



Apprentissage du Horse-Ball - Support de cours

cours 001

2018

Introduction

Cette séance permettra aux cavaliers, dans un premier temps, de découvrir le maniement du ballon de horse-ball et, dans un deuxième temps, de faire abstraction de leur cheval. Plus généralement, les exercices réalisés permettront de développer l'aisance à cheval. D'un point de vue technique, les cavaliers découvriront une activité différente des disciplines dites « classiques ».

Le horse-ball va en effet faire appel à l'équilibre du cavalier.

Ce dernier, n'ayant pas les rênes dans les mains, utilisera beaucoup plus ses jambes.

Néanmoins, le haut du corps sera en mouvement, avec un travail du bassin, des épaules et des bras.

Le horse-ball est une discipline fantastique qui permet de développer la confiance en soi, de favoriser l'aisance du cavalier ainsi que de dépasser ses limites.

Il est important de progresser étape par étape, surtout au début, afin de poursuivre sur des bases solides.

Pour profiter pleinement de cette discipline, il est essentiel que le cavalier « se lâche ». En effet, cette discipline requiert de la souplesse et de l'agilité et demande au cavalier une grande mobilité sur son cheval.

D'autre part, la bonne entente au sein du groupe est très importante car le horse-ball reste avant tout un sport collectif.

Il est également important, comme dans toute discipline, d'être bien encadré et de pratiquer le horse-ball, au même titre que l'obstacle ou le cross.

Objectif du cours

L'objectif est d'apporter à des cavaliers, désireux de jouer, les compétences de base pour commencer à jouer au Horse-ball.

Le cours est divisé en 8 modules. Ceux-ci seront mis en pratique sur le terrain à cheval, sauf pour le dernier qui sera à faire en dehors du stage.

A l'issue de ce cours, les stagiaires seront à même d'effectuer les tâches suivantes :

- ❖ Avoir une notion du règlement
- ❖ Comment équiper cheval et joueur ?
- ❖ Comment ramasser ?
- ❖ Comment effectuer des passes ?
- ❖ Comment tirer au but ?
- ❖ Comment faire une touche ?
- ❖ Comment défendre et attaquer ?



Documents de cours

- **Fiche**
- **Manuel de travail**
- **Manuel d'exercices**
- **CD-ROM du stagiaire**
- **Formulaire d'évaluation**
- **Documents de référence**

Manuel de travail

Le manuel de travail contient les reproductions des photos et le texte des cours. Vous pourrez conserver ce manuel à l'issue du stage.

Manuel d'exercices (En projet)

Ce manuel contient les exercices pratiques exécutés au cours de ce stage, avec leurs réponses. Vous pourrez le conserver.

CD-ROM du stagiaire (En projet)

Le CD-ROM du stagiaire contient l'intégralité de la formation interactive présente sur le site internet. Vous pouvez retrouver cette formation mise à jour régulièrement ainsi que les quizz et les exercices complémentaires dans la rubrique « formations » du site Internet.

Formulaire d'évaluation

A la fin de ce stage, veuillez remplir un formulaire d'évaluation qui nous permettra de vous connaître un peu mieux ainsi que de connaître votre opinion sur l'instructeur et le cours. Vos commentaires nous aideront à améliorer nos prochains stages.

Remarque les enregistrements audio ou vidéo sont autorisés, remettez nous une copie cela permettra d'alimenter notre banque de données.

Connaissances préalables

- **Compréhension opérationnelle des sujets équestres de niveau étrier d'or**
- **Notions de soins vétérinaires**

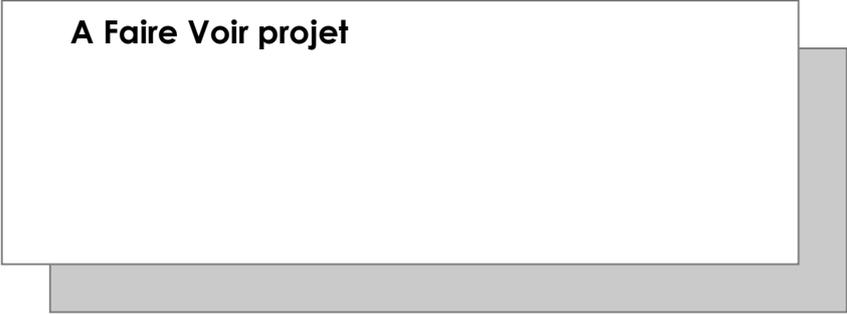
Vous devez posséder les connaissances suivantes pour participer à ce stage afin de comprendre les concepts et les tâches étudiés :

- ❖ Compréhension opérationnelle des sujets équestres de niveau étrier d'Or. Nous ne pourrions malheureusement pas durant ce stage vous enseigner à monter à cheval ou à vous en occuper. Vous serez amené, en tant que joueur, à travailler avec votre cheval et à évoluer au cours des rencontres sur des chevaux qui vous seront inconnus ou connus.
- ❖ Notions de soins vétérinaires. Sans vouloir faire de vous des vétérinaires diplômés, il est important que vous maîtrisiez les notions de base des soins vétérinaires. Vous devez, au cours des rencontres, être vigilants aux traitements réservés aux montures.
- ❖ Pour les compétitions de niveau national, il est recommandé d'être titulaire de l'examen du 1 Degré , ou d'un niveau de compétences équivalent.



CD-ROM du stagiaire

A Faire Voir projet



MODULE 1: LE REGLEMENT SIMPLIFIE

- ❖ Temps de jeu : 2 mi-temps de 10 minutes et 3 minutes de pause entre les mi-temps.
- ❖ 4 joueurs sur le terrain par équipe, 2 remplaçants.
- ❖ Les 3 passes : L'équipe attaquante doit effectuer 3 passes entre 3 joueurs différents avant de pouvoir marquer.
- ❖ Après un but : Remise en jeu au centre du terrain.
- ❖ Les 10 secondes : 1 joueur ne peut garder la balle plus de 10 secondes.
- ❖ Ballon au sol : Si le ballon touche le sol il faut recommencer les 3 passes.
- ❖ Le sens du jeu : Les attaquants et les défenseurs doivent évoluer dans la même direction. Le sens du jeu suit la trajectoire du porteur de balle, dans la longueur il est parallèle au grand côté et derrière l'aplomb du but le sens du jeu est dans la largeur.
- ❖ Défense : Le défenseur ne peut couper la trajectoire de l'attaquant à plus de 45 degrés
- ❖ La faute offensive : L'attaquant se doit d'éviter le défenseur. L'attaquant est en faute lorsque son changement de trajectoire est tel que le défenseur n'a pas le temps de se mettre à moins de 45 degré de l'attaquant.

Le règlement complet ce trouve sur site : <http://www.horseballbelgium.be>



MODULE 2: EQUIPEMENT JOUEUR ET CHEVAL

Les joueurs doivent se présenter de la façon suivante:

- ❖ Casque en règle avec les normes de sécurité européennes du moment et toujours attaché tant que l'on est à cheval.
- ❖ Bottes d'équitation.
- ❖ Maillots aux couleurs de l'équipe numérotés de 1 à 15 sur la poitrine (chiffres de 10 cm) et dans le dos (chiffres de 20 cm). Les joueurs ne doivent pas changer de numéro pendant le match.
- ❖ Les maillots de couleurs noir et blanc en bandes verticales de 5 cm ou tout autre maillot prêtant à confusion sont interdits pour les joueurs
- ❖ Pantalons d'équitation ou combinaisons aux couleurs de l'équipe.
- ❖ Éperons facultatifs, les éperons à molettes, les éperons marteaux et dangereux sont interdits. Seuls sont autorisés les éperons à bouts arrondis (longueur de tige de 3 cm maximum). Les éperons doivent être posés à l'endroit à une hauteur normale et simplement tenus par l'intermédiaire de la courroie. Ils doivent être en métal et non en plastique. Un éperon ayant provoqué une blessure apparente doit être retiré jusqu'à la fin du match.
- ❖ Le port de la cravache est interdit sur le terrain de jeu mais permis sur le terrain d'échauffement si celui-ci est différent du terrain de jeu.
- ❖ Le port de protections est recommandé.
- ❖ Les joueurs ne doivent pas porter de bijoux. Dans le cas de bagues ou d'alliances ou bien elles sont couvertes par des gants ou bien scotchées pour éviter qu'elles ne blessent.

Les chevaux, y compris ceux des arbitres, doivent être présentés de la façon suivante:

- ❖ Embouchures: seul le filet ou mors à aiguilles est interdit, néanmoins les mors qui ont occasionné des blessures pourront être refusés par les arbitres.
- ❖ Il est interdit d'attacher la martingale à une muserolle mexicaine.
- ❖ La martingale fixe, rigide ou élastique est obligatoire.
- ❖ L'usage de protection (guêtres ou bandes) est obligatoire sur les quatre membres. Les cloches sont obligatoires aux quatre pieds.
- ❖ Tout type de selle est autorisé, excepté selle camarguaise, selle western et selle de course.
- ❖ L'usage d'œillère est interdit.
- ❖ L'usage de crampons fixes ou mobiles est autorisé, seulement sur terrain en herbe, et après accord du superviseur.
- ❖ La perte de protections de membres entraîne, à la demande de l'arbitre, le remplacement du cheval durant un arrêt de jeu. La casse de toutes pièces d'harnachement nécessite le remplacement du cheval concerné.

MODULE 3: COMMENT RAMASER

Bien ramasser n'est pas simplement obtenir le ballon héroïquement, c'est aussi et surtout gêner le moins possible sa monture lors de cette tâche.

Comment effectuer cet exercice ?

1. Rester sur la piste à main gauche, se mettre en position de pré-ramassage
2. Faire glisser le bassin du siège de la selle vers le talon droit.
3. Mettre la ligne des épaules parallèle à la ligne du cheval
4. Tendre la sangle de ramassage.
5. Rester une rêne dans chaque main et diriger dans cette position.
6. Lâcher les rênes et glisser le long de l'épaule de votre cheval la tête la première.



MODULE 4: COMMENT FAIRE UNE PASSE

Avant de parler de la passe, nous devons définir ce qu'est une << bonne passe >>. C'est une passe précise, facile à réceptionner pour pouvoir la retransmettre dans de bonnes conditions.

Tous les types de passes doivent être travaillés : le joueur augmente ainsi ses possibilités et développe ses habiletés motrices.

Quel que soit le type de passe il est essentiel de travailler à pied pour bien acquérir le geste.

Il y a des facteurs communs pour réaliser une bonne passe : le joueur doit être en équilibre, au dessus de ses pieds, on notera une extension des jambes lorsque la balle part.

Les mains et les doigts finissent dans la direction que l'on veut donner au ballon.

Pour réceptionner il faut aller chercher le ballon loin pour pouvoir le renvoyer aussitôt.

La passe rugby :

Prendre appui sur le pied extérieur à la passe, le bassin pivote légèrement et s'avance au dessus du garrot, les mains donnent la trajectoire, la balle ne doit pas tourner.

La passe basket :

Le joueur fait face à la direction de la passe.

Pour faire une passe de côté, le cavalier devra être en appui sur la jambe extérieure pivoter légèrement et s'avancer au-dessus du garrot.

Pour faire une passe devant, le cavalier devra être en extension sur ses deux jambes et s'avancer au-dessus du garrot.

Dans tous les cas d'une passe basket, on accompagnera le geste jusqu'au bout avec les bras et les doigts de façon égale avec les 2 mains.

La passe à une main :

Attention, cette passe doit être utilisée avec parcimonie et ne doit pas être utilisée pour pallier à l'appréhension de lâcher les rênes. Elle ne peut donc être travaillée que lorsque cheval et cavalier arrivent à faire circuler la balle en toute décontraction et sans avoir besoin de se raccrocher aux rênes.

A proscrire dans les premières séances, moins précise, difficile à réceptionner.



Le tir au but s'effectue de la même façon qu'une passe sauf que votre objectif se trouve à 3,5 mètres du sol et a un diamètre de 1 mètre.

Petit exercice à effectuer à pied, le premier joueur tire et qui marque d'un endroit de son choix, (à la main) Chacun des tireurs doit marquer du même endroit, celui qui rate obtient une lettre, celui qui réussit ne prend pas de lettre. Le joueur arrête lorsqu'il a écrit le mot HORSE et perd ainsi la partie. Quand chacun a tiré, celui qui a la main tire si il rate son tir, le prochain tire d'un nouvel endroit dans l'ordre de passage, C'est surtout un exercice pour s'entraîner au tir au but et pour rigoler avec les copains et les copines.....



MODULE 6 : COMMENT EFFECTUER UNE TOUCHE

La touche est une phase de jeu importante du Horse-Ball.

Elle permet d'entrer en possession de la balle et nécessite des chevaux dressés qui avancent, reculent et surtout restent arrêtés et stables.

Il est important de prévoir le chemin emprunté par la balle afin d'effectuer les 3 passes le plus vite possible et marquer en prenant de vitesse les adversaires.

Le lanceur a 3 secondes pour envoyer la balle : Il peut donc attendre que son coéquipier ait fait la différence ou prévoir une feinte afin de mettre en difficulté son adversaire.

La feinte peut venir du lanceur, du joueur de touche ou des 2.

Ces feintes sont très importantes : c'est comme au poker, le geste et les yeux du lanceur parlent, à ce dernier de les utiliser à bon escient.

Il est préférable à l'entraînement de ne pas utiliser systématiquement le sifflet car le cheval associe rapidement le coup de sifflet à une demande du joueur.

Un cas de remise en jeu peut se présenter à l'avantage d'une équipe. C'est le cas lorsqu'une équipe encaisse un but .C'est donc un joueur de cette équipe qui effectuera le lancer de remise en jeu après le marquage du but en question, elle se fait au centre du terrain.

- ❖ Les remises en jeu s'effectuent de la façon suivante: un ou deux joueurs de chaque équipe viennent se ranger sur deux lignes parallèles, laissant entre eux un couloir de 1 m. Le premier rang des joueurs se trouvant au minimum à 7 m du bord de touche.
- ❖ Le lanceur doit se placer sur le bord de la touche, de manière à pouvoir lancer la balle dans l'alignement des marques matérialisant le milieu du terrain.
- ❖ Les joueurs doivent tous faire face au lanceur au moment du tir.
- ❖ En aucun cas le lancer de remise en jeu ne peut être totalisé dans le décompte des passes.
- ❖ Dans tous les cas de remise en jeu les joueurs ne participants pas à l'action doivent se trouver à un minimum de 5 m de l'alignement dans leur camp respectif et ne peuvent jouer que lorsque la balle est touchée ou déviée par un joueur de l'alignement.
- ❖ Les lancers de remise en jeu doivent s'effectuer au signal de l'arbitre dans un délai de trois secondes, dans l'axe du couloir, la balle devant atteindre obligatoirement au minimum le premier rang des joueurs au niveau de leurs étriers et au maximum le dernier rang de l'alignement.



MODULE 6 BIS : COMMENT EFFECTUER UNE TOUCHE SUITE

Avant le coup de sifflet de l'arbitre:

- ❖ Les joueurs doivent conserver leur alignement que ce soit à l'arrêt ou en mouvement sans se rapprocher à moins de 7 m du bord de touche du côté du quel la remise en jeu est effectuée.

- ❖ Les joueurs de l'alignement se placent face au lanceur.

- ❖ Après le coup de sifflet:

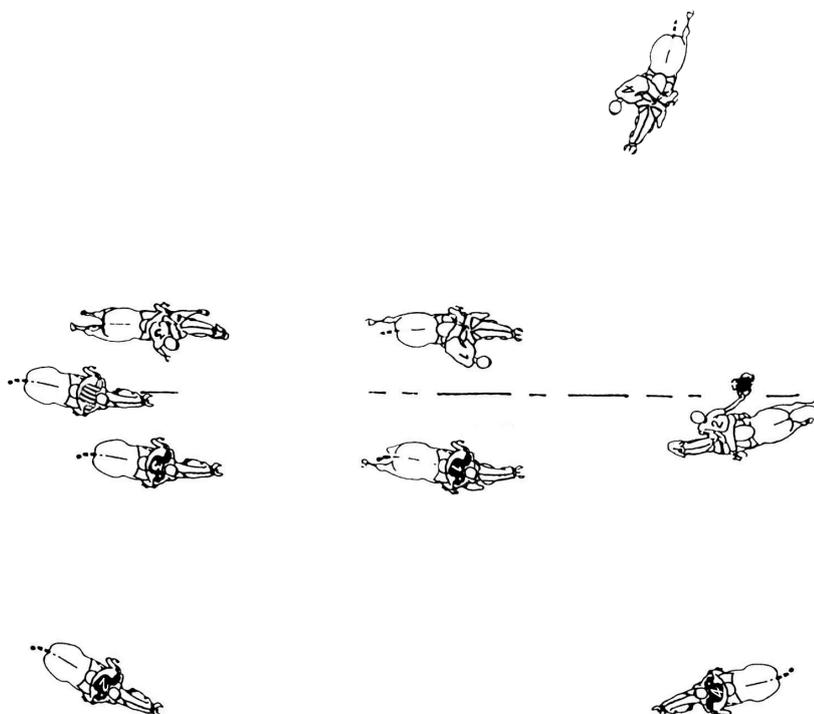
- ❖ Les joueurs peuvent quitter leur alignement dans la mesure où aucune faute de marquage sans balle n'est commise.

- ❖ Les joueurs du 1er rang n'ont pas le droit de faire demi-tour en restant dans l'alignement.

- ❖ Si une équipe tarde, manifestement sans raison valable, à rejoindre le point de remise en jeu, l'arbitre peut siffler une pénalité P3 à l'avantage de l'équipe déjà en place ou faire effectuer le lancer.

- ❖ L'arbitre fait effectuer la remise en jeu dès que le lanceur est en place et qu'un joueur de son équipe marque l'alignement.

Voir schéma de touche ci-après.



LA DEFENSE

Le marquage physique

- ❖ Le marquage est l'action de porter son cheval au contact du cheval de l'adversaire alors en possession de la balle afin de ralentir sa marche, de dévier sa trajectoire et de s'emparer de la balle.
- ❖ Il est interdit de marquer un joueur à plus de 45°, le marquage n'est autorisé que dans le sens de la marche du porteur de la balle. Il peut être effectué par un ou plusieurs joueurs. Dans le cas d'un marquage à plus de 45°, le joueur peut encourir une pénalité P1 ou pénalité P2 selon la gravité.
- ❖ On ne peut marquer un adversaire qu'en le poussant avec le poids et l'élan de son cheval, et avec l'épaule et le bras du cavalier dans la mesure où le coude reste maintenu au corps.

Il est interdit :

- ❖ De ceinturer l'adversaire.
- ❖ De pousser ou de retenir avec la main.
- ❖ De percuter avec le poing, l'avant bras, le coude ou la tête, en avant, aussi bien pour défendre que pour attaquer.
- ❖ Il est interdit de rester arrêté sur la ligne de jeu d'un adversaire qu'il ait ou non la balle. Une telle défense sera pénalisée par une pénalité P2.

Le marquage de position :

- ❖ Sous peine d'encourir une pénalité P2, on ne peut en aucun cas faire action de marquage sur un joueur non porteur de balle.
- ❖ On peut, par contre, par un marquage de position, s'attacher à suivre tous ces déplacements à condition de ne gêner en rien sa liberté de mouvements.

L'arrachage :

- ❖ Le joueur qui pour défendre son camp à la possibilité de s'emparer de la balle en possession d'un adversaire peut tenter de lui subtiliser seulement d'une main.
- ❖ La prise de balle étant effectuée, si une lutte s'établit entre deux joueurs, c'est seulement à la force d'une main, du bras et de l'assiette que l'arrachage pourra être joué.
- ❖ Les joueurs alors en possession de la balle ne peuvent changer la balle de main au cours de l'arrachage.
- ❖ Dans cette phase de jeu, il est interdit de se tenir ou de s'appuyer à tout élément du harnachement et à toutes parties du corps du cheval.
- ❖ Dès qu'un joueur se sent désarçonné, il doit lâcher la balle.
- ❖ Le joueur qui au cours de cette action viole, même involontairement, une de ces règles doit livrer la balle à l'adversaire sous peine d'encourir une pénalité P3.
- ❖ L'arrachage ayant lieu, aucun autre joueur ne peut participer à l'action.
- ❖ Par contre, si le joueur qui portait la balle avant l'arrachage sort gagnant, le compte des passes réalisées précédemment par son équipe reste acquis et le droit de porter la balle 10 secondes est repris à zéro.
- ❖ Toute tentative d'arrachage sans prise de balle immédiate oblige le défenseur qui fait l'action à revenir rapidement dans sa selle avant une nouvelle tentative.

MODULE 7BIS: COMMENT DEFENDRE ET ATTAQUER

Il faut garder à l'esprit qu'en défense, le but est d'empêcher le tir et ensuite, et de façon secondaire, de récupérer la balle.

La défense est une phase de jeu difficile et nécessite une bonne coordination entre les défenseurs. Il est donc important de prévoir le rôle de chacun et de communiquer.

On peut mettre en place une défense individuelle ou une défense de zone mais le plus approprié est d'organiser un système qui lie ces deux façons de défendre. L'objectif final de la défense est d'empêcher le but, en déviant le tireur de sa trajectoire ou en bouchant la zone de tir ; la récupération du ballon n'est que secondaire : ceux-ci se gagnent sur la touche ou le ramassage. Pour mieux comprendre, nous allons numéroter les postes de défense en profondeur de 1 à 4.

L'ATTAQUE

Il existe plusieurs façons de d'attaquer et il faudra tenir compte de plusieurs paramètres, nous verrons cela en pratique.

Dans tous les cas, au plus vous vous entraînerez avec de préférence les mêmes joueurs (votre équipe), au meilleur sera votre cohésion et vous aurez plus facile à évoluer ensemble sur le terrain.

Une bonne vision est un atout.



MODULE 8 LA PEUR EXERCICE A FAIRE EN DEHORS DU STAGE

Exercice à faire si vous avez rencontré les problèmes suivants, votre cheval a peur du ballon à pied, a peur du ballon à cheval ou a peur du contact.

A PIED, PEUR DU BALLON.

1 Ballon, cheval dans le box avec son licol, la corde pendante. Dès qu'il y a un signe de peur, rassurer le cheval et revenir à l'étape précédente.

- ❖ Caresser le cheval avec le ballon (chanfrein, garrot, croupe)
- ❖ Jongler avec le ballon autour du cheval
- ❖ A 2, se faire des passes courtes par-dessus, devant et derrière le cheval

Aller dehors dans le manège ou la carrière, se faire des passes autour du cheval en liberté avec son licol et la longe pendante, ne pas hésiter à prendre la balle fermement en faisant un peu de bruit. Si le cheval bouge revenir à l'étape précédente. Faites attention à votre sécurité, il peut arriver que le cheval soit surpris par le ballon et fasse un écart, attention au respect du cheval.

A CHEVAL, PEUR DU BALLON.

1 Ballon, 2 chevaux sellés, 2 cavaliers. Commencer la désensibilisation à cheval en restant assis afin que le cavalier bouge le moins possible, et enfin si le cheval ne réagit pas, se mettre en équilibre.

- ❖ Se mettre par 2, botte à botte, et se faire des passes précises
- ❖ Se mettre les uns derrière les autres et, petit à petit, rallonger les passes

Les deux cavaliers doivent être bien en place, la jambe descendue et au contact, lorsque le cavalier est en équilibre, il ne gesticule pas.

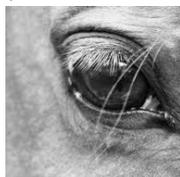
PEUR DU CONTACT.

3 chevaux sellés, 3 cavaliers. Commencer la désensibilisation à cheval en restant assis afin que le cavalier bouge le moins possible, et enfin si le cheval ne réagit pas, se mettre en équilibre.

- ❖ 2 par 2 se mettre botte à botte, s'écarter et revenir au botte à botte
- ❖ Par 3 ou plus, au botte à botte (resserrer puis s'écarter)

Ne pas hésiter à caresser régulièrement, toujours faire attention à la sécurité du cavalier et du cheval, garder un pli externe.

Dans tous les cas que nous venons de voir, un seul mot : la patience. Il ne faut pas tenter de griller des étapes, ne jamais lui envoyer le ballon sur le corps car votre cheval ne comprend pas ce que vous lui voulez.



Questionnaire feed back

- **Nom du centre**.....
- **Nom du stagiaire**.....
- **Prénom du stagiaire**.....
- **Votre âge**

Appréciation générale :

Degré de satisfaction Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Appréciation de l'animation :

Clarté de la présentation Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Cadence adaptée Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Enrichissement par des exemples Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Méthode de l'intervenant adaptée Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Appréciation générale de la formation :

Clarté de l'enseignement Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Clarté des objectifs Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Objectif en rapport avec la formation Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Valeur formative de l'enseignement Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Appréciation du contenu du cours :

Clarté du contenu Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Exercices pratiques favorisant Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Compréhension Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Pertinence du contenu Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Enchaînement du contenu Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Adéquation aux attentes Excellent Très bien Bien Moyen Insuffisant

Question diverses :

Climat de travail ? Oui Plutôt oui Plutôt non Non

Avez-vous participé assidûment ? Oui Plutôt oui Plutôt non Non

Comptez-vous poursuivre cette formation ? Oui Plutôt oui Plutôt non Non

Recommanderiez-vous cette formation ? Oui Plutôt oui Plutôt non Non

Quelle sont les points à améliorer n'hésitez pas à donner vos suggestions :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....