

Plan de leçon / enseigner

Thème: demi-parades, parades complètes, reculer	Date:	Lieu: manège 20 X 40 mètres
Responsable: apprenti professionnel du cheval CFC	Nombre de participants: 4	Heure: 16.00-17.00 heures
Conditions cavaliers: tous les adolescents disposent d'une assiette de base stable. Tous ont déjà monté des épreuves de dressage simple. À la dernière leçon demi-parades et parades complètes ont été exercées (changer de cadence et transitions).		
Conditions chevaux: tous les chevaux sont de bons maîtres d'école et disposent d'une sérieuse formation de base.	Matériel/moyens auxiliaires: 2 perches en A /C	
Objectifs/intentions: Les élèves répètent en théorie et pratique la monte de demi-parades et parades complètes. Ils montent la transition trot arrêt à la piste et de là un reculer		
Contrôle d'apprentissage: Au trot de travail assis, changer par la diagonale, allonger – raccourcir, en A - arrêt reculer départ au trot, changer par la diagonale, allonger – raccourcir, en C - arrêt reculer départ au trot		

Temps	Phases / leçons /allures	Exercices, comment, où?	Contrôles / points importants / médias	Evaluation
	Phase d'assouplissement			
5'	Début de leçon	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue • Indiquer les objectifs • Contrôle de l'équipement cheval / cavalier • Placer sur la ligne du milieu • Préparation pour la mise en selle, mise en selle individuelle • Contrôle de l'équipement 	<ul style="list-style-type: none"> • Créer une bonne atmosphère • Rendre attentif à la leçon • Resangler, tous les passants en place, chabraque, gants • Chevaux tête en direction de la porte • Mise en selle en trois temps, en appui sur le côté, s'asseoir légèrement, prendre l'étrier droite et les rênes, flatter 	

Plan de leçon / enseigner

5'	Assouplissement au pas	<ul style="list-style-type: none"> • Pas rênes longues / à la rêne sur les deux mains individuellement • Céder à la jambe de la ligne du quart à la paroi sur les deux mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas actif et régulier • Croiser «conduite à droite» • Marche docile en-avant et de côté • Flexion 	
15'	Assouplissement au trot / galop	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves décontractent leurs chevaux individuellement • Trot de travail enlevé • Grandes figures de manège (grande volte, de la paroi à la paroi, grande serpentine à 3 /4 boucles, changer par la diagonale, demi-diagonale) • Allonger et raccourcir les foulées • Souvent descente d'encolure • Galop de travail sur les grandes voltes et tout droit • Allonger et raccourcir les foulées de galop • Transitions d'une allure à l'autre • Descente d'encolure • Pause au pas rênes abandonnées • Souvent changer de main 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrections de l'assiette • Sur le bon pied • Garder le rythme • Extension • Galop à trois temps • Agrandissement du cadre • Transitions coulantes • Extension, garde le rythme • Pas actif et ample 	
	Phase de travail			
5'	Théorie demi-parade, parade complète, reculer	<ul style="list-style-type: none"> • Brève répétition des aides pour les demi-parades et les parades complètes • Reculer inclure l'explication de l'emploi des aides 	<ul style="list-style-type: none"> • Classe arrêtée en demi-cercle • Aides de poids, jambes et rênes • Exercice de rassembler, depuis l'arrêt, à 2 temps, diagonal, à la rêne, 3-5 pas, droit • Utilisation du poids, des jambes et des effets de rênes 	
10'	Transitions dans toutes les allures, parades complètes du pas / trot	<ul style="list-style-type: none"> • Monter des transitions individuellement - Trot – pas – trot - Pas – arrêt - pas en A/C - Trot –arrêt – trot en A/C - Galop – trot – galop - Allonger et raccourcir les foulées au trot et galop <p>Souvent changer de main, tous les exercices sur les deux mains</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transitions coulantes • Perche pour limiter • Raccourcissement claire avant la parade complète • Arrêt fermé, reste tranquille • Monte énergique en-avant • Corrections individuels 	

Plan de leçon / enseigner

5'	Reculer	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt individuel en A/C • Reculer <p>Entre deux trot de travail enlevé, allonger les foulées, raccourcir</p> <p>Souvent changer de main</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perche comme limitation, reculer droit • Ne pas tirer sur les rênes • Si nécessaire aide depuis parterre • Évén. Légèrement soulager le dos • Min. 3 pas • Cheval à la rêne <ul style="list-style-type: none"> • Corrections individuelles 	
5'	Contrôle d'apprentissage	<p>Au trot de travail assis, changer par la diagonale, allonger – raccourcir, en A - arrêt reculer départ au trot, changer par la diagonale, allonger – raccourcir, en C - arrêt reculer départ au trot.</p> <p>Descente d'encolure, transition au pas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transitions marquées avant et après l'allonger • Garder le rythme • Arrêt fermé, tranquille • Reculer docile • Diagonal • Départ au trot décidé • Flatter 	
	Phase finale d'apaisement			
5'	Apaisement au pas	<ul style="list-style-type: none"> • Pas rênes abandonnées • Sans les étriers • Monter individuellement au pas <p>Chaque cavalier vient individuellement commenter son contrôle d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Étirer les jambes • Pas actif et régulier <ul style="list-style-type: none"> • Feedback, comment continuer le travail, motiver pour la prochaine leçon 	
5'	Fin de la leçon	<ul style="list-style-type: none"> • Sur la ligne du milieu • Sauter en bas • Préparation pour les soins de rentrée 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervalle de sécurité • Lâcher les deux étriers • Desserrer la sangle et la muserole • Flatter le cheval • Bonne fin satisfaite 	