

# Plan de leçon / longe d'assiette

Thème: assiette de chaise		Date:	Lieu: manège 20 X 40 m	
Responsable: apprenti professionnel du cheval CFC		Durée: 45 min.	Heure: 16.30-17.15 h	
Equipement cheval: filet sans rêne, enrênements latéraux, selle de dressage, protections aux jambes ant. et post.		Equipement cavalier: tenue d'équitation correcte	Matériel / moyens auxiliaires: longe, chambrière, lanière devant à la selle pour se tenir, affiche, miroir du manège	
Conditions cheval: cheval de longe routinier, 14 ans, déjà échauffé au carrousel		Conditions cavalier: Jeune fille de 13 ans n'ayant pas peur, monte depuis env. 2 ans souvent en promenade à poney, monte avec l'assiette de chaise et serre les genoux		
Objectifs/intentions: Corriger l'assiette de chaise, améliorer l'assiette de dressage				
Contrôle d'apprentissage: Sans rêne, avec étriers, monter chaque fois un tour au pas, trot, galop, trot, pas				
Temps	Phases / leçons	Exercices	Contrôles, points importants	Evaluation
	<b>Phase d'assouplissement</b>			
5'	Début de leçon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil</li> <li>• Indiquer l'objectif d'apprentissage</li> <li>• Régler la longueur des étriers avec l'élève</li> <li>• Expliquer les exercices d'échauffement à pieds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer une bonne ambiance</li> <li>• Rendre attentif à la leçon / mettre en place le travail</li> <li>• Env. longueur du bras</li> <li>• Exercices de l'affiche</li> </ul>	
5'	Echauffement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève fait les exercices indiqués (marcher, courir, sauter à la corde, pencher le tronc (en-avant/en-arrière)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A l'extérieure de la volte</li> <li>• Corde à sauter</li> </ul>	
	Au pas / trot	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décontracter le cheval avec des enrênements longs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôler l'obéissance</li> </ul>	

# Plan de leçon / longe d'assiette

10'	<p>Mise en selle, exercices de décontraction</p> <p>Au pas</p> <p>Au trot / galop</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en selle</li> <li>Contrôler la longueur des étriers</li> <li>Resangler</li> <li>Ajuster les enrênements</li> </ul> <p>Avec étriers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire des cercles avec différentes parties du corps</li> <li>Tirer les épaules en-haut, les laisser tomber</li> <li>Avec la main droite toucher la pointe de pied gauche et inversement</li> <li>Avancer les mains le long de la partie supérieure de l'encolure jusqu'aux oreilles et revenir lentement</li> </ul> <p>Avec étriers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trot enlevé en tapant des mains dans le rythme</li> <li>Au trot enlevé rester 2 temps assis et 2 temps debout</li> <li>Boxer</li> <li>Tenir l'épaule du cheval de la main gauche et inversement</li> <li>Galop en se tenant et sans se tenir à la selle</li> <li>Transitions</li> </ul> <p>Changer de main</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sans enrênement</li> <li>Par l'élève au pas</li> <li>Pas trop courts</li> <li>Faire tous les exercices lentement</li> <li>Tenir les exercices max.2 tours</li> <li>Rythme</li> <li>Contrôler l'équilibre, évent. tenir la crinière</li> <li>Pendant env. 5 foulées, puis changer</li> <li>Event. tenir la crinière, talon point le plus bas</li> <li>Event. Raccourcir les enrênements</li> </ul>	
	<b>Phase de travail</b>			
5'	Théorie correction de l'assiette de chaise	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courte pause</li> <li>Formation de l'assiette à l'arrêt sans étriers</li> <li>Placer l'assiette au creux de la selle</li> <li>L'élève doit s'étirer et se grandir</li> <li>Pousser le bassin en-avant et en-arrière</li> <li>Sentir ou est le milieu de manière à ce que l'oreille-épaule-hanche-talon forme une ligne droite</li> <li>L'élève se recroqueville sur elle-même et se redresse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Récupération</li> <li>Devant le miroir</li> <li>L'élève se contrôle elle-même et</li> <li>Explique comment elle se sent</li> </ul>	

# Plan de leçon / longe d'assiette

15'	Correction de l'assiette de chaise au pas / trot / galop  Contrôle d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation de l'assiette <b>sans étriers</b></li> <li>• L'élève se tire au fond de la selle et se grandit</li> <li>• Jambes en-avant et lentement les tirer en-arrière</li> <li>• Ecarter les jambes et les remettre lentement au cheval</li> <li>• Tirer les genoux en-haut et les laisser tomber</li> <li>• Tendre les bras en-haut et les laisser tomber</li> <li>• Laisser pendre un bras ou le mettre dans le dos</li> <li>• Transitions</li> </ul> <p>Changer de main</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans rêne, avec étriers, monter chaque fois un tour au pas, trot, galop, trot, pas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser la lanière pour se tenir et si possible souvent se lâcher</li> <li>• Chercher le milieu</li> <li>• Tenir les exercices max. 2 tours</li> <li>• Repousser les jambes dans la bonne position</li> <li>• Rester à la verticale pendant les transitions</li> <li>• Dans toutes les allures et transition ligne oreille- épaule -hanche- talon</li> <li>• Suivre le mouvement avec le bas du dos</li> <li>• Equilibre</li> </ul>	
	<b>Phase finale et d'apaisement</b>			
10'	Au pas exercices d'étirement  Fin de la leçon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etirements                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirer les pointes de pieds en-haut</li> <li>- Monter les genoux et les serrer</li> <li>- Tenir le coude avec l'autre main à hauteur d'épaule regard dans l'autre direction</li> <li>- Tenir les mains dans le dos, bras tendu et les monter</li> <li>- Etirer la tête sur le côté</li> </ul> </li> <li>• Enlever les enrênements</li> <li>• Mettre pied à terre</li> <li>• Feedback</li> <li>• Devoirs: 3 fois par jours se tenir droit assis sur une chaise 1 minute</li> <li>• L'élève mène le cheval</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir en comptant jusqu'à 10</li> <li>• Etre attentif à la respiration</li> </ul> <p>Remonter les étriers, désangler, desserrer la muserole</p> <p>Positif / négatif Motivation pour la prochaine leçon</p> <p>Mener avec la longe</p>	