

Projet pédagogique: L'équitation (1/2)

Les bienfaits de la pratique de cette activité ne sont plus à démontrer, qu'ils soient physiologiques ou psychologiques et aucune autre activité sportive n'apporte un tel nombre d' et aucune autre activité sportive n'apporte un tel nombre d'éléments à utiliser.

Le développement psychomoteur:

A cheval :

dans le domaine des fonctions neuro-musculaires sont sollicités et exercés

- La motricité globale
- L'équilibre
- La coordination
- La dissociation
- La motricité fine
- L'intégration des thèmes d'action avec apport du conditionnement
(*bon emploi du geste – efficacité - satisfaction-meilleures dispositions psychologiques - geste - facilité - bon emploi du geste*)

dans le domaine des fonctions perceptives

- La structuration spatio-temporelle
- Le sens rythmique



le corps impliqué

Le cheval permet à son cavalier, par sa propre motricité, de pratiquer un entraînement corporel personnel. D'autre part, celui-ci aboutit à une baisse de la fatigabilité, à l'absorption du trop plein qui se manifeste par le besoin de mouvement, et enfin à résorber l'agressivité, les tensions nerveuses. Il provoque aussi le plaisir de la coordination et de l'exercice de sa motricité

L'affectif retrouvé ou développé

L'enfant fait équipe avec son cheval. Celui-ci peut recevoir ou donner de l'affection. Il est un merveilleux confident et le compagnon de solitudes parfois très profondes. L'enfant fait part à son compagnon de ses peurs, de ses joies, de ses inquiétudes. Ce n'est pas le seul animal à remplir ce rôle, mais c'est le seul qui puisse être monté. Il devient ainsi un prolongement du corps.

Développement de qualités psychologiques

L'équitation entraîne chez l'enfant la domination d'un sentiment naturel de peur face à un animal qui peut faire entre cinq et dix fois son propre poids et qui a des réactions inattendues. Pour gagner son amitié, il devra s'adapter à lui, à son mode de vie, à ses comportements. Le cheval est un être autonome qui ne supporte pas tout de son cavalier. Par conséquent, ce dernier devra faire preuve d'attention, de patience, de tolérance et de compréhension. Il lui faudra être persévérant pour se faire comprendre du cheval, pour asseoir son autorité sur lui. Et, parallèlement, il développera un sentiment de confiance en soi, un sens de l'autonomie, le désir de prendre des initiatives.

Projet pédagogique: L'équitation (2/2)



La découverte de soi et de l'autre

Tout part de l'existence du cheval. Toute action violente vous mettra en position difficile et, en règle générale, votre sécurité et votre confort dépendent directement du bon état physique du cheval. « Utiliser un cheval ne peut se faire que si l'on apprend à le connaître, à dialoguer avec lui et à l'utiliser dans le domaine de ses possibilités que l'on découvre avec le temps » (Serge Parissier).

L'exigence de l'harmonisation du couple cheval-cavalier permet à travers un face à face parfois difficile mais positif, de faire découvrir à chacun ses capacités à comprendre un autre être vivant, à vivre avec lui, à l'aimer parfois, à le haïr d'autres fois, ainsi de faire la part entre soi et les autres.

La découverte d'un environnement

Si la relation avec le cheval permet la redécouverte de son corps, la découverte d'un être que l'on peut s'accaparer, sur lequel on peut se profiler, il n'en reste pas moins qu'il a lui aussi des besoins vitaux, un sexe, un rythme biologique, une histoire. Il peut devenir ce corps que l'on peut situer dans son contexte et dont on prend soin. Le cavalier se trouve dans une structure sociale diversifiée, tout un monde qui soigne, monte à cheval, fabrique des harnachements, nourrit, ferre les chevaux, produit nourriture et litière. L'individu se trouve plongé dans une communauté qui vit au rythme et autour du cheval.

En premier lieu, l'enfant découvre un environnement naturel, une vie au rythme du temps, des saisons. C'est pour lui, comprendre comment d'une graine pousse un épi d'avoine ou d'orge, son utilisation en paille, en aliment. C'est aussi découvrir la nature, avec son organisation biologique, les rapports entre la faune et la flore, mais un monde avec ses vicissitudes et ses rigueurs.