



# CENTRE ÉQUESTRE

Fichier  
d'activités

**CM1 /  
CM2**



# BIENVENUE DANS CE LIVRET D'ACTIVITÉS SUR LE THÈME DE L'ÉQUITATION !

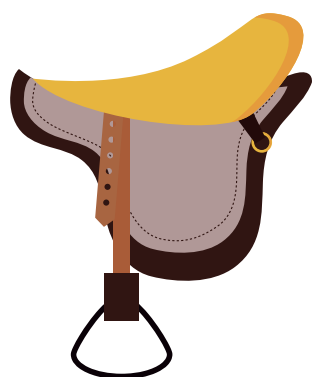


Monte en selle et plonge  
dans l'univers de l'équitation à  
travers des activités riches en  
découvertes, en défis et en  
sensations !

-  Français
-  Mathématiques
-  E.M.C
-  Sciences
-  Anglais
-  Culture
-  Histoire des Arts
-  Jeux



Au poney club, les journées sont riches en découvertes et en apprentissages. Dès leur arrivée, **les jeunes cavaliers se dirigent vers les écuries**. Chaque enfant se voit attribuer un poney pour la journée. Avant de monter, il est essentiel de s'occuper de l'animal. Les enfants apprennent à brosser leur poney avec minutie. Ils utilisent **une brosse douce** pour nettoyer le poney et vérifier qu'il ne présente ni blessure ni irritation.



Vient ensuite **l'étape de la préparation pour l'équitation**. Il faut placer correctement la selle et le filet, en s'assurant que tout est bien ajusté. **Une selle** mal positionnée pourrait gêner le poney ou rendre la séance inconfortable pour le cavalier. Une fois tout en place, les cavaliers conduisent leurs poneys jusqu'au **manège**, un grand espace couvert de sable spécialement aménagé pour les leçons.

Pendant la leçon, **les jeunes cavaliers apprennent à manier les rênes** et à se tenir correctement. Ils travaillent également sur leur équilibre et leur posture. Les exercices débutent souvent par **des déplacements simples**, comme **suivre une ligne droite** ou **décrire des cercles**. Les cavaliers les plus aguerris peuvent s'essayer **au trot** ou à **franchir de petits obstacles**.



Après une heure d'efforts, **les poneys méritent bien une pause !** Les enfants les ramènent aux écuries pour les récompenser avec des friandises : carottes croquantes, morceaux de pommes ou parfois des granulés. Cependant, le travail ne s'arrête pas là. Les cavaliers apprennent à **retirer la selle**, à **brosser leur poney** à nouveau et à **nettoyer leurs sabots avec un cure-pied**.

Avant de partir, une activité ludique est organisée pour clore la journée. Cela peut être une chasse au trésor à cheval, une petite course ou un jeu d'adresse. Les enfants repartent chez eux fatigués, mais heureux, avec des souvenirs inoubliables.



L'équitation est l'un des plus anciens sports de l'histoire, remontant à la Grèce antique !



**1 Pourquoi est-il important de brosser le poney avant de commencer la séance ?**

- Pour enlever la poussière.  
 Pour que le poney soit beau.  
 Pour vérifier si le poney ne présente pas de blessure.

**2 Range dans la bonne colonne les exercices du manège.**

*s'essayer au trot - faire des déplacements simples - franchir de petits obstacles - suivre une ligne droite - décrire des cercles.*



Exercices pour un cavalier débutant.

Exercices pour un cavaliers expérimenté.


**3 Complète les phrases avec les mots suivants :**

*sabots - manège - rênes - friandises - selle - équilibre.*

Pendant la leçon, les cavaliers apprennent à manier les ..... pour diriger leur poney.  
 Le ..... est un espace couvert de sable où se déroulent les exercices.  
 Après la séance, les poneys reçoivent des ..... comme des pommes.  
 L'..... du cavalier est très important pour réussir les exercices.  
 Avant la leçon, il faut ajuster correctement la .....  
 Les ..... des poneys doivent être nettoyés pour éviter les blessures.

**4 Place les étapes suivantes dans l'ordre chronologique.**

1. Les enfants récompensent les poneys avec des carottes.
2. Les cavaliers dirigent leurs poneys dans le manège.
3. Les sabots des poneys sont nettoyés après la leçon.
4. Les enfants préparent leur poney en brossant et sellant l'animal.
5. Une activité ludique clôt la journée.

Ordre chronologique :

○ ○ ○ ○ ○

**5 Lis les phrases et corrige les affirmations si elles sont fausses.**

Une selle mal ajustée peut blesser le poney.

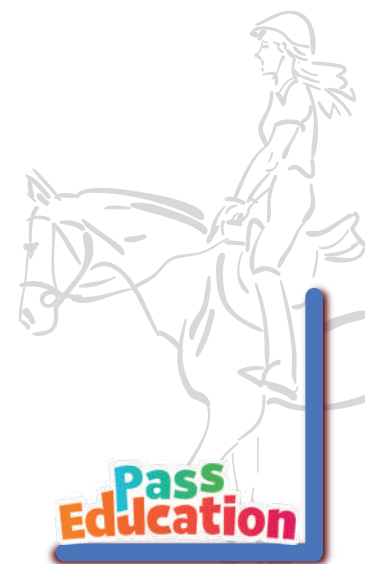
.....

Les débutants commencent par apprendre à trotter avec leur poney.

.....

Les enfants ne s'occupent pas des poneys après la leçon.

.....



- 1 Un poney mange 4 kg de foin par jour. Le poney club a 7 poneys.  
**Combien de kilos de foin faut-il pour nourrir tous les poneys pendant 5 jours ?**

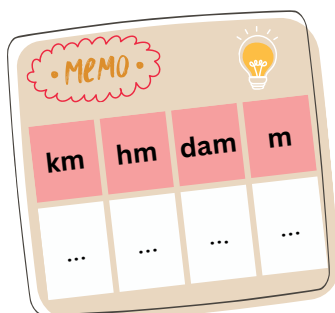
Zone de calculs :

Réponse : .....



- 2 Lors d'une balade, les cavaliers parcourent 3,2 km pour aller au lac et 2,8 km pour revenir au poney club. Ensuite, ils font un tour supplémentaire de 4,5 km autour du domaine.  
**Quelle distance totale les cavaliers ont-ils parcourue ?**

Convertis cette distance en mètres.



Zone de calculs :

Réponse : .....

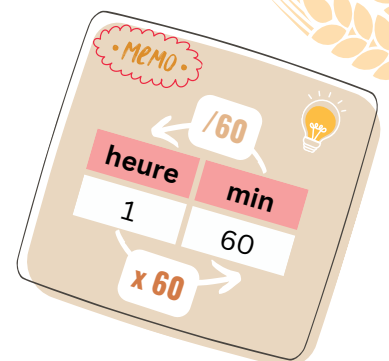


- 3 Chaque cavalier a droit à 15 minutes d'entraînement individuel dans le manège. Il y a 8 cavaliers inscrits pour l'après-midi.  
**Combien de temps total (en minutes) faut-il prévoir pour les séances individuelles ?**

Convertis ce temps en heures et minutes.

Zone de calculs :

Réponse : .....



- 4 Un cavalier souhaite acheter des équipements pour son poney :  
 Une selle coûte 120 euros, un filet coûte 45 euros, et une couverture coûte 75 euros.  
**Combien devra-t-il payer en tout ?**

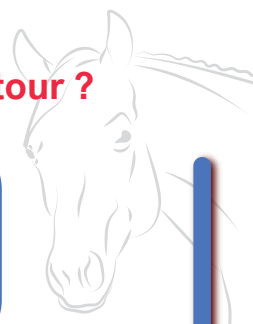
Si le cavalier paye avec un billet de 250 euros, **combien recevra-t-il en retour ?**

Prix total :

Réponse : .....

Monnaie rendue :

Réponse : .....



Le cheval est un animal majestueux, connu pour sa grâce et sa puissance. Ses déplacements, appelés "allures", dépendent de son anatomie parfaitement adaptée.



- **Le pas** est une allure **lente et régulière**. Le cheval avance **une jambe après l'autre, en diagonale**. *Exemple : la jambe avant gauche et la jambe arrière droite se déplacent en même temps.* Les muscles des **épaules** et des **hanches** travaillent de manière alternée, ce qui permet un mouvement fluide et stable.

- **Le trot** est une **allure plus rapide**, où le cheval se déplace par bonds. Lors du trot, les jambes bougent par **paires diagonales** : la jambe avant gauche se lève en même temps que la jambe arrière droite, puis inversement. Cette allure nécessite une coordination importante des muscles des **jambes** et du **dos** pour maintenir l'équilibre.



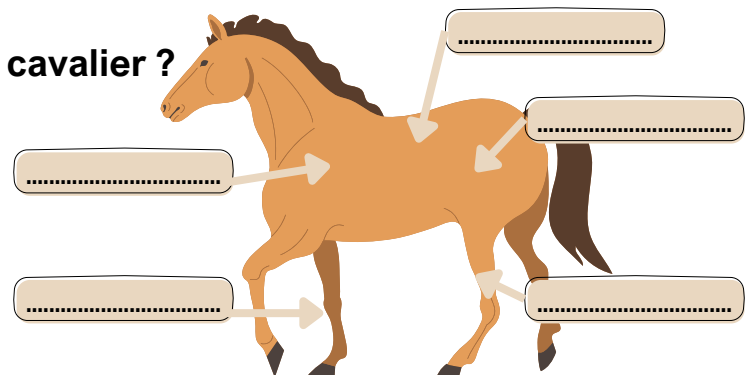
**Le galop**, quant à lui, est une **allure rapide et puissante**. Le cheval s'élançe en trois temps : une jambe arrière pousse, puis les deux jambes du milieu frappent le sol ensemble, et enfin, une jambe avant se projette en avant. Cette allure demande un effort musculaire intense, notamment au niveau des muscles des **épaules**, du **dos** et des **postérieurs**.

1 Qu'est-ce que l'allure d'un cheval ?

.....  
 .....

4 Remplace au bon endroit les éléments du corps :

*épaule - dos - hanche - jambe avant - jambe arrière*



2 Quelle est l'allure la plus stable pour le cavalier ?

- Le trop.
- Le galop.
- Le pas.

3 Complète le tableau suivant :

	Vitesse (lente, moyenne, rapide)	Mouvement des jambes	Principaux muscles sollicités
pas		Une après l'autre en diagonale.	
trot	Moyenne		
galop			Épaules, dos, postérieurs.

**LE SAVAIS-TU ?**

L'équitation islandaise compte 2 allures supplémentaires : le tölt et l'amble.

# LE SOIN DES CHEVAUX

S'occuper d'un cheval demande attention et régularité.



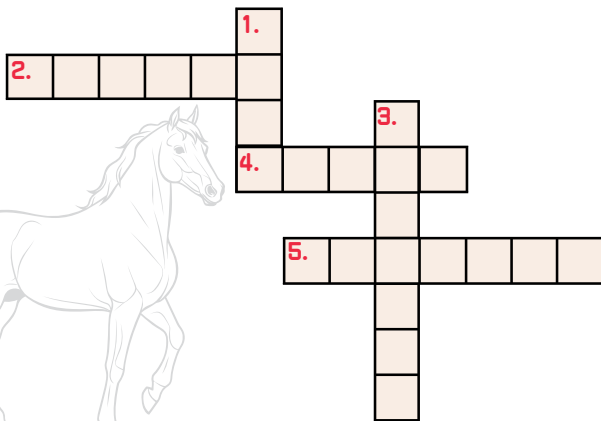
- **L'alimentation** : Un cheval mange du foin, de l'herbe et parfois des compléments comme des granulés. Selon le poids cela peut dépasser les 30 litres par jour !
- **Le brossage** : Brosser le pelage du cheval est essentiel pour le garder propre et en bonne santé. Plusieurs outils sont utilisés : une **étrille** sert à retirer la boue et les saletés incrustées ; une **brosse dure** permet de nettoyer les zones robustes comme les flancs ; et une **brosse douce** est utilisée pour les parties plus sensibles, comme la tête ou les jambes.

- **Les sabots** : Nettoyer les sabots avec un **cure-pied** est indispensable pour enlever la boue ou les cailloux qui pourraient blesser le cheval. Le maréchal-ferrant intervient régulièrement pour ajuster les **fers**, qui protègent les sabots lors des déplacements.



- **L'environnement** : Le box doit être nettoyé tous les jours avec des outils comme **une fourche** et **une brouette** pour enlever le fumier.
- **Les visites vétérinaires** : Le vétérinaire vérifie la santé du cheval, contrôle **ses dents**, et s'assure qu'il est à jour dans ses **vaccinations**.

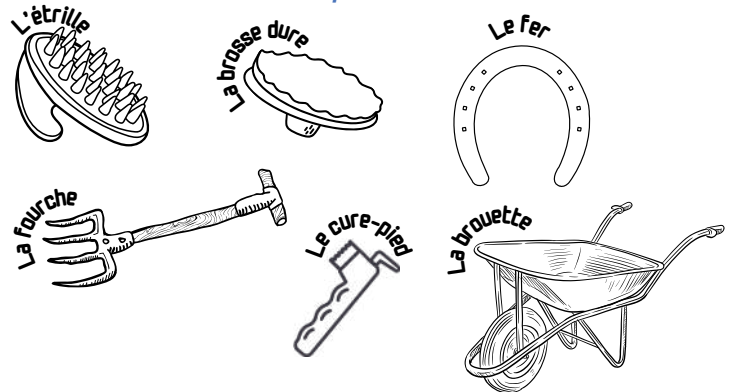
## 1 Remplis la grille de mots croisés.



1. Bandes de métal fixée sur le bord des sabots pour les protéger.
2. Objet utilisé pour nettoyer les parties sensibles comme la tête.
3. Outil à 3 dents pour enlever le fumier.
4. Partie du cheval en contact avec le sol.
5. Brosse qui permet de retirer les saletés incrustées.

## 2 Colorie les outils en fonction de leur utilisation :

*pour le corps du cheval - pour les sabots - pour le box*



## 3 Réponds aux questions en faisant des phrases.

Quels sont les trois éléments principaux de l'alimentation du cheval ?

.....

Pourquoi est-il nécessaire d'utiliser deux types de brosses différentes ?

.....

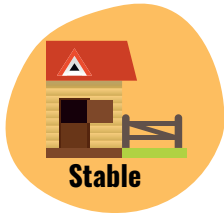
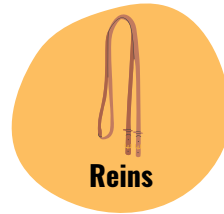
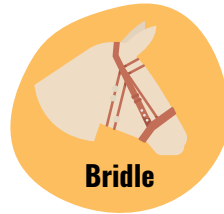
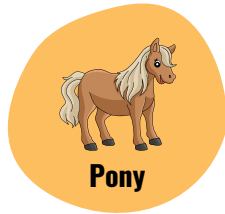
Pourquoi pose-t-on des fers aux chevaux ?

.....

**LE SAVAIS-TU ?**

La plus ancienne pièce d'équipement retrouvée est un mors datée de 3500 av. J.-C.

**VOCABURARY**



**TONGUE TWISTER**  
 One -one was a race horse.  
 Two-two was one too.  
 One-one won one race.  
 Two-two won one too.



**AT THE RIDING SCHOOL.**

Today, I went to the **riding school** for my **horse-riding** lesson. First, I brushed my pony with **a brush** to clean his coat. Then, I put **the saddle** and **bridle** on him and led him to the riding arena. During the lesson, I learned how **to hold the reins** and **make my pony trot**. It was fun, but I had to concentrate to **keep my balance**. After the lesson, I **rewarded my pony** with a carrot. It was a great day, and I can't wait to go back!

**1** Trouve le mot en anglais qui correspond à la définition.

Endroit où les chevaux se reposent : .....

Élément sur lequel le cavalier est assis : .....

Ce que porte le cavalier sur la tête : .....

Outil pour brosser son cheval : .....

**I NEED HELP !**

Horse-riding : équitation  
 to brush : brosser  
 led him to : l'emmener vers ...  
 to hold (held au passé) : tenir  
 to trot : trotter  
 keep the balance : garder l'équilibre  
 to reward : récompenser

**2** Utilise les mots suivants pour compléter les phrases : *saddle, trot, stable, reins.*

The rider held the ..... to guide the pony.

After the lesson, the pony was taken back to the .....

The ..... was placed on the pony before the lesson.

During the lesson, the rider learned how to make the pony .....

**3** Réponds aux questions en faisant des phrases. Aide toi du texte.

What did the person do first with the pony ?

.....  
 .....

What two items did they put on the pony before the lesson ?

.....



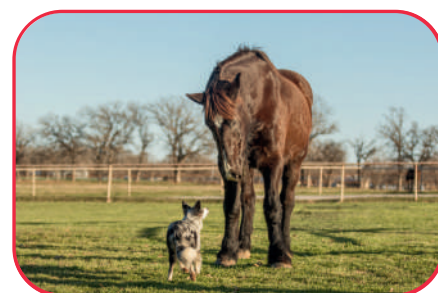
Les chevaux et les poneys existent dans de nombreuses races, chacune ayant des caractéristiques uniques. Certaines races sont connues pour leur taille, d'autres pour leur force ou leur rapidité.

**Le poney Shetland** : originaire des îles Shetland en **Écosse**, ce poney est petit mais robuste. Il mesure entre 90 et 110 cm au garrot. Grâce à son caractère **calme**, il est souvent choisi pour les jeunes cavaliers.



**Le Pur-sang arabe** : reconnu pour sa beauté et sa grâce, le cheval arabe est l'une des **plus anciennes races de chevaux** au monde. Il est **rapide, endurant** et possède une tête fine avec de grandes narines.

**Le cheval de trait percheron** : ce grand cheval puissant vient de **France**. Il est souvent utilisé pour les **travaux agricoles** et est connu pour **sa force** et **sa docilité**.



**Le poney Fjord** : originaire de **Norvège**, le poney Fjord est facilement reconnaissable grâce à sa **crinière bicolore et dressée**. C'est une race **polyvalente**, utilisée aussi bien pour la monte que pour le travail.

### 1 Relie chaque race de cheval à sa description.

- |                     |  |
|---------------------|--|
| Le poney Shetland ● | ● Poney avec une crinière bicolore.                        |
| Le pur-sang arabe ● | ● Grand cheval puissant, utilisé pour l'agriculture.       |
| Le percheron ●      | ● Idéal pour les enfants, robuste et calme.                |
| Le poney Fjord ●    | ● Race ancienne, reconnue pour sa beauté et son endurance. |

### 2 Corrige les erreurs qui se sont glissées dans les phrases suivantes.

Le poney Shetland est originaire de Norvège.

.....

Le cheval percheron est un cheval léger et rapide.

.....

### 3 Recherche une autre race de cheval ou de poney sur internet. Écris son nom, son origine, et une de ses caractéristiques principales.



.....

.....

.....

LE SAVAIS-TU ?



Le plus grand cheval enregistré était un cheval de trait de race Shire qui mesurait 2.18m au garrot.



L'équitation ne se limite pas à monter à cheval pour se promener. Il existe de **nombreuses disciplines équestres**, chacune avec ses règles et ses défis.

- **Le saut d'obstacles** est l'une des plus connues. Le cheval et son cavalier doivent **franchir des barres** placées à différentes hauteurs **sans les faire tomber**.
- **Le dressage** ressemble à une **danse** : le cheval exécute des mouvements précis au rythme des commandes de son cavalier.



- **L'équitation western** vient des cowboys ! Dans cette discipline, les cavaliers utilisent des **selles spéciales** et apprennent des figures comme **barrel racing** (tourner le plus vite possible autour de tonneaux) entre des barrières ou **le rodéo**.
- **L'endurance** est une course sur de **longues distances**. Elle met à l'épreuve la forme physique du cheval et la stratégie du cavalier, car il faut doser les efforts pour finir la course.

## 1 Coche la bonne réponse.

Pourquoi faut-il doser les efforts dans la course d'endurance ?

- Pour aller plus vite.
- Pour finir premier.
- Pour finir la course.

Quelle discipline ressemble à une danse ?

- Le barrel racing
- Le dressage
- L'endurance.



## 2 Complète les phrases en t'aidant du texte.

Dans le (.....), le cheval exécute des figures élégantes.

Les cowboys sont à l'origine de l'équitation (.....).

Lors d'une course d' (.....) le cheval doit parcourir de longues distances.

Le saut d' (.....) demande agilité et précision.

## 3 Colorie la phrase de la bonne couleur en fonction de la discipline :

- saut d'obstacles
- endurance
- dressage
- équitation western

Utilise une selle spécifique.

Une longue course qui met à l'épreuve la forme physique de cheval.

Le cheval franchit des barres placées à différentes hauteurs.

Le cheval exécute des figures.

## 4 Cherche une autre discipline équestre, note son nom et ses spécificités.

NOM	MATÉRIEL SPÉCIFIQUE	BUT DE LA DISCIPLINE



## DES CHEVAUX HISTORIQUES :



**Incitatus**, le cheval de l'empereur romain **Caligula**, est célèbre pour une anecdote étonnante : selon certaines histoires, Caligula voulait en faire **un consul**, l'un des plus hauts postes politiques de Rome ! Même si cela n'a jamais eu lieu, cela montre l'**importance symbolique des chevaux** dans la société romaine.

Le cheval **Marengo** a accompagné **Napoléon Bonaparte** dans de nombreuses batailles, notamment à Austerlitz. Petit (1,40m au garrot) mais courageux, il est devenu un **symbole de bravoure**.



## AUX CHAMPIONS ÉQUESTRES MODERNES :

**Pénélope Leprévost**, une cavalière française renommée, est une star du **saut d'obstacles**. **Médaillée d'or par équipe** aux Jeux olympiques de Rio en 2016.



**Karim Laghouag**, cavalier français de concours complet, brille aux **Jeux olympiques de Paris 2024** avec son cheval Triton Fontaine, âgé de 17 ans. Après un parcours sans faute en cross et un saut d'obstacle réussi, il décroche **la médaille d'argent par équipe** pour la France,

### 1 Cherche les erreurs dans les phrases et corrige-les.

Karim Laghouag participe aux Jeux Olympiques de Tokyo 2024.

.....

Pénélope Leprévost est une cavalière anglaise.

.....

Le cheval Marengo était très grand.

.....

### LE SAVAIS-TU ?



Les chevaux possèdent une mémoire exceptionnelle: ils peuvent se souvenir des lieux et des personnes pendant des années.

### 2 Relie le personnage à sa description.

- |                      |   |
|----------------------|---|
| Pénélope Leprévost ● | ● Un cheval qui a faillit devenir consul.             |
| Karim Laghouag ●     | ● Une cavalière spécialisée du saut d'obstacles.      |
| Incitatus ●          | ● L'un des 130 chevaux personnels de Napoléon 1er.    |
| Marengo ●            | ● Un cavalier français médaillé aux JO de Paris 2024. |

### 3 Trouve un autre cavalier célèbre et présente-le en 3 ou 4 phrases.



.....

.....

.....





**Titre :** The Kelpies  
**Artiste :** Andy Scott  
**Date :** 2013  
**Lieu :** Parc Helix, Écosse  
**Taille :** 30mètres

Le cheval avec la tête en bas s'appelle Dukes.



Celui qui lève la tête se prénomme Baron



Ils sont inspirés de deux vrais chevaux de la race des Clydesdale, bien connue en Écosse.

LE SAVAIS-TU ?



C'est la plus grande sculpture équestre au monde !

## LA LÉGENDE :

Les Kelpies tirent leur nom de **créatures mythologiques écossaises**, souvent décrites comme des **chevaux d'eau** capables de se transformer. Dans le folklore, ces créatures symbolisent **la puissance des rivières** et **des lochs**. Andy Scott s'est inspiré de cette légende tout en rendant hommage aux chevaux de trait qui ont joué un rôle essentiel dans l'histoire industrielle de l'Écosse, notamment pour tirer les barges sur les canaux.

## LES MATÉRIAUX :

Les sculptures sont faites de **panneaux d'acier inoxydable** qui reflètent la lumière, créant des effets spectaculaires. Andy Scott a conçu les Kelpies pour représenter la **force, la grâce et la majesté** des chevaux, tout en établissant un lien avec la culture écossaise.

### 1 Complète les phrases à l'aide du texte.

Les Kelpies sont des sculptures situées au , en Écosse.

Elles représentent des  et sont faites d' .

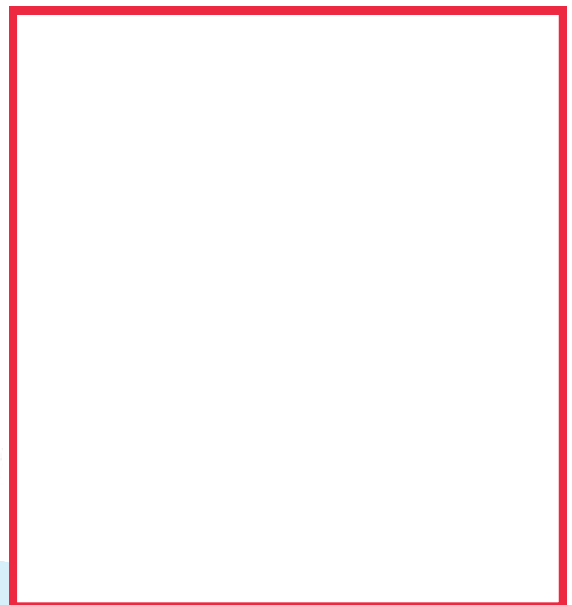
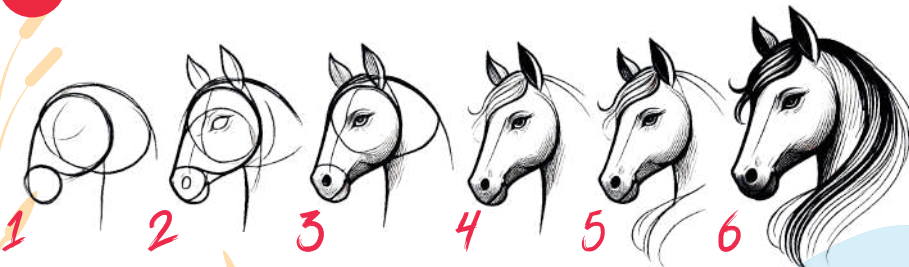
Les Kelpies rendent hommage aux chevaux de trait et à la  écossaise.

### 2 Réponds en faisant des phrases.

Combien mesurent les Kelpies ?

.....  
 À quoi servaient les chevaux de trait en Écosse ?  
 .....  
 .....

### 3 À toi de dessiner !

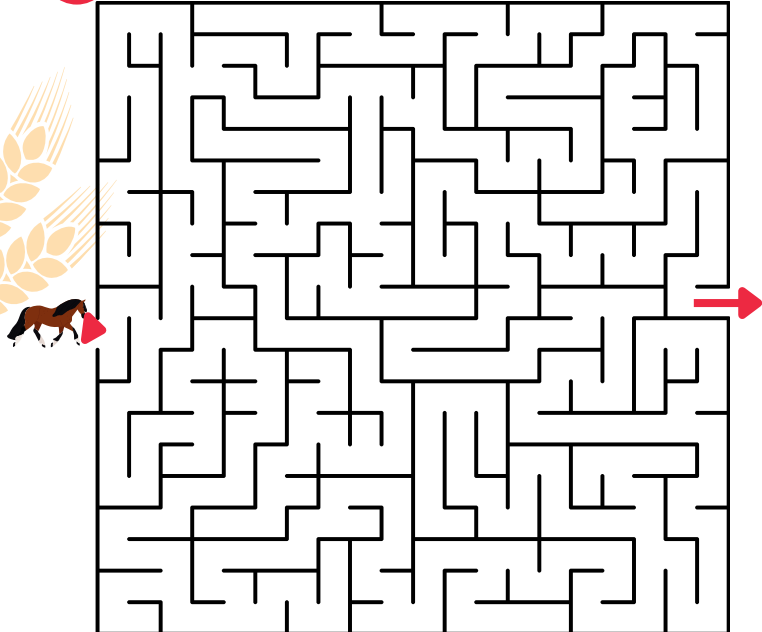


1 Retrouve la valeur de chaque objet.

				<input type="text"/>
				15
				19
				<input type="text"/>
				12
				<input type="text"/>

20  30

3 Aide le cheval à sortir du labyrinthe.



5 Message codé :  
 indice : 1=A, 2 = B, 3=C, ....

22-9-22-5 12' 5-17-21-9-20-1-20-9-15-14 !  
 .....!



2 Trouve les 7 différences.



4 Charades :

Mon premier se met sur le dos du cheval.  
 Mon second est un aliment blanc, rond et petit.  
 Mon tout est l'endroit où l'on range le matériel pour les chevaux.

Réponse: .....

On pousse mon premier lorsqu'on se fait mal.  
 Les oiseaux construisent mon deuxième avec des brindilles.  
 Mon troisième se trouve entre Q et S.  
 Les chevaux possèdent mon tout.

Réponse: .....



# Pass Education

De la  
maternelle  
au lycée



## Mon Site de soutien scolaire !

+ de 35 000 fiches de révision

+ de 5000 jeux éducatifs gratuits en ligne

### Apprendre en s'amusant !

- Vidéos éducatives en mathématiques, histoire-géographie, anglais, français etc...
- Lectures à thème, Actualités et Conseils, Cahiers de vacances (Toussaint, Noël, Pâques, ..), ..

