



ÉCOLE DE POLO

LES MODULES PÉDAGOGIQUES

MODULE INITIATION AU POLO

LE PROGRAMME :

- **EXPLICATION DU SPORT ET DES RÈGLES DE POLO** (DURÉE : 15 MIN)
 - Message de bienvenu au Polo Club du Domaine de Chantilly
 - Se présenter
 - Présenter le sport
 - Cheval, maillet et balle
 - Sport de droitier
 - Les quatre mouvements
 - Taille du terrain de jeux
 - Nombre de joueurs et de chevaux,
 - Les temps de jeux
- **MOUVEMENTS À PIED AVEC UN PETIT MAILLET** (DURÉE : 15 À 20 MIN)
 - Présentation du petit maillet
 - Prise du grip
 - Geste technique du coup droit
 - Taper la balle en cuir à pied
 - Echanger des balles avec les élèves
- **MOUVEMENT SUR LE CHEVAL DE BOIS (HAUTEUR RÉELLE)** (DURÉE : 15 À 20 MIN)
 - Expliquer la position du cavalier pour taper la balle sur le cheval du bois
 - Expliquer comment prendre en compte les distances
 - Faire répéter le geste du coup droit sans balle
 - Faire répéter le geste du coup droit avec balle.
- **PRÉSENTATION DU CHEVAL DE POLO** (DURÉE : 10 MIN)
 - Expliquer le cheval de polo, la selle et les brides de polo
 - Expliquer le rôle de la main gauche et comment tenir les rênes,
 - Régler la hauteur des étriers pour l'équilibre
- **BASES D'ÉQUITATION DE POLO** (DURÉE : 15 À 20 MIN)
 - Expliquer les aides
 - Faire avancer, arrêter et tourner le cheval au pas
 - Si l'élève a un niveau confirmé, faire évoluer le cavalier au trot et au galop
- **STICK AND BALL** (DURÉE : 15 À 20 MIN)
 - Faire répéter le geste du coup droit sans balle à l'arrêt puis au pas
 - Faire répéter le geste du coup droit avec balle
 - Donner un moment à l'élève seul avec la balle et le laisser évoluer su le terrain au pas
 - Si l'élève a un niveau confirmé - faire évoluer le cavalier au trot et au galop
- **RACCOMPAGNER L'ÉLÈVE AU CLUB**
 - Lui remettre une plaquette et lui expliquer les possibilités pour continuer



FICHE PÉDAGOGIQUE N°1

NIVEAU NOVICE

LE PROGRAMME :

SÉQUENCE I

SÉANCE D'INITIATION

- **S'ÉQUILIBRER** : Rechercher son équilibre aux trois allures & avec les rênes dans la main gauche
 - **AVANCER** : Contrôler la vitesse
- **TOURNER** : Conduire à une main au pas et au trot sur des courbes larges
- **INITIATION AU MANIEMENT DU MAILLET** : Au pas et au trot, Maillet en équilibre, Mouvement latéral du maillet avec la balle
 - **SÉCURITÉ** : Respect des consignes de sécurité pour soi-même, son cheval et l'entourage

SÉQUENCE II

TRAVAILLER AVEC SON MAILLET

- **ECHAUFFEMENT**
- **EXERCICES** : Coup droit
- **MISE EN SITUATION** : Initiation de la ligne de la balle

SÉQUENCE III

PERFECTIONNEMENT DU MANIEMENT DU MAILLET

- **ECHAUFFEMENT**
- **TRAVAIL EQUITATION POLO** : Arrêt & Demi-tour
- **EXERCICES** : Coup droit & Accrochage

SÉQUENCE IV

CONTRÔLER SA VITESSE

- **ECHAUFFEMENT**
- **TRAVAIL EQUITATION POLO** : Phases d'accélération en fractionnement
- **EXERCICES** : Taper la balle individuellement en coup droit, Révision accrochage & Back à gauche

SÉQUENCE V

POSITIONNEMENT DES JOUEURS

- **ECHAUFFEMENT**
- **EXERCICES** : Taper la balle individuellement en coup droit & Back à gauche, Travail en ligne & Faire des passes
- **PHASE DE JEU** : Assimilation du rôle de chaque joueur

SÉQUENCE VI

REVERS

- **ECHAUFFEMENT**
- **EXERCICES** : Pénalités & Révision du rôle des joueurs
- **PHASE DE JEU** : Travail d'équipe en ligne

SÉQUENCE VII

BACK À DROITE & PÉNALITÉS

- **ECHAUFFEMENT**
- **EXERCICES** : Back à droite
- **PHASE DE JEU** : Pénalités

SÉQUENCE VIII

MARQUAGE

- **ECHAUFFEMENT**
- **EXERCICES** : Marquage
- **PHASE DE JEU** : Rôle du revers avec marquage

SÉQUENCE IX

PHASE DE JEU

- **ECHAUFFEMENT**
- **EXERCICES** : Back à gauche, Coup droit, Revers, Back à droite
- **PHASE DE JEU** : Back à droite & anticipation

SÉQUENCE X

RÉCAPITULATIF

- **ECHAUFFEMENT**
- **RÉVISION** : Back à droite, Back à gauche, Revers & Coup droit
- **PHASE DE JEU** : Formation des équipes & Période pédagogique



FICHE PÉDAGOGIQUE N°2

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

LE PROGRAMME :

SÉQUENCE I

PRISE DE CONTACT

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Le Releveur
 - ECHAUFFEMENT
 - BILAN : Révision des quatre mouvements
- EXERCICES : Lignes aller-retour (Coup droit et Revers)
 - SÉCURITÉ : Respect des consignes de sécurité pour soi-même, son cheval et l'entourage

SÉQUENCE II

S'ARRÊTER & TOURNER

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Le Pelham
 - ECHAUFFEMENT
- EXERCICES : Arrêter & tourner rapidement un cheval,
Coup droit
- CHALLENGE - JEU : Parcours chronométré avec cônes

SÉQUENCE III

MARQUAGE & ACCROCHAGE

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Mettre une embouchure
 - ECHAUFFEMENT
- EXERCICES : Accrochage & Marquage avec et sans balle,
Revers
- CHALLENGE - JEU : Accrochage & Marquage

SÉQUENCE IV

ACCÉLÉRATION DANS LE MOUVEMENT

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Mettre une selle et
sangler
 - ECHAUFFEMENT
- EXERCICES : Accélération avec la balle en Coup droit, Back
à droite
- CHALLENGE - JEU : Le Chat

SÉQUENCE V

ÉVALUATION

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Mettre les reines
allemandes
 - ECHAUFFEMENT
- EXERCICE : Bilan des cinq premières séances
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique

SÉQUENCE VI

THROW-IN

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Mettre les bandes
- ECHAUFFEMENT
- EXERCICES : Throw-in (position et anticipation), Back à
gauche
- CHALLENGE - JEU : Attaque & Défense

SÉQUENCE VII

ENGAGEMENTS

- ECHAUFFEMENT
- EXERCICES : Engagements, Back à droite (ouvert ou sous la
queue du cheval)
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique
- FIN DE SÉANCE : Enlever la selle et la ranger

SÉQUENCE VIII

PÉNALITÉS

- ECHAUFFEMENT
- EXERCICES : Position des défenseurs & Frappe de la
pénalité
- CHALLENGE - JEU : Concours de pénalités
- FIN DE SÉANCE : Enlever la selle et l'embouchure

SÉQUENCE IX

PHASE DE JEU

- ECHAUFFEMENT
- EXERCICE : Coup droit (ouvert ou sous l'encolure) en
allant vers les goals
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique en tapant la
balle d'un seul coup
- FIN DE SÉANCE : Enlever les bandes & les tares des
chevaux

SÉQUENCE X

RÉCAPITULATIF

- ECHAUFFEMENT
- EXERCICES : Back à gauche, Coup droit, Revers & Back à
droite
- CHALLENGE - JEU : Match de deux périodes
- FIN DE SÉANCE : Desseller le cheval entièrement



FICHE PÉDAGOGIQUE N°3

NIVEAU AVANCÉ

LE PROGRAMME :

SÉQUENCE I

PRISE DE CONTACT

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Chercher l'erreur
 - ECHAUFFEMENT
- BILAN : Equitation & Mouvements du maillet
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique

SÉQUENCE II

APPROCHE EN DEMI-SWING

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Chercher l'erreur
 - ECHAUFFEMENT
- EXERCICES : Approche en demi-swing
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique

SÉQUENCE III

PRÉCISIONS & RÈGLES

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Chercher l'erreur
 - ECHAUFFEMENT
- EXERCICES : De précisions avec la balle, Rappel des 4 règles importantes : marquage, distanciation entre joueurs, accrochage, ralentissement avec la balle
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique approfondie sur les règles

SÉQUENCE IV

MAITRISER LES DISTANCES

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Chercher l'erreur
 - ECHAUFFEMENT
- EXERCICES : Maitriser les distances de frappe de balle & des joueurs entre eux, Gérer son cheval
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique axée sur le jeu de passe

SÉQUENCE V

EVALUATION & PÉNALITÉS

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Chercher l'erreur
 - ECHAUFFEMENT
- EXERCICES : Bilan des cinq premières séances & Pénalités
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique

SÉQUENCE VI

TACTIQUE D'ÉQUIPE

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Chercher l'erreur
- ECHAUFFEMENT
- DÉBRIEFING DE LA SÉANCE PRÉCÉDENTE
- EXERCICES : Placement, Anticipation, Engagement, Timing, Throw in, Travailler le duo Cavalier - Cheval
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique

SÉQUENCE VII

TACTIQUE D'ÉQUIPE

- PRÉPARATION D'UN CHEVAL : Chercher l'erreur
- ECHAUFFEMENT
- DÉBRIEFING DE LA SÉANCE PRÉCÉDENTE
- EXERCICES : Placement, Anticipation, Engagement, Timing, Throw in, Travailler le duo Cavalier - Cheval
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique

SÉQUENCE VIII

TACTIQUE D'ÉQUIPE

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Chercher l'erreur
- ECHAUFFEMENT
- DÉBRIEFING DE LA SÉANCE PRÉCÉDENTE
- EXERCICES : Placement, Anticipation, Engagement, Timing, Throw in, Travailler le duo Cavalier - Cheval
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique

SÉQUENCE IX

PHASE DE JEU

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Chercher l'erreur
- ECHAUFFEMENT
- DÉBRIEFING DE LA SÉANCE PRÉCÉDENTE
- EXERCICES : Quatre situations : Throw-in, Engagement, Touche & Pénalités
- CHALLENGE - JEU : Période pédagogique

SÉQUENCE X

RÉCAPITULATIF

- PRÉPARATION DU CHEVAL : Chercher l'erreur
- ECHAUFFEMENT
- DÉBRIEFING DE LA SÉANCE PRÉCÉDENTE
- CHALLENGE - JEU : Match de deux périodes



EQUITATION POLO

LE PROGRAMME :

MODULE I :

Ce module de cinq séances s'adresse aux cavaliers novices. L'objectif est de leur permettre d'évoluer dans un encadrement adapté et sécurisé afin de profiter pleinement de leur cours de polo.

SÉQUENCE I

- ECHAUFFEMENT
- BRIEFING SUR LA SÉCURITÉ AVEC ET À CHEVAL
- EXERCICES : marcher en ligne droite au pas & travailler l'arrêt au pas
- OBJECTIF : première approche du trot

SÉQUENCE II

- ECHAUFFEMENT
- RÉVISION DES PREMIERS ÉLÉMENTS D'ÉQUITATION
- EXERCICES : assouplissements et direction
- OBJECTIF : atteindre le trot en suspension

SÉQUENCE III

- ECHAUFFEMENT
- RÉVISION DES PREMIERS ÉLÉMENTS D'ÉQUITATION ET DU TROT
- EXERCICES : assouplissements et direction, trot assis & trot enlevé
- OBJECTIF : trotter en sécurité

SÉQUENCE IV

- ECHAUFFEMENT
- RÉVISION DES PREMIERS ÉLÉMENTS D'ÉQUITATION ET DU TROT
- EXERCICES : assouplissements et direction, trot assis & trot enlevé, premier galop assis
- OBJECTIF : galoper en sécurité

SÉQUENCE V

- ECHAUFFEMENT
- RÉVISION DES PREMIERS ÉLÉMENTS D'ÉQUITATION, DU TROT & DU GALOP
- EXERCICES : assouplissements et direction, trot assis & trot enlevé, galop assis
- OBJECTIF : évoluer aux trois allures en sécurité

MODULE II :

Ce module de cinq séances s'adresse aux cavaliers qui ont besoin d'améliorer leur équitation polo. L'objectif est de sensibiliser le cavalier à l'importance de l'équitation pour bien jouer au polo et en harmonie avec son cheval.

SÉQUENCE I

- ECHAUFFEMENT
- BILAN DE COMPÉTENCE ET ANALYSE PERSONNALISÉE

SÉQUENCE II

- ECHAUFFEMENT
- RÉVISION DES PREMIERS ÉLÉMENTS DU BILAN DE COMPÉTENCE
- EXERCICES : gérer les transitions et variation de l'allure
- OBJECTIF : sensibiliser le cavalier sur la gestion des allures avec sa monture

SÉQUENCE III

- ECHAUFFEMENT
- RÉVISION DES TRANSITIONS
- EXERCICES : optimiser l'équilibre et la direction
- OBJECTIF : évoluer au galop en suspension

SÉQUENCE IV

- ECHAUFFEMENT
- RÉVISION DES TRANSITIONS & ÉQUILIBRE
- EXERCICES : les arrêts et demi-tours
- OBJECTIF : gérer sa main et sa monture

SÉQUENCE V

- ECHAUFFEMENT
- RÉVISION DES TRANSITIONS & ÉQUILIBRE
- EXERCICES : les changements de pieds, le marquage et l'usage de son cheval
- OBJECTIF : effectuer un parcours



ACADEMIE DE POLO

MODULE N°1

LE PROGRAMME :

Toutes les matinées se dérouleront de **9h30 à 12h00** et les après-midis de **13h30 à 17h00**.
Une séance d'échauffement / d'étirement débuteront et clôtureront chaque session.

1^{ER} JOURNÉE

PRISE DE CONTACT PREPARATION D'UN CHEVAL DE POLO

- **MATIN** : Petit-déjeuner d'accueil
Charte du joueur de Polo
Bilan de compétences
- **DÉJEUNER** : Avec Joueur
- **APRÈS-MIDI** : Préparation du cheval
Exercices : Petit maillet

2^{ÈME} JOURNÉE

PRÉPARATION PHYSIQUE

- **MATIN** :
Exercices : Match Polo à pied
- **DÉJEUNER** : Avec Préparateur physique pour comprendre
l'Alimentation d'un sportif
- **APRÈS-MIDI** : Echauffement joueur
Préparation et échauffement chevaux
Exercices : Equitation polo
Mouvements du maillet
Soin du cheval après séance

3^{ÈME} JOURNÉE

MOUVEMENT DU CHEVAL

- **MATIN** : Préparation & échauffement chevaux
Exercices : Equitation Polo
- **DÉJEUNER** : Avec un joueur
- **APRÈS-MIDI** : Préparation et échauffement chevaux
Exercices : S'arrêter & Tourner avec un cheval de Polo
Périodes pédagogiques
Soin du cheval après séance

4^{ÈME} JOURNÉE

MARQUAGE & ACCROCHAGE

- **MATIN** : Préparation et échauffement chevaux
Exercices : Equitation Polo
- **DÉJEUNER**
- **APRÈS-MIDI** : Préparation et échauffement chevaux
Exercices : Marquage & Accrochage
Périodes pédagogiques
Soin du cheval après séance

5^{ÈME} JOURNÉE

MATCH INTERNE ACADÉMIE DE POLO

- **MATIN** : Préparation et échauffement chevaux
Exercices : Assouplissement du cheval
- **DÉJEUNER**
- **APRÈS-MIDI** : Préparation et échauffement chevaux pour le
match
Exercices : Match Filmé Interne Académie de 4 périodes de 4min
Soin du cheval après séance
Visionnage du film et débriefing avec un joueur

6^{ÈME} JOURNÉE

BILAN

- **MATIN** : Bilan des acquis
Révisions des fondamentaux
- **DÉJEUNER**
- **APRÈS-MIDI** : Préparation et échauffement chevaux
Exercices : Anticipation & Tactique
Périodes pédagogiques
Soin du cheval après séance

7^{ÈME} JOURNÉE

TACTIQUE D'ÉQUIPE

- **MATIN** : Préparation et échauffement chevaux
Exercices : Pénalités
- **DÉJEUNER**
- **APRÈS-MIDI** : Préparation Filmé Championnat de France
Junior
Soin du cheval après séance
Visionnage du film et débriefing avec un joueur

8^{ÈME} JOURNÉE

CHAMPIONNAT DE FRANCE JUNIORS

- **MATIN** : Echauffements joueurs
Exercices : Préparation Championnat de France
- **DÉJEUNER** : Avec le coach des équipes
- **APRÈS-MIDI** : Préparation et échauffement chevaux
Championnat de France Junior
Goûter & remise de la validation du module n°1 de l'Académie de
Polo

