



EQUESTRIAN
CANADA
ÉQUESTRE



DÉVELOPPEMENT
À LONG TERME DU
SPORTIF ÉQUESTRE



Le développement à long terme du sportif équestre (DLTSE) ne se limite pas à la production d'athlètes de haut niveau, il vise à procurer la meilleure expérience possible à tous ceux qui pratiquent le sport équestre, y compris les cavaliers ayant un handicap.

Canada Équestre

Pour consulter ce document, visitez notre site internet à www.canadaequestre.ca ou communiquez avec Canada Équestre au 613-287-1515

© Canada Équestre 2017

Tous droits réservés. Aucun passage de cet ouvrage ne peut être reproduit ou retransmis sous quelque moyen que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris la photocopie et l'enregistrement ou à l'aide d'un système informatique d'entreposage ou d'extraction de données, sans l'autorisation préalable écrite de Canada Équestre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du ministère du Patrimoine Canadien (Sport Canada).

Dépôt legal – Bibliothèque at Archives Canada, 2017

ISBN 978-1-77288-038-0
1^{er} édition, juillet 2017

Contenu

PRÉFACE	iii
Développement à long terme du sportif équestre	1
Avant-propos	1
À qui ce document est-il destiné?	3
Les facteurs clés du développement à long terme du sportif équestre	6
Stade de développement et stade d'apprentissage	7
Le développement à long terme du sportif équestre (DLTSE) en détail	8
Favoriser la réussite	9
Le modèle de développement à long terme du sportif équestre	11
Les stades du modèle de DLTSE	12
L'athlète comme partenaire	12
Le développement à long terme du sportif équestre en bref	13
Les stades en détail	15
Prise de conscience et Premier contact	15
Enfant actif	15
S'amuser grâce au sport	19
Apprendre à s'entraîner	22
S'entraîner à s'entraîner	26
Apprendre à concourir	30
S'entraîner à la compétition	34
Apprendre à gagner	38
S'entraîner à gagner	39
Vie active	40
Les Programmes de Canada Équestre	43
Les programmes d'apprentissage de Canada Équestre	43
Programme national de certification des entraîneurs de Canada Équestre	44

Glossaire ses termes équestres	47
Annexe I	51
Disciplines équestres	51
Annexe II	53
Aides compensatoires (adaptées)	53
Classification	53
Annexe III	55
Grille de compétences de l'athlète en développement de Canada Équestre	55

Préface

Je vous présente avec le plus grand plaisir la nouvelle version 2.0 du **Développement à long terme du sportif équestre** (DLTSE 2.0) de Canada Équestre.

Ce document, qui s'inscrit dans la continuité du *Développement du sportif équestre au Canada* (2007), est conçu pour orienter notre sport et favoriser le développement des athlètes équestres tout au long de la prochaine décennie.

Pourquoi avons-nous besoin d'une version 2.0? En 2012, alors que se déroulait la première restructuration des compétitions conformément au Développement à long terme de l'athlète, il est devenu évident que, tout comme la *Politique canadienne du sport* et le premier DLTA issu du programme *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, notre modèle avait besoin d'être rafraîchi et mis à jour. Une double évolution en rapport avec notre sport s'était en effet produite :

■ L'ajout du concept et nouveau stade *La compétition à vie*

■ Une meilleure définition du rapport entre le loisir et le sport

Ces nouveaux éléments nous permettaient de mieux comprendre le mécanisme du développement équestre et répondre aux besoins particuliers des disciplines et des secteurs géographiques, dans le contexte plus large du modèle canadien de développement de l'athlète. Le premier groupe de travail chargé de réviser le cadre des concours avait procédé discipline par discipline, mais une nouvelle priorité émergeait en parallèle : le document de base nécessitait une mise à jour. Le groupe de travail avait recommandé certains changements aux stades du développement équestre d'origine et s'était concentré sur trois principes fondamentaux, soit : **la facilité d'accès et le coût abordable, le parcours du développement de l'athlète et la compétition significative**. Les deux éléments nouveaux mentionnés plus haut ont ainsi été les catalyseurs de la création du DLTSE 2.0, et un autre groupe fut mandaté pour la réalisation de cette nouvelle version.

Je souhaite que ce document serve de socle sur lequel nous nous appuyerons pour élaborer et offrir des programmes adaptés à chaque stade du développement de l'athlète, lesquels seront axés sur l'athlète, dirigés par un entraîneur et appuyés par un système de sport intégré. En adoptant la feuille de route du développement à long terme du sportif équestre, nos partenaires provinciaux, en collaboration avec la fédération nationale, participeront à leur mise en oeuvre. Cette feuille de route propose un parcours adapté à chaque stade d'activité, conçu afin d'accompagner sur la voie du succès l'enfant ou l'adulte désirant apprendre à monter à cheval, mener un attelage ou maîtriser la voltige, l'athlète qui se prépare pour la performance de haut niveau ou l'adepte de l'équitation de loisir qui participe pour le simple plaisir de passer du temps avec un ami équin et intégrer le milieu équestre.

L'amélioration continue est un principe fondateur du développement à long terme de l'athlète, et je souhaite de tout cœur que cette version 2.0 contribue à faire évoluer les cavaliers en devenir. Les éléments fondamentaux de 2007 sont maintenant mieux définis et plus porteurs. Nos nouveaux programmes sont mieux construits, plus inclusifs des deux grandes familles équestres, soit les cavaliers de loisir et de sport, et offrent des avenues dynamiques et interactives. Ce que j'aime particulièrement de ce nouveau modèle, c'est que chacun trouve sa place, à chaque étape de son cycle d'activité, au sein de ce sport magnifique.

Et enfin, j'adresse mes plus sincères remerciements à tous les bénévoles qui ont, depuis de nombreuses années, consacré temps, expertise et passion à ce projet.



Anne Welch

Développement à long terme du sportif équestre

AVANT-PROPOS

Le développement à long terme de l'athlète a évolué considérablement depuis que Canada Équestre a publié en 2007 le document *Developing Equestrians in Canada (Le développement du sportif équestre au Canada)*. La présente mise à jour du modèle de développement à long terme du sportif équestre (le DLTSE) reflète les changements de mentalité qui se sont opérés depuis dans le système sportif canadien et au sein de Canada Équestre. Deux avancées majeures ont motivé la mise à jour de ce modèle :

- la publication d'*Au Canada, le sport c'est pour la vie* (version 2.0) en 2014;
- les travaux entrepris par Canada Équestre (CÉ) en collaboration avec À nous le podium ainsi que l'élaboration du profil Médaille d'Or de CÉ et du cheminement Vers le podium.

Le développement à long terme du sportif équestre (DLTSE) ne se limite pas à la production d'athlètes de haut niveau, il vise à procurer la meilleure expérience possible à tous ceux qui pratiquent le sport équestre, y compris les cavaliers ayant un handicap. Canada Équestre a pour objectif de veiller à ce que chaque personne qui souhaite pratiquer le sport équestre puisse le faire.

Le DLTSE reconnaît également les rôles essentiels que jouent les parents, entraîneurs, commanditaires, éleveurs, officiels, administrateurs, spécialistes de la science du sport et autres intervenants. En tant que modèle, le DLTSE donne à la communauté équestre canadienne une vision à laquelle elle peut aspirer. Notre modèle nous permettra d'améliorer nos infrastructures, nos programmes et nos initiatives pour faire en sorte que les meilleures possibilités s'offrent à tous nos athlètes et participants, quels que soient leurs objectifs personnels ou leur stade de développement.

Canada Équestre poursuit plusieurs objectifs en élaborant le présent modèle de DLTSE :

- veiller à l'essor de notre sport au Canada et faire valoir notre excellence à l'international;
- offrir à la nouvelle génération d'athlètes canadiens un cheminement systématique pour qu'ils atteignent les plus hauts niveaux de compétition internationale;
- contribuer à accroître la participation au sport équestre que ce soit dans un cadre compétitif ou récréatif et garder les cavaliers bien actifs dans notre sport tout au long de leur vie.

Remarque : Ce document traite du développement à long terme en sport équestre, mais ne présente pas le détail des adaptations au modèle pour chaque discipline. Pour connaître les détails du

modèle propres à chaque discipline, se référer aux modèles de développement à long terme de chacune des disciplines qui seront publiés subséquentement.

Le présent document sert également de guide pour l'industrie équestre afin d'aider les intervenants à évaluer de manière systématique si les programmes qu'ils mettent en œuvre sont adaptés sur le plan du développement.

Quelques termes

Voici la définition de quelques termes pour faciliter la compréhension du modèle de DLTSE :

Littératie physique : La personne qui a acquis une bonne littératie physique a la compétence (les habiletés) et la confiance nécessaires à la pratique de l'activité physique – et dans le cas présent, à la pratique de l'équitation, de la voltige ou de l'attelage. Bien que la littératie physique puisse s'acquérir à tout âge, il importe qu'un bon niveau de littératie physique soit atteint avant la poussée de croissance de l'adolescence. Pour simplifier, la littératie physique consiste à développer :

- Des habiletés motrices de base (s'asseoir, se tenir debout, marcher, courir, etc.).
- Des habiletés motrices fondamentales (courir, sauter, attraper, botter, lancer, sautiller, sauter à la corde, frapper et **monter** – et bien d'autres; EN PLUS de développer l'agilité, l'équilibre et la coordination).
- Des habiletés sportives fondamentales – les habiletés de base nécessaires à la pratique d'une multitude de sports – pour que la personne acquière le fondement nécessaire à la pratique des activités de son choix plus tard au cours de sa vie. En sport équestre, cela veut dire apprendre à monter dans plusieurs disciplines.

Parcours vers l'excellence : Une fois qu'un sportif équestre commence à concourir et qu'il est en voie de devenir un athlète de haute performance, il se trouve sur le parcours vers l'excellence. Un athlète sur le parcours vers l'excellence fait des efforts conscients et dirigés en vue de s'illustrer aux plus hauts niveaux de compétition internationale. Bien qu'un grand nombre d'athlètes s'engage dans ce parcours vers l'excellence, peu sont ceux qui y restent à mesure que la compétition s'intensifie. Seul un petit nombre d'élus, possédant le talent, la motivation, la détermination et les ressources nécessaires, pourra rivaliser aux Jeux olympiques, paralympiques ou aux championnats mondiaux (selon la discipline pratiquée).

La compétition à vie : Les athlètes équestres qui concourent régulièrement, quel que soit le niveau, et qui ne visent pas activement le succès sur la scène internationale, empruntent la voie de la compétition à vie, laquelle fait partie d'une vie active. Le stade la compétition à vie comprend la participation à des épreuves de maître.

Vie active : Dès qu'une personne a appris à monter, elle peut pratiquer le sport équestre pour le simple plaisir de monter. Cette pratique peut être individuelle ou en groupe, dans un cadre informel ou structuré, et peut comprendre des épreuves ou des activités compétitives ne relevant pas du parcours vers l'excellence, mais conçues pour permettre aux participants de mesurer leurs propres progrès.

Athlètes ayant un handicap : Plusieurs personnes vivant avec diverses incapacités apprennent l'équitation ou l'attelage dans un programme d'équitation thérapeutique ou simplement pour mener une « vie active ». Puisque le sport équestre est un sport paralympique, certains athlètes ont la possibilité de devenir des athlètes d'élite. Les concours équestres pour athlètes ayant un handicap sont régis par la Fédération Équestre Internationale (la FEI).

Le sport paraéquestre, qui est entré pour la première fois aux Jeux paralympiques en 1996 à Atlanta, s'adresse aux athlètes ayant une déficience physique ou visuelle. Les épreuves sont mixtes et groupées selon le profil fonctionnel de l'athlète (ils sont classifiés selon quatre groupes de déficiences jugées équivalentes). Les athlètes prennent part à des concours de dressage et exécutent des reprises de championnat comportant des figures imposées et des reprises libres en musique. Il existe aussi des épreuves par équipe de trois ou quatre cavaliers. Les cavaliers sont notés sur la démonstration de leur savoir-faire équestre et ont l'autorisation de concourir avec des aides telles que la cravache de dressage, les rênes liées par une barre, les élastiques ou d'autres aides adaptées. La déficience peut être congénitale ou acquise.

Handicap congénital : Le cavalier vit avec sa déficience depuis la naissance. Conséquemment, il a vécu tous les stades de son développement avec ce handicap.

Handicap acquis : Cette déficience est le résultat d'une blessure ou d'une maladie qui survient plus tard au cours de la vie. Il est possible qu'un cavalier ayant un handicap acquis ait franchi tous les stades du développement humain (ou la plupart des stades) avant la blessure ou la maladie à l'origine de sa déficience. Il devra donc réapprendre à exécuter les mouvements humains de base, réacquérir ses habiletés motrices fondamentales et les habiletés sportives de base, en fonction de leur handicap. Pour simplifier, ce processus correspond aux stades Retour à la vie active après réadaptation, S'amuser grâce au sport après réadaptation et Apprendre à s'entraîner après réadaptation.

Les personnes ayant un handicap congénital ou acquis peuvent découvrir les bienfaits psychologiques, physiques et sociaux de l'équitation grâce aux programmes d'équitation thérapeutique, qui utilisent des équipements adaptés et qui sont dirigés par des instructeurs certifiés et formés à intervenir auprès de personnes ayant des incapacités variées. Généralement, les centres d'équitation thérapeutique mettent à la disposition des personnes ayant une déficience des équipements équestres adaptés rarement disponibles dans les centres équestres ordinaires.

Équestre par opposition à équin : Lorsqu'il s'agit d'une personne, le terme « sportif équestre » désigne les participants de tous les sports régis par Canada Équestre, qu'ils soient cavaliers, meneurs ou voltigeurs. Quoique souvent associé au terme athlète, le terme sportif équestre englobe tous les cavaliers, participants et concurrents de notre sport qui sont appelés à faire preuve d'aptitudes et d'habiletés athlétiques. Dans ce guide les deux parties du couple cavalier-cheval sont considérés comme des athlètes. L'adjectif équestre (ou les termes enfant ou adulte) se rapporte à l'athlète humain, et l'adjectif équin désigne le cheval, le poney, la mule ou l'âne.

Canada Équestre : Canada Équestre est l'organisme national de sport responsable de la direction du sport équestre au Canada. L'organisme représente les organismes provinciaux et territoriaux de sport du pays et est membre de la Fédération équestre internationale (FEI).

À QUI CE DOCUMENT EST-IL DESTINÉ?

Le présent document a été conçu dans l'optique de favoriser une approche cohérente au développement du sportif équestre, afin de guider les démarches de tous les intervenants de notre sport, qu'ils soient athlètes, instructeurs, entraîneurs, parents, organisateurs de concours ou propriétaires de chevaux ou d'écurie. Il fournit de l'information utile à tous

ceux qui travaillent auprès de cavaliers débutants ou chevronnés, auprès des cavaliers de loisir ou de ceux qui aspirent aux plus hautes sphères de compétition internationale et auprès de sportifs avec ou sans incapacité.

Athlètes équestres : Ce guide se veut une feuille de route pour les athlètes qui souhaitent vivre une expérience de participation agréable ou encore atteindre l'excellence sportive. Il leur donne des indications sur le temps nécessaire pour parvenir au sommet du sport équestre, sur la quantité d'entraînement requise et sur les niveaux de compétition à viser en fonction des progrès réalisés. En adhérant aux recommandations du guide tout en se faisant encadrer par un entraîneur certifié, l'athlète augmente ses chances de réussir et d'exceller. Ce guide présente également les divers programmes qui s'adressent aux athlètes tout au long de leur développement et de leurs apprentissages.

Parents : Pour les parents, ce guide sert d'outil éducatif. Lorsqu'ils se familiarisent avec les stades de développement et les meilleures pratiques pour soutenir les athlètes à chacun des stades, les parents sont en mesure d'appuyer les entraîneurs qui travaillent adéquatement et de remettre en question les pratiques des entraîneurs qui n'agissent pas dans l'intérêt de l'athlète en croissance.

Les modes d'entraînement favorables et adaptés sur le plan du développement encouragent les enfants à pratiquer de nombreux sports afin de devenir des athlètes bien équilibrés au lieu d'encourager une spécialisation hâtive. Les parents qui comprennent bien le modèle de DLTSE sont aussi mieux préparés à poser les bonnes questions lorsqu'il s'agit de choisir un entraîneur ou de choisir, de louer ou d'acheter un cheval. Le présent guide informe donc les parents et leur propose des ressources fiables sur des sujets d'importance liés au développement de leur enfant dans la pratique du sport équestre.

Entraîneurs : Ce guide est une ressource qui incite les entraîneurs à la formation continue et au perfectionnement de leurs compétences professionnelles dans les contextes où ils interviennent. Il confirme les meilleures pratiques et oriente les entraîneurs sur la question du développement des habiletés athlétiques à chaque stade de développement. Ce guide aide l'entraîneur à expliquer les divers stades du DLTSE aux parents, et à les renseigner sur les activités adaptées à leur enfant selon son stade du développement athlétique. Il s'agit également d'une ressource pour l'entraîneur lorsqu'il forme ses athlètes à s'évaluer et à devenir autonomes dans leurs prises de décision. De plus, ce guide propose des lignes directrices quant aux niveaux de concours adaptés à chaque stade du développement athlétique des sportifs équestres.

Officiels : Lorsqu'un officiel comprend le développement idéal du sportif équestre, il est à même de suggérer des modifications à l'équipement et aux règles afin de les adapter aux divers stades de développement. En mettant en œuvre des directives fondées sur la philosophie du DLTSE dans l'exercice de ses fonctions, l'officiel est valorisé comme personne-ressource auprès des athlètes en développement.

Organisateurs de concours : Les organisateurs de concours trouveront dans ce guide des indications sur la structure et les règles de concours adéquates sur le plan du développement dans une perspective d'évolution idéale de l'athlète. La tenue de compétitions bien structurées, pertinentes et progressives favorise la participation et, ce faisant, garantit le succès des concours autant du point de vue des participants que de celui des organisateurs.

Propriétaires d'une écurie et de chevaux : Ce guide s'adresse également aux personnes qui investissent dans le sport équestre. Il illustre le rôle qu'elles jouent, les moyens par lesquels elles démontrent leur leadership et leur appui aux athlètes en développement tout en collaborant à l'épanouissement et à la réussite du sport équestre.

Canada Équestre et les autres organismes

Canada Équestre entretient des relations officielles et informelles avec d'autres organismes du milieu équestre. Il existe un lien officiel entre Canada Équestre et le Pony club canadien tandis que l'importante relation que l'organisme national entretient avec l'Association canadienne d'équitation thérapeutique (l'ACET) demeure informelle.

Le Pony club canadien (Canadian Pony Club, CPC) : Le CPC offre de l'enseignement en équitation classique et en régie d'écurie aux jeunes de 6 à 25 ans. Les accréditations du programme du CPC sont reconnues par le programme de formation des entraîneurs du PNCE de Canada Équestre. Les membres du CPC sont admissibles à une équivalence dans le cadre du programme d'apprentissage de l'équitation de CÉ et à la certification d'instructeur du PNCE (pour en savoir davantage sur les équivalences CÉ/CPC, se référer au guide des politiques et procédures du programme de formation des entraîneurs de CÉ).

L'Association canadienne d'équitation thérapeutique (ACET) : L'association canadienne d'équitation thérapeutique est un organisme de bienfaisance qui fait la promotion d'activités qui encouragent les enfants et les adultes ayant une incapacité à relever des défis, à s'accomplir et à renforcer leurs capacités par l'utilisation du cheval. L'ACET offre de la formation ainsi qu'un programme de certification des instructeurs.



LES FACTEURS CLÉS DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU SPORTIF ÉQUESTRE

Le modèle de développement à long terme du sportif équestre constitue un cadre de référence pour l'entraînement, la compétition et la récupération fondé sur le stade de développement de l'athlète plutôt que sur son âge chronologique. Ces facteurs clés sont résumés ci-dessous.

Chacun de ces concepts est approfondi dans *Au Canada, le sport c'est pour la vie 2.0*, une publication gratuite accessible au <http://sportpourlavie.ca/ressources/>.



Le sport c'est pour la vie

Dix facteurs clés dans le Développement à long terme du participant/athlète

Dix facteurs clés dans le Développement à long terme du participant/athlète et une expérience sportive de qualité

1. La littératie physique

La littératie physique est la fondation de la participation à des activités physiques et l'excellence dans le sport, fournissant une passerelle pour être actif pour la vie. Les personnes ayant développé davantage leur littératie physique peuvent se déplacer avec assurance, confiance, compétence et créativité dans divers environnements intérieurs et extérieurs, tel que sur la terre, dans les airs, dans et sur l'eau, et sur la neige ou la glace.

2. Spécialisation

Il y a un bon moment et un mauvais moment pour se spécialiser dans un sport ou dans une activité physique : trop tôt, cela peut limiter le développement de l'athlète et sa réussite lorsqu'il sera plus vieux; trop tard, l'athlète pourrait rater d'importantes occasions de développement. Dans la plupart des sports, les athlètes ne devraient pas se spécialiser avant 12 à 15 ans. Avant cette période, ils devraient participer à divers sports pour devenir des athlètes polyvalents maîtrisant la littératie physique.

3. Âge de développement

Les enfants grandissent et se développent à des rythmes différents. Toutes les étapes de croissance et de développement de l'enfant doivent être prises en compte au moment d'élaborer les programmes de formation, de compétition et de récupération.

4. Périodes critiques

Au fur et à mesure que les enfants grandissent, certaines périodes seront plus propices à la pratique et à la formation. Ces « périodes critiques » offrent une occasion unique de façonner d'importantes compétences et habiletés physiques qui auront un impact sur la performance de l'athlète durant toute sa vie.

5. Développement mental, cognitif et émotionnel

Le Développement à long terme du participant/athlète porte sur le développement mental, cognitif et émotionnel — il ne s'agit pas seulement des compétences physiques et de la performance. Les programmes de formation, de compétition et de récupération doivent prendre en compte le développement mental, cognitif et émotionnel de chaque athlète.

6. Périodisation

La périodisation est tout simplement la gestion du temps. Il s'agit de consigner les entraînements annuels et saisonniers en fonction d'un horaire logique pour que l'athlète puisse s'améliorer de façon optimale au bon moment, tout en réduisant le risque de blessure ou d'épuisement. Les plans de périodisation font le lien entre l'étape de Développement à long terme du participant/athlète ainsi que les exigences en matière d'entraînement et de développement liées à cette étape.

7. Compétition

Les athlètes doivent s'entraîner et faire des compétitions en fonction d'un ratio qui leur permettra d'acquérir les compétences et la forme nécessaires sans se blesser ou s'épuiser. En outre, la qualité et le moment des compétitions doivent refléter les besoins de l'athlète, et non ceux des entraîneurs, des parents ou des administrateurs.

8. L'excellence prend du temps

Des études ont révélé que 10 000 heures d'entraînement de qualité sont nécessaires pour qu'un athlète atteigne son plein potentiel et puisse faire de la compétition au niveau élite. Pour la plupart des athlètes de haut niveau et autres sportifs de grand calibre, les 10 000 heures ont généralement été accumulées sur au moins une dizaine d'années d'entraînement et de compétition.

9. Harmonisation et intégration du système

Fondé sur les principes de Le sport c'est pour la vie, le Développement à long terme du participant/athlète favorise l'harmonisation et l'intégration des systèmes entre les clubs sportifs et les organismes provinciaux/territoriaux et nationaux de sport. Le sport c'est pour la vie s'intéresse à l'ensemble du système et de la structure du sport et de l'activité physique au Canada, notamment à la relation qui existe entre le sport à l'école, l'éducation physique et le sport de haut niveau, et ce à toutes les étapes, de l'élaboration des politiques à l'exécution des programmes.

10. Amélioration continue — « kaizen »

Le concept d'amélioration continue, qui concerne Le sport c'est pour la vie, provient de la philosophie industrielle japonaise respectée connue sous le nom de Kaizen. En appliquant une volonté de toujours chercher les améliorations dans notre compréhension et nos pratiques, le mouvement Le sport c'est pour la vie évoluera en permanence afin de s'adapter aux faits nouveaux dans la recherche sur la science du sport, aux innovations technologiques et aux pratiques exemplaires en évolution dans le domaine de l'entraînement.

ACSV.ca

STADE DE DÉVELOPPEMENT ET STADE D'APPRENTISSAGE

Le DLTSE est basé sur le **stade de développement** du cavalier, plutôt que sur l'âge chronologique ou encore le nombre d'années d'expérience en équitation. Cela s'explique par le fait que les capacités d'un enfant changent au fil de sa croissance. Son cerveau est en mesure de résoudre des situations plus complexes, son système nerveux a une meilleure maîtrise de ses muscles et il développe une meilleure coordination. De plus, le corps de l'enfant réagit différemment aux stimuli de l'entraînement à cause des taux d'hormones en circulation dans son système.

Ces changements sont programmés génétiquement et sont pratiquement inévitables. Bien que le développement de chaque personne soit marqué par la même suite d'événements (naissance, petite enfance, enfance, adolescence, âge adulte et vieillesse), le moment où ils surviennent est unique à chacun, en particulier en ce qui concerne l'adolescence.

Un jeune de 12 ou de 16 ans qui apprend à monter pourra compter sur des habiletés bien différentes de celles d'un enfant de 7 ans dont le corps, le système nerveux et le cerveau sont loin d'être aussi matures. Il est donc essentiel de faire **CE QUI EST LE MIEUX POUR CHAQUE CAVALIER**, selon le stade de développement de chacun, afin de mettre toutes les chances de son côté pour lui permettre de maximiser sa progression. Voilà pourquoi le DLTSE est considéré comme un cadre **adapté au développement** pour l'entraînement, la compétition et la récupération.

Stades d'apprentissage

Les sportifs équestres qui s'initient au sport après leur adolescence NE passeront PAS par les stades précoces du DLTSE, mais plutôt par des stades d'apprentissage. C'est-à-dire que, bien qu'ils soient appelés à acquérir progressivement les mêmes habiletés équestres, ils n'auront pas à réapprendre à exécuter les mouvements corporels de base ou à réacquérir des habiletés motrices ou sportives fondamentales. En effet, ces habiletés font partie du bagage – vraisemblablement acquis lors de la pratique d'autres sports plus tôt dans leur vie – auquel ils recourront en pratiquant le sport équestre. Ceux qui auront acquis une bonne agilité, un bon équilibre et une bonne coordination tôt dans leur vie seront en mesure de progresser en sport équestre plus rapidement que les autres.

Remarque : *Les para-athlètes souffrant d'une déficience congénitale passent par tous les stades du DLTSE puisqu'ils vivent depuis leur naissance avec leur handicap physique ou visuel. Ainsi, l'entraînement et l'apprentissage de ces derniers doivent donc être adaptés sur le plan du développement au stade du DLTSE atteint. Quant aux athlètes avec un handicap acquis, s'ils ont déjà dépassé le stade de la croissance et du développement, ils bénéficieront plutôt d'un enseignement axé sur l'apprentissage du sport. La courbe d'apprentissage des athlètes qui s'initient au sport après leur adolescence est fréquemment beaucoup plus courte.*

LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU SPORTIF ÉQUESTRE (DLTSE) EN DÉTAIL

Le modèle de développement à long terme du sportif équestre de Canada Équestre a été conçu de manière à surmonter les lacunes relevées et à mitiger leurs conséquences.

Lacunes du sport équestre	Conséquences de ces lacunes
Les programmes de compétition et d'entraînement pour adultes sont appliqués aux jeunes athlètes en développement.	Les déterminants de la condition motrice et de l'athlétisme sont déficients.
La majorité des entraîneurs ne tirent pas parti des périodes critiques d'adaptations accélérées à l'entraînement en sport équestre.	Il y a des carences au niveau de la condition physique.
L'enfant a tendance à se consacrer uniquement à l'équitation, ce qui a pour conséquence que certaines habiletés motrices et sportives sont mal apprises ou à peine explorées.	Le développement des habiletés sportives est faible en raison d'un sous-entraînement. Les enfants ne s'amuse pas lorsqu'ils participent à des programmes conçus pour des adultes.
Plusieurs entraîneurs n'ont pas été formés dans le cadre du nouveau programme de certification du PNCE, ainsi le DLTSE est mal connu.	Il n'y a pas de préparation systématique de la prochaine génération d'athlètes équestres internationaux.
Les parents ont peu de connaissances sur la littératie physique et sur l'importance d'exposer leurs enfants à toutes sortes d'environnements, et pas seulement de nature équestre.	Les athlètes sont sursollicités par les écoles, les clubs et les écuries. La performance nationale fluctue à cause de la mauvaise compréhension du repérage, du développement et du transfert du talent sportif dans le cadre du développement des athlètes.
Les besoins des athlètes paraéquestres en matière d'entraînement adapté sur le plan du développement sont encore mal connus.	La performance optimale est rarement atteinte lors des compétitions internationales.
Le repérage des talents est méconnu et mal utilisé dans toutes les disciplines équestres.	La performance optimale est rarement atteinte au niveau de compétition visé.
Il n'y a pas de cohésion entre les programmes scolaires d'éducation physique, les programmes récréatifs communautaires et les programmes de compétition de haut niveau.	Les attentes envers les athlètes humains et équins sont irréalistes.
Le sport équestre tend à favoriser une spécialisation trop hâtive dans le but d'attirer et de retenir les participants.	
L'accent est mis sur le développement et l'entraînement du cheval plutôt que sur ceux de l'athlète équestre.	

FAVORISER LA RÉUSSITE

Le modèle de développement à long terme du sportif équestre a été conçu dans l'optique d'aider Canada Équestre à atteindre ses objectifs fondamentaux, c'est-à-dire de :

- créer une expérience sportive équestre de qualité qui incite les participants à demeurer actifs en sport équestre tout au long de leur vie tout en atteignant leurs propres objectifs;
- promouvoir la littératie physique, la haute performance, l'excellence ainsi qu'une population active et engagée en sport équestre et en compétition.

Par le développement des athlètes de haut niveau, Canada Équestre entend bien élaborer des programmes qui offrent à nos meilleurs athlètes l'occasion de briller sur la scène internationale, notamment des programmes visant à :

- intégrer les avancées des sciences du sport dans l'élaboration et la mise en œuvre des plans d'entraînement propres aux stades de développement des athlètes;
- savoir reconnaître les athlètes à fort potentiel pour s'assurer que ceux qui visent le podium soient adéquatement soutenus.

Finalement, il est primordial que des programmes spécialement conçus pour les adultes soient accessibles à tout nouveau cavalier potentiel afin d'accroître le bassin de participants à notre sport. Il faut aller au-delà du simple ajout d'une division amateur en concours. Ces initiatives doivent offrir aux adultes de la formation et des leçons tirées de programmes d'apprentissage de l'équitation qui leur sont destinés spécifiquement.

Les prochaines initiatives liées au développement à long terme du sportif équestre auront pour objectif de :

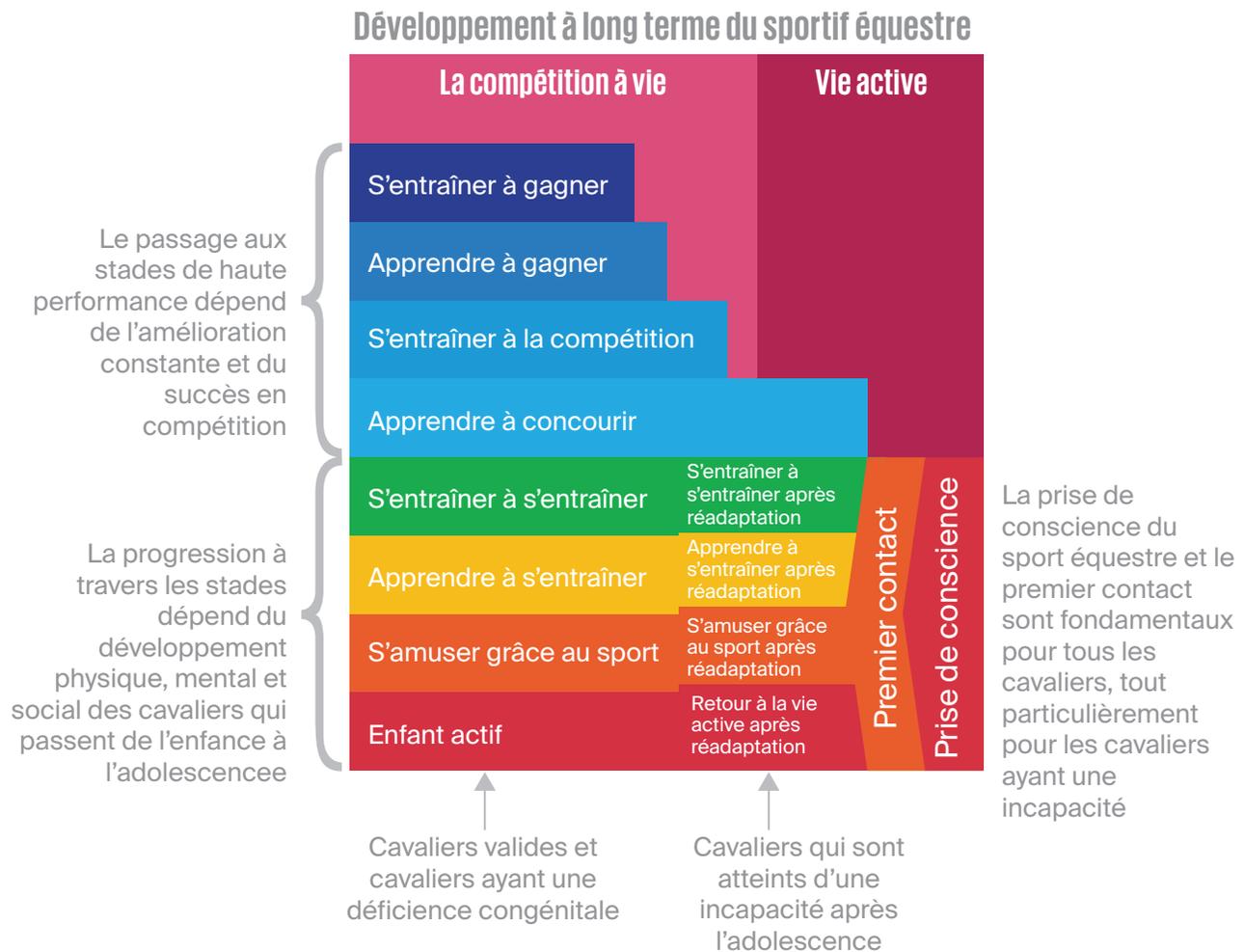
- détailler la progression des compétences techniques propres aux sports équestres pour chacun des stades du DLTSE, notamment :
 - les compétences spécifiques à chaque discipline équestre;
 - des précisions sur le développement progressif des capacités physiques du sportif équestre en fonction du DLTSE;
 - des indications sur les aptitudes psychologiques à développer et les saines habitudes de vie à adopter;
 - voir l'Annexe III pour un aperçu des initiatives visant le rapprochement de la communauté équestre et l'amélioration des communications entre athlètes, entraîneurs, grooms, officiels, organisateurs de concours, responsables d'installations, commanditaires et propriétaires;
- éduquer la communauté équestre sur l'importance du développement toute la vie durant;
- adapter l'entraînement aux buts et aux objectifs des sportifs équestres, y compris les cavaliers récréatifs, les voltigeurs et les meneurs;
- mettre à jour les programmes de certification et de développement professionnel pour les entraîneurs travaillant dans des contextes différents;
- éduquer les parents sur le développement des enfants et des jeunes, sur la nécessité de la littératie physique et sur le choix d'un cheval et sa régie;



- guider les intervenants quant à l'adaptation des équipements, manèges et autres installations selon le stade de développement des athlètes à l'entraînement (p. ex. diminuer les dimensions de la carrière pour de jeunes athlètes);
- encourager le respect des directives établies pour :
 - la tenue d'événements à des moments opportuns au cours de l'année;
 - l'accommodement des athlètes ayant un handicap;
 - la tenue de compétitions parallèles comme des concours d'habileté ou de techniques d'équitation.

LE MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU SPORTIF ÉQUESTRE

Le modèle de DLTSE de Canada Équestre, illustré ci-dessous, constitue un cadre de référence général autant pour les athlètes ayant une incapacité que pour les athlètes valides. Il s'agit d'une adaptation du modèle Au Canada, le sport c'est pour la vie, auquel ont été ajoutés deux stades propres au sport équestre.



LES STADES DU MODÈLE DE DLTSE

Le tableau ci-dessus est une représentation du sport équestre. Chacun peut y trouver sa place, qu'on se trouve dans les premiers stades d'apprentissage, sur la voie vers l'excellence ou bien rendu au stade vie active. Il est fort probable que la grande majorité des sportifs équestres participeront au stade *La compétition à vie* pour le plaisir de concourir, mais avec d'autres objectifs que de se rendre aux Jeux olympiques ou paralympiques.

Seuls quelques cavaliers et des chevaux triés sur le volet se rendront au stade ***S'entraîner à gagner.***

L'intention derrière ce nouveau modèle est de garantir que tous les programmes de Canada Équestre et des OPTS de même que l'ensemble matériel éducatif qui y est relié soient conçus pour qu'ils soient adaptés sur le plan du développement, le tout dans un souci d'inclusion afin que tous ceux qui souhaitent s'adonner au sport équestre puissent le faire.

L'ATHLÈTE COMME PARTENAIRE

Le sport équestre n'est pas un sport individuel. En effet, le processus de développement doit tenir compte des deux partenaires de l'équipe, l'humain et le cheval, et le développement est d'autant plus complexe si l'athlète change de monture.

L'idée de partenariat se joue différemment à l'entraînement et en compétition et diffère selon le niveau du « nouveau » cheval par rapport à celui qu'il remplace. Voici deux scénarios possibles :

- Un cavalier avancé avec un cheval moins avancé que celui qu'il montait précédemment.
- Un cavalier en développement qui passe à un cheval de niveau supérieur pour lequel il n'est pas tout à fait prêt.

Dans le premier scénario, le cavalier peut avoir à ajuster son calendrier de compétition et ses attentes pour s'adapter à sa nouvelle monture. Dans le second, le cavalier devra peut-être faire face à une période moins riche en succès le temps qu'il « rejoigne » le niveau de son cheval.

En fin de compte, le succès résultera de la combinaison des habiletés du sportif équestre et du cheval. Il faut donc prévoir un plan de développement pour les deux membres de l'équipe. Bien que ce plan soit axé sur le sportif équestre pour la présente édition, une section réservée au développement des chevaux se trouve à la toute fin de ce document. Jusqu'à ce que plus d'information à ce sujet soit rendue disponible, les athlètes sont invités à demander l'aide d'un entraîneur professionnel pour les aider à établir le programme d'entraînement de leur cheval.

Le développement à long terme du sportif équestre en bref



Les stades en détail

C'est par le mouvement que l'enfant s'exprime d'abord

Enfants ayant un handicap

Le développement sain des enfants ayant un handicap passe par la pratique régulière d'activités physiques et le jeu actif. Pour qu'un enfant ayant un handicap aime le sport et demeure actif pour la vie, les collectivités doivent trouver des moyens efficaces pour leur offrir des activités accessibles et des équipements adaptés. Les enfants grandissent vite et leur participation est limitée par les coûts liés au remplacement de leurs équipements de sport et de mobilité. Les échanges et les emprunts s'avèrent de bonnes solutions.

■ PRISE DE CONSCIENCE ET PREMIER CONTACT

Qui : La population canadienne, y compris les centres pour personnes ayant une incapacité.

Objectifs : Faire prendre conscience aux Canadiens des possibilités qu'ils ont de pratiquer des sports équestres et s'assurer que les premiers contacts avec les chevaux et les différentes disciplines équestres soient positifs et agréables pour chacun.

Prise de conscience : *Si l'on veut que la population s'intéresse aux sports équestres, il faut d'abord et avant tout qu'elle les connaisse. Il est particulièrement important que les personnes ayant un handicap puissent être au courant de toutes les possibilités qui s'offrent à elles que ce soit en équitation ou en attelage, et ce, malgré de graves limitations.*

Premiers contacts positifs : *Dans tous les sports, la toute première participation d'une personne ou sa toute première incursion dans le milieu (p. ex., l'écurie) aura un effet décisif son intérêt à en poursuivre la pratique, en particulier chez les athlètes ayant un handicap. C'est pourquoi les programmes et les écuries doivent prévoir avec soin la manière dont les visiteurs néophytes seront accueillis afin qu'ils vivent une expérience agréable.*

Vue d'ensemble

S'engager à faire connaître le sport équestre aux groupes qui y sont les moins représentés (les immigrants, les personnes ayant un handicap, etc.) et faire en sorte que les premiers contacts de quiconque s'y intéresse soient agréables et mémorables pour tous. Dans la mesure du possible, s'assurer que les centres équestres soient accessibles aux personnes ayant un handicap.

■ ENFANT ACTIF

Qui : Enfants de la naissance à 6 ans.

Objectif : *Permettre aux enfants de développer les mouvements corporels de base et de les relier les uns aux autres grâce au jeu actif. Ils acquièrent l'habitude de l'activité physique au quotidien et font l'expérience du jeu libre dans un environnement sûr. Les enfants sont exposés pour la première fois aux chevaux et à l'écurie et ils apprennent les règles de sécurité élémentaires.*

Vue d'ensemble

À ce stade, l'activité physique est essentielle au développement sain d'un enfant. L'activité physique devrait être amusante et faire partie de la vie quotidienne de l'enfant. Chez les jeunes enfants, l'activité physique passe par le jeu actif.

Les enfants se développent de façon optimale lorsque les adultes mettent à leur disposition un espace de jeu sûr. Le développement de leurs habiletés motrices fondamentales est également favorisé par le jeu libre lorsqu'un large éventail de jouets colorés et d'équipements sont mis à leur disposition à la maison et dans d'autres milieux sans chevaux. La création de

bonnes habitudes est également favorisée chez les enfants par la présence d'adultes actifs dans leur entourage.

Durant le stade Enfant actif, il est souhaitable que les enfants soient mis en contact avec les animaux et qu'on leur montre à les respecter. Avec un peu de chance, les enfants pourront profiter d'une première expérience positive auprès de chevaux en toute sécurité.

Développement mental et cognitif – À ce stade, le développement du cerveau entre dans une période cruciale. Grâce au jeu actif, d'importantes connexions se forment dans le cerveau, de même qu'entre le cerveau et les muscles de l'enfant. La répétition d'une activité rythmique favorise le renforcement de ces connexions. Les enfants commencent à utiliser leur imagination et améliorent leur compréhension, leur mémoire ainsi que leur capacité à exécuter des mouvements.

Développement émotionnel – Les enfants éprouvent du plaisir de participer à des activités proposant des stimuli rythmés, répétés et prévisibles. Il est important de se servir des intérêts de l'enfant comme point de départ et de l'encourager à explorer de nouvelles activités pour bâtir sa confiance en soi et son sentiment d'autoefficacité. Les enfants remarquent et imitent les comportements et les attitudes des adultes, donc si les adultes aiment faire de l'activité physique, les chances qu'il en soit de même pour l'enfant augmentent. En réussissant des activités que les adultes ne savent pas faire, les enfants éprouvent un grand sentiment d'accomplissement.

Directives Générales

- Développement des habiletés motrices fondamentales.
- Pas d'inactivité pendant plus de 60 minutes sauf pendant le sommeil.
- Quelques activités physiques organisées/exploration du risque et des limites dans des environnements sécuritaires.
- Environnement favorisant le mouvement actif combiné à des programmes de natation et de gymnastique bien structurés.
- Activité physique quotidienne axée sur le plaisir.

Directives Spécifiques Aux Sports Équestres

- Visiter des installations équestres de la région avec l'enfant.
- Offrir à l'enfant l'occasion de faire ses premières expériences auprès d'équidés.
- Encourager l'enfant à caresser des chevaux de façon sécuritaire et supervisée.
- Permettre à l'enfant de participer au brossage d'un cheval avec de l'aide.
- Aborder les besoins vitaux des chevaux avec les enfants et les faire participer lorsqu'il est temps de les nourrir et de les abreuver.
- Sensibiliser les enfants aux principes de sécurité de base et aux règles de l'écurie.
- Ne pas laisser les enfants près des chevaux sans supervision.
- Faire preuve de respect envers les chevaux (et les autres animaux).

Enfant ayant un handicap

S'ils commencent très jeunes, les enfants ayant un handicap peuvent tirer considérablement profit des programmes d'équitation thérapeutique. Dans ces programmes fondés sur l'utilisation du cheval, des physiothérapeutes et ergothérapeutes, qui sont aussi des professionnels accrédités en hippothérapie, proposent aux enfants des exercices thérapeutiques qui utilisent le mouvement tridimensionnel du dos d'un cheval au pas. Il est prouvé que ces exercices améliorent la coordination, l'équilibre et la force des enfants. C'est, pour les parents, un moyen intéressant de développer les habiletés motrices fondamentales de leurs enfants à besoins particuliers grâce au mouvement et au jeu.

Bien que certaines personnes ayant une déficience physique ou intellectuelle entrent en contact avec l'univers équestre dans une écurie conventionnelle, nombreux sont ceux pour qui les premières expériences équestres se font par le biais d'organismes voués à l'offre d'activités aux personnes ayant un handicap. L'Association canadienne d'équitation thérapeutique (ACET) est le plus important de ces organismes au Canada.

Canada Équestre n'est pas officiellement associé à l'ACET. Cependant, puisque certains des enfants qui vivent leurs premières expériences d'équitation avec l'ACET pourraient devenir des cavaliers (ou meneurs) paraéquestres et, éventuellement, participer aux Jeux paralympiques, le présent document contient des références aux activités et programmes pertinents de l'ACET.

Pour en savoir davantage sur l'hippothérapie et l'ACET, visitez le site Web de l'Association canadienne d'équitation thérapeutique au <http://www.cantra.ca/> (site en anglais).

Loi sur l'alphabétisation physique et l'activité canadienne et le comportement sédentaire

Activité physique

Les nourrissons (âgés de moins de 1 an) doivent être physiquement actifs plusieurs fois par jour. Les jeux interactifs au sol sont à privilégier. Les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) devraient faire au moins 180 minutes (c'est-à-dire 3 heures) d'activité physique tout au long de la journée réparties en plusieurs petites périodes de jeu actif, peu importe l'intensité de l'activité physique.

À l'âge de 5 ans, l'enfant devrait atteindre au moins 60 minutes de jeu énergétique par jour – assez pour qu'il soit essoufflé et qu'il transpire!

Rappelez-vous qu'il faut encourager :

- Une variété d'activités dans divers environnements;
- Des activités qui permettent de développer les habiletés motrices;
- Les activités qui développent la coordination main-œil et pied-œil (coup de pied, lancer et frapper).

Comportement sédentaire

Les nourrissons (âgés de moins de 1 an), les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) devraient passer le moins de temps possible en mode sédentaire.

Ces activités comprennent le fait de demeurer en position assise ou d'être immobilisé (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois.

Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, tablette) N'EST PAS recommandée.

Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux.

Lignes directrices canadiennes de 0 à 4 ans

Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire
CSEP/SCPE : www.csep.ca/view.asp?ccid=508



Liste de vérification pour le stade Enfant actif

- Prévoir jusqu'à trois heures d'activité physique par jour pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire.
- Prévoir une activité physique non structurée – c'est-à-dire de jeu actif – d'une durée d'au moins 60 minutes par jour, et jusqu'à plusieurs heures par jour pour les tout petits et les enfants d'âge préscolaire. Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas être sédentaires pendant plus de 60 minutes à la fois, sauf pendant le sommeil.
- Prévoir des périodes de jeu actif chaque jour, beau temps, mauvais temps.
- Dès la petite enfance, offrir aux nourrissons, aux tout-petits et aux enfants d'âge préscolaire des occasions de participer chaque jour à une activité physique qui favorise la bonne condition physique et l'acquisition d'habiletés motrices.
- Inciter les parents à être actifs avec leurs enfants et leur fournir – ainsi qu'aux soignants – des renseignements sur les jeux adaptés à l'âge des enfants.
- S'assurer que les enfants acquièrent les habiletés motrices menant à des mouvements plus complexes puisque ces habiletés contribuent à jeter les bases d'une vie active.
- Favoriser l'acquisition d'habiletés motrices de base – elles n'apparaissent pas comme par magie à mesure que l'enfant grandit, mais elles se développent en fonction de l'hérédité, des expériences d'activité physique et de l'environnement de chaque enfant. Pour les enfants ayant un handicap, l'accès à de l'équipement adapté à l'âge et au handicap constitue un facteur de réussite important.
- Mettre l'accent sur l'amélioration des habiletés motrices de base, comme courir, sauter, tourner le tronc, botter, lancer et attraper. Ces fondements du mouvement sont les assises d'activités plus complexes.
- Concevoir des activités et des jeux amusants et stimulants qui permettent aux enfants de se sentir compétents et confiants lorsqu'ils y participent.
- Veiller à ce que les jeux destinés aux jeunes enfants ne soient pas compétitifs, mais plutôt axés sur la participation. Éviter les jeux d'élimination puisque les enfants qui sont souvent éliminés d'abord sont généralement ceux qui ont besoin de s'exercer le plus.
- Comme les filles ont tendance à être moins actives que les garçons et que les enfants ayant un handicap ont tendance à être moins actifs que leurs pairs, les activités doivent être neutres du point de vue des genres et n'exclure personne, de sorte que la vie active soit valorisée et encouragée de façon égale chez tous les enfants.

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

Qui : Il s'agit du stade au cours duquel plusieurs enfants s'initient aux activités équestres : les garçons âgés de 6 à 9 ans et les filles âgées de 6 à 8 ans.

Objectif : *Permettre aux enfants de s'amuser avec les chevaux tout en apprenant en compagnie de leurs pairs. Favoriser le développement d'habiletés motrices fondamentales, la maîtrise des émotions et une attitude positive envers les nouveaux défis. Se familiariser, dans le respect, avec le comportement équin; se responsabiliser par l'apprentissage des règles et de l'étiquette à adopter en présence de chevaux et en les manipulant.*

Profil : En plus de développer leurs habiletés motrices fondamentales (dont l'agilité, l'équilibre et la coordination), les enfants commencent à en apprendre davantage au sujet des chevaux, du savoir-faire équestre et de l'équitation, l'attelage ou la voltige (le pas, le trot et la direction). Les activités avec les chevaux ne se limitent pas à une discipline en particulier.

Les jeunes sportifs équestres sont systématiquement enthousiastes d'être avec des chevaux pour la première fois. Au stade S'amuser grâce au sport, les premières expériences des jeunes auprès des chevaux devraient être bien encadrées, positives et susciter le plaisir.

Pour eux, c'est le moment d'apprendre à utiliser leurs corps et à améliorer leur littératie physique en touchant à divers sports et activités autres que les sports équestres. Le stade S'amuser grâce au sport vise à apprendre aux enfants à contrôler leurs corps et à bouger de plusieurs manières différentes. Les programmes équestres ne devraient pas encourager la spécialisation à ce stade du développement des enfants.

Un athlète équestre qui s'initie tardivement (à partir de 8 ou 9 ans) devra acquérir des habiletés propres à l'équitation et au savoir-faire équestre, mais ce ne sera pas dans le cadre du stade S'amuser grâce au sport puisqu'ils auront déjà dépassé ce stade de développement physique.

Premier contact

Il est important que les athlètes ayant un handicap apprennent aussi la régie d'écurie. Selon leur capacité, on doit montrer aux athlètes à prendre soin des chevaux et à les harnacher. Cela permet à l'athlète de tisser des liens avec le cheval, ce qui pourrait leur procurer des bienfaits physiques. Les participants doivent participer aux soins des chevaux. C'est à ce stade de leur développement qu'ils doivent apprendre à être mis en selle.



S'amuser grâce au sport équestre

Les programmes offerts

First Gait
P'tit Trot
Cavalier niveau 1 (Classique et Western)
Voltige niveau 1
Équitation thérapeutique pour les athlètes ayant un handicap

Les aptitudes à développer

Être en confiance avec les chevaux et se familiariser avec eux
Être capable de maîtriser un cheval au sein d'un groupe
Prendre soin d'un cheval et de l'équipement
Brosser, nettoyer, ranger l'équipement, etc.
Développer un esprit d'équipe et de coopération

Le coin des entraîneurs

Certification d'instructeur du PNCE de Canada Équestre
Aide-instructeur et instructeur intermédiaire ACET
Utilisation d'une longe pour un meilleur contrôle
Viser une expérience positive et amusante pour les enfants
Une séance de 30 à 60 minutes par semaine
Prévoir du temps à l'écurie pour des activités visant à développer le savoir-faire équestre de l'enfant

Les rôles des parents

Choisir un entraîneur formé et certifié pour la catégorie d'âge du cavalier
Encourager les enfants à participer à plusieurs sports
Favoriser les activités amusantes qui développent les habiletés de base et encouragent les interactions sociales (compétitions amicales)
Faire en sorte que l'enfant arrive à l'écurie à l'heure, vêtu correctement et qu'il n'ait pas faim ou soif afin qu'il puisse profiter de l'activité et rester concentré
Avoir confiance dans l'expérience et les connaissances de l'instructeur ou de l'entraîneur
Parents d'enfants ayant un handicap
Assurez-vous que l'instructeur soit accrédité et certifié en équitation thérapeutique
Aider l'instructeur en équitation thérapeutique en encourageant votre enfant à s'investir dans ses leçons au meilleur de ses habiletés (avec ou sans aide) afin de développer ses aptitudes et sa confiance

Aperçu de FUNDamentals

Objectif du stade	<i>Permettre aux enfants de s'amuser avec les chevaux tout en apprenant en compagnie de leurs pairs. Favoriser le développement d'habiletés motrices fondamentales, la maîtrise des émotions et une attitude positive envers les nouveaux défis. Se familiariser avec le comportement équin dans le respect; se responsabiliser par l'apprentissage des règles et de l'étiquette à adopter en présence de chevaux et en les manipulant.</i>	
Séances d'entraînement/semaine	Une fois par semaine, de 30 à 60 minutes par séance	
Fréquence des concours	Participer à un ou deux concours locaux ou épreuves d'habiletés par saison	
Objectif des concours	S'amuser tout en développant ses habiletés par des jeux	
Niveau de concours	Gymkhana (jeux) et compétitions amicales	
Niveau de l'entraîneur	Instructeur du PNCE Instructeur de l'ACET AI et II Voltige (ne fait pas partie du Programme national de certification des entraîneurs de Canada Équestre)	
Adaptation	Carrière clôturée aux dimensions restreintes, simulations de concours (encadrées par l'entraîneur)	
	Athlètes ayant un handicap : Recours à un meneur ou un accompagnateur au besoin	
Ratio entraînement-compétition	90 % entraînement ¹	10% compétition.

Liste de vérification pour le stade S'amuser grâce au sport

Aider l'enfant à s'exercer en vue de maîtriser les habiletés motrices fondamentales avant de commencer à acquérir davantage d'habiletés propres au sport équestre vers la fin du stade.

- Mettre l'accent sur le développement global des capacités physiques et sur l'apprentissage des rudiments de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la vitesse. Mettre l'accent sur le développement des habiletés motrices fondamentales puisque les individus qui disposent de meilleures habiletés de base ont un plus grand potentiel de développement à long terme dans un sport en particulier. Prioriser le développement à travers les jeux plutôt qu'à travers une routine.
- Encourager les enfants à apprendre les bonnes techniques de course, de saut et de lancer grâce à des activités au sol et autres. Encourager les enfants ayant un handicap à adapter ces activités pour utiliser leur corps au maximum de sa capacité.
- Développer la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle au moyen de multiples poussées d'activité brèves (de moins de cinq secondes) pour permettre une récupération complète.
- Initier l'enfant à des exercices de souplesse de base.

¹ Le pourcentage de compétitions du ratio entraînement-compétition comprend les concours officiels et les simulations de concours visant à préparer les athlètes aux véritables compétitions.

Les athlètes ayant un handicap peuvent participer aux sports équestres, dans une écurie spécialisée en équitation thérapeutique ou non.

Certains d'entre eux peuvent participer au stade Apprendre à s'entraîner comme n'importe quel autre athlète grâce à des aides compensatoires.

Dans les centres d'équitation thérapeutique, ils peuvent aussi profiter de l'aide de manieurs et d'accompagnateurs au besoin.

- Encourager la participation à une grande variété de sports. Faire en sorte que l'enfant pratique le sport équestre une ou deux fois par semaine, à condition qu'il participe à de nombreux autres sports ou activités trois ou quatre fois par semaine. Veiller à ce que les activités changent au cours de l'année scolaire et à ce qu'elles soient agrémentées de camps multisports pendant les vacances d'été et d'hiver.
- Faire exécuter à l'enfant des exercices d'entraînement en force avec le poids de son propre corps ainsi qu'avec un ballon lourd et un ballon d'exercice.
- Veiller à ce que la taille, le poids et la conception de l'équipement de sport et de l'équipement utilisé par les enfants ayant un handicap soient appropriés, et faire en sorte que les collectivités trouvent des moyens de favoriser le partage et l'accessibilité des équipements adaptés. L'équipement de sécurité doit être bien ajusté.
- Initier les enfants à des règles simples et à l'éthique à respecter en présence de chevaux.
- Intégrer l'apprentissage d'habiletés mentales très simples comme la relaxation par la respiration.

■ APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Qui : Les filles de 8 ans et les garçons de 9 ans jusqu'à la poussée de croissance de l'adolescence.

Objectif : *Encourager de multiples expériences sportives tout en invitant l'athlète à s'engager plus activement dans les activités équestres, notamment par un début de spécialisation. Développer et consolider l'acquisition d'habiletés équestres de base (aides et position) qui ont été introduites au stade S'amuser grâce au sport. Élargir le répertoire d'habiletés du sportif équestre. Intégrer des notions d'autonomie décisionnelle et d'entraînement des capacités mentales (visualisation, relaxation, etc.) dans la formation de l'athlète.*

Profil : À ce stade, les enfants s'engagent de plus en plus activement dans le sport équestre et selon la discipline choisie, ils commencent à apprendre à monter, à mener ou à voltiger. On doit offrir la chance aux sportifs équestres d'essayer plusieurs disciplines afin de trouver celle qui leur plaira le plus et leur conviendra le mieux.

Par définition, un adulte qui apprend à monter, mener ou faire de la voltige ne se trouve pas au stade Apprendre à s'entraîner, même s'il doit acquérir les mêmes habiletés équestres de base qu'un enfant. Selon son niveau de littératie physique, il devra travailler à acquérir les habiletés motrices fondamentales qui lui font défaut pour accélérer son apprentissage du sport équestre et prévenir les blessures.

Le stade Apprendre à s'entraîner est destiné au sportif équestre qui débute son entraînement à titre d'athlète. Puisque le cheval doit aussi être entraîné, ce stade se réfère en fait **aux deux membres de l'équipe** qui deviennent athlètes ensemble et qui s'entraînent en conséquence. Il n'est pas question ici d'apprendre à entraîner le cheval, ce qui représente une compétence à part.

Dès que les habiletés motrices de base sont acquises, il est temps d'initier l'athlète à des compétences propres au sport équestre et de l'amener à maîtriser encore mieux les habiletés introduites au stade S'amuser grâce au sport. Ayant appris à se tenir en équilibre à cheval ou dans la voiture, il apprend maintenant à diriger le cheval grâce aux habiletés acquises précédemment. À ce stade, la participation à d'autres sports est recommandée pour que l'enfant devienne un athlète équilibré et qu'il demeure en bonne forme physique.

Athlètes ayant un handicap

Selon le niveau d'assistance qu'un athlète ayant un handicap requiert pour pratiquer ce sport, ce dernier peut choisir une écurie ordinaire pour s'entraîner aux côtés d'athlètes sans incapacité ou encore de s'inscrire à un programme adapté à ses besoins spécifiques offert par les nombreux centres d'équitation thérapeutique du Canada. Règle générale, les athlètes qui ont besoin davantage de soutien et d'assistance (comme les athlètes de catégorie 1 ou 2) seront plus à l'aise dans les centres d'équitation thérapeutique alors que les cavaliers plus autonomes (comme ceux de catégorie 3 ou 4) pourront évoluer adéquatement dans un centre équestre ordinaire. Les centres d'équitation thérapeutique offrent notamment, au besoin, l'aide de manieurs et d'accompagnateurs.

Priorités:

- Apprentissage de l'équitation et des bases du savoir-faire équestre.
- Participation à plusieurs sports (yoga, danse, tai-chi, arts martiaux, natation, gymnastique, etc.) pour améliorer la littératie physique et les habiletés sportives fondamentales.
- Notions de base sur l'hydratation et l'alimentation.
- Développement de la confiance de l'athlète auprès des chevaux et compréhension de leurs comportements.

Résumé du stade Apprendre à s'entraîner

Objectif du stade	<i>Encourager de multiples expériences sportives tout en invitant l'athlète à s'engager plus activement dans les activités équestres, notamment par un début de spécialisation. Développer et consolider l'acquisition d'habiletés équestres de base (aides et position) qui ont été introduites au stade S'amuser grâce au sport. Élargir le répertoire d'habiletés du sportif équestre. Intégrer des notions d'autonomie décisionnelle et d'entraînement des capacités mentales (visualisation, relaxation, etc.) dans la formation de l'athlète.</i>
Séances d'entraînement/semaine	Au moins une leçon par semaine, mais pas plus de deux. Ajout possible de séances d'entraînement.
Fréquence des concours	Participer à un ou deux concours locaux par saison, lesquels n'exigent pas de déplacements (voire très peu).
Objectif des concours	Les « concours » sont axés sur l'amélioration personnelle et l'acquisition d'une certaine expérience en concours.
Niveau de concours	Concours amicaux, concours-découverte, démonstrations. Athlètes ayant un handicap : concours paraéquestres par vidéo de Canada Équestre à l'échelle du pays.
Niveau de l'entraîneur/l	Instructeur du PNCE Instructeur de l'ACET AI et II Voltige
Adaptation	Carrière clôturée aux dimensions restreintes, adaptée à l'activité, à l'épreuve ou au concours. Athlètes ayant un handicap : Recours à un meneur ou un accompagnateur au besoin.
Niveau du cheval	Cheval d'école sécuritaire ou son propre cheval de niveau approprié.
Ratio entraînement-compétition	90 % entraînement 10% compétition.

Liste de vérification du stade Apprendre à s'entraîner

- Perfectionner les habiletés motrices de base et enseigner un large éventail d'habiletés sportives de base. Éviter la spécialisation dans une seule discipline équestre à ce stade.
- Améliorer la force de l'enfant grâce à des exercices utilisant le poids de son propre corps, un ballon lourd et un ballon d'exercice.
- Introduire des sauts et des bonds (exercices ou routines) pour accroître la force et la puissance. Inciter l'athlète à grimper ou à se suspendre afin de renforcer les muscles du haut du corps (particulièrement chez les filles).
- Améliorer l'endurance au moyen de jeux en continu ou de courses à relais.
- Développer la souplesse au moyen d'exercices d'étirement.
- Augmenter la vitesse au moyen d'activités précises mettant l'accent sur l'agilité, la rapidité et le changement de direction durant l'échauffement.
- Continuer à développer les habiletés mentales comme la relaxation, le contrôle de l'attention (la concentration) et la visualisation.
- Offrir des occasions de compétition appropriées sur le plan du développement.
- Encourager l'enfant à participer à plusieurs sports au cours de la saison. À la fin du stade, l'athlète devrait se concentrer sur le sport équestre et deux autres sports.
- Appliquer un ratio de 80% d'entraînement pour 20% de compétition (cette proportion de 20% englobe l'entraînement lié expressément à la compétition et aux compétitions proprement dites). Les athlètes qui effectuent ce genre de préparation sont mieux préparés pour la compétition, que ce soit à court ou à long terme, que les athlètes qui se concentrent uniquement sur la victoire.
- Continuer d'inciter les enfants à prendre part à des jeux non structurés dans divers environnements, tout au long de l'année.



Apprendre à s'entraîner en sport équestre

Les programmes offerts

Niveaux 3 à 5 en équitation classique
 Niveaux 2 et 3 en équitation western
 Apprentissage de l'attelage
 Voltige – Pas D
 Jeux, reprises et concours paraéquestres par vidéo de CÉ à l'échelle du pays
 Autres programmes potentiellement offerts par les OPTS

Les aptitudes à développer

Contrôler le cheval à différentes allures
 Apprendre à prendre correctement soin d'un cheval avec de plus en plus d'autonomie et d'aisance
 Acquérir de nouvelles habiletés équestres et consolider celles déjà acquises
 Se préparer à atteindre les objectifs des programmes d'apprentissage
 Forger son esprit d'équipe

Le coin des entraîneurs

Niveau requis : instructeur, entraîneur de compétitions, instructeur ou entraîneur de l'ACET, entraîneur de voltige.
 L'instruction demeure axée sur le développement des habiletés et sur l'adoption d'un mode de vie sain.
 Les habiletés acquises à ce stade simulent celles qui seront requises au stade suivant, S'entraîner à s'entraîner.
 Mettre l'accent sur le plaisir d'apprendre et la consolidation des habiletés.

Les rôles des parents

Rencontrer l'entraîneur afin d'évaluer les objectifs et les besoins de l'enfant.
 Planifier les besoins financiers liés à ce stade du DLTSE et participer au financement des activités.
 Participer comme bénévole aux cours théoriques (selon ses compétences) ou à l'écurie, participer à l'organisation de journées d'activités et fournir son aide lors des camps d'été.
 Garder une bonne distance pendant les leçons et n'apporter son aide qu'à la demande de l'instructeur.
 Aider l'instructeur en vous assurant que l'enfant arrive à l'heure, qu'il est bien vêtu et qu'il n'a pas faim pour qu'il puisse profiter pleinement de l'activité.
 Mettre les instructeurs d'équitation thérapeutique en relation avec les autres professionnels qui suivent l'élève pour garantir que les plans de leçons, les exercices et la thérapie se soutiennent et se complètent bien.

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Objectif : *Pendant ce stade, le sportif équestre est appelé à circonscrire sa pratique jusqu'alors multidisciplinaire pour développer ses habiletés dans une seule discipline équestre, voire deux tout au plus. Initier les participants à la compétition en bonne et due forme, à ses règles et à ses codes de conduite. Les athlètes apprennent à composer avec les victoires et les échecs et à développer leur capacité d'analyse et d'évaluation de la performance (la leur et celle des autres). Mettre l'accent sur la condition physique et les bonnes habitudes d'entraînement (réchauffement, atteinte de l'intensité maximale, récupération et pauses) pour le cheval et le participant. Les participants font équipe avec leurs pairs et avec les professionnels de soutien.*

Profil : Première participation officielle à des concours locaux, des concours pour débutant ou des concours Bronze.

Les habiletés enseignées à ce stade de développement demandent au sportif équestre de consolider ses compétences équestres de base afin d'acquérir une meilleure compréhension du partenariat cavalier-cheval. Le cavalier acquiert une meilleure connaissance de la régie d'écurie et des soins à apporter aux chevaux. Il participe d'ailleurs aux soins de son partenaire équin (ou de ses partenaires équins) plusieurs jours par semaine.

À ce stade, les sportifs équestres travaillent à atteindre des objectifs à court terme en prenant des leçons et en s'entraînant entre celles-ci. L'athlète, les parents et l'entraîneur collaborent pour fixer des objectifs réalistes, à court et à moyen terme, axés sur l'amélioration des habiletés. Les leçons et les séances d'entraînement permettent de renforcer l'enchaînement adéquat des mouvements. En travaillant avec différents chevaux, le sportif équestre prend une meilleure mesure du sport.

Les exercices et les entraînements au sol sont importants pour améliorer la forme physique. Un entraînement croisé avec des exercices d'aérobic est essentiel à ce stade. L'entraînement musculaire (force) prend de plus en plus d'importance vers la fin de ce stade et l'athlète doit s'efforcer de conserver sa flexibilité, car c'est souvent à l'adolescence qu'elle se perd.

Le stade **S'entraîner à s'entraîner** correspond à la période de croissance de l'adolescence. L'entraînement pendant ce stade permet de tirer profit de la fenêtre d'adaptation à l'entraînement accélérée créée par cette poussée hormonale. Un sportif équestre adulte qui apprend à monter et qui a manqué ces occasions d'adaptation accélérée devrait se concentrer sur les mêmes objectifs sans se précipiter dans la compétition trop hâtivement.

Résumé du stade S'entraîner à s'entraîner

Objectif du stade	<i>Pendant ce stade, le sportif équestre est appelé à circonscrire sa pratique jusqu'alors multidisciplinaire pour développer ses habiletés dans une seule discipline équestre, voire deux tout au plus. Initier les participants à la compétition en bonne et due forme, à ses règles et à ses codes de conduite. Les athlètes apprennent à composer avec les victoires et les échecs et à développer leur capacité d'analyse et d'évaluation de la performance (la leur et celle des autres). Mettre l'accent sur la condition physique et les bonnes habitudes d'entraînement (réchauffement, atteinte de l'intensité maximale, récupération et pauses) pour le cheval et le participant. Les participants font équipe avec leurs pairs et avec les professionnels de soutien.</i>	
Séances d'entraînement/semaine	Un maximum de 5 séances par semaine pendant la saison de concours, 2 séances par semaine hors-saison.	
Fréquence des concours	1 à 2 par mois pendant la saison de concours (2 au maximum). Le transport pour s'y rendre ne doit pas dépasser une journée.	
Objectif des concours	De calibre modeste, pour le plaisir et l'expérience; pour développer ses habiletés.	
Niveau de concours	Concours pour débutants, festivals régionaux et provinciaux. Athlètes ayant un handicap : Concours par vidéo de Paraéquestre Canada à l'échelle du pays. Reprises novice et intermédiaire (1 et 2).	
Niveau de l'entraîneur	Entraîneur de compétition. Entraîneur de voltige certifié.	
Adaptation	Adapter la carrière ou le manège et utiliser des aides adaptées au besoin.	
Niveau du cheval	Chevaux d'école et chevaux pour le développement des compétences (fiable et bien éduqué) ou un cheval du niveau approprié appartenant au cavalier.	
Niveau du cavalier	5 ou 6.	
Ratio entraînement-compétition	80 % entraînement	20% compétition.



Liste de vérification du stade S'entraîner à s'entraîner

- Assurer le suivi de croissance des athlètes et adapter l'entraînement en conséquence :
 - Accorder la priorité à l'entraînement en aérobie après le pic de croissance rapide-soudaine.
 - Favoriser l'entraînement destiné à améliorer la souplesse, car en raison de la croissance rapide des os, les tendons, les ligaments et les muscles sont plus tendus.
 - Tenir compte des périodes cruciales d'adaptation accélérée à l'entraînement en force chez les filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine ou l'apparition des premières règles. Chez les garçons, la période cruciale pour ce qui est de la force physique débute de 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine.
- Apprendre à relever les défis d'ordre physique et psychologique que présente la compétition et poursuivre le développement des habiletés mentales.
- Initier les athlètes ayant un handicap à l'utilisation d'équipement spécialisé, comme l'équipement paraéquestre modifié (selles/rênes) et les aides compensatoires. Il est important pour tous les athlètes d'utiliser de l'équipement adapté à leur taille et à leurs capacités.
- Optimiser l'entraînement et la compétition en établissant un ratio de 70% d'entraînement pour 30% de compétition (cette dernière proportion englobant l'entraînement lié expressément à la compétition et les compétitions proprement dites). Si un athlète prend part à un trop grand nombre de concours, il perd du temps d'entraînement précieux et, inversement, si le nombre de compétitions auxquelles il participe n'est pas suffisant, il n'a pas autant d'occasions de mettre en pratique ses habiletés techniques, tactiques et décisionnelles en situation réelle de compétition.
- Encourager les athlètes à se concentrer sur deux sports qu'ils auront choisis en fonction de leurs désirs et de leurs talents.
- Utiliser une périodisation simple ou double comme modèle optimal de préparation.
- Préparer les athlètes aux concours par des simulations réalistes dans le cadre de l'entraînement.

S'engager sur la voie de l'excellence

À ce stade de leur carrière, les athlètes doivent commencer à réfléchir à leur but ultime en sport équestre et ceux qui choisiront de viser les plus hauts niveaux de compétition s'engageront dans la voie de l'excellence. Ceux qui continueront de participer aux concours, mais qui ne visent pas les Jeux olympiques ou paralympiques, les Jeux panaméricains ou les Jeux équestres mondiaux (JEM) passeront au volet « Compétition à vie » du stade Vie active.

La décision de s'engager sur la voie de l'excellence est influencée par plusieurs facteurs, en particulier l'ambition personnelle à gagner et les ressources financières de l'athlète. Les entraîneurs et les parents doivent aborder très franchement la question des coûts liés à la compétition de ce niveau. Les athlètes auront besoin d'un cheval de concours approprié (ou plusieurs chevaux) et des moyens financiers de voyager pour se rendre à concours éloignés. En raison des importants coûts liés à la poursuite de l'excellence, la grande majorité des athlètes choisiront de passer au stade Vie active et ils continueront à concourir (dans le volet Compétition à vie) ou monteront, voltigeront ou feront de l'attelage pour leur plaisir personnel.

S'entraîner à s'entraîner en sport équestre

Les programmes offerts

Niveaux 5 et 6 en équitation classique
 Niveau 4 et intermédiaire en équitation western
 Apprentissage de l'attelage
 Voltige – Pas C à Galop D
 Camps d'été compétitifs offerts par des écuries privées ou des écoles d'équitation
 Stages de perfectionnement
 Épreuves de PEC d'un océan à l'autre (reprises novice et intermédiaire – 1 et 2)

Les aptitudes à développer

Perfectionner ses compétences de base
 Développer son orientation spatiale dans le manège
 Apprendre à connaître les exigences relatives aux concours
 Participer à des concours locaux, pour débutants ou d'initiation
 Comprendre les aspects logistiques des habiletés compétitives de base

Le coin des entraîneurs

Niveau : Entraîneur de compétition
 Entraîneur de voltige accrédité
 Introduction aux activités structurées
 Simulation de concours
 Initier les élèves à la lecture d'un patron, d'un parcours ou d'une reprise
 Veiller à ce que l'entraînement demeure stimulant et amusant
 Enseigner le contrôle des allures
 Initier les élèves aux concours pour débutants
 Para : L'entraîneur choisit les reprises de Paraéquestre Canada à utiliser selon la capacité actuelle du cavalier
 Les athlètes ayant un handicap devraient être provisoirement classés

Les rôles des parents

Appuyer le sport et les sportifs équestres par le bénévolat
 Se renseigner sur la qualité des installations et des soins apportés aux chevaux
 Acquérir une bonne connaissance des concours et appuyer les décisions des officiels
 Discuter avec l'entraîneur à propos des objectifs du sportif équestre et des implications financières associées. Soutenir le sportif équestre financièrement.
 Sport paraéquestre/équitation thérapeutique : Se renseigner sur les occasions relatives aux sports paraéquestres, les organismes parasportifs nationaux et la classification des athlètes.

Les athlètes et leurs chevaux peuvent reprendre la voie de l'excellence en tout temps, et leur niveau au moment de la reprise dépendra de leur expérience et des compétences du couple cavalier-cheval.

■ APPRENDRE À CONCOURIR

Qui : Les sportifs équestres du début à la fin de la croissance de l'adolescence, soit de 11 à 15 pour les filles et de 12 à 16 ans pour les garçons.

Objectif : *Consolider et peaufiner les habiletés équestres, les mobiliser dans divers contextes compétitifs et malgré les distractions. La performance constante est l'objectif à atteindre. Cultiver l'excellence compétitive en initiant l'athlète aux états favorisant la performance idéale, en développant la capacité de l'athlète à résoudre des problèmes de manière autonome (prise de décision) et en élaborant des programmes d'entraînement mental sur mesure. Promouvoir une excellente forme physique chez le cheval et chez le cavalier, en gardant à l'esprit les exigences de compétition. L'accent est mis sur l'endurance, la vitesse, la force, la souplesse et les habiletés.*

Profil : Athlètes concourant régulièrement sur la scène provinciale, territoriale et régionale.

Les sportifs équestres au stade Apprendre à concourir du DLTSE consolident leurs acquis et les athlètes talentueux et déterminés – qui ont également accès à des chevaux de leur niveau – sont maintenant prêts à suivre un entraînement spécialisé. Les athlètes sur la voie de l'excellence se préparent pour les concours internationaux et, ultimement, à concourir aux Jeux équestres mondiaux ou aux Jeux olympiques, paralympiques ou panaméricains. Leurs objectifs sont la justesse de leurs performances, le développement de leur capacité à entraîner leurs propres chevaux et à travailler avec eux, l'autoévaluation entre les leçons et l'acquisition des habiletés physiques et mentales requises pour réussir au niveau intermédiaire.

Pour les sportifs équestres à ce stade, les objectifs sont de :

- continuer à peaufiner leurs habiletés et à développer une meilleure complicité avec le cheval;
- rendre les participants à l'aise en concours en s'assurant qu'ils comprennent bien les règles et l'étiquette en concours et qu'ils sont capables d'analyser, d'évaluer et de corriger leurs propres performances;
- fixer, avec l'entraîneur, des objectifs compétitifs à court et à moyen terme;
- favoriser l'adoption de priorités saines en concours en démontrant un effort maximal, un bon esprit sportif, son appréciation de l'expérience vécue de même qu'un bon esprit d'équipe avec ses pairs et les professionnels de soutien;
- se concentrer sur l'utilisation des habiletés acquises à l'entraînement dans des contextes de compétition variés;
- maintenir la bonne forme physique et l'engagement de l'athlète dans d'autres sports afin de conserver la flexibilité, l'endurance, l'agilité, le rythme, la force et la vitesse;
- contrôler son cheval avec des micromouvements, approfondir sa compréhension de la biomécanique et de l'entraînement de performance.

Les athlètes ayant un handicap peuvent participer à des concours par vidéo, des concours paraéquestres Bronze et des concours Bronze pour athlètes sans incapacité en choisissant les reprises correspondant à leur niveau ou en progressant à partir des reprises de catégorie 1a. Les cavaliers ayant une incapacité doivent présenter un formulaire médical de Canada Équestre aux organisateurs des concours pour débutants pour utiliser des aides adaptées.



Résumé du stade Apprendre à concourir

Objectif du stade	<i>Consolider et peaufiner les habiletés équestres, les mobiliser dans divers contextes compétitifs et malgré les distractions. La performance constante est l'objectif à atteindre. Cultiver l'excellence compétitive en initiant l'athlète aux états favorisant la performance idéale, en développant la capacité de l'athlète à résoudre des problèmes de manière autonome (prise de décision) et en élaborant des programmes d'entraînement mental sur mesure. Promouvoir une excellente forme physique chez le cheval et chez le cavalier, en gardant à l'esprit les exigences de compétition. L'accent est mis sur l'endurance, la vitesse, la force, la souplesse et les habiletés.</i>	
Séances d'entraînement/semaine	Max. 5 séances par semaine (max. 60 minutes chacune). Introduction du plan d'entraînement annuel.	
Fréquence des concours	Maximum 2 par mois pendant la haute saison, la durée de transport ne doit pas dépasser une journée.	
Objectif des concours	Développer des habiletés compétitives dans un contexte de compétition équilibré.	
Niveau de concours	National, OPTS. Paraéquestre – Concours d'un océan à l'autre/reprise novice FEI.	
Niveau de l'entraîneur	Entraîneur de compétition, Entraîneur de compétition spécialiste, Entraîneur de compétition de haute performance 1. Entraîneur de voltige accrédité.	
Adaptation	Athlètes équestres valides : aucune. Para – Carrière aux dimensions restreintes pour les premières catégories de classification et participation selon la capacité de l'athlète plutôt que selon sa classification.	
Niveau du cheval	Chevaux d'école, chevaux pour le développement d'habiletés et chevaux personnels adéquats.	
Niveau du cavalier	Niveaux 7 et 8 ou programme de développement de l'athlète de l'OPTS.	
Entraînement complémentaire	Développer sa condition physique, sa flexibilité et ses habiletés mentales. Privilégier une alimentation saine et une bonne hydratation. Pratiquer au moins 2 autres sports en saison.	
Ratio entraînement-compétition	70 % entraînement ¹	30% compétition.

Liste de vérification pour le stade Apprendre à concourir du DLTA :

- Proposer, durant toute l'année, un entraînement individuel à intensité élevée.
- Montrer aux athlètes, qui maîtrisent maintenant les habiletés de base et les habiletés propres à leur sport, à déployer ces habiletés dans différentes situations de compétition durant l'entraînement.
- Mettre un accent particulier sur la préparation optimale, en modélisant la compétition de haut niveau dans l'entraînement.
- Concevoir des programmes individuels d'entraînement, de récupération, de préparation psychologique et de développement technique.
- Miser sur une préparation qui tient compte des forces et des faiblesses de chaque athlète.
- S'engager dans la pratique de deux sports complémentaires par saison tout au plus.
- Utiliser une périodisation simple ou double comme modèle optimal de préparation.

Les athlètes sur la voie de l'excellence se préparent pour les concours internationaux et, ultimement, à concourir aux Jeux équestres mondiaux ou aux Jeux olympiques, paralympiques ou panaméricains. Leurs objectifs sont la justesse de leurs performances, le développement de leur capacité à entraîner leurs propres chevaux et à travailler avec eux, l'autoévaluation entre les leçons et l'acquisition des habiletés physiques et mentales requises pour réussir au niveau intermédiaire.

Apprendre à concourir en sport équestre

Les programmes offerts

Concours régionaux, provinciaux ou territoriaux
Niveaux 7 et 8 en équitation classique

Entraînement de base en équitation western avec volets de spécialisation par épreuves

Voltige Galop C

Para – Concours par vidéo d'un océan à l'autre.
Reprises novice et intermédiaire (1 et 2) de PEC, et reprises novice FEI.

Les aptitudes à développer

La confiance en ses habiletés pour répondre aux exigences des concours, par exemple :

- le cavalier de saut d'obstacles ou de chasse est en mesure de franchir un parcours;
- le cavalier de reining sait mémoriser un patron et est capable d'effectuer les manœuvres requises;
- le voltigeur a acquis les habiletés de gymnastique nécessaires;
- l'athlète de paradressage exécute les figures requises à l'allure et dans l'encadrement.

Les chevaux doivent être entraînés correctement afin de permettre aux sportifs équestres de développer ses habiletés.

Approfondir sa connaissance des soins à apporter les chevaux.

Le coin des entraîneurs

Niveau : Entraîneur de compétition
Entraîneur de compétition spécialiste.
Entraîneur de voltige accrédité.

Contribuer à former de bons partenariats athlète-cheval.

Recourir à la périodisation du calendrier de compétition de manière à maximiser le développement de l'athlète.

Guider les parents dans l'achat de chevaux.

Prendre part à la préparation du cheval pour le cavalier, au besoin.

Choisir des compétitions adéquates et renseigner les parents sur la logistique et les licences ou adhésions requises.

Régie de l'alimentation du cheval, de sa santé et de son équipement, au besoin.

Les cavaliers de paradressage doivent concourir selon leur niveau et non leur classement.

Établir des plans d'entraînement progressifs.

Comprendre l'usage adéquat des aides adaptées pour cavaliers ayant un handicap.

Les rôles des parents

Niveau : Entraîneur de compétition
Entraîneur de compétition spécialiste.
Entraîneur de voltige accrédité.

Contribuer à former de bons partenariats athlète-cheval.

Recourir à la périodisation du calendrier de compétition de manière à maximiser le développement de l'athlète.

Guider les parents dans l'achat de chevaux.

Prendre part à la préparation du cheval pour le cavalier, au besoin.

Choisir des compétitions adéquates et renseigner les parents sur la logistique et les licences ou adhésions requises.

Régie de l'alimentation du cheval, de sa santé et de son équipement, au besoin.

Les cavaliers de paradressage doivent concourir selon leur niveau et non leur classement.

Établir des plans d'entraînement progressifs.

Comprendre l'usage adéquat des aides adaptées pour cavaliers ayant un handicap.



S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Les athlètes ayant un handicap doivent avoir été classifiés pour concourir dans les épreuves paraéquestres des concours Argent et Or de Canada Équestre. Cette classification permet à l'athlète d'utiliser des aides adaptées et un équipement spécialisé. Selon la catégorie de classification, l'athlète pourrait avoir droit à un groom pour échauffer ou longer son cheval à sa place en concours. Avant leur classement, les athlètes ayant un handicap concourent dans des épreuves pour athlètes sans incapacité, mais peuvent avoir recours à des aides adaptées à leur handicap.

Objectif : *Consolider et affiner les habiletés équestres acquises tout en développant des habiletés plus poussées et en participant de façon soutenue à des concours. Développer sa capacité d'analyse et d'évaluation de la performance pour ajuster son plan de compétition en conséquence. Apprendre à s'adapter aux différents contextes compétitifs sans céder aux distractions en situation de stress. Introduction des programmes de repérage de talent.*

Profil : Membres des équipes Junior et Jeune cavalier FEI concourant à l'international.

À ce stade, le sportif équestre est un athlète confiant et efficace qui a une bonne compréhension des facteurs clés de la performance dans leur discipline.

Le sportif équestre a une certaine connaissance et expérience de l'entraînement de chevaux pour la compétition sur la scène nationale et internationale. Il est en mesure de s'adapter à une grande diversité de chevaux de niveau variable afin d'en obtenir la meilleure performance possible. Il sait reconnaître les problèmes, en discuter et élaborer des stratégies pour les résoudre ou pour améliorer la situation. Il est aussi capable d'évaluer les chevaux qui leur sont présentés et de reconnaître la discipline pour laquelle un cheval a le plus de potentiel. À la fin de ce stade, le sportif équestre a un véritable effet sur la performance d'un cheval et il est en mesure de porter un regard critique sur son intervention pour mesurer l'efficacité de son plan d'entraînement.

Résumé du stade S'entraîner à la compétition

Objectif du stade	<i>Consolider et affiner les habiletés équestres acquises tout en développant des habiletés plus poussées et en participant de façon soutenue à des concours. Développer sa capacité d'analyse et d'évaluation de la performance pour ajuster son plan de compétition en conséquence. Apprendre à s'adapter aux différents contextes compétitifs sans céder aux distractions en situation de stress. Introduction des programmes de repérage de talent.</i>	
Séances d'entraînement/semaine	5 à 6 séances par semaine (max. 90 minutes chacune) selon le plan d'entraînement annuel	
Fréquence des concours	2 à 3 fois par mois (max.) pendant la saison des concours, incluant des voyages dans d'autres provinces ou ailleurs en Amérique du Nord pour participer aux concours pertinents.	
Objectif des concours	Atteindre systématiquement ses objectifs personnels dans divers contextes de compétition	
Niveau de concours	Concours et championnats nationaux et internationaux Concours paraéquestres nationaux Argent et Or	
Niveau de l'entraîneur	Entraîneur de compétition spécialiste, Entraîneur haute performance 1 Entraîneur de voltige accrédité ayant trois ans d'expérience	
Adaptation	Athlètes équestres valides : aucune Para - Carrière aux dimensions restreintes et aides adaptées	
Niveau du cheval	Adapté à la discipline sur le plan du développement, plusieurs montures dans l'idéal	
Niveau du cavalier	Niveau 9 ou 10 en équitation classique ou programme de développement des athlètes de l'OPTS	
Entraînement complémentaire	Développer sa condition physique, sa flexibilité et ses habiletés mentales. Privilégier une alimentation saine et une bonne hydratation. Pratiquer un sport complémentaire hors saison.	
Ratio entraînement-compétition	60 % entraînement	40% compétition.

Liste de vérification pour le stade S'entraîner à la compétition

- Entraîner les athlètes pour qu'ils atteignent des sommets dans le cadre de compétitions majeures – capacité de performer sur demande.
- Veiller à ce que l'entraînement soit à volume et à intensité élevés toute l'année.
- Planifier des pauses fréquentes pour prévenir l'épuisement physique et mental.
- Utiliser une périodisation simple ou double comme modèle de préparation.

S'entraîner à la compétition en sport équestre

Les programmes offerts

Niveau 9 ou 10 en équitation classique

Stages avec entraîneurs de haute performance, des athlètes ou des experts d'une discipline offerts par les fédérations, écuries privées ou écoles d'équitation.

Concours western nationaux et internationaux

Voltige Galop B

Para : Reprises novices et intermédiaires de PEC

Reprises novices et avancées FEI

Les aptitudes à développer

S'entraîner et concourir avec plusieurs montures différentes.

Participer à des concours nationaux et internationaux (Para : concours Argent et Or).

Capacité d'échauffer et d'entraîner les chevaux.

Savoir évaluer sa propre performance.

Avoir un rôle actif dans son entraînement, la planification de son succès en concours et en assumer les résultats

Le coin des entraîneurs

Niveau : Entraîneur de compétition spécialiste

Entraîneur haute performance

Entraîneur de voltige accrédité

Encadrer les attentes des cavaliers et les préparer aux concours

Préparer les athlètes et les chevaux mentalement pour l'atteinte de sommets en concours.

Recourir à la périodisation du calendrier d'entraînement pour garantir une performance optimale lors des concours déterminants.

Inciter les cavaliers à s'entraîner et à concourir avec plusieurs chevaux.

Les athlètes ayant un handicap doivent avoir reçu une classification pour concourir à ce niveau.

Les rôles des parents

Soutenir le sportif équestre dans son parcours compétitif.

Participer à la logistique entourant la préparation pour la compétition et le transport.

Contribuer financièrement au succès du sportif équestre.

Faire du bénévolat en concours ou obtenir une certification d'officiel.

Assurer une évaluation constante et une communication continue avec l'entraîneur au sujet des buts et des engagements financiers.

Les parents doivent savoir que ce ne sont pas tous les handicaps qui peuvent faire l'objet d'une classification (se référer aux procédures et politiques de classification de Canada Équestre) et faire en sorte que les cavaliers sachent s'ils peuvent participer aux Jeux paralympiques.



■ ■ APPRENDRE À GAGNER ET S'ENTRAÎNER À GAGNER

L'ultime objectif d'un sportif équestre engagé dans le cheminement vers l'excellence, c'est d'être invité à faire partie de l'Équipe équestre canadienne (l'ÉEC). Les athlètes de l'ÉEC ont dédié leurs vies à améliorer leurs performances et à viser l'or!

Les sportifs équestres de ce niveau requièrent d'importants investissements financiers pour qu'ils aient accès aux chevaux qui leur permettront de rivaliser en concours. Les sportifs équestres doivent pouvoir compter sur plusieurs chevaux pour l'entraînement et pour concourir. À ce niveau, nombreux sont ceux qui montent des chevaux appartenant à des regroupements d'actionnaires, associés, consortiums ou entreprises. Il est essentiel de faire preuve de reconnaissance envers ces propriétaires pour que les athlètes continuent d'avoir accès à un bassin de chevaux performants.

■ APPRENDRE À GAGNER

Objectif : *Consolider et raffiner l'ensemble des habiletés du sportif équestre. Développer la constance de l'exécution et améliorer la performance en concours grâce à des techniques éprouvées. Optimiser la performance en visant systématiquement le sommet du classement.*

Profil : Cavaliers d'élite sur la liste longue de l'ÉEC qui visent à faire partie de la sélection restreinte de l'ÉEC pour l'équipe nationale. Au cours de la prochaine période quadriennale des Jeux olympiques et paralympiques, ces cavaliers concourront sur la scène internationale.

Résumé du stade Apprendre à gagner

Objectif du stade	<i>Consolider et raffiner l'ensemble des habiletés du sportif équestre. Développer la constance de l'exécution et améliorer la performance en concours grâce à des techniques éprouvées. Optimiser la performance en visant systématiquement le sommet du classement.</i>	
Séances d'entraînement/semaine	30 à 90 minutes par jour par cheval, 5 à 6 jours par semaine	
Fréquence des concours	2 à 3 par mois, ou plus avec plus d'une monture pendant la haute saison, avec des déplacements en Amérique du Nord et ailleurs dans le monde pour se rendre aux concours pertinents.	
Objectif des concours	Maximiser sa performance, remporter des victoires et être sélectionné pour l'équipe nationale	
Niveau de concours	Concours nationaux et concours FEI en Amérique du Nord, championnats nationaux. Initiation aux concours internationaux. Paraéquestre : CE National et International; FEI	
Niveau de l'entraîneur	Haute performance 1 Entraîneur de voltige accrédité	
Adaptation	Athlètes équestres valides : aucune Para : dimension de la carrière et aides adaptées	
Niveau du cheval	Plusieurs chevaux de qualité adaptés à la discipline	
Niveau du cavalier	Programmes nationaux pour le développement de l'athlète	
Entraînement complémentaire	Développer sa condition physique, sa flexibilité et ses habiletés mentales. Privilégier une alimentation saine et une bonne hydratation. Entraînement croisé spécialisé pour la discipline.	
Ratio entraînement-compétition	60 % entraînement ²	40% compétition.

S'ENTRAÎNER À GAGNER

Objectif : *Se dévouer pleinement à atteindre l'excellence sur la scène internationale. Raffiner et consolider les habiletés et les stratégies acquises, en veillant à ce qu'elles mettent en valeur les forces du sportif équestre et du cheval. Optimiser et intégrer les facteurs de performance propres à la compétition internationale en vue de réussir des prestations dignes du podium.*

Profil : Cavaliers de calibre mondial concourant sur la scène internationale. Les équipes de la liste courte participant aux Jeux équestres mondiaux, aux Jeux olympiques et paralympiques et aux Jeux panaméricains et parapanaméricains.

Résumé du stade S'entraîner à gagner

Objectif du stade	<i>Se dévouer pleinement à atteindre l'excellence sur la scène internationale. Raffiner et consolider les habiletés et les stratégies acquises, en veillant à ce qu'elles mettent en valeur les forces du sportif équestre et du cheval. Optimiser et intégrer les facteurs de performance propres à la compétition internationale en vue de réussir des prestations dignes du podium.</i>	
Séances d'entraînement/semaine	30 à 90 minutes par jour par cheval, 5 à 6 jours par semaine	
Fréquence des concours	2 à 3 par mois, avec plusieurs montures tout au long de l'année de concours	
Objectif des concours	Gagner sur la scène mondiale, obtenir des points aux classement mondial, remporter des bourses, être sélectionné pour l'équipe nationale	
Niveau de concours	Grands jeux (Jeux olympiques et paralympiques, Jeux équestres mondiaux, Jeux panaméricains, Championnats du monde), Internationaux de la FEI	
Niveau de l'entraîneur	Haute performance 1 Entraîneur de voltige accrédité	
Adaptation	Athlètes équestres valides : aucune Para : dimension de la carrière et aides adaptées	
Voyage	International	
Niveau du cheval	Plusieurs chevaux de qualité adaptés à la discipline	
Niveau du cavalier	Programme national de développement de l'athlète	
Entraînement complémentaire	Développer sa condition physique, sa flexibilité et ses habiletés mentales. Privilégier une alimentation saine et une bonne hydratation. Entraînement croisé spécialisé pour la discipline.	
Ratio entraînement-compétition	60 % entraînement	40% compétition.

²Peut varier selon les disciplines

VIE ACTIVE

Qui : Les personnes qui s'investissent dans le sport équestre, à tout moment après avoir appris à monter.

Objectif : *Encourager l'implication continue des participants aux activités équestres, que ce soit comme athlète ou de façon indirecte (à titre d'entraîneur, d'officiel, d'administrateur ou de bénévole).*

Profil : Au stade **Vie active**, les participants peuvent faire partie de l'une ou plusieurs des catégories suivantes :

- Les sportifs équestres qui aiment la compétition, mais qui n'ont pas choisi le cheminement vers l'excellence et qui ne s'entraînent pas aux plus hauts niveaux. Ils font partie du volet « La compétition à vie » et se concentrent sur le développement des habiletés et le dépassement de soi.
- Des concours destinés à ces personnes et à leurs chevaux (ou les catégories de concours qui leur sont destinées) sont à développer et pourraient comprendre des divisions de maîtres ou des épreuves pour les cavaliers de calibre similaire.
- Les sportifs équestres qui persistent à monter, mener ou voltiger pour leur propre plaisir, leur développement personnel ou leur engagement social, mais qui ont d'autres objectifs que la compétition. Ces personnes font partie du volet « Vie active ».
- Les sportifs équestres qui ne souhaitent plus monter, mener ou faire de la voltige, mais qui souhaitent continuer à s'investir dans le sport d'une autre façon.

Ces catégories ne sont pas figées. Les athlètes peuvent très bien passer de l'une à l'autre en fonction du temps à leur disposition, de leur intérêt, des occasions qui se présentent, de leur santé, de leur condition physique et de leur accès à des chevaux adéquats.

À ce stade, les adultes cherchent généralement à maîtriser certaines habiletés dans un but personnel. La compétition occasionnelle et les niveaux d'apprentissage leur servent de jalons pour mesurer leur réussite. Les athlètes plus jeunes ou plus compétitifs de ce stade pourraient bénéficier d'une participation accrue à des concours comme moyen d'évaluer leurs acquis.

Les sportifs équestres doivent composer avec un horaire chargé. Ils ont des responsabilités envers leur famille et leurs amis et doivent respecter des obligations scolaires, professionnelles et sociales. Certains s'adonnent aussi à d'autres sports. Les programmes développés doivent donc tenir compte de tous les aspects de la vie des participants ainsi que de leurs objectifs personnels afin qu'ils continuent de fréquenter le milieu équestre et que leur passion pour le sport équestre soit sans cesse renouvelée.

Athlètes à débuts tardifs

De nombreux athlètes équestres commencent à monter ou à mener tardivement. Canada Équestre tient compte de cette large frange de ses membres et travaille à leur proposer une voie de développement qui leur convient.

Puisque les participants s'initiant au sport équestre sur le tard ont terminé leur croissance et atteint leur maturité physique, ils ont la capacité physique et cognitive d'apprendre à monter plus rapidement qu'un enfant en plein développement. Pour maximiser leur progression, les participants qui ont été initiés tardivement seront mieux servis par des programmes d'apprentissage et un enseignement conçu pour les adultes. Ces programmes d'apprentissage devraient être complétés par des occasions de concours de niveau modeste. Les programmes de certification des entraîneurs de Canada Équestre fournissent aux instructeurs qui le souhaitent des outils et des renseignements utiles au sujet des athlètes s'initiant tardivement au sport équestre.

Résumé du stade Vie active

Objectif du stade	<i>Encourager l'implication continue des participants aux activités équestres en tant qu'athlètes actifs (cavaliers ou meneurs) grâce à des programmes d'apprentissage pour adultes et des occasions de participer à des activités équestres récréatives et sociales.</i>	
Séances d'entraînement/semaine	Pour répondre aux besoins des participants	
Fréquence des concours	Pour répondre aux besoins des participants	
Objectif des concours	Initiation aux concours de calibre modeste dans une perspective ludique et sociale, pour évaluer ses habiletés et mesurer les progrès personnels.	
Niveau de concours	Concours maison et locaux	
Niveau de l'entraîneur	Instructeur ou entraîneur selon les besoins du cavalier ou du meneur	
Adaptation	Initier les personnes ayant un handicap à l'équitation thérapeutique	
Déplacement	<i>Pour se rendre à des activités de formation ou des stages de développement des compétences</i>	
Niveau du cheval	Cheval d'école expérimenté, selon le niveau du sportif équestre, ou cheval du particulier	
Niveau du cavalier	Selon le niveau du cavalier ou du meneur	
Entraînement complémentaire	Maintenir sa forme pour monter	
Ratio entraînement-compétition	95 % entraînement	5% compétition.

Résumé du volet La compétition à vie

Objectif du stade	<i>Encourager l'implication continue des participants aux activités équestres en tant que cavaliers ou meneurs actifs grâce à des possibilités de concourir.</i>	
Séances d'entraînement/semaine	Pour répondre aux besoins des participants	
Fréquence des concours	Pour répondre aux besoins des participants	
Objectif des concours	Compétitions amicales pour la croissance personnelle (tester les habiletés et mesurer les progrès individuels)	
Niveau de concours	Tous les niveaux, jusqu'aux concours nationaux, selon les besoins des participants.	
Niveau de l'entraîneur	Variable, selon le niveau de compétition et les buts personnels	
Adaptation	Pour établir le calendrier de concours	
Voyage	Pour répondre aux besoins des participants et selon les moyens de chacun	
Niveau du cheval	Selon la compétence et le niveau de compétition du participant	
Niveau du cavalier	Correspondant aux capacités du cavalier ou du meneur	
Entraînement complémentaire	Maintenir sa forme pour concourir	
Rôles en concours	Athlète, longeur, groom, navigateur (ou officiel avec la formation nécessaire)	
Ratio entraînement-compétition	70 % entraînement	30% compétition.

Résumé des autres modes d'implication en sport équestre

Objectif du stade	<i>Encourager l'implication continue des participants aux activités équestres dans un rôle autre que celui d'athlète.</i>
À titre d'entraîneur	Suivre les formations du PNCE de Canada Équestre et participer aux activités de perfectionnement professionnel.
À titre d'officiel	Suivre les formations d'officiel de Canada Équestre ou de la FEI (Fédération Équestre Internationale) pour obtenir une accréditation
Athlètes ayant un handicap	Devenir classificateur (si l'on répond aux exigences)
En siégeant à titre de membre d'un conseil	Se faire élire comme administrateur de Canada Équestre ou d'un organisme équestre provincial ou territorial
En équitation thérapeutique	Suivre les formations pour devenir instructeur accrédité de l'ACET
À titre de bénévole	Participer bénévolement aux activités de l'écurie ou à des concours équestres. Apprendre à soutenir le travail des organismes d'équitation thérapeutique. Amasser des fonds au profit des athlètes ayant besoin de chevaux de qualité pour progresser ou pour tous autres motifs.

Les Programmes de Canada Équestre

LES PROGRAMMES D'APPRENTISSAGE DE CANADA ÉQUESTRE

Les initiatives de Canada Équestre en matière d'apprentissage comprennent le programme d'apprentissage de l'équitation classique, le programme d'apprentissage de l'équitation western et le programme d'apprentissage de l'attelage.

Le Programme de formation des entraîneurs et le Programme d'apprentissage de l'équitation de Canada Équestre sont dispensés en partenariat avec nos organismes provinciaux et territoriaux de sport.

Canada Équestre a conçu les programmes d'apprentissage de l'équitation classique, de l'équitation western et de l'attelage pour les personnes souhaitant apprendre les techniques et le savoir-faire équestre en toute sécurité. L'objectif de ces programmes est de former des sportifs équestres polyvalents qui sont en mesure de prendre soin des chevaux et de les monter ou de les mener d'une manière correcte et sécuritaire.

Les programmes d'apprentissage proposent une approche systématique pour initier les nouveaux cavaliers et meneurs au sport équestre. Le développement de bonnes techniques – en selle comme à l'attelage – est grandement favorisé par le recours à un instructeur certifié. Les instructeurs et les entraîneurs certifiés du programme national de certification des entraîneurs (PNCE) offrent ces programmes d'apprentissage.

Un évaluateur accrédité de Canada Équestre procède à l'examen des candidats au brevet. Un certificat et un écusson sont remis au candidat qui répond aux exigences du brevet.

Le Programme de formation des entraîneurs et le Programme d'apprentissage de l'équitation de Canada Équestre sont dispensés en partenariat avec nos organismes provinciaux et territoriaux de sport.



PROGRAMME NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS DE CANADA ÉQUESTRE

Le programme de formation des entraîneurs de Canada Équestre est élaboré en partenariat avec le programme national de certification des entraîneurs (PNCE) de l'Association canadienne des entraîneurs, laquelle est financée par Sport Canada. Canada Équestre est l'un des 67 organismes sportifs participant au PNCE, un programme visant l'excellence des entraîneurs canadiens.

Canada Équestre et le PNCE offrent aux entraîneurs et aux instructeurs tous les outils nécessaires pour offrir aux participants et à leurs chevaux une expérience agréable en toute sécurité et pour favoriser l'atteinte de l'excellence en matière de savoir-faire équestre. Le développement d'athlètes équestres est le résultat d'une instruction et d'un entraînement de qualité qui s'échelonne dans le temps.

Il existe des entraîneurs et des instructeurs certifiés de Canada Équestre habilités à encadrer les sportifs équestres de tous les niveaux, qu'ils soient débutants, qu'ils pratiquent le sport pour le simple plaisir ou qu'ils s'engagent dans un parcours compétitif. Quel que soit le niveau de participation du sportif équestre, le but du PNCE est de lui offrir la meilleure expérience qui soit dans un contexte d'apprentissage idéal.

Comme dans tous les sports, la réussite athlétique, l'enseignement et l'entraînement font appel à diverses compétences. Dans notre contexte, il faut aussi acquérir un bon savoir-faire équestre (la capacité à travailler avec les chevaux et à les entraîner). Cependant, le fait d'être un bon athlète ou un dresseur accompli ne garantit pas qu'un instructeur ou un entraîneur a acquis les compétences nécessaires à un enseignement ou un entraînement de qualité.

La certification de Canada Équestre reconnaît que la compétence d'un instructeur ou d'un entraîneur correspond aux normes professionnelles établies, au pays et à l'international.

Le programme des entraîneurs de Canada Équestre est le seul programme canadien de certification des entraîneurs et des instructeurs équestres qui soit reconnu à l'international (par la FEI, et l'IGE) ainsi que par l'Association canadienne des entraîneurs et le Comité olympique canadien. Le programme de formation des entraîneurs de Canada Équestre est le programme de certification des entraîneurs et des instructeurs reconnu à l'échelle nationale.



Que Signifie La Certification

L'obtention et le maintien de la certification d'entraîneur ou d'instructeur de Canada Équestre sont garants du professionnalisme et des compétences d'enseignement de l'entraîneur ou de l'instructeur. Pour obtenir la certification, les candidats sont évalués et doivent répondre aux normes nationales établies par la PNCE. Un entraîneur ou un instructeur qui maintient sa certification est un professionnel actif au sein de la communauté équestre qui garde ses compétences à jour par le perfectionnement professionnel continu et des mises à jour en premiers soins. Pour conserver sa certification, les entraîneurs et les instructeurs doivent suivre régulièrement des formations en premiers soins et en RCR et se soumettre régulièrement à des vérifications d'antécédents judiciaires.

Aide-mémoire à l'intention des parents

(Horse Council BC)

Pour que les standards les plus élevés en matière d'instruction et d'entraînement au Canada soient maintenus, il est essentiel que les parents, tuteurs et employeurs d'entraîneurs deviennent des consommateurs avertis. Pour ce faire, ils doivent poser les bonnes questions lorsqu'il vient le temps d'évaluer un entraîneur potentiel.

- ❑ L'entraîneur est-il certifié?
- ❑ L'entraîneur est-il assuré?
- ❑ Cet entraîneur exige-t-il une assurance responsabilité à ses étudiants?
- ❑ Cet entraîneur est-il respecté au sein de la communauté équestre?
- ❑ Cet entraîneur met-il en pratique la gestion des risques?
- ❑ Possède-t-il une certification en premiers soins et peut-il mettre ses connaissances en pratique?
- ❑ La sécurité de ses élèves est-elle sa priorité?
- ❑ L'endroit où la leçon se déroule est-il sécuritaire, clôturé et ordonné?
- ❑ L'entraîneur est-il ponctuel et fiable?
- ❑ L'élève est-il encadré tout au long de la séance?
- ❑ L'entraîneur évite-t-il d'annuler les leçons sans préavis suffisant?
- ❑ L'entraîneur a-t-il de bonnes pratiques d'affaires?
- ❑ L'entraîneur supervise-t-il ses élèves en tout temps?
- ❑ S'il possède des chevaux d'école, sont-ils en bonne santé et en bon état?
- ❑ Les chevaux d'école se comportent-ils bien et sont-ils adaptés aux besoins de l'élève?
- ❑ Les chevaux de l'écurie sont-ils adéquatement et régulièrement nourris? Est-ce que les bonnes pratiques en matière d'alimentation sont respectées?
- ❑ Cet entraîneur a-t-il une politique de tolérance zéro en matière de mauvais traitement envers les chevaux?
- ❑ Cet entraîneur a-t-il une politique de tolérance zéro en matière d'abus de drogues ou de médicaments chez les chevaux autant que les athlètes?
- ❑ L'équipement utilisé par l'entraîneur est-il bien ajusté et en bon état?

- Cet entraîneur invite-t-il ses élèves à fixer leurs propres objectifs?
- Cet entraîneur suit-il des plans de leçons élaborés?
- Cet entraîneur prêche-t-il par l'exemple?
- S'assure-t-il de garder ses connaissances professionnelles et ses habiletés à jour?
- Cet entraîneur comprend-il qu'il existe plusieurs styles d'apprentissage et enseigne-t-il en conséquence?
- Utilise-t-il des aides à l'enseignement pour améliorer la transmission des connaissances?
- La bonne forme, l'alimentation et l'équilibre mental du cavalier font-ils partie intégrante du programme?
- Cet entraîneur crée-t-il de bons liens avec ses élèves pertinentes?
- L'entraîneur est-il vêtu de manière propre et professionnelle?
- Cet entraîneur est-il en mesure de communiquer adéquatement avec ses élèves et leurs parents?
- Cet entraîneur motive-t-il adéquatement ses élèves?
- Les consignes qu'il donne à ses élèves sont-elles claires?
- Utilise-t-il des méthodes d'échauffement et de récupération adéquates pour le cheval et le cavalier?
- Cet entraîneur a-t-il produit des cavaliers compétents?
- Cet entraîneur est-il un bon modèle pour votre enfant?

LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU CHEVAL (DLTC)

Le sport équestre est unique en ce sens qu'il est pratiqué par deux athlètes qui forment un tout. Ce guide du DLTSE traite du développement du sportif équestre et, bien que le développement du cheval soit tout aussi fondamental, ce sujet n'a pu être abordé dans ces pages.

Le développement d'un sportif équestre est intimement lié à la qualité des chevaux auxquels il a accès. Le Guide des meilleures pratiques d'achat et de vente d'un cheval de Canada Équestre est une ressource utile au lecteur qui voudrait en savoir davantage. Il est également recommandé d'obtenir un accompagnement professionnel lorsqu'on procède à l'achat ou à la location d'un cheval, à moins de posséder une connaissance approfondie des chevaux. Il arrive trop souvent qu'un cheval acheté ou loué pour un sportif équestre ne corresponde pas à son niveau. Un mauvais pairage peut créer un contexte d'entraînement défavorable, donner des résultats décevants, et même compromettre la sécurité de l'athlète.

Pour en savoir plus, consultez le [Guide des meilleures pratiques d'achat ou de vente d'un cheval de Canada Équestre](http://www.canadaequestre.ca) au www.canadaequestre.ca.

Glossaire des termes équestres



© Cealy Tetley

Activités auxiliaires. Les connaissances et l'expérience qu'à l'athlète des techniques d'échauffement et de récupération, des étirements, de la nutrition, de l'hydratation, du repos, de la régénération, de la préparation mentale, de l'affûtage et des préparatifs directs pour un rendement optimal.

Plus les athlètes ont développé ces activités complémentaires, plus ils sont en mesure de perfectionner leur entraînement et leurs prestations. Lorsqu'ils ont atteint leur plein potentiel génétique et qu'ils ne peuvent s'améliorer davantage sur le plan physiologique, leur efficacité peut tout de même être accrue grâce aux activités auxiliaires.

Adaptation. La période au cours de laquelle la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Le niveau d'adaptation dépend du potentiel génétique de l'athlète. Des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus tels que l'adaptation à l'endurance musculaire ou à la force maximale ont été clairement définis.

Adolescence. Le début et la fin de l'adolescence ne sont pas formellement délimités. À ce moment, le corps devient adulte dans la plupart des cas, subissant alors des transformations structurelles et fonctionnelles. Structurellement, cette période s'amorce par l'accélération de la vitesse de croissance, qui marque le commencement de la poussée de croissance. Le rythme de croissance accède à un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle. Elle débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de modifications physiques externes et complétés par la maturité définitive des fonctions reproductrices.

Âge chronologique. Le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Des enfants ayant le même âge chronologique peuvent avoir plusieurs années de différence sur le plan de la maturité biologique.

Âge de développement. Âge mesuré selon l'état de préparation de l'enfant à accomplir des tâches précises en fonction de critères physiques, émotionnels, sociaux et cognitifs.

Âge squelettique. L'âge squelettique désigne la maturité du squelette telle que déterminée par le degré d'ossification du système osseux. Cette mesure sert à estimer si un enfant connaît un développement précoce, moyen ou tardif.

Aides. La façon de se faire comprendre du cheval, de lui communiquer notre volonté, de le diriger. Les jambes, les mains, l'influence du corps et de l'assiette, ainsi que la voix sont des aides naturelles, tandis que les éperons, la cravache, les martingales ou les diverses pièces d'équipement sont des aides artificielles. Ces dernières complètent les aides naturelles. L'annexe II - Aides compensatoires (adaptées) décrit en détail toutes les aides approuvées.

Athlète. Le sportif équestre et le cheval en tant qu'équipe.

Athlète avec une incapacité. Tout athlète avec une incapacité est en droit de concourir dans des épreuves pour athlètes valides, avec des aides adaptées à sa situation. Si un athlète atteint un niveau international, il peut être classé dans une catégorie et participer aux concours paraéquestres.

Capacité d'entraînement. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme la réceptivité d'une personne à l'égard des stimulus d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.

Cheval. Le partenaire équin, ce qui inclut le cheval, le poney, la mule et l'âne.

Développement. Le développement représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant.

Les termes croissance et maturation sont souvent employés ensemble et parfois de façon interchangeable, mais ils renvoient à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne les transformations observables, mesurables et progressives du corps concernant, entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle. La maturation, quant à elle, réfère aux changements structuraux ou fonctionnels du système qualitatif qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, quand le cartilage du squelette se transforme en os.

Développement cognitif. Le développement de la capacité à interpréter et à traiter l'information.

Développement émotionnel. Le développement de l'image de soi et du contrôle émotionnel.

Développement physique. La croissance et le développement des muscles, des os et de l'énergie.

Enfance. L'enfance s'étend généralement de la fin de la petite enfance (soit du premier anniversaire) jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression relativement régulière de la croissance et de la maturation et par l'évolution rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est souvent divisée en deux phases : la petite enfance (d'un à cinq ans) et la seconde enfance (de six ans au début de l'adolescence).

Entraînement. Le rôle et la relation de l'entraîneur (planification, gestion, appui émotionnel et social, entraînement et soutien en concours) auprès de l'athlète ou du participant en développement tout au long des divers stades d'apprentissage.

Équitation classique. Un style d'équitation pratiqué avec une selle anglaise légère et plate, sans le siège profond, le troussequin élevé ou le pommeau de la selle western.

Équitation western. Un style d'équitation pratiqué avec une selle à siège profond, à troussequin élevé et à pommeau.

État de rendement idéal. L'état physique, mental et émotionnel au moment où l'athlète est au mieux de sa forme.

Habiletés sportives de base. Les habiletés qui forment les fondements d'une participation éventuelle au sport.

Ménarche. L'apparition du premier cycle menstruel.

Moments opportuns de développement. Les moments opportuns pour développer une qualité physique correspondent aux niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour apprendre ou exécuter des tâches et répondre à des exigences particulières en matière d'entraînement et de compétition.

Périodes cruciales du développement. Les moments du développement d'un comportement précis lorsque l'expérience ou l'entraînement a un effet optimal sur le développement.

Pic de croissance rapide soudaine. La période où le rythme de croissance atteint son apogée lors de la poussée de croissance à l'adolescence. L'âge où la croissance atteint sa vitesse maximale est appelé l'âge au pic de croissance rapide soudaine.

Plan annuel d'entraînement, de compétition et de récupération. Un plan annuel qui décrit les activités appropriées avec un degré de difficulté adéquat et selon le bon enchaînement afin d'atteindre les objectifs d'entraînement et de compétition visés.

Puberté. La puberté est le moment où un individu est mature sur le plan sexuel et capable de se reproduire.

Sportif équestre. Un participant à une discipline relevant de la compétence de Canada Équestre, qu'il soit cavalier, meneur ou voltigeur.





Canada Équestre et le PNCE offrent aux entraîneurs et aux instructeurs tous les outils nécessaires pour offrir aux participants et à leurs chevaux une expérience agréable en toute sécurité et pour favoriser l'atteinte de l'excellence en matière de savoir-faire équestre. Le développement d'athlètes équestres est le résultat d'une instruction et d'un entraînement de qualité qui s'échelonne dans le temps.

Annexe I

DISCIPLINES ÉQUESTRES

Équitation classique : L'équitation classique et l'équitation western sont les deux styles de base de l'hippisme. Elles se distinguent par leurs équipements et leurs tenues vestimentaires. L'équitation classique se caractérise par une selle relativement plate qui permet au cavalier de se positionner parfaitement pour l'exécution des mouvements des disciplines classiques, soit le dressage, la chasse, le saut d'obstacles, le concours complet, le saddle seat et la plaisance classique pour races chevalines.

Équitation western : L'équitation western se différencie par sa selle à troussequin élevé et à pommeau, grâce à laquelle le cavalier est en mesure d'exécuter parfaitement les mouvements des disciplines western, soit le reining, le gymkhana, le dressage western, les activités de ranch, les épreuves de vitesse western (course de barils, épreuve de slalom) et la plaisance western pour races chevalines.

- I Attelage.** Le meneur, accompagné d'un groom ou d'un navigateur, participe aux épreuves à bord d'une voiture tirée par un ou plusieurs chevaux. L'épreuve combinée comporte trois phases : la reprise de dressage, le marathon et l'épreuve de maniabilité. Le classement final est établi par le cumul des pénalités au cours de ces trois phases. Cette discipline offre également des épreuves d'attelage de plaisance, de chevaux de trait, de loisir (TREC, Patrimoine, rallyes de carriole, attelage en continu) et des épreuves d'attelage ou sous harnais de races chevalines.
- I Dressage.** Le cheval et le cavalier doivent exécuter, de mémoire, un enchaînement de mouvements prédéterminés appelés figures (volte, serpentine, huit de chiffre). La carrière entièrement plane de 60 m sur 20 m est ceinturée d'une rampe basse, le long de laquelle sont placés symétriquement 12 marqueurs lettrés, indiquant où commencer le mouvement, changer d'allure, effectuer un changement de pied ou terminer le mouvement. Le cheval doit, dans toutes les épreuves, exécuter trois allures, soit le pas, le trot et le petit galop, et passer de l'une à l'autre avec fluidité.
- I Endurance.** Le raid d'endurance est une épreuve où des équipes cavalier-cheval franchissent des distances pouvant aller jusqu'à 160 km en une journée. Le bien-être du cheval est primordial et des examens vétérinaires sont imposés afin de vérifier et d'évaluer la capacité de chaque animal à maintenir le niveau d'exercice entrepris. Pour réussir, le concurrent doit connaître les différentes allures du cheval et savoir comment le monter de manière optimale et sécuritaire pendant toute la course et sur des terrains variés.
- I Concours complet.** Un sport équestre classique qui regroupe en une seule discipline trois épreuves bien distinctes exécutées sur trois jours. Une reprise de dressage est suivie du cross-country, lequel est une épreuve chronométrée où le concurrent doit franchir une série d'obstacles solides installés sur un terrain naturel. Puis, le saut d'obstacles se déroule dans une carrière le troisième jour. Il est également chronométré et vise à démontrer l'aptitude du cheval à l'obstacle et son assentiment à poursuivre après les efforts des jours précédents.

- **Gymkhana.** Cette discipline équestre est constituée de parcours de course de vitesse et de jeux chronométrés pour des cavaliers à cheval. La participation des enfants y est souvent privilégiée et elle peut être organisée par un poney-club ou un club 4 H reconnu.
- **Chasse.** Dans ce type d'épreuve classique, le cheval est jugé selon sa conformation, son caractère, son comportement et sa capacité à franchir un parcours à l'obstacle et sur le plat. Plus les habiletés et l'expérience du cheval s'accroissent, plus le parcours est difficile. Un bon cheval de chasse doit posséder d'excellentes aptitudes à l'obstacle, être brave et démontrer qu'il est un partenaire coopératif.
- **Saut d'obstacles.** Le cheval et le cavalier doivent franchir un parcours élaboré par un concepteur certifié, formé de 10 à 13 obstacles amovibles en bois érigés en différentes structures verticales dans une carrière fermée. L'objectif est d'évaluer la technique, la précision et l'entraînement. Le parcours doit être exécuté dans l'ordre prévu : tous les obstacles sont numérotés. En l'absence d'erreur, il sera considéré comme étant sans faute. Si une partie de l'obstacle est renversée ou si le cheval refuse de sauter, des « fautes » s'accumulent. Le style n'est pas pris en compte et n'affecte pas le résultat.
- **Sport paraéquestre.** Le paradressage et le para-attelage sont des disciplines maintenant reconnues sur la scène internationale. L'athlète paraéquestre est évalué selon ses capacités fonctionnelles et non selon son degré d'incapacité. Ce sport est réservé aux concurrents ayant une incapacité physique ou une déficience visuelle. Ils doivent suivre un cheminement adapté à leur catégorie de classification. L'athlète paraéquestre est inscrit dans une catégorie et concourt en épreuves nationales et internationales.
- **Reining.** Le reining est une épreuve jugée conçue pour démontrer les capacités athlétiques d'un cheval de style western dans une carrière de concours. Le concurrent doit alors accomplir l'un des nombreux parcours approuvés. Chaque patron est composé de petits cercles exécutés lentement, de grands cercles exécutés rapidement, de changements de pied, de volte-face, de vrilles, de reculers et d'excitants arrêts en glissade, qui sont la marque du cheval de reining.
- **Voltige.** La voltige est une discipline de compétition où des éléments dynamiques et statiques de gymnastique sont combinés et exécutés sur un cheval en mouvement. Elle exige du voltigeur une forme physique exceptionnelle et une relation harmonieuse avec le cheval est essentielle pour être en mesure de démontrer de la force, de la coordination, du rythme, de la souplesse et de l'équilibre.

Annexe II

AIDES COMPENSATOIRES (ADAPTÉES)

Les aides adaptées sont utilisées par les cavaliers et les meneurs afin de compenser une limitation physique ou sensorielle découlant de leur invalidité et de les aider à monter un cheval. Par exemple, une poignée à l'avant de la selle permet à une personne affectée d'une lésion de la moelle épinière de trouver son équilibre à cheval.

Une aide compensatoire ne doit pas servir à couvrir un manque d'habileté équestre ou à aider à améliorer la prestation du cheval : elle serait plutôt considérée comme une aide à l'entraînement. Par ailleurs, le bien-être du cheval doit demeurer primordial au moment de décider d'utiliser toute aide compensatoire.

Veillez noter que, lors de concours Bronze de Canada Équestre et d'épreuves par vidéo de Para-Équestre Canada, toutes les reprises de paradressage (Para-Équestre Canada ou FEI) peuvent être lues à voix haute. Durant les concours Argent ou Or de Canada Équestre, toutes les reprises de paradressage peuvent être lues à voix haute, mais les reprises de paradressage FEI ne peuvent être lues que si la carte de classification de l'athlète indique qu'il a droit à un lecteur parmi ses aides compensatoires. Seuls les athlètes présentant une déficience intellectuelle, une incapacité visuelle ou des troubles neurologiques générateurs de perte de mémoire à court terme en raison d'un traumatisme crânien sont autorisés à profiter des services d'un lecteur pour lire leurs reprises à voix haute, y compris les reprises libres.

Un athlète affecté d'une déficience intellectuelle est inadmissible à la classification en vertu des règlements en vigueur de la FEI en l'absence de toute autre incapacité physique ou visuelle, mais il est autorisé à participer aux épreuves du circuit de concours par vidéo de Para-Équestre Canada.

Consultez la section M des règlements de Canada Équestre pour connaître l'utilisation adéquate des aides en concours.

CLASSIFICATION

Seuls les classificateurs nationaux certifiés de Canada Équestre et de la Fédération équestre internationale sont autorisés à évaluer et à accorder une « catégorie de classification » à un athlète. Conformément aux règlements de Canada Équestre, les cavaliers désireux de concourir aux niveaux Argent et Or doivent détenir une carte de classification d'athlète paraéquestre. Par ailleurs, un cavalier souhaitant participer au niveau Bronze doit remplir le formulaire médical paraéquestre de Canada Équestre.

Rendez-vous sur notre site Web afin de télécharger le formulaire médical et d'obtenir de plus amples renseignements sur la classification et les aides compensatoires, à <https://www.equestrian.ca/sport-fi/sports-paraquestres#>.



Les aides adaptées sont utilisées par les cavaliers et les meneurs afin de compenser une limitation physique ou sensorielle découlant de leur invalidité et de les aider à monter un cheval. Par exemple, une poignée à l'avant de la selle permet à une personne affectée d'une lésion de la moelle épinière de trouver son équilibre à cheval.

Annexe III

GRILLE DE COMPÉTENCES DE L'ATHLÈTE EN DÉVELOPPEMENT DE CANADA ÉQUESTRE

	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	Apprendre à concourir	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner	Vie active
Compétences techniques									
Savoir-faire équestre	S'initier	Développer	Consolider	Raffiner	Maintenir				
	Aisance auprès de chevaux Approche du cheval Règles de sécurité de base auprès des chevaux	Règles de sécurité de base auprès des chevaux et à l'écurie Vocabulaire et terminologie équestre de base Introduction au pansage	Terminologie équestre Préparation du cheval Soins de base à apporter aux chevaux Echauffement et détente du cheval	Participation aux soins et à la règle du cheval Nourrir et abreuver les chevaux Reconnaissance de problèmes chez les chevaux	Assumer la responsabilité du soin des chevaux, en demandant des conseils et de l'aide au besoin	Assumer la pleine responsabilité du soin des chevaux en demandant des conseils et de l'aide au besoin. Savoir reconnaître l'aptitude d'un couple cavalier-cheval pour différents concours	Assumer la pleine responsabilité de plusieurs chevaux, et avec l'aide d'autres personnes, entraîner des chevaux en vue de contextes compétitifs précis Accès à des chevaux de grande qualité	Choisir et entraîner des chevaux de calibre mondial avec l'aide d'une équipe de soutien	Choisir et entraîner des chevaux adaptés à ses besoins.
Compétences techniques du cavalier : telles que décrites dans les manuels d'apprentissage de l'équitation	S'initier	Consolider	Raffiner						Maintenir
	Ne s'applique pas	Classique – niveau 1 et 2 Western – niveau 1	Classique – niveau 3 et 4 Western – niveau 2	Classique – niveau 5 et 6 Western – niveau 3	Classique – niveau 7 et 8 Western – niveau 4	Classique – niveau 9 et 10 En plus des techniques propres à la discipline	Compétences propres à la discipline	Adaptées au niveau du cavalier	
Compétences techniques									
Force	Développée par le jeu	Développée par le jeu de durée accrue	Allonger les périodes de jeu en aérobic dans des sports non équestres	Entraînement en aérobic en plus du sport équestre	Entraînement en aérobic en plus du sport équestre	Maintien de la capacité cardiorespiratoire pour soutenir sa pratique du sport équestre	Suffisante pour rester en santé et pouvoir profiter du sport équestre		
	Développée par le jeu	Développée par le jeu, en encourageant l'enfant à grimper et utiliser le haut du corps pour soutenir son propre poids	Utilisation d'exercices d'entraînement en force avec le poids de son corps et un ballon lourd; introduction à des exercices d'entraînement en force spécifiques.	Exercices d'entraînement en force spécifiques en mettant l'accent sur une posture correcte, intensité accrue après le pic de croissance rapide-soudaine.	Moment idéal pour le développement de la force par des exercices spécifiques. Veiller au développement équilibré et au renforcement du tronc.	Conserver sa force, particulièrement celle du tronc.	Maintenir sa force pour rester en santé et pouvoir profiter du sport.		

	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	Apprendre à concourir	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner	Vie active
Vitesse	Développée par le jeu	Développée par le jeu	Moment idéal pour développer la rapidité des mains et des pieds avec des exercices de vitesse à intensité élevée	Moment idéal pour développer la vitesse globale grâce à des activités exigeant des arrêts, des départs et des changements de direction rapides	Conserver sa rapidité motrice par l'équitation et l'entraînement au gym.				Conserver sa rapidité
Souplesse	Développée par des jeux de portée d'éirement et de torsion		Moment idéal pour travailler l'amplitude du mouvement par des activités d'éirement spécifiques	Période critique pour le maintien de la souplesse (spécialement chez les garçons) par des activités d'éirement spécifiques	Maintien de la souplesse par des activités d'éirement systématiques à la période d'échauffement et de détente de toutes les séances d'entraînement				
Habilités psychologiques									
Fonctions exécutives : Développement de la mémoire fonctionnelle, la souplesse cognitive et le contrôle des inhibitions. Pour les détails, voir (en anglais) : http://developingchild.harvard.edu/solence/key-concepts/executive-function/	À développer par des jeux où, les enfants sont appelés à se concentrer à la fois sur ce qu'ils font et sur des signaux extérieurs, à suivre plusieurs objets et à rester immobiles jusqu'à ce qu'un signal soit donné.	L'évolution des fonctions exécutives se poursuit dans ces stades où les sportifs équestres sont de plus en plus incités à prendre des décisions par eux-mêmes et à s'autoréguler. Tendance à se concentrer sur les résultats positifs des décisions.	Le développement des fonctions exécutives se poursuit dans ces stades où les sportifs équestres sont de plus en plus incités à prendre des décisions par eux-mêmes et à s'autoréguler. Tendance à se concentrer sur les résultats positifs des décisions.	Fonctions exécutives équivalentes à celle d'un adulte : les décisions se fondent davantage sur les expériences passées que sur l'analyse de la situation. Tendance à se concentrer sur les résultats potentiellement négatifs des décisions.	Ne s'applique pas				
Motivation	Plaisir d'être auprès de chevaux	Expériences positives auprès de chevaux	Renforcement positif grâce aux progrès d'habileté, au sentiment d'appartenance à un groupe d'écurie, à quelques succès en concours.	Renforcement positif par le succès en concours, par l'acceptation des autres au sein d'un groupe de sportifs équestres et par le sentiment d'importance accordée au sport équestre et le soin des animaux.	Succès en concours, sentiment d'appartenance à l'équipe, la conviction que le fait de représenter le Canada sur la scène internationale est une réalisation importante.				Amélioration des compétences, sentiment d'appartenance à un groupe social, le fait de croire que le sport équestre est important pour soi.

	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	Apprendre à concourir	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner	Vie active
Maîtrise de l'anxiété	Environnement positif à l'écurie	Milieu d'apprentissage positif	Milieu d'apprentissage positif apprentissage de techniques de respiration contrôlée et de relaxation progressive	Mettre l'accent sur le processus compétitif plutôt que sur les résultats, mettre en pratique la respiration contrôlée et la relaxation progressive en contexte de concours	Utiliser les techniques de respiration contrôlée et de relaxation progressive sur demande en contexte de concours Élaborer et implanter une stratégie post-erreur pour mettre l'accent sur ce qu'il faut faire plutôt que sur ce qui a été mal fait.	Capacité d'utiliser des techniques de maîtrise de l'anxiété éprouvées, sur demande et malgré la pression due aux exigences de la compétition et à l'attention du public. Avoir élaboré et éprouvé une stratégie pour se remettre d'erreurs commises.		Choisir un cheval et des activités avec lesquels le sportif équestre est à l'aise.	
Discours intérieur positif	L'enfant est encouragé à « penser tout haut » et à reformuler des pensées négatives pour les verbaliser positivement	Le discours interne positif est encouragé par des questionnements. Le participant est invité à verbaliser positivement ses pensées.	Le participant reconnaît son discours intérieur négatif et il est guidé pour qu'il le reformule positivement L'accent est mis sur les éléments que le sportif équestre est en mesure de contrôler.	Le participant reconnaît ses éléments déclencheurs et prend note de son propre langage corporel et des propres paroles à caractère négatif. Il élabore, prépare et assure le suivi de l'intégration de ses propres dialogues intérieurs positifs. L'équipe de soutien prépare des modes d'intervention pour les pensées négatives exprimées à voix haute.				Discours intérieur positif en mettant l'accent sur les aspects que le sportif équestre est en mesure de contrôler	
Concentration/Attention	Jeux nécessitant une attention accrue	Augmentation progressive de la durée des activités	Aider le sportif équestre en lui indiquant où fixer son attention dans l'environnement	Aider le sportif équestre en lui demandant sur quels éléments du parcours il porte son attention	Avec l'entraîneur et l'équipe de soutien, élaborer une stratégie pour déterminer sur quels éléments de l'environnement du concours il faut se concentrer			Élaborer une stratégie pour déterminer sur quels éléments il faut se concentrer	
Visualisation	Acquisition par le jeu créatif et les activités avant recours à l'imagination		Intégration d'exercices de visualisation guidés par un adulte en s'assurant que le participant soit à l'aise dans le processus	Apprentissage de techniques de visualisation d'habiletés spécifiques, l'accent étant mis sur les résultats favorables, la précision temporelle et la mobilisation de plusieurs sens. Apprendre et utiliser des techniques de visualisation précompétitives.	Élargir l'application à des événements entiers et non seulement à des habiletés. Recourir à des techniques de visualisation compétitives et des stratégies faisant partie de la routine préparatoire avant une prestation (visualisation du parcours, mise en œuvre de tactiques ou de stratégies)			Pour répondre aux besoins du sportif équestre	
Fixation d'objectifs	Recourir à des défis immédiats. « Pourrais-tu sauter par-dessus cette flaque d'eau? »	Objectifs proposés et guidés par les adultes, généralement avec des choix d'objectifs restreints pour l'enfant	Objectifs équestres à court terme proposés par l'adulte	Objectifs fixés en collaboration avec le sportif équestre, l'entraîneur et les parents.	Objectifs proposés par l'athlète équestre avec le soutien de l'entraîneur et d'autres	Objectifs fixés par l'athlète avec le soutien de l'équipe intégrée de haute performance et les investisseurs		Pour répondre aux besoins du sportif équestre	

	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	Apprendre à concourir	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner	Vie active
Diminution/correction des erreurs	Toute intervention doit mettre l'accent sur ce que l'enfant doit faire plutôt que sur ses erreurs.	Par le questionnement, aider le sportif équestre à identifier lui-même les erreurs commises ou le problème survenu. Favoriser l'acceptation que les erreurs sont nécessaires pour progresser	Autonomie accrue du sportif équestre en ce qui a trait à l'alimentation et à la préparation des repas Privilégier une alimentation saine	Encourager la réflexion régulière sur l'entraînement et la performance en concours pour reconnaître les aspects à améliorer. Identifier la source des erreurs commises et choisir les corrections selon qu'il s'agit d'un manque de compétence (défaut d'habiletés), d'un manque de confiance ou d'une erreur de jugement.	En collaboration avec l'athlète équestre, axer la correction/réduction d'erreurs sur l'amélioration de la compétence, de la confiance et de la prise de décisions Noter et faire le suivi des erreurs pour reconnaître les tendances et les éléments déclencheurs pour mieux cibler les interventions	Encourager la réflexion sur la cause des erreurs et sur les stratégies et les modes d'intervention possibles			
Nutrition/ Hydratation	Nutrition et hydratation surveillée par les parents	Compétences fondamentales Le sportif équestre participe en préparant ses propres collations pour avant et après les séances d'entraînement	Le sportif équestre est responsable de sa propre alimentation et de la préparation de ses repas Attention particulière donnée à la nutrition et l'hydratation appropriées à l'entraînement et en concours, pour soi et pour le cheval	Nutrition et hydratation optimales essentielles pour la performance de l'athlète équestre et du cheval de haut niveau, à l'entraînement et la toute des concours	Nutrition et hydratation optimales essentielles pour la performance de l'athlète équestre et du cheval de haut niveau, à l'entraînement et la toute des concours				Nutrition et hydratation adéquate pour demeurer en santé
Alimentation désordonnée et troubles de l'alimentation (si soupçonné, obtenir l'aide de spécialistes)	Encourager les parents et les autres modèles adultes des enfants à mettre l'accent sur la saine alimentation et sur l'activité physique plutôt que les régimes amaigrissants	Puisque le poids du cavalier ou du voltigeur peut être une source de préoccupation en sports équestres, se concentrer sur la promotion des saines habitudes alimentaires, de l'équilibre énergétique et d'une image corporelle saine. Sensibiliser les athlètes et les entraîneurs à l'alimentation désordonnée et aux troubles de l'alimentation autant chez les athlètes masculins et que les athlètes féminines. Savoir reconnaître les signes et symptômes d'alimentation désordonnée et de troubles alimentaires Reconnaître l'importance de son rôle à titre d'entraîneur comme déclencheur potentiel d'alimentation désordonnée chez l'athlète (en mettant trop d'accent sur son poids par exemple) Savoir où obtenir l'aide de professionnels (p. ex., cliniques de troubles alimentaires) Élaborer des stratégies pour reconnaître l'alimentation désordonnée ou les troubles alimentaires chez les athlètes en prévoyant des traitements et des stratégies de rétablissement							Amélioration des compétences, sentiment d'appartenance à un groupe social, le fait de croire que le sport équestre est important pour
Accroître la confiance et l'estime de soi	Développer la confiance en ses capacités physiques par l'acquisition d'habiletés	Respect de soi bien établi avec un niveau adéquat de confiance en soi	Bâtit la confiance en ses capacités sportives et dans d'autres contextes que le sport (l'identité ne se limite pas au seul fait d'être un sportif équestre accompli)	Bâtit la confiance en ses capacités sportives et dans sa capacité de réussir dans les autres sphères de sa vie	Bâtit la confiance en ses capacités de performance sportive et en sa capacité de réussir dans les autres sphères de sa vie				Confiance en soi stable et évaluation réaliste de ses capacités

	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	Apprendre à concourir	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner	Vie active
Développement des valeurs morales et éthiques	Apprentissage des règles par la narration et les histoires. L'enfant connaît la raison d'être des règles de base. Souci du bien-être des chevaux	Compréhension et application du concept d'équité et de franc-jeu Compréhension des règles du sport équestre et de leur raison d'être	Compréhension des règles et de l'éthique du sport Reconnaître que le dopage, c'est tricher	Connaître les principes du traitement éthique des chevaux Traiter tous les intervenants en sport équestre avec respect Savoir que tout athlète est sujet aux contrôles antidopage	Connaître les principes de traitement éthique des chevaux Traiter tous les intervenants en sport équestre avec respect Savoir que tout athlète est sujet aux contrôles antidopage	Comprendre la notion de responsabilité stricte et assumer la pleine responsabilité de la présence de toute substance dans son système ou celui du cheval S'engager activement dans une pratique éthique du sport équestre Se soumettre volontairement à toutes les exigences en matière de contrôle antidopage et avoir préparé des réponses aux questions des médias sur les infractions d'autres sportifs Traiter tous les chevaux éthiquement, avec un souci particulier pour leur bien-être lorsqu'il faut prendre des décisions relativement à leurs soins et traitements	Avoir une bonne connaissance de ses obligations et de ses droits en matière de contrôle antidopage Respecter les procédures de contrôle antidopage et toujours avoir en sa possession toute la documentation requise à tous les concours, notamment : les Autorisations d'usage à des fins thérapeutiques, les ordonnances, et les passeports biologiques de l'athlète et du cheval le cas échéant Utiliser uniquement des suppléments éprouvés et approuvés pour soi et pour son cheval	Avoir une excellente connaissance des procédures de contrôle antidopage en concours ou hors concours et s'y soumettre. Défendre vigoureusement ses droits en refusant de signer pour des échantillons mal réalisés	S'engager personnellement à adopter des comportements éthiques et à traiter les chevaux éthiquement
Contrôle antidopage	Ne s'applique pas	Introduire les notions de base comme faisant partie intégrante des règles et de l'éthique du sport (l'importance de garder les substances néfastes hors de l'organisme)	Comprendre que tous les concurrents sont soumis aux procédures de contrôle antidopage Si l'usage d'un médicament est nécessaire, travailler en collaboration avec l'équipe médicale pour se conformer à la réglementation de l'Agence canadienne antidopage et obtenir une Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) le cas échéant.						
Contexte d'entraînement	Établir un contexte d'entraînement propice fondé sur un climat d'acceptation et la création de liens sociaux, puisque ce sont les fondements d'une participation enrichissante à long terme, en particulier pour les athlètes féminines. Recourir régulièrement à des modèles (privilégier les athlètes féminines sénior) pour démontrer les possibilités d'avancement.								
Classification des athlètes ayant une incapacité	Sensibiliser l'athlète à la possibilité de classification et à son admissibilité à la compétition FEI ou paralympique. Bien que toute incapacité permette la pratique du sport équestre, il est bon de savoir que ce ne sont pas toutes les incapacités qui permettent d'atteindre les plus hauts niveaux de compétition.		Selon l'admissibilité, obtenir une classification paraéquestre temporaire pour l'athlète	Aussitôt que possible, obtenir une classification paraéquestre permanente pour l'athlète					Obtenir une classification paraéquestre si désirée



Le développement d'un athlète équestre sera réussi dans la mesure où il aura accès à un cheval qui lui convient. Canada Équestre a publié Le Guide des meilleures pratiques d'achat et de vente d'un cheval, lequel constitue une bonne ressource disponible. A moins de très bien connaître les chevaux, il est recommandé d'avoir recours à l'aide d'un professionnel lors de l'achat ou de la location d'un cheval.

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du ministère du Patrimoine Canadian (Sport Canada).



**Le sport c'est
pour la vie**



