N°7

“DANS LA PEAU D’UN PONEY”

Découvre le monde du cheval
avec les cahiers d'activités
IENA Academy!

IENA ACADEMY

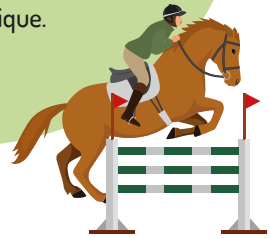
www.iena.ch/academy/cahiers-dactivites

ACTIVITÉS AVEC LES CHEVAUX

Connais-tu les différentes disciplines équestres?
Tous les chevaux n'ont pas les mêmes aptitudes. Leur race et leurs origines participent grandement à déterminer leurs capacités dans l'activité choisie.

SAUT D'OBSTACLES

Le concours de saut d'obstacles (CSO) consiste à enchaîner un parcours d'obstacles aussi rapidement que possible et sans faire tomber les barres.
Les chevaux de saut d'obstacles sont en général des chevaux de selle de type plutôt léger. Les sauteurs doivent allier vitesse, agilité et force physique.



COURSES HIPPIQUES

Les courses peuvent être subdivisées en deux catégories: les courses au galop (avec ou sans obstacles) et les courses au trot (attelé ou monté). Leur point commun est la vitesse.

Les courses au galop sont pour la plupart réservées aux pur-sang qui galopent vite grâce à leurs membres allongés et fins.

ATTELAGE

Les chevaux d'attelage sont des chevaux de constitution solide et ils sont généralement calmes.

Le meneur guide son attelage (formé pour les compétitions de 1, 2 ou 4 chevaux) à travers un parcours composé de divers obstacles le plus rapidement et le plus précisément possible.

LES PIEDS

Les soins aux sabots sont de première importance (qu'ils soient ferrés ou non).

On utilise un «cure-pied» pour nettoyer le dessous des pieds et on contrôle qu'il n'y ait pas de cailloux ou d'autres corps étrangers coincés.

LA ROBE

Un brossage régulier permet de débarrasser la robe (le pelage) des poussières et permet ainsi à la peau de mieux respirer.

Différents outils sont à disposition du cavalier comme l'étrille, la brosse dure, la brosse douce, le peigne à crins, etc.

CURE-PIED

PEIGNE À CRINS

BROSSE DOUCE

ÉTRILLE

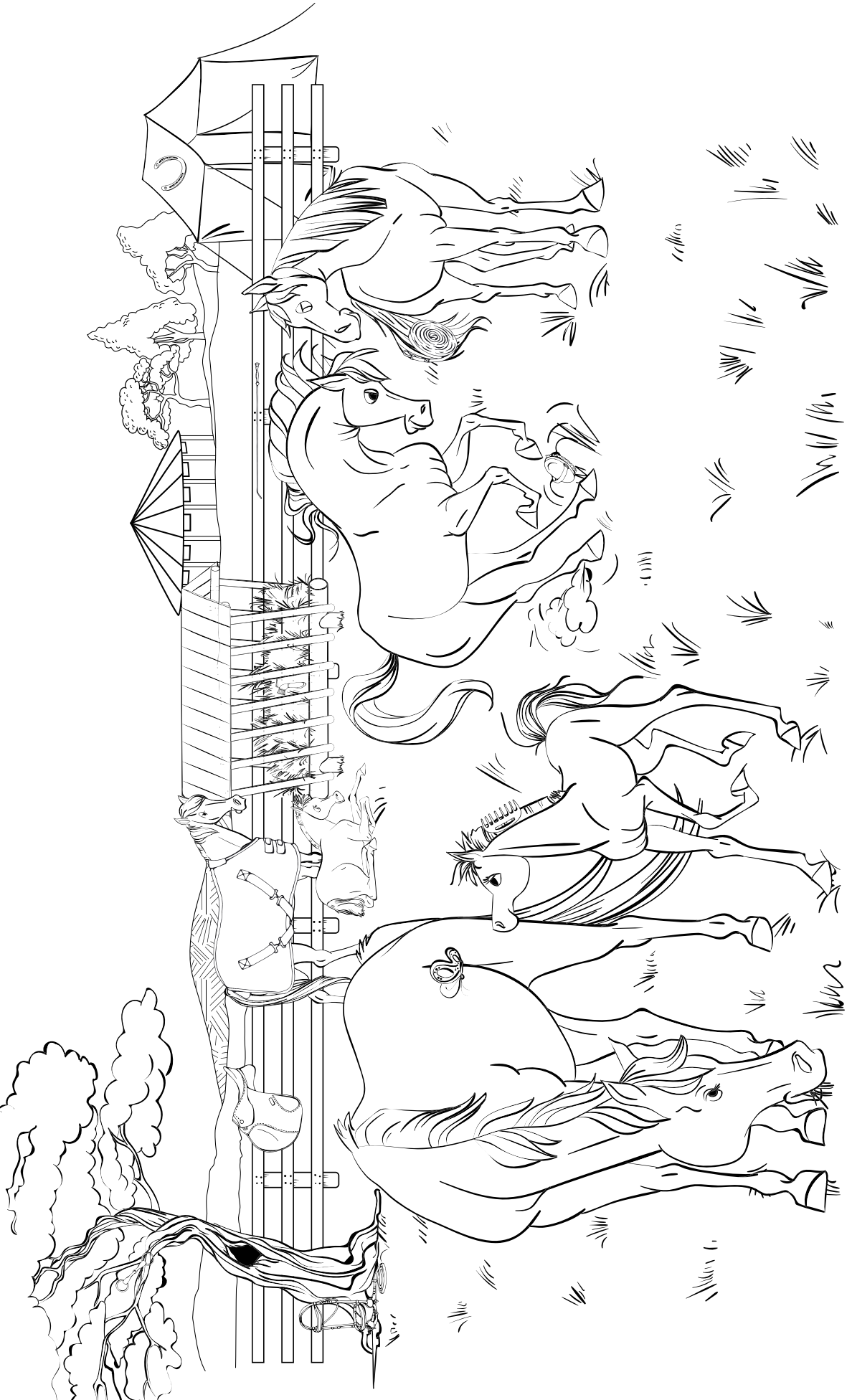
LES SOINS QUOTIDIENS

L'entretien du cheval s'appelle «le pansage». Il se fait en plusieurs étapes à l'aide de brosses, étrilles, cure-pieds, etc. Un pansage régulier contribue au bien-être du cheval et permet de détecter d'éventuelles blessures.

IENA ACADEMY

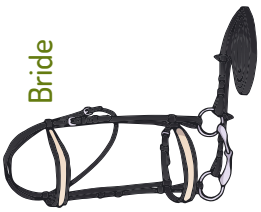
LES OBJETS CACHÉS

Cherche et colorie les objets perdus



Fer à cheval

Cravache



Bride

Cure-pied

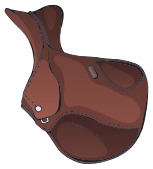
Peigne à crins

Longe

Brosse

Mors

Couverture



Selle

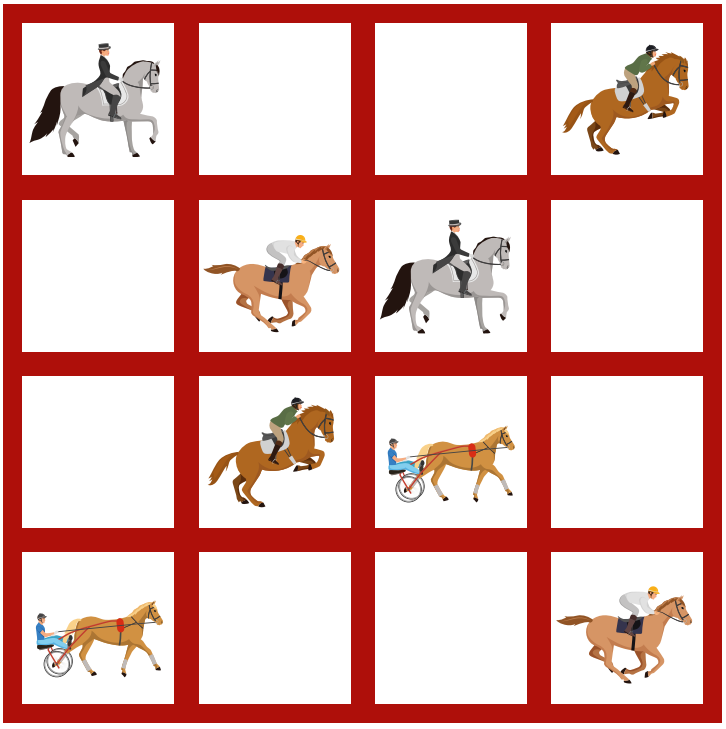
IENA ACADEMY

SUDOKU ÉQUESTRE

Découpe les images en bas de page
Colle-les sur la grille du sudoku

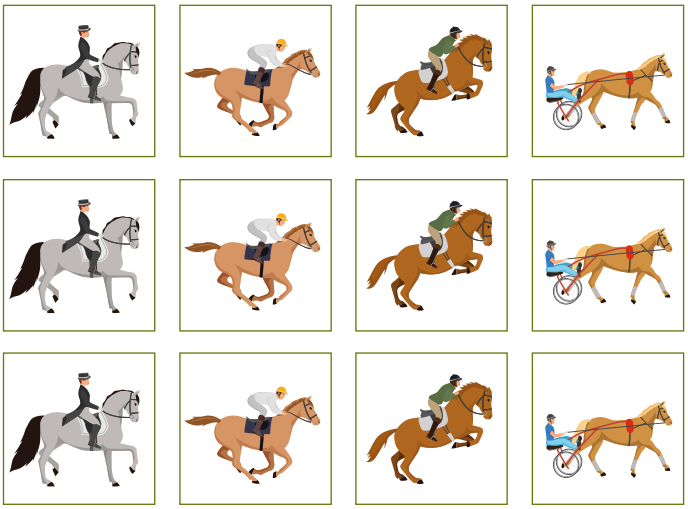
Il ne doit pas y avoir la même activité sur une même ligne horizontale ou verticale

ACTIVITÉS AVEC LE CHEVAL



MATÉRIEL D'ÉQUITATION

Dressage | Course de galop | Saut d'obstacles | Course de trot attelé



Étriers | Bombe | Chabraque | Licol

TROUVE LE BON PARCOURS

Aide le cheval à terminer son parcours le plus vite possible.

Il doit suivre les obstacles dans l'ordre de 1 à 20

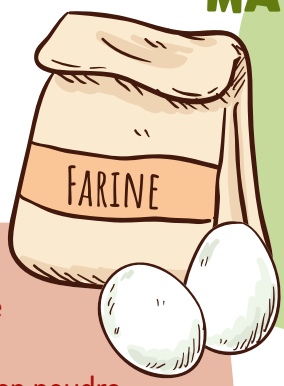
BISCUITS DE LA CHANCE

POUR TOI

Prépare de délicieuses gourmandises que tu pourras offrir à tes proches à Noël.

Demande de l'aide à un adulte pour la réaliser.

MATÉRIEL



- Four
- Bol
- Spatule
- Papier cuisson
- Plaque à four
- Casserole

INGRÉDIENTS

- 150g de farine
- 1 œuf
- 50g de sucre en poudre
- 120g de beurre ramolli
- 100g de poudre de noisettes
- 60g de pépites de chocolat
- 80g de chocolat noir

PRÉPARATION

Préparation 30 min | Repos de la pâte 1h
Cuisson: 15 min

- Mettre dans un bol: la farine, le sucre, l'oeuf, le beurre en morceaux et la poudre de noisettes
- Mélanger la pâte à la spatule ou avec les mains (elle est assez dure)
- Ajouter les pépites de chocolat
- Bien travailler la pâte pour intégrer les pépites puis former une boule
- Couvrir et laisser reposer 1h au réfrigérateur

- Préchauffer le four à 160°C
- Recouvrir la plaque à four de papier cuisson
- Avec la pâte former des petits "U"
- Les placer sur la plaque avec assez d'espace entre eux
- Enfourner 15 minutes
- Laisser les biscuits refroidir
- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie puis y tremper les extrémités des biscuits
- Laisser durcir à température ambiante sur une feuille de papier cuisson

BISCUITS DE LA CHANCE
POUR CHEVAUX

Les chevaux ne doivent pas manger les mêmes biscuits que les humains.
Voici une recette de gourmandises saines que tu peux donner aux chevaux!

Demande de l'aide à un adulte pour la réaliser.

MATÉRIEL

- Four
- Bol
- Spatule
- Papier cuisson
- Plaque à four

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 2 CS de compote de pommes non sucrée
- 1 CC de sel
- 2 CS de miel

PRÉPARATION

Préparation 10 min | Cuisson: 20 min

- Préchauffer le four à 160°C

- Mlélanger la compote de pommes avec le miel
- Ajouter l'avoine et le sel
- Mélanger avec une spatule jusqu'à obtention d'une pâte homogène

- Recouvrir la plaque à four de papier cuisson
- Avec la pâte former des petits "U" et les placer sur la plaque
- Enfourner 20 minutes

- Une fois les biscuits cuits, les laisser refroidir complètement et durcir avant de les donner au cheval

- Pour varier, tu peux remplacer la compote de pommes par de la banane écrasée par exemple!

LE SUPER QUIZ

Réponds et/ou complète

1. Quel cheval pour quelle activité?

Observe chaque image et relie chaque cheval à son activité

CHEVAL DE SELLE

CHEVAL DE TRAIT

Labourer les champs

Balades

Concours de saut d'obstacles

Attelage

Concours de dressage

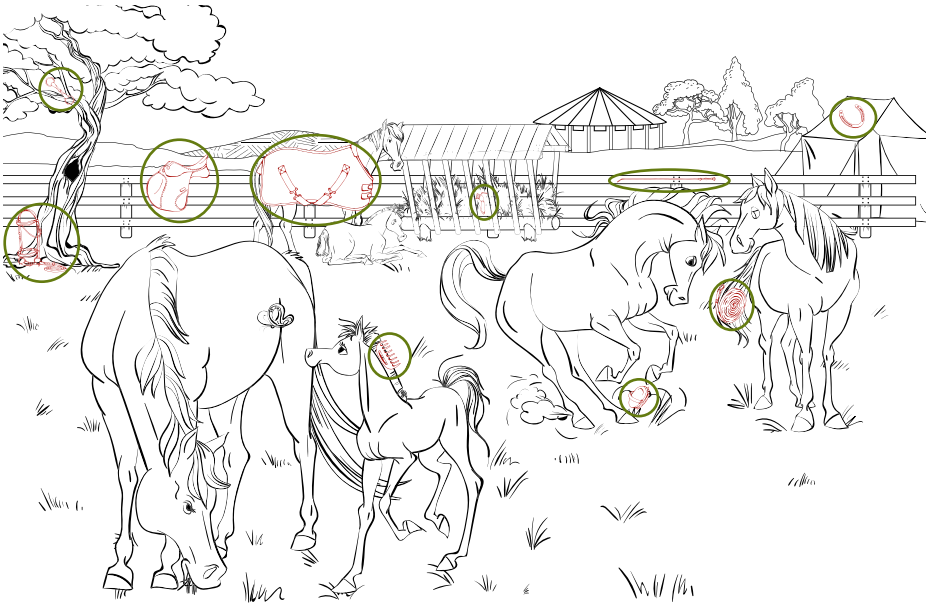
Debardage

2. Nomme les accessoires d'équitation suivants

IENA ACADEMY

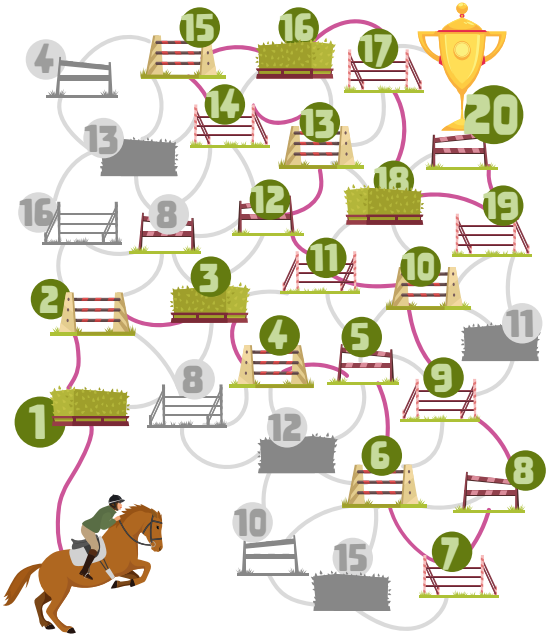
AIDE & RÉPONSES

LES OJETS CACHÉS



LE SODOKU

TROUVE LE BON PARCOURS



LE SUPER QUIZZ

1. Quel cheval pour quelle activité?

CHEVAL DE SELLE
Balades - Saut d'obstables - Dressage

CHEVAL DE TRAIT
Labourer les champs - Balades - Attelage - Débardage

2. Nomme les accessoires d'équitation suivants

Bombe Étrille Chabraque

Bride Mors Étriers