

Mettre en place l'équifeel dans sa structure

GUIDE D'EQUIFEEL



ÉCRIT PAR LES MEMBRES DE LA
COMMISSION EQUIFEEL DU CRE HAUTS
DE FRANCE

QU'EST-CE QUE L'EQUIFEEL ?

L'équifeel est une discipline reconnue par la FFE et connue sous cette dénomination depuis 2008.

Elle s'adresse à l'ensemble des cavaliers : adultes ou enfants, débutants comme confirmés, mais également à tous les équidés, quelle que soit leur taille.

L'équifeel a pour but d'aider le cavalier à affiner sa compréhension de son cheval à travers des exercices à pied et à améliorer leurs interactions. Elle prône des valeurs telles que la confiance, le respect mutuel, la compréhension, le partage...

23 tests ludiques appelés dispositifs composent cette discipline. Par son choix de contrat (10, 15 ou 20 points), le cavalier met en avant la relation qu'il a avec son cheval. Les différents niveaux et épreuves proposés par la FFE permettent aux cavaliers de marquer la progression du couple qu'ils forment avec leur cheval.



FEELING

L'INTERET PEDAGOGIQUE

Pour le cavalier :

- Renforcer la complicité, la relation avec son cheval / son poney, apprendre à mieux le connaître
- Apprendre à manipuler en toute sécurité son cheval et prendre confiance à pied
- Apprendre à doser ses actions et améliorer sa technique
- Permettre aux personnes qui ne pratiquent pas l'équitation de nouer une relation avec le cheval autrement
- Se challenger en participant à des compétitions
- S'amuser sur des dispositifs ludiques et évoluer vers le travail en liberté

Pour les clubs :

- Sensibiliser les cavaliers de tous âges à la sécurité à pied
- Éduquer et motiver sa cavalerie
- Ménager ses chevaux et poneys et maintenir une activité douce aux chevaux et poneys plus âgés
- Proposer une activité à un public plus large, motiver les parents à participer à une activité avec leurs enfants
- Se donner des objectifs de progression en cours
- Faire découvrir aux cavaliers la compétition



L'EQUIPEMENT

Pour participer à une compétition, le cavalier a besoin de l'équipement suivant :

- Tête couverte (casquette, chapeau, casque)
- Tenue d'équitation
- Bottes ou boots sans lacets

Pour pratiquer en toute sécurité, le casque est conseillé, une tenue confortable, des boots ou bottes (évitez les baskets !).

Pour le poney ou cheval :

- Un licol plat ou un licol éthologique
- Une longe de plus de 3 m avec ou sans mousqueton (pour certains exercices, une longe de 7 m est utile)
- Un stick, un stick éthologique, une cravache

MATERIEL

Pour débuter les exercices d'équifeel, il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de matériel. Le matériel présent dans le club est adapté :

- Des cônes de différentes tailles, des cubes de cavaletti
- Des barres, des barres en mousse, des bidons
- Des soucoupes, des frites de piscine, une bâche

Il est facile ensuite de fabriquer ou de récupérer certains accessoires :

- Un cerceau avec du tuyau (1m de diamètre)
- Un rideau avec une potence et de la rubalise
- Baches
- Tapis pour enfant
- Bidons



COMMENT LE METTRE EN PLACE ?

DEFINIR VOS OBJECTIFS

Choisis ce que tu veux développer avec l'équifeel dans ton club :

- Une meilleure relation cavalier/cheval ?
- Une activité complémentaire à l'équitation classique ?
- Une offre pour des publics spécifiques : jeunes, débutants, cavaliers anxieux, cavaliers sans galop monté, etc.

COMMENT FAIRE ?

- Pratiquer vous mêmes
- Inclure des petits exercices à pied en début de séance tous niveaux (reculer, bouger les hanches, les épaules, baisser la tête etc...)
- Faire des séances uniquement à pied en expliquant l'intérêt des exercices
- Proposer des stages pendant les vacances
- Proposer une séance par mois
- Organiser un concours interne
- Participer à des concours officiels
- Former les autres enseignants de la structure



CONSTRUIRE UNE SÉANCE

Choisir un ou plusieurs dispositifs existants ou inventés

- Le cercle
- L'essuie glace

Définir les pré-requis

- Reculer
- Envoyer sur le cercle
- Mettre au trot
- Désengager

Mettre en place une progression

- Exercice 1 : EC de faire reculer le cheval en bout de longe
- Exercice 2 : EC d'envoyer le cheval sur le cercle et de désengager
- Exercices 3 : Dispositif du cercle
- Exercice 4 : EC d'envoyer le cheval sur le cercle de le mettre au trot et de désengager
- Exercice 5 : Dispositif de l'essui glace avec BAS puis avec obstacles



STRUCTURE TES SEANCES AUTOUR : :

- Des valeurs (respect, calme, communication)
- Des compétences : observation, gestuelle, gestion émotionnelle
- Des dispositifs de la FFE

Prévois une montée en difficulté progressive : par exemple, d'abord mener en ligne droite au pas, puis en slalom au pas puis en slalom au trot.

ADAPTE TOI À TON PUBLIC

Equifeel est inclusif :

- Enfants, adultes, débutants, confirmés : chacun peut y trouver son compte
- Tu peux créer des groupes multi-niveaux ou à thème (ex : cavaliers débutants, poneys débutants, séances duo parent/enfant)
- Pense à des formats non compétitifs si besoin, centrés sur la progression et la confiance



ORGANISER UNE COMPÉTITION

Choix des exercices

Pour une épreuve :

- Tu choisis 5 ou 6 dispositifs dans la liste officielle.
- Il faut prévoir 3 niveaux de contrat de difficulté pour chaque exercice (facile, moyen, difficile = points croissants).
- Conseil : alterne des exercices statiques et dynamiques.

Organisation de l'espace

- Espace de compétition
- Minimum **40 x 20 m** conseillé.
- Prévoir des zones bien délimitées de barrière, fils ou rubalise pour chaque dispositif.

Espace de détente / échauffement :

- Une zone séparée, sécurisée, au calme, avec au moins 20 x 20
- Pas de dispositifs de concours, vous pouvez y mettre quelques barres, slalom etc...

Juges et encadrement

- 1 juge par dispositif (idéalement), sinon au minimum 1 juge pour 2 dispositifs.
- 1 président de jury pour centraliser les notes et assurer le respect du règlement.
- 1 secrétaire pour noter les résultats.
- 1 commissaire au paddock pour gérer les entrées/sorties.

Déroulement

- Le cavalier choisit son contrat au début de l'exercice.
- Le juge annonce le score immédiatement après l'exercice.

Logistique à prévoir

- Affiches claires avec les dispositifs.
- Feuilles de notation par cavalier.
- Matériel varié : élastiques, plots, barres, cerceaux, plots hauts, bidons, rideaux...
- Trousse de secours chevaux + humains.