



الجامعة الملكية المغربية للفروسية  
Fédération Royale Marocaine des Sports Equestres

# MANUEL OFFICIEL DE PRÉPARATION À L'EXAMEN FÉDÉRAL

## FARIS INITIATION PONEY

EDITION 2020



# MANUEL OFFICIEL DE PRÉPARATION À L'EXAMEN FÉDÉRAL

## **FARIS** INITIATION PONEY





La Fédération Royale Marocaine des Sports Equestres propose des examens fédéraux à chaque public de cavalier. La formation fait partie de l'un de ses principaux domaines d'intervention.

C'est pour cela qu'un Faris d'initiation poney a été créé pour prendre en considération le bien-être de l'enfant qui se familiarisera au poney-club et aura une mise en confiance avec les poneys.

Une grande place sera donnée à la pédagogie ludique avec une induction d'apprentissage technique permettant une identification à ce public. (Un héros, un indien, un cow-boy etc...)



## CONNAISSANCE GÉNÉRALES

### • Reconnaître le moniteur du club

Il est important de connaître le moniteur du club et son prénom car c'est lui qui accueille et apprend aux enfants à s'occuper de leur poney. Il donne les cours et il organise des jeux pour apprendre aux enfants à monter dans la sécurité. C'est facile de reconnaître le moniteur car il est habillé dans une tenue d'équitation

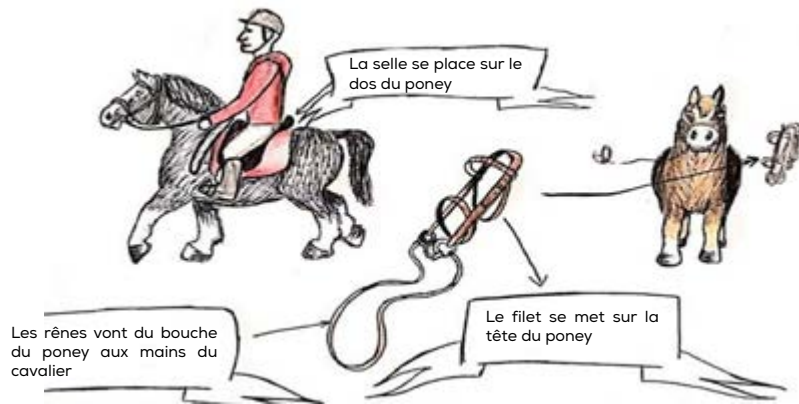


### • Mettre son casque

Comme pour d'autres activités sportives, il est nécessaire de toujours mettre un casque pour protéger la tête. Pour une question de sécurité il doit être à la bonne taille pour le confort du cavalier. L'attache du casque doit être bien ajustée.

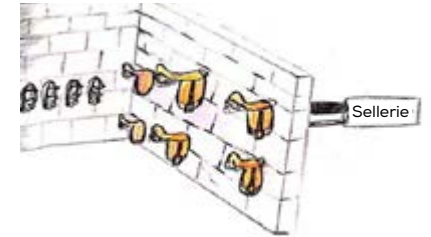
### • La selle, le filet, les rênes

La selle se place sur le dos du poney.  
Le filet se met sur la tête du poney.  
Les rênes vont de la bouche du poney vers la main du cavalier.



### • L'emplacement de la sellerie et son rôle

Ranger son matériel, c'est participer à la vie du club et prendre soin du matériel. La sellerie du poney club, c'est une pièce où est rangé le matériel des poneys. Différents endroits sont prévus pour les selles, les tapis, les filets, les protections et le matériel de pansage.

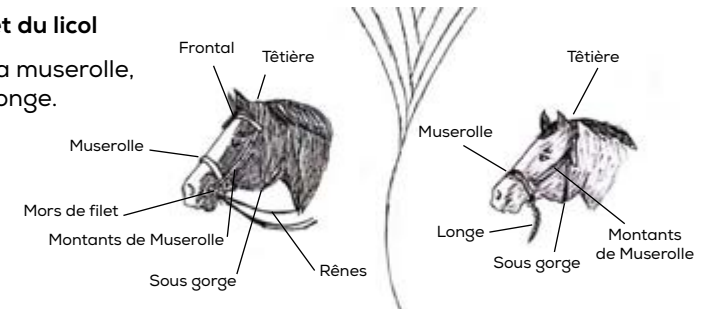


### • Le manège et la carrière ainsi que leurs utilisations

Le manège, c'est un grand espace abrité où le moniteur donne des cours aux enfants en cas de mauvais temps. Le sol est en sable pour le confort des poneys et des cavaliers. La carrière se trouve à l'extérieur. La piste c'est le chemin que tu fais avec ton poney lorsque tu fais le tour du manège ou de la carrière en longeant le mur ou les barrières.

### • Les parties du filet et du licol

La têtière, le frontal, la muserolle, le mors, les rênes, la longe.

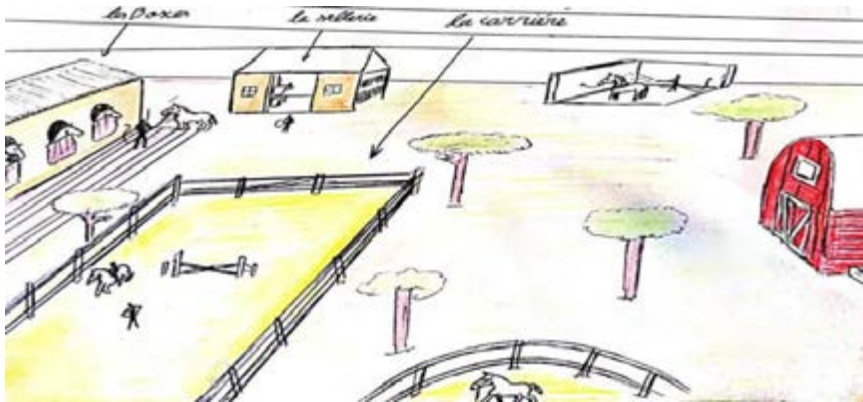


### • Différencier la paille et le foin

Les deux sont des fourrages. La paille qui sert de litière est jaune. Le foin qui est un aliment est vert.

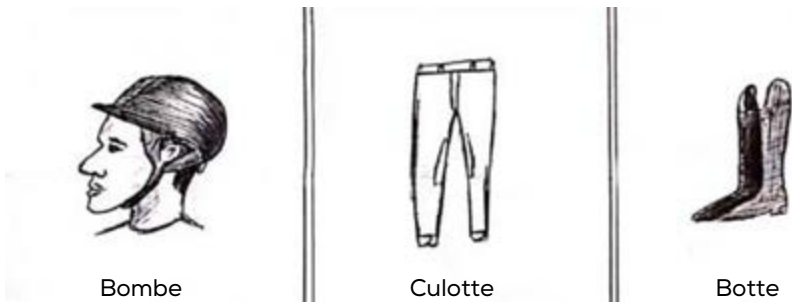
**• Les principaux espaces du Poney-Club**

Certains poney-club sont grands et d'autres plus petits. Tous ont la volonté de bien accueillir les enfants et les poneys. Cet environnement devient familier pour l'enfant.



**• La tenue d'équitation**

A poney il faut toujours mettre un casque bien ajusté et avoir une tenue confortable. Il faut mettre des bottes ou des boots avec des jambières et un gilet de protection.



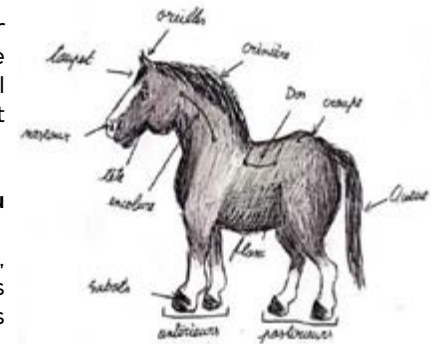
**CONNAISSANCE DU PONEY**

**• Retenir le nom de son poney**

On donne à tous les poneys un nom à leur naissance. Il est important que le jeune cavalier connaisse le nom du poney qu'il monte pour le bon relationnel qu'il doit avoir avec ce nouveau « copain ».

**• Les principales parties du corps du poney**

Les oreilles, la tête, la crinière, le toupet, l'encolure, la croupe, le dos la queue, les postérieurs, les antérieurs, les sabots, les naseaux et le flanc.

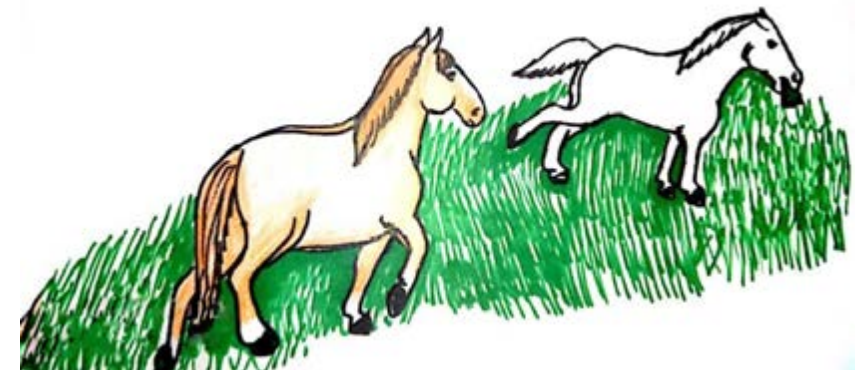


**• Le langage des oreilles**

On peut savoir l'humeur d'un poney en observant le mouvement de ses oreilles.

Quand un poney est en train de manger et qu'un autre poney veut s'approcher, celui qui mange couche ses oreilles. Par cette attitude il veut faire comprendre qu'il veut rester seul.

Avant de s'approcher du poney, le cavalier doit l'appeler par son nom en lui parlant. Quand le poney a compris il tourne la tête avec les oreilles en avant. A ce moment le cavalier peut s'en approcher.

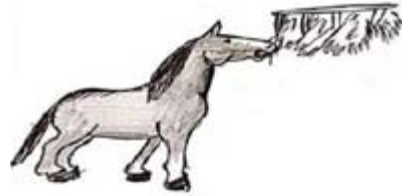


### • La robe du poney

La couleur de l'ensemble des poils du corps du poney, de la crinière, de la queue, s'appelle la robe. Il en existe plusieurs. Pour l'enfant, ce n'est pas facile de reconnaître son poney. Il faut demander au moniteur les signes distinctifs et le nom de la couleur de la robe. Connaître deux robes simples.

### Le poney qui mange

Le poney attrape le foin avec ses lèvres et le mâche tranquillement avant de l'avaler.



### Le poney qui boit

Pour boire le poney met sa bouche dans l'eau en l'aspirant, comme nous lorsqu'on boit avec une paille.

### Le poney qui se repose

Un poney qui se repose peut rester debout. Il est relâché avec la tête basse. Il peut également se coucher pour un moment avec la tête posée ou non sur le sol. Il est assoupi.



## S'OCCUPER DU PONEY ET DE SON MATERIEL

### • Brosser le corps du poney en passant l'étrille et le bouchon.

L'étrille est une sorte de grattoir que l'on passe sur le ventre, la croupe et l'encolure. Cela permet de faire un massage apprécié par le poney. Le bouchon se passe sur tout le corps dans le sens du poil, doucement sur la tête et les membres.

Brosser c'est nettoyer le poney, enlever certaines petites saletés qu'il peut avoir sur son corps. Cela permet de vérifier qu'il n'a pas une petite blessure. Dans ce cas il faut le signaler au moniteur. Quand on le brosse il faut se mettre assez près du poney pour pouvoir passer la brosse sur son corps. Quand on a fini un côté, il faut faire l'autre en passant sous l'encolure.

### • Brosser la queue et ranger la brosse.

Pour une question de sécurité, il faut rester sur le côté au niveau de la croupe du poney, prendre la queue et l'amener vers soi pour la brosse. On peut utiliser le bouchon

Brosser le corps du poney  
Etrille et bouchon



Bouchon est une brosse à poils longs et durs



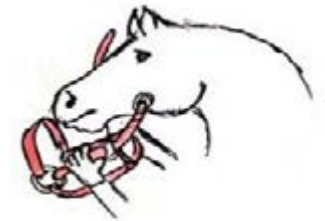
L'étrille est une sorte de grattoir à poils à grille en plastique ou en fer

### • Ranger le filet

Au poney club chaque chose est à sa place. Pour le filet, on le tient par la têtière avec les rênes posées dessus et on le range sur son support dans la sellerie.

### • Enlever un licol

Il n'y a qu'une boucle à défaire et qui détache la têtière, puis laisser glisser doucement le licol vers le bas jusqu'à ce que le nez du poney sorte de la muserolle.



### • Ranger le tapis et la selle avec le moniteur

Le moniteur desselle le poney puis donne la selle et le tapis au cavalier qui porte la selle en passant les bras dessous, l'un par devant, l'autre par derrière, le tapis sur la selle pour la ranger dans la sellerie.

## PRATIQUE EQUESTRE A PIED

### • Amener seul son poney en filet

Les rênes sont passées par-dessus l'encolure. On se tient à gauche du poney dans le même sens que lui à la hauteur de l'encolure les deux rênes dans la main droite au-dessous de la bouche de son poney et avec la main gauche on tient les rênes par la boucle pour qu'elles ne traînent pas par terre.



### • Marcher au pas près de son poney puis aller plus vite

Avec un poney dressé tenu en main, il suffit de marcher, d'accélérer, de ralentir ou de s'arrêter pour que le poney fasse cet exercice. Il suffit de lui parler et de le récompenser dès qu'il a écouté.

### • Mener son poney en main sur un tracé simple

Avec un poney dressé si on le tient correctement en main, il suffit de suivre soi-même le parcours en regardant et en respectant la direction que l'on veut faire. Ne pas oublier de parler à son poney.

## PRATIQUE EQUESTRE A PONEY

### • Se mettre à poney avec l'aide du moniteur

Le moniteur soulève le cavalier et le dépose sur la selle.

On peut se servir d'un montoir, un petit tabouret stable. Le moniteur doit aider en tenant le poney. Le cavalier s'appuie sur l'encolure en tenant un peu de crinière, passe la jambe bien au-dessus de la croupe du poney et s'assoie doucement.



### • Etre assis au pas

On se tient droit, relâché, bien assis sur ses fesses, sans se pencher ni en avant, ni en arrière, ni sur le côté, et on accompagne avec son corps le mouvement du poney. On peut se tenir à la crinière.

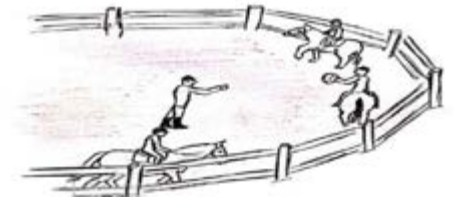


### • Prendre ses rênes

Pour diriger ton poney, il faut tenir les rênes pour indiquer à ton poney ce que tu veux faire. Prendre les deux rênes dans une main au-dessus de l'encolure. Avec l'autre main attraper les deux rênes justes devant la selle. La main qui est en haut lâche les rênes qui retombent sur le côté. Prendre une rêne dans chaque main.

### • Caresser à poney

On tapote l'encolure de son poney avec sa main à plat. Il suffit de se pencher un peu devant pour y parvenir.



### • Lâcher et reprendre ses rênes, se coucher sur l'encolure, toucher les oreilles et la queue.

Le moniteur propose des jeux qui développent l'aisance et la confiance du cavalier comme se pencher en avant pour caresser l'encolure ou toucher les oreilles en restant bien assis, ou en arrière pour toucher la queue. Les rênes lâchées sont déposées sur l'encolure. Il faut les saisir d'une main pour les reprendre, puis les répartir une rêne dans chaque main.

Arrêt



Au Pas



Au Trot



### • S'arrêter et repartir au pas.

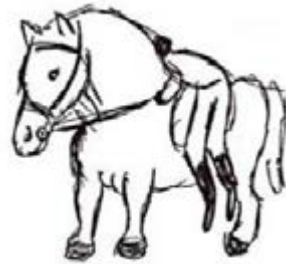
Pour s'arrêter le cavalier se sert de son corps, de sa voix et de ses rênes ajustées. On se grandit en disant « hoo » On lève un peu les mains en les serrant sur les rênes. On baisse les mains quand le poney est arrêté. Pour repartir, on avance les mains en disant « au pas ».

### • Diriger au pas sur des courbes simples

Pour tourner il faut bien faire avancer le poney en serrant ses jambes, avoir les rênes ajustées, regarder dans la direction que l'on veut prendre, tourner le haut du corps et orienter les deux mains dans cette direction. Les rênes forment un couloir de chaque côté de l'encolure, et c'est ce couloir que le cavalier oriente dans la direction qu'il veut prendre.

### • Descendre seul

Le poney est arrêté. On se penche un peu en avant pour soulever les fesses de la selle en appuyant les mains à l'avant de la selle, on passe une jambe par derrière, au-dessus de la croupe du poney, puis une fois que l'on est sur le ventre, sur le côté du poney on se laisse glisser doucement jusqu'au sol.



### • Diriger son poney au pas bien assis dans sa selle sur un enchaînement de courbes.

Le moniteur met en place un dispositif sous la forme d'un jeu qui amène l'enfant à enchaîner des courbes. Par exemple, un slalom avec des plots décalés et une ligne droite pour revenir vers les autres cavaliers. On parle aux enfants par analogie et comparaison. Par exemple, nous allons partir dans les bois pour ramasser des marrons. Les plots sont des arbres, vous devez tourner autour puis marcher droit pour prendre le chemin et rejoindre vos camarades.

Vous devez serrer vos deux jambes contre les flancs du poney pour le faire avancer et lorsque vous aurez tourné autour du dernier plot, faire demi-tour pour prendre le chemin et rejoindre vos camarades.

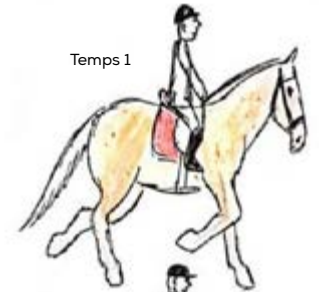
On déplace ses mains ensemble vers la gauche pour tourner autour du premier plot, puis vers la droite pour le suivant et bien regarder où vous allez. Pour rejoindre vos camarades, vous devez rester bien assis au milieu de votre selle en vous tenant droit. Attention de ne pas tirer sur les rênes.



### • Trotter quelques foulées

Au cours d'un jeu, l'enfant pourra faire quelques foulées de trot assis pour réaliser un objectif. Par exemple rejoindre le moniteur lorsqu'on joue à 1-2-3 soleils. L'enfant se tient avec une main et reculera ses épaules. Pour amortir en souplesse le trot, le mouvement du bassin accompagne celui du poney.

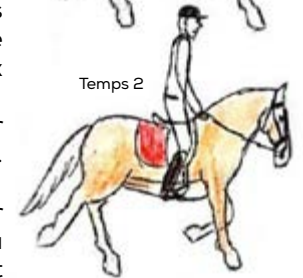
Temps 1



### • Trotter enlevé

Au trot enlevé, on alterne la position enlevé et la position assise en se lavant et en s'asseyant dans la selle un temps sur deux. Il faut repérer le rythme de son poney au trot. Les poneys trottent à deux temps, un-deux,

Temps 2



un-deux. Quand on est assis au trot, on peut compter ce rythme, puis se lever sur le 1 et se rasseoir sur le 2. Le moniteur peut faire cela sous la forme d'un jeu.

Au trot enlevé, on doit ressentir le rythme et contrôler son équilibre pour se rasseoir délicatement dans la selle. Les épaules, le bassin et les jambes doivent être dans un même alignement.

### • Trotter et galoper assis dans la selle

A l'aide d'un jeu choisi par le moniteur avec des zones pour aller plus vite, l'élève partira au galop assis à partir du trot assis. Avec un poney d'école et avec les conseils du moniteur, l'élève découvrira le galop qui est une allure confortable.





• **L'équifun et les pony-games**

L'équifun est un parcours de maniabilité où les différents dispositifs doivent être passés les uns après les autres.

Les pony-games sont des jeux en ligne et en relais où l'on doit déplacer des objets le plus vite possible.

Ces exercices très ludiques se pratiquent dans un espace aménagé. Ils apprennent non seulement l'autonomie aux élèves mais également le respect des règles.

Pour le Faris d'initiation, les élèves peuvent faire ces exercices au pas, au trot





Fédération Royale Marocaine des Sports Equestres

B.P.742 - Dar Es Salam - Rabat - Maroc

t : +212 537 75 44 24

f : +212 537 75 47 38

e : [contact@frmse.ma](mailto:contact@frmse.ma)

**frmse.ma**