leur niveau d'aptitude

## Options pour l'exécution des programmes

Apprenti cavalier est conçu pour être dispensé à de grands groupes d'enfants et se veut flexible dans sa prestation. Il peut être dispensé dans différents contextes et peut être personnalisé pour répondre aux besoins de groupes spécifiques. Il existe quatre formes principales de prestation:

- **Zone enfants:** plans de cours rapides et activités en station conçues pour présenter rapidement le programme aux enfants lors d'événements à grand trafic.
- **Éducation physique et loisirs :** programmes d'éducation physique, de loisirs et d'autres activités sans accès aux chevaux; également applicable aux enfants qui ne sont pas prêts à monter à cheval
- **Établissements d'équitation :** programmes intégrant l'équitation dans le programme de base; les enfants qui ont participé à des programmes d'éducation physique et de loisirs peuvent s'inscrire à un niveau supérieur
- **Camps:** conçu en fonction de l'expérience du camp avec plus de jeux, d'ateliers et de développement des aptitudes; comprend des formules avec et sans cheval

Le matériel du programme comprend des exemples de plans de cours et de progressions basés sur les formules ci-dessus. Les instructeurs sont libres d'adapter le programme aux besoins des étudiants et aux contraintes de leur établissement, mais sont encouragés à suivre la progression générale des aptitudes présentée dans les exemples de plans de cours.

## Instructeurs

- Le meilleur moyen d'enseigner le programme Apprenti cavalier est de faire appel à une équipe d'instructeurs, ce qui permet à plusieurs stations d'activité de fonctionner simultanément
- Tous les instructeurs qui interagissent avec les élèves doivent avoir suivi la formation d'instructeur Apprenti cavalier 1 (sans cheval)
- Un minimum de deux (2) instructeurs formés doit toujours être présent
- L'instructeur responsable de la session doit toujours être présent et détenir une certification active du PNCE (tout sport) ou être un professeur d'éducation physique qualifié, en plus d'avoir suivi la formation d'instructeur Apprenti cavalier 1
- Un rapport instructeur/participant de 1:6 est recommandé, et ne devrait pas dépasser 1:8
- Tous les instructeurs doivent être sélectionnés conformément à la politique de sélection des entraîneurs de Canada Équestre

### EXIGENCES SUPPLÉMENTAIRES EN PRÉSENCE DE CHEVAUX

- Au moins 1 entraîneur ou instructeur équestre certifié PNCE et un (1) instructeur formé au programme Apprenti cavalier 1 doit toujours être présent
- Une 3<sup>e</sup> personne expérimentée dans la manipulation des chevaux doit être capable de gérer le cheval sur la ligne de longe. Il est préférable, mais pas obligatoire, qu'elle soit également un instructeur formé et/ou un entraîneur certifié.



# Pour commencer

---

Mettre en place un programme Apprenti cavalier, c'est facile ! Suivez ces étapes simples.

## Lieu et modèle de prestation

- Déterminez si vous allez proposer le programme Apprenti cavalier dans votre établissement ou ailleurs dans la communauté.
- Rassemblez des informations sur les types de programmes qui intéressent les parents, les enseignants et les enfants, ainsi que sur les organismes de votre communauté qui aident à offrir des programmes d'activité physique.
- Déterminez quand et où vous pourriez offrir le programme et choisissez un modèle de prestation qui conviendra à votre public. Nous vous recommandons de commencer pas à pas, avec un seul programme, puis d'augmenter votre offre.
- Une excellente façon de commencer est d'offrir des blocs de programmes qui comprennent des séances d'une heure une ou deux fois par semaine pendant une période de 4 à 6 semaines.

## Formez votre équipe

Le meilleur moyen de faire fonctionner le programme Apprenti cavalier est de faire appel à une équipe d'instructeurs. Une fois que vous aurez choisi votre modèle de prestation, déterminez le nombre d'instructeurs dont vous avez besoin et assurez-vous qu'ils ont tous reçu la formation appropriée. Le programme Apprenti cavalier est un excellent moyen pour les jeunes cavaliers de s'initier à un rôle d'entraîneur, en devenant un « stagiaire » du programme.

Les stagiaires du programme Apprenti cavalier devraient:

- Être âgé de 16 ans ou plus
- Suivre la formation d'instructeur du programme Apprenti cavalier niveau 1
- Signez le code de conduite et le code d'éthique des entraîneurs de Canada Équestre
- Avoir obtenu le niveau classique 6 de Apprentissage de l'équitation (English Level 6) ou le niveau western 4 (Western Level 4) s'ils proposent un programme Apprenti cavalier qui inclut l'équitation.

## Déterminez vos frais

Le programme Apprenti cavalier se positionne comme un moyen accessible et abordable d'initier les étudiants au sport équestre; cependant, chaque programme/établissement est libre de fixer ses propres frais.

- Si vous effectuez une prestation pour un organisme tiers, nous vous recommandons d'appliquer un tarif forfaitaire pour le service.
- Si vous facturez des frais par participant, pensez à fixer vos frais en fonction de la participation à un programme de 4 à 6 semaines, à un montant compris entre 10 et 20 \$ par session pour les programmes qui ne comprennent pas d'équitation.

## Enregistrez votre programme

Le programme Apprenti cavalier est encore à ses débuts. Afin de faire le suivi de la participation aux programmes, de s'assurer que vous recevez les ressources les plus récentes et d'aider Canada Équestre et votre fédération

équestre provinciale ou territoriale à promouvoir vos programmes, nous vous demandons d'enregistrer vos programmes auprès de nous.

## Marketing et promotion

Le marketing et la promotion de votre programme dépendront beaucoup de votre modèle de prestation. En enregistrant votre programme auprès de votre fédération équestre provinciale ou territoriale, vous bénéficierez d'un soutien marketing de base en faisant figurer votre programme sur le site web de Canada Équestre, ainsi que sur le site web de votre fédération équestre provinciale ou territoriale.

Nous vous encourageons également à envisager les stratégies suivantes:

### TICKET TO RIDE

Ticket to Ride est un programme national soutenu par les fédérations équestres provinciales/territoriales qui vise à aider à initier davantage d'enfants à l'équitation. Il est spécialement conçu pour travailler avec les apprentis cavaliers afin d'encourager l'inscription dans les écoles d'équitation locales:

- Événement : Remettez à chaque participant un billet pour monter à cheval après avoir essayé le programme dans une zone pour enfants, en leur offrant un rabais pour se joindre à un programme d'Apprenti cavalier dans leur communauté.
- Conversion du programme : Fournir un billet pour faire monter à cheval les enfants qui terminent le programme Apprenti cavalier dans un cadre communautaire pour qu'ils puissent passer à l'étape suivante dans leur établissement équestre local en recevant une visite gratuite et/ou un rabais lors de leur première inscription.

Consultez votre fédération équestre provinciale ou territoriale pour en savoir plus sur la façon de devenir partenaire de Ticket to Ride.

## Assurance

Comme pour tout programme équestre, il est essentiel de s'assurer que vous et vos élèves êtes correctement assurés pour vos activités. Contactez votre fédération équestre provinciale ou territoriale pour obtenir plus d'informations sur les assurances appropriées à des taux réduits.

# Baril du programme Apprenti cavalier

---

## À propos du baril

Tout ce dont vous avez besoin dans un baril! En tant que pièce maîtresse du programme, nous avons fait de notre mieux pour nous assurer que les instructeurs disposent de tout ce dont ils ont besoin pour mener à bien leur programme, des ressources pédagogiques et des outils de gestion de programme à l'équipement. Le baril Rookie Riders comprend des cônes, des sacs d'équilibre, des ballons, des panneaux d'affichage, et plus encore.

## Commander un baril

Commandez votre baril dès maintenant à l'adresse suivante: <https://ontarioequestrian.ca/programs/rookie-riders/>

Astuce: si vous proposez le programme à de grands groupes, nous vous recommandons de commander plus d'un baril.

## Assemblage du baril

Tout ce dont vous avez besoin, y compris un manuel d'instruction détaillé, se trouve à l'intérieur de votre baril! Le manuel se trouve dans l'application PLAYBuilder sous l'onglet activité, avec une vidéo d'instruction qui l'accompagne.

De plus, le manuel est disponible en format PDF sous l'onglet « Ressources ».

## Vérification de sécurité du baril

Il est important de s'assurer que vous avez effectué un contrôle rapide de la sécurité de votre baril avant d'y faire monter un élève. La « liste détaillée de vérification de sécurité du baril » est accessible dans l'application PLAYbuilder en tant qu'activité. Assurez-vous d'effectuer une vérification avant de procéder à toute activité impliquant le baril.

- S'assurer que le baril est stable
- S'assurer que le tapis de selle est correctement positionné
- S'assurer que le surfaix est correctement positionné
- Veiller à ce qu'il y ait suffisamment d'espace
- S'assurer que le baril a été correctement assemblé

# Ressources du programme

En tant qu'instructeur du programme Apprenti cavalier formé et enregistré pour dispenser le programme, vous recevrez un certain nombre de ressources en plus de ce guide du programme pour vous aider dans la mise en œuvre du programme.

## Ressources et outils de planification téléchargeables

Les partenaires enregistrés la mise en œuvre du programme Apprenti cavalier recevront un accès complémentaire à l'application PLAYBuilder, qui est préchargée avec une vaste bibliothèque d'activités et de plans de cours préétablis.

Pour y avoir accès:

1. Inscrivez votre programme auprès de votre fédération équestre provinciale ou territoriale
2. Ouvrez un compte à l'adresse suivante: <https://equestrian.playbuilderapp.com/> (en anglais seulement)
3. Attendez votre courriel de confirmation, confirmant l'accès à PLAYBuilder qui suivra dans les 2 à 3 jours ouvrables

Une fois connecté, vous pourrez accéder directement aux éléments suivants depuis votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur:

- Accéder à une base de données en ligne sur les aptitudes, comprenant des instructions écrites, des photos et des vidéos pour toutes les aptitudes et activités du programme Apprenti cavalier
- Exemples de plans de cours organisés en une série de recueils basés sur les modèles de prestation recommandés
- Possibilité de copier et de modifier des exemples de plans de cours pour répondre aux besoins spécifiques de vos élèves
- Leçons d'équitation avec des documents téléchargeables à envoyer à la maison pour préparer le prochain cours
- La possibilité de glisser et déplacer des activités dans vos propres plans de cours personnalisables dans l'application

## Documents à distribuer aux élèves

Une série de documents sont disponibles pour aider les élèves à se familiariser avec les chevaux. Des copies peuvent être téléchargées à partir de l'application PLAYBuilder. Les documents à distribuer sont immédiatement inclus dans l'onglet des ressources pour chaque plan de cours qui comprend des documents à distribuer.

Ils peuvent également être consultés en utilisant la fonction de recherche de contenu et en sélectionnant l'onglet « Handouts » dans le menu « CAN BE USED AS » et/ou en cochant la case « With PDF ».

The screenshot shows a search interface with the following elements:

- Search bar: "Enter search term" with a search icon.
- Filter dropdown: "All Types" with a downward arrow and a refresh icon.
- Filter tabs: "CONTENT", "PARTICIPANTS", "DEVELOPMENT FOCUS", "REQUIREMENTS".
- Filters:
  - CONTENT SOURCE: "All" (dropdown)
  - SPORT: "Select" (dropdown)
  - CAN BE USED AS: "Handout" (dropdown)
  - MIN TIME: Input field with "x" (clear)
  - MAX TIME: Input field with "x" (clear)
  - WITH VIDEO:  YES
  - WITH PDF:  YES
- Footer: "Can be used as: Handout With PDF: Yes" and "Clear Search".

## Certificats d'accomplissement

Reconnaissez les réalisations des étudiants en leur remettant un certificat à la fin de chaque programme. Des certificats personnalisables peuvent être téléchargés à partir de l'application PLAYBuilder.



## Important

### Renseignements sur la sécurité des casques

La sécurité est l'un des principaux objectifs du programme Apprenti cavalier, et le bon usage des casques est essentiel au succès de ce programme. Tous les enfants d'âge mineur doivent porter un casque lorsqu'ils montent à cheval et pendant le toilettage.

### Autres conseils de sécurité

- Toujours inspecter l'installation et l'équipement avant de commencer une activité
- Examiner régulièrement le plan d'action d'urgence de l'établissement et veiller à ce que la trousse de premiers soins soit correctement stockée
- Passez en revue les directives de sécurité de base au début de chaque session, et les exigences de sécurité spécifiques à chaque activité pendant l'introduction de l'activité.
- Surveillez la condition physique et le niveau d'aptitude des élèves, commencez par les aptitudes les plus simples et progressez pas à pas en fonction de l'état de préparation des élèves.
- Envisagez le repérage physique pour apporter un soutien à la fois mental et physique aux enfants qui apprennent de nouvelles aptitudes. Lorsque le participant a une compréhension claire de l'aptitude, a acquis la coordination et la stabilité nécessaires pour exécuter le mouvement avec succès et est confiant pour travailler seul, les observateurs peuvent s'éloigner.

## Assistance physique et parer

Parer peut être décrit comme un contact physique entre un entraîneur et un athlète qui est raisonnablement destiné à répondre aux besoins d'un athlète.

- Parer à des fins d'orientation est utilisé lorsque cela est nécessaire pour orienter ou positionner l'athlète afin qu'il puisse reproduire ses mouvements
- Parer pour la sécurité est utilisé lorsque cela est nécessaire pour réduire le risque de blessure ou en cas d'erreur de performance, en gardant à l'esprit l'objectif premier de concevoir et d'utiliser des progressions sûres de sorte que le repérage soit rarement nécessaire.
- Le toucher peut également être un outil de communication efficace : une légère tape sur la main peut être un rappel efficace de la main qui devrait ensuite être déplacée, par exemple.

### Le parer éthique et le consentement

- Assurez-vous que l'élève est à l'aise et accepte votre aide avant de parer, plutôt que de le toucher ou de le parer sans avertissement.
  - P. ex., « Je serai à vos côtés pour vous aider à monter et à descendre, et je serai prêt à vous aider à vous rééquilibrer si vous commencez à tomber; êtes-vous à l'aise avec cela? Ou « Est-ce que je peux vous aider à vous mettre dans la bonne position? »
- Évitez de déplacer les élèves comme des poupées de chiffon, rappelez-vous qu'il s'agit de personnes ayant des niveaux de confort et des expériences passés différents. Prenez le temps de communiquer, d'établir un contact visuel et de vous assurer qu'ils sont à l'aise avant de leur donner leur première courte échelle ou de les mettre en position.
- Évitez de toucher une partie du corps qui serait normalement couverte par un maillot de bain Bikini. Même pour les garçons, il est préférable d'éviter la zone de la poitrine lors que vous parer. Le milieu du dos et les hanches sont un endroit efficace pour parer, près du centre de masse de l'élève.
- Si un contact accidentel et non intentionnel se produit, reconnaissez la violation de la limite à respecter et présentez immédiatement des excuses. Ne laissez pas l'élève se demander si c'était intentionnel ou non. Corrigez votre positionnement, si nécessaire. Si ce type d'erreur se produit à plusieurs reprises, arrêtez-vous et réfléchissez à la manière d'améliorer votre technique pour parer pour éviter de futurs problèmes.

# Créer une expérience sportive de qualité

---

Créer une expérience sportive de qualité, c'est bien plus que maîtriser les capacités de mouvement!

Une expérience sportive de qualité implique la création d'un environnement amusant, sûr, accueillant et inclusif qui favorise le développement du savoir-faire physique en encourageant les participants à interagir et à s'engager dans une activité, et qui permet à chaque participant de s'engager dans une activité à son propre niveau.

Les plans de cours et les activités du programme Apprenti cavalier ont été conçus dans l'optique d'une expérience sportive de qualité. Si vous utilisez les exemples de plans de cours et appliquez les conseils simples suivants, vous serez sur la bonne voie.

## Gardez-les en mouvements!

- Les enfants apprennent par la pratique et sont d'excellents imitateurs, ce qui leur permet de rester activement engagés.
- Donnez des instructions de base avec des démonstrations (moins de temps pour parler), laissez les élèves essayer des mouvements (plus de temps pour faire), donnez des commentaires simples (possibilité de s'améliorer) et répétez!
- Évitez les files d'attente! Divisez les élèves en petits groupes pour qu'ils s'entraînent ensemble ou créez des activités de transition pour que les participants restent actifs pendant qu'ils attendent.

## Gestion de groupe

- Assurez-vous d'avoir l'attention du groupe au complet avant de donner des instructions.
  - Établir un signal de fin et de départ que vous pouvez utiliser pour commencer et terminer les activités.
- Donnez des instructions claires et concises (le plus court, le mieux!)
  - Il est préférable que l'instructeur parle moins, tant et aussi longtemps que les élèves disposent des instructions nécessaires pour participer
  - Une démonstration visuelle rapide est souvent plus efficace qu'une description verbeuse d'une tâche
  - Vérifiez que les élèves comprennent en posant des questions
  - Enseigner les jeux de la même manière pour tout le monde, puis les adapter en fonction des capacités
- Communiquez les attentes et l'étiquette pour le groupe, puis soyez cohérent
  - P. ex., doivent-ils lever la main pour poser une question ou peuvent-ils crier des réponses ?
- Indiquez clairement lorsque vous vous attendez qu'ils vous écoutent et quand ils sont libres de participer activement, de parler ou de commencer une activité.
- Déplacez-vous pour vérifier les progrès des élèves et donner votre avis
- Soyez clair lorsque vous passez d'une activité à l'autre.
  - Certains élèves trouveront difficile de changer de tâches à brûle pourpoint, alors donnez un compte à rebours ou un avertissement lorsqu'une transition approche.

## Des progrès significatifs

- Introduisez chaque aptitude séparément et travaillez à l'améliorer avant de passer à la suivante.
- Les points d'enseignement de chaque aptitude sont indiqués dans PLAYBuilder dans l'ordre où ils doivent être dispensés.
- Concentrez-vous sur l'obtention de la position correcte, puis guidez l'amélioration de l'aptitude à chaque fois qu'ils l'exécutent. Viser une amélioration continue pendant toutes les leçons.
  - De petites améliorations réussies en grand nombre sont plus efficaces et encourageantes, au lieu de demander de grands changements qui ne produisent pas.
- Vous verrez des erreurs similaires au fil du temps. Concentrez-vous sur les erreurs les plus fréquentes ou celles qui amélioreront la sécurité et le progrès.
  - Évitez de donner les mêmes commentaires à chaque fois - parfois, une manière différente de le dire aura un meilleur impact.
  - Il n'est pas nécessaire de corriger toutes les erreurs en même temps.
- Il est essentiel que vous répondiez aux besoins de chaque élève individuellement en matière d'aptitudes.
  - Suggérez des améliorations dont vous pensez l'étudiant capable de faire.

## S'engager auprès des élèves

- Poser des questions pour maintenir l'engagement des élèves et vérifier leur compréhension
  - P. ex., « comment te sens-tu? » « Qu'est-ce que tu as vu? » « As-tu senti une différence? » « Es-tu prêt pour la prochaine étape? » « Est-ce que tu te rappelles la manière que tu l'as fait la dernière fois? »
- Offrir des commentaires spécifiques et un renforcement positif
  - P. ex.: « c'était formidable parce que tu aies plié tes jambes pour absorber l'impact de ta réception, comme nous l'avons fait à l'entraînement !
  - Essayez de remarquer quand les élèves font le changement ou la modification que vous avez demandé, reconnaissez ce succès afin qu'ils puissent en tirer parti pour la prochaine amélioration, plutôt que de simplement passer à la prochaine modification.
- Si les étudiants sont nerveux, ne les forcez pas - travaillez de manière à ce qu'ils se sentent plus compétents et engagés
  - Plus de préparation, c'est toujours bien! Répétez l'exercice de préparation le plus semblable à celui qu'ils peuvent déjà faire - demandez à l'élève de prêter attention à ce qu'il fait bien et aux raisons pour lesquelles il réussit en ce qui a trait à cette aptitude.
  - Essayez une compétence semblable ou une version légèrement plus facile de l'aptitude. Décomposez l'aptitude en étapes encore plus petites.
  - Ou bien, essayez une aptitude complètement différente qui ne les rend pas nerveux. Renforcer la confiance et l'expérience d'autres manières avant de revenir à l'aptitude qu'ils trouvent difficile.
- Miser sur leurs atouts
  - Soulignez ce qu'ils font déjà bien, dites-leur ce que vous pensez qu'ils sont capables d'améliorer et pourquoi vous pensez qu'ils sont assez bons pour le faire.
  - P. ex. : « tu as une très bonne position équilibrée, ensuite je voudrais que tu étendes ta jambe gauche, je t'ai vu le faire sur le tapis de sol, donc je sais que tu peux le faire! »
  - Et la chose la plus importante de toutes - tout le monde devrait s'amuser !

- L'apprentissage et le sentiment de réussite, les interactions sociales positives et le sentiment d'appartenance, ainsi que le choix des activités sont autant de facteurs qui contribuent à avoir du plaisir et à être motivés pour continuer à participer

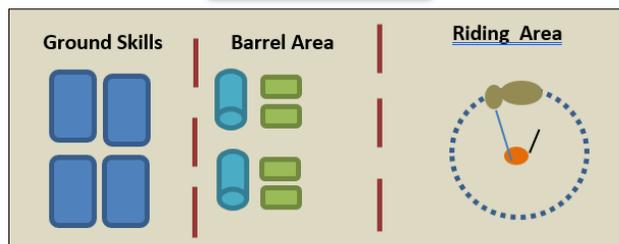
## Soyez inclusifs, gérez la compétitivité

- Si vous n'incluez pas tout le monde, vous excluez quelqu'un.
- Concevez des activités pour que chacun puisse participer à son propre niveau d'aptitude.
- Permettez aux élèves de se familiariser avec leurs aptitudes en leur donnant du temps pour se pratiquer sans pression, et en travaillant par deux ou en petits groupes avant de devoir s'exécuter devant un grand groupe.
- Lorsque vous jouez au jeu du chat gelé, laissez tout le monde être désigné plutôt que d'avoir un seul tagueur.
- La compétition peut être une grande source de motivation, mais elle peut aussi être intimidante. Avant permettre la compétition, soyez conscient du niveau d'aptitude de chaque participant et de la façon dont il réagit.

## Organisation

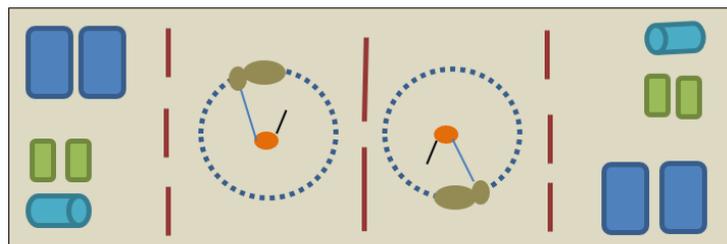
Concevez votre environnement de manière à ce que les participants restent en mouvement. La meilleure façon d'enseigner le programme Apprenti cavalier est d'utiliser une approche basée sur les stations. Dans cette approche, les élèves sont placés en petits groupes qui se déplacent à tour de rôle dans les stations. Idéalement, un instructeur est affecté à chaque station ou groupe. Cependant, en fonction du nombre d'instructeurs disponibles et des activités spécifiques incluses dans un plan de cours, certaines stations peuvent être planifiées comme des stations autogérées, si elles peuvent être supervisées à distance.

### Organisation du manège



**Arena set up for one horse**

Aptitudes au sol      Zone du baril      Zone d'équitation



**Arena set up for two horses**

Manège organisé pour deux chevaux

Manège organisé pour un cheval

# L'utilisation de PLAYBuilder

---

## Qu'est-ce que PLAYBuilder?

Un outil simple pour accéder, créer et partager des plans de cours pour votre programme Apprenti cavalier.

PLAYBuilder est une base de données en ligne des aptitudes qui comprennent des instructions écrites, des photos et des vidéos pour toutes les aptitudes et activités du programme Apprenti cavalier.

## L'utilisation du tableau de bord

Dans le tableau de bord, vous trouverez des liens pour explorer le contenu de PLAYBuilder ou pour créer quelque chose de nouveau. Le tableau de bord contient toutes les **activités**, **les progressions**, **les plans de cours** et **les collections**.

**Les activités** sont les éléments d'une session (jeux, tâches de développement des aptitudes, évaluations, exercices) auxquels les étudiants participent. Les activités constituent la base sur laquelle les progressions et les plans de cours sont construits. Il y a environ 100 activités et aptitudes disponibles dans le cadre du programme Apprenti cavalier. En utilisant PLAYBuilder, vous bénéficiez également d'un accès automatique aux mises à jour et aux nouvelles activités au fur et à mesure qu'elles sont ajoutées, ainsi que de la possibilité d'ajouter vos propres activités.

**Les progressions** sont des activités regroupées dans un ordre spécifique pour promouvoir le développement des aptitudes. Des jeux comprenant un certain nombre d'aptitudes spécifiques sont également proposés sous forme de progressions afin de pouvoir inclure les instructions détaillées de chaque aptitude. Le programme Apprenti cavalier comprend 15 progressions de base pour travailler avec les élèves au cours d'une série de sessions afin qu'ils puissent progresser.

**Les plans de cours** fournissent un plan détaillé pour chaque leçon. Ils sont créés en échelonnant une activité et des progressions dans le but de présenter et/ou de pratiquer et d'améliorer une ou deux aptitudes. Les plans de cours standard comprennent un aperçu, une introduction, un échauffement, une leçon d'aptitude et la récupération. Des exemples de plans de cours sont fournis pour une variété de programmes Apprenti cavalier. Vous pouvez utiliser ces plans de cours tels quels, les copier et les personnaliser pour les adapter aux besoins spécifiques de votre programme ou en créer de nouveaux à partir de zéro.

**Les collections** sont une série de plans de cours qui se combinent pour former un programme (par exemple, un programme de 12 semaines, une fois par semaine). Les leçons s'appuient les unes sur les autres pour aider les participants à progresser dans le développement de leurs capacités de mouvement. Le programme Apprenti cavalier comprend une série de collections d'échantillons avec des plans de cours préétablis adaptés aux participants les plus courants du programme. Nous encourageons tous les instructeurs de se baser sur ces collections au départ, puis à les personnaliser en fonction des besoins des participants à votre programme.

## Ensembles de contenu

Les ensembles de contenu sont des regroupements de contenu associés à différents programmes. Au fur et à mesure que Canada Équestre élabore de nouveaux programmes, de nouveaux ensembles de contenu seront disponibles. Le filtrage par ensemble de contenu est un moyen facile de restreindre votre recherche. Pour l'instant, il existe 3 principaux ensembles de contenu:

- Apprenti cavalier au sol et aptitudes sur baril
- Aptitudes à cheval du programme Apprenti cavalier

- Équitation et gestion des écuries du programme Apprenti cavalier

### **Favoris et listes de lecture**

Les favoris et les listes de lecture sont destinés à vous aider à enregistrer rapidement du contenu pour y accéder plus tard lors de la conception de plans de cours ou lorsque vous avez besoin d'accéder à du contenu lors d'un déplacement.

**Favoris:** tout contenu peut être favorisé en cliquant sur l'étoile de la carte. Le chiffre à côté de l'étoile vous indique combien d'autres utilisateurs ont favorisé ce contenu. Vous êtes à la recherche de nouvelles idées? Triez par favoris pour visualiser ce qui est le plus populaire auprès des autres instructeurs.

**Listes de lecture:** Les listes de lecture vous permettent d'ajouter n'importe quel élément de contenu à une liste de lecture personnalisée pour y accéder rapidement lors d'un déplacement. Elles constituent un excellent moyen de regrouper des activités, p. ex., en créant une liste de lecture d'activités fixes afin de vous faire rapidement une idée des activités que vous pourriez faire dans une salle de classe où l'espace disponible est minimal.

# Conseils pour la gestion des chevaux

---

## Un nouveau cheval pour le programme Apprenti cavalier

- 1) Utiliser de très petites étapes progressives
- 2) Attendez-vous à ce que le cheval réagisse
  - a. Une réponse idéale du cheval est de « s'arrêter pour voir ce qui se passe ».
  - b. Une réponse inadéquate du cheval est toute fuite ou réflexe agressif.
- 3) Si vous n'obtenez pas de réponse, augmentez la pression juste assez pour obtenir une réponse
  - a. Comprenez que si vous n'obtenez pas de réponse, vous ne savez pas si vous avez un cheval de type « s'arrêter pour voir ce qui se passe » ou un cheval plus enclin au réflexe de fuite
  - b. De plus, les chevaux les plus dangereux sont ceux qui, au départ, ne réagissent pas du tout, car ils accumulent du stress interne et éventuellement craquent pour finir par se mettre à fuir ou avoir des réflexes agressifs

## La longe pour Apprenti cavalier (visionner la vidéo)

LES RÈGLES LES PLUS IMPORTANTES, ET NON NÉGOCIABLES, POUR LA LONGE D'UN CHEVAL DU PROGRAMME APPRENTI CAVALIER SONT LES SUIVANTES:

- 1) Restez toujours centré dans le manège ; ne vous déplacez pas.
  - a. Levez les yeux! Les poutres de la plupart des manèges sont souvent l'indicateur le plus précis de l'endroit où se trouve réellement le centre du manège.
  - b. Lors de l'apprentissage, plantez un talon dans le sol et pivotez dessus pour éviter de vous éloigner du centre. Avec un peu plus de pratique, il sera plus confortable de traîner les deux pieds.
- 2) Maintenir la dimension du cercle de telle sorte que le cheval soit à au moins 2,5 mètres (8 pieds) des murs.
  - a. Plus, c'est toujours mieux, à condition que le cercle ne devienne pas trop petit pour le bien du cheval.

LES AUTRES POINTS IMPORTANTS À CONSIDÉRER SONT LES SUIVANTS:

- 1) Apprenez au cheval à maintenir un cercle parfait en lui apprenant à chercher le contact sur la ligne de longe. Vous pouvez commencer par un très petit cercle pour assurer un bon contact, puis passer lentement à des cercles plus grands; si vous vous entraînez souvent, le cheval attendra et cherchera ce contact. Si vous n'obtenez pas un sillon dans le sable à la fin de la leçon, le cheval n'est pas sur le cercle!
- 2) Si votre cercle est beaucoup plus grand que la longueur de votre fouet de longe, vous pouvez vous retrouver dans une situation similaire à celle d'un cavalier sans jambes. Un bon fouet de saut d'obstacle ou d'attelage vaut l'investissement à long terme, mais il n'est généralement pas nécessaire au départ.
- 3) Lorsque le cheval fait ce qu'on lui demande, gardez le fouet à la verticale et légèrement derrière vous. Demandez au cheval d'accélérer en laissant tomber le fouet derrière lui et demandez au cheval de décélérer en laissant tomber le fouet devant lui. Faites toujours passer la longe derrière vous pour qu'elle ne s'emmêle pas dans la ligne de longe.
- 4) Utiliser une ligne de longe en coton épais et doux.
- 5) Veillez à ce que la personne qui fait la longe soit toujours responsable; les cavaliers ne devraient jamais donner la direction au cheval. Le cheval peut faire la différence entre une leçon Apprenti cavalier et une leçon d'équitation sur la longe.

# Prochaines étapes

---

## Pour les instructeurs

Les instructeurs sont encouragés à poursuivre leur développement professionnel en participant aux ateliers du PNCE, en travaillant avec un mentor et en assistant aux cliniques de CE ou des provinces. Le perfectionnement professionnel renforcera la valeur de l'apprentissage tout au long de la vie et du partage au sein de la communauté des entraîneurs. Le PNCE offre de nombreux types d'opportunités d'apprentissage, à la fois en ligne et en classe. Il est fortement recommandé à tous les instructeurs du programme Apprenti cavalier de participer à l'atelier du PNCE sur les compétences fondamentales du mouvement.

## Quelles sont les prochaines étapes pour vos étudiants?

Les athlètes qui terminent le programme Apprenti cavalier en sont au stade de l'apprentissage des FUNdamentals, comme décrit dans la section développement à long terme des athlètes et de l'équitation. Ainsi, nous encourageons les parents à exposer leurs enfants à toutes les formes d'équitation et à de multiples sports afin de développer un éventail de compétences en matière de savoir-faire physique.

Pour les enfants qui souhaitent continuer à monter à cheval, les possibilités de participation sont les suivantes:

- Disciplines classiques – dressage, chasseur, sauteur d'obstacles, concours complet
- Disciplines westerns – performance générale, reining, dressage western, classes de vitesse comme les courses de barils et le pliage de poteaux
- Polo
- Sentiers équestres
- Attelage
- Saut d'obstacles

Nous recommandons **FORTEMENT** à l'élève de poursuivre sa prochaine étape de développement d'athlète en passant au programme Apprentissage de l'équitation. Contactez votre fédération équestre provinciale ou territoriale pour plus d'informations.

## Intéressé par les sauts d'obstacles ?

Les instructeurs qui utilisent ce programme peuvent se sentir inspirés pour donner des cours de saut d'obstacles. Pour enseigner les sauts d'obstacles en toute sécurité et avec succès, il est important d'être formé et accrédité dans cette discipline. De nombreuses provinces canadiennes (dont l'Ontario) n'ont pas d'association provinciale de sauts d'obstacles. Les instructeurs qui souhaitent obtenir une certification en saut d'obstacles ou créer un club de saut d'obstacles doivent contacter la fédération équestre de leur province/territoire.

# Remerciements

---

Canada Équestre tient à remercier les personnes et les organismes suivants qui ont contribué au développement du programme Apprenti cavalier et à la documentation du programme.

# Annexe A: Document d'orientation des parents

---

Version imprimable disponible pour téléchargement dans PLAYBuilder

## Qu'est-ce que le programme Apprenti cavalier?

- Apprenti cavalier est un programme complet, qui enseigne aux enfants les rudiments de l'équitation
- Le programme fusionne les jeux, les aptitudes au sol et les mouvements sur un baril, et peut également inclure l'équitation
- Le programme peut être exécuté uniquement en utilisant les aptitudes au sol et sur baril, sans le cheval (idéal pour les enfants trop jeunes pour monter à cheval)

## Pourquoi le programme Apprenti cavalier?

- Apprenti cavalier a été développé par des entraîneurs équestres certifiés et est enseigné dans des établissements équestres à travers le Canada
- Apprenti cavalier enseigne les aptitudes fondamentales du mouvement et des aptitudes mentales adaptées à l'âge et au stade des enfants de 6 à 12 ans, conformément au modèle « Développement à long terme du sport et de l'activité physique » selon le Sport, c'est pour la vie.
- Les activités sont amusantes et spécifiquement conçues pour soutenir le développement du savoir-faire physique
- Les enfants ont la possibilité de travailler individuellement et en groupe
- Ce programme permet aux enfants d'acquérir des rudiments d'équitation. À la fin du programme, les élèves sont prêts à suivre un programme de leçons régulières dans une école d'équitation, où ils peuvent continuer à apprendre et à se développer en tant que cavalier grâce au programme « Apprenti cavalier » de Canada Équestre.

## Ce dont les cavaliers débutants auront besoin

- Pantalons longs - yoga, jeans ou pantalons de survêtement (le tissu moins soyeux facilite l'équilibre sur l'équipement)
- Chaussures - bottes à talon, espadrilles, chaussures de saut ou de gymnastique
- Habillez-vous en fonction de la température - en couches quand il fait froid, et couvrez votre enfant pour lorsqu'il fait chaud (gants, crème solaire, tuque ou chapeau de soleil)
- Vêtements sans sangles, ceintures, cordes ou capuchons qui pourraient se prendre dans l'équipement
- Un casque d'équitation approuvé par l'ASTM est requis pour toutes les activités à cheval - votre écurie peut fournir des casques
- Collations et dîner, et vous devriez apporter de l'eau potable - vérifiez auprès de l'exploitant de l'établissement ou de l'instructeur
- Vous devrez signer une décharge comprenant vos coordonnées en cas d'urgence
- Assurez-vous que l'instructeur est au courant de toute allergie ou de tout problème de santé qui pourrait survenir pendant que votre enfant est sous sa garde

# Annexe B: Liste de vérification du programme

Assurez-vous que vos élèves savent ce qu'ils doivent apporter et que vous êtes équipé pour gérer le programme.

**Vérifier que les enfants ont tout ce dont ils ont besoin à leur arrivée:**

- ┆ Pantalons longs
- ┆ Chaussures – bottines, espadrilles et chaussures souples (p. ex., chaussures de bain)
- ┆ Vêtements adaptés aux conditions météorologiques - couches et gants ou crème solaire et chapeau
- ┆ Les vêtements ne doivent pas avoir de sangles, de ceintures, de cordons ou de capuchons qui pourraient s'emmêler dans l'équipement
- ┆ Casque d'équitation ASTM lorsqu'il n'est pas fourni par l'établissement
- ┆ Décharge signée

**Veiller à ce que l'établissement dispose d'un plan d'action d'urgence, d'une trousse de premiers soins et d'eau potable.**

**Arrivez tôt pour préparer votre leçon:**

- ┆ Organisez votre espace avec le matériel et les affiches pédagogiques pour la leçon du jour
- ┆ Séparez l'espace réservé aux cavaliers si vous organisez simultanément les séances de gymnastique, de baril et d'équitation.
- ┆ Si vous livrez la session montée, préparez tout l'équipement et vérifiez qu'il est en bon état, puis toilettez et préparez le cheval
- ┆ Avoir un timbre de progression et des certificats pour célébrer les résultats des élèves à la fin de la leçon

**Préparez l'espace d'enseignement. Vous aurez besoin de:**

- ┆ Une grande zone dégagée (sans obstacle) pour s'assurer que l'équipement nécessaire (tapis, baril, zone de longe) est bien espacé et éloigné des murs
- ┆ Le sol doit être plat, souple (herbe, sable ou prise de pieds) et exempt de pierres
- ┆ Les équipements de gymnastique et de sol suivants sont requis:
  - 4 cônes pour délimiter les zones de jeu
  - Tapis de sol (tapis de gymnastique ou de mousse) d'une surface minimale de 1 m x 2 m
  - Un ballon à botter de taille moyenne pour les jeux
- ┆ Trousse baril d'une OSPT et un petit escabeau (facultatif)
- ┆ L'harnachement suivant est requis:
  - Bride
  - Ligne et fouet de longe
  - 2<sup>e</sup> paire de rênes (séparée de la bride)
  - Selle et sangle complets
  - Brosses de toilettage
  - Un bloc pour monter (pour les leçons montées)

**Un cheval de leçon tranquille et expérimenté. Nous recommandons:**

- ┌ □ Un cheval plus âgé avec un mouvement rythmique.
- ┌ Un cheval dressé et expérimenté qui répond aux commandes vocales et qui marchera sur la ligne de longe (pour ce programme, les chevaux de longe doivent **UNIQUEMENT** marcher)