



# 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<sup>ER</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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

