

ADAPTER SES PRODUITS ÉQUESTRES AUX TRANCHES D'ÂGES

BC 1 (mais aussi, BC 2 et BC 3)

BPJEPS spécialité Educateur Sportif, mention Equitation

MàJ MA 12/09/2025

Objectif du cours



Permettre aux éducateurs sportifs équestres d'adapter leurs interventions aux capacités, besoins et motivations des différents publics.

Où en êtes-vous ?

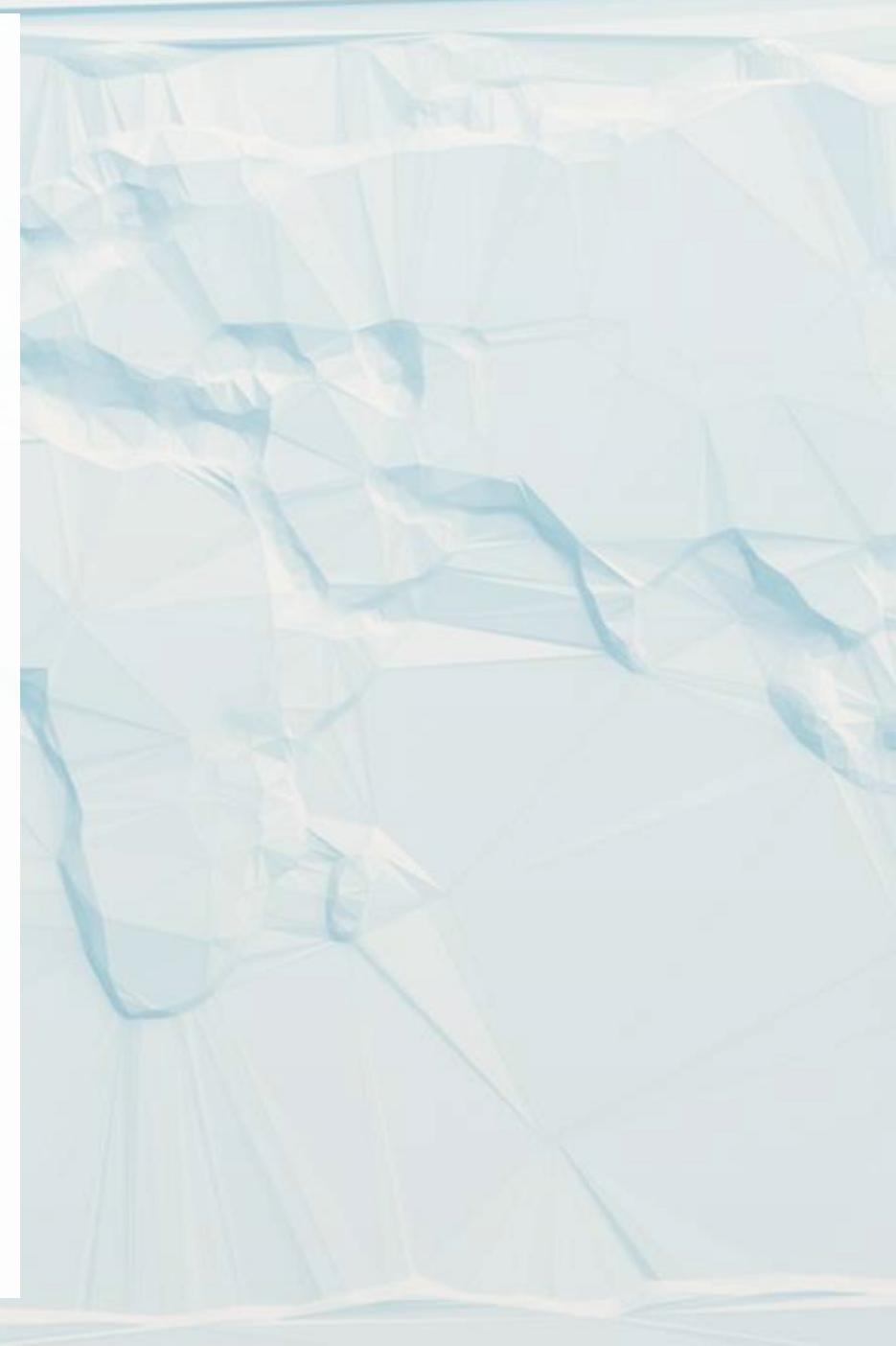
- **Q1. Entre 0 et 3 ans, l'enfant a :**
 - a) Une coordination motrice fine déjà bien installée
 - b) Un équilibre instable et une exploration sensorielle forte
 - c) La capacité de dissocier haut et bas du corps
- **Q2. À quel âge les enfants commencent-ils généralement à dissocier efficacement leurs mouvements (haut/bas du corps) ?**
 - a) 3-6 ans
 - b) 6-9 ans
 - c) 12-15 ans
- **Q3. Vrai ou faux ?**

Chez les seniors (60+), la mémoire procédurale (les gestes appris) reste plus solide que la vitesse de traitement cognitif.



- **Q4. Entre 3 et 6 ans, la pensée de l'enfant est :**
 - a) Logique et abstraite
 - b) Concrète et opératoire
 - c) Intuitive et symbolique
- **Q5. À partir de quel âge la pensée abstraite apparaît-elle progressivement ?**
 - a) 6-9 ans
 - b) 12-15 ans
 - c) 18-25 ans
- **Q6. Vrai ou faux ?**

Les adultes apprennent plus vite que les enfants grâce à une meilleure maturité intellectuelle.



Q7. L'adolescent (12-15 ans) se caractérise par :

- a) Une grande stabilité émotionnelle
 - b) Une forte affirmation de soi et des émotions intenses
 - c) Une absence d'influence du groupe
-

Q8. Chez les 6-9 ans, la motivation principale est

:

- a) L'autonomie et le projet personnel
 - b) La valorisation et le plaisir d'apprendre
 - c) Le bien-être et la détente
-

Q9. Vrai ou faux ?

Les adultes recherchent généralement dans l'équitation surtout le loisir et la convivialité.

Q10. Avant 3 ans, l'enfant est surtout tourné vers :

- a) Les pairs (amis du même âge)
- b) Ses parents et figures d'attachement
- c) Le jeu coopératif

Q11. À partir de quel âge les règles sociales et la coopération prennent-elles de l'importance dans le jeu et le sport ?

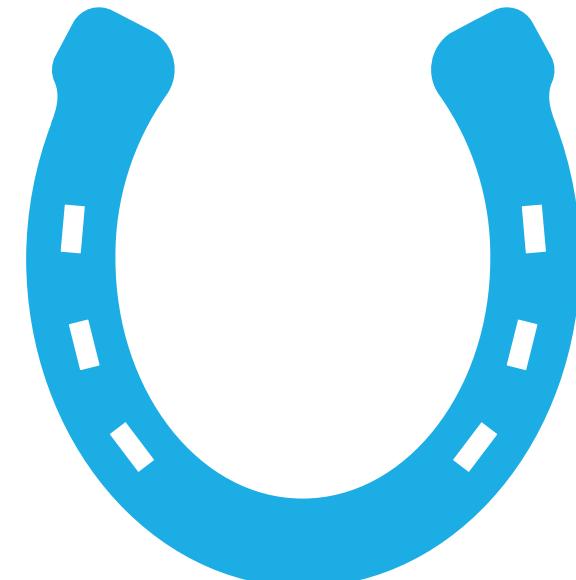
- a) 3-6 ans
- b) 6-9 ans
- c) 9-12 ans

Q12. Chez les adolescents, le groupe de pairs est :

- a) Très influent
- b) Peu influent
- c) Sans importance

- **Q13. Pour les 3-6 ans, l'activité équestre doit être :**
 - a) Ludique, basée sur l'imaginaire
 - b) Très technique, axée sur la performance
 - c) Longue et répétitive
- **Q14. Chez les seniors, il est préférable de proposer :**
 - a) Des activités à haute intensité
 - b) Des activités adaptées, sécurisées et valorisantes
 - c) Des compétitions exigeantes
- **Q15. Vrai ou faux ?**

Entre 15 et 18 ans, il est pertinent de responsabiliser le cavalier (préparation du poney, encadrement des plus jeunes).



Recherches définitions

- Affect
- Egocentrisme
- Développement de l'individu : cognitif et social
- Psychomotricité
- Acte moteur

Réponses

- **Affect** : État émotionnel, pénible ou agréable, qui se présente comme une décharge temporaire ou sous une forme stable et prolongée.
- **Développement de l'enfant** :
 - **cognitif** : l'évolution de fonctions comme l'intelligence, la mémoire, le langage ou la numération. Chez l'enfant, l'interaction avec l'environnement physique et socioculturel est particulièrement importante pour un bon développement cognitif.
 - **social** : c'est la capacité à avoir des relations harmonieuses avec l'autre. Il faut mettre beaucoup de choses en place pour cela, comme comprendre l'autre, savoir exprimer ses émotions et savoir résoudre les conflits
- **Psychomotricité** : c'est l'intégration des fonctions motrices et psychiques résultant de la maturation du système nerveux
- **Acte moteur** : regroupe donc l'ensemble des processus mentaux et physiques qui aboutissent à une réponse motrice, le mouvement technique proprement dit
- **Egocentrisme (selon Piaget)** : En **psychologie du développement** (notamment chez **Jean Piaget**), l'**égocentrisme de l'enfant** ne signifie pas qu'il est « égoïste » au sens courant, mais qu'il a une **incapacité naturelle à se décentrer de son propre point de vue**.

- Présent surtout entre **2 et 7 ans** (stade préopératoire selon Piaget).
 - L'enfant croit souvent que **tout le monde voit, pense et ressent comme lui**.
 - Il a du mal à se représenter la pensée de l'autre.
 - L'égocentrisme diminue progressivement grâce à la socialisation, aux échanges et aux jeux coopératifs.
- **Exemple appliqué à l'équitation :**
- Un enfant de 4 ans peut croire que son poney « sait » qu'il veut tourner à gauche simplement parce qu'il y pense. Il ne comprend pas encore qu'il doit **donner une indication claire** (avec ses rênes ou ses jambes) pour que l'animal comprenne.

Suite :
égocentrisme
chez l'enfant



- [Vidéo introductory](#), présentation du précurseur des recherches sur le développement cognitif de l'enfant : Jean Piaget
- Jusqu'à 2mn55 (vous pourrez regarder le reste chez vous).

Concepts clés au sujet du développement de l'enfant

- **1. Égocentrisme**
- **Définition** : tendance naturelle de l'enfant à percevoir le monde uniquement de son propre point de vue, sans comprendre encore celui d'autrui.
- **Âge d'apparition** : marqué entre **2 et 7 ans** (stade préopératoire selon Piaget).
- **Évolution** : diminue avec la socialisation, les jeux coopératifs et l'école.

Concepts clés au sujet du développement de l'enfant

- **2. Jeu symbolique (ou jeu de faire semblant)**
- **Définition** : capacité à utiliser des objets, des personnages ou des situations de manière imaginaire (ex. un bâton devient une épée, un poney devient un dragon).
- **Âge d'apparition** : vers **2-3 ans**, très présent jusqu'à 6 ans.
- **Évolution** : sert de support au développement du langage, de la créativité et de la socialisation.

Concepts clés au sujet du développement de l'enfant

- **3. Pensée intuitive**
- **Définition** : mode de pensée basé sur l'apparence et l'intuition plutôt que sur la logique ; l'enfant « sait » mais ne peut pas expliquer pourquoi.
- **Âge d'apparition** : vers **4-7 ans** (fin du stade préopératoire).
- **Exemple** : un enfant peut penser que le poney « est content » parce qu'il bouge la queue, sans comprendre le réel comportement de l'animal.

Concepts clés au sujet du développement de l'enfant

- **4. Pensée opératoire concrète**
- **Définition** : capacité à raisonner de manière logique sur des situations **concrètes** (objets manipulables, événements vécus).
- **Âge d'apparition** : environ **7-11 ans**.
- **Exemple** : un enfant comprend qu'un parcours à poney demande de suivre un ordre précis (A avant B, puis C).

Concepts clés au sujet du développement de l'enfant

- **5. Pensée abstraite (ou opératoire formelle)**
- **Définition** : capacité à raisonner sur des concepts abstraits, hypothétiques ou symboliques, sans support concret.
- **Âge d'apparition** : vers **11-12 ans**, mais se développe surtout entre **12 et 15 ans** (adolescence).
- **Exemple** : un adolescent peut comprendre que « si je tends mes rênes trop vite, alors le poney risque de lever la tête », même sans l'avoir vécu.

Concepts clés au sujet du développement de l'enfant

- **6. Décentration**
- **Définition** : aptitude à prendre en compte plusieurs aspects d'une situation et à se mettre à la place d'autrui.
- **Âge d'apparition** : vers **7 ans** (au début des opérations concrètes).
- **Exemple** : comprendre que le camarade qui attend son tour à poney peut être frustré, et ajuster son comportement.

Concepts clés au sujet du développement de l'enfant

- **7. Socialisation**
- **Définition** : processus par lequel l'enfant apprend les règles, valeurs et comportements d'un groupe.
- **Âge d'apparition** : débute très tôt, mais devient fort entre **6 et 12 ans** (importance des règles et des pairs).
- **Exemple** : dans un jeu équestre, respecter les tours de rôle et encourager ses coéquipiers.



JEAN PIAGET

[Video](#) (ALERTE SPOILER sur la suite du cours)

Le développement de l'individu en quatre dimensions



Psychomoteur : développement corporel, coordination, motricité fine et globale.



Cognitif : compréhension, mémorisation, capacité de concentration, raisonnement.

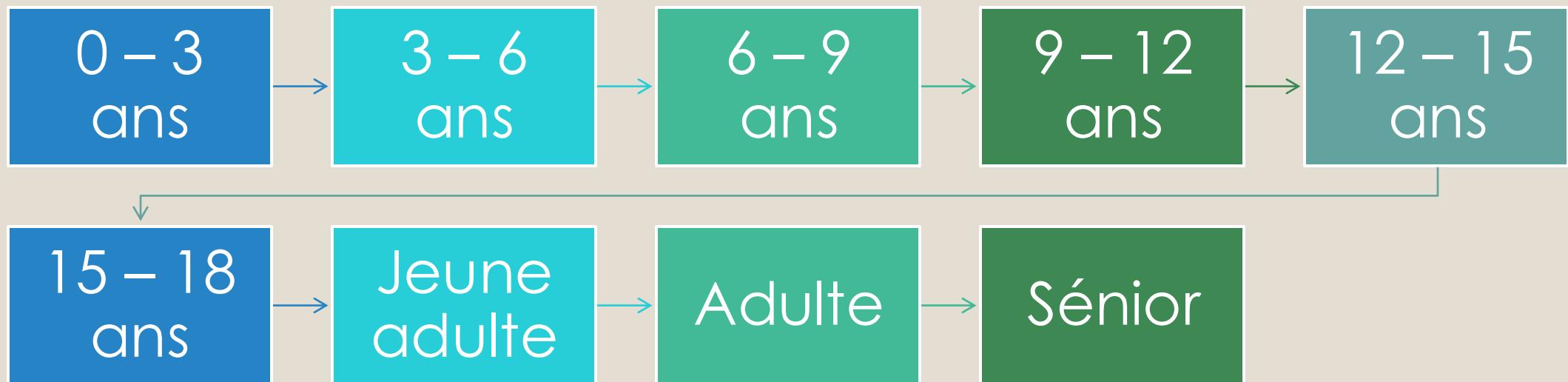


Psychologique : rapport à soi, à l'émotion, motivation, confiance, gestion de la peur.



Social : interaction avec autrui, place dans le groupe, besoin de reconnaissance.

Décortiquons les tranches d'âges



0 - 3 ans

Dimensions	Caractéristiques	Ce que ça implique dans l'environnement équestre
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> - Besoin de sécurité et d'attachement. - + d'émotions que de pensée, apparition de la jalousie - Enfant centré sur lui-même 	<p>Fortes réactions émotionnelles, non régulées. A faire : séances de « baby-poney » OU « éveil » avec accompagnement parental.</p>
Cognitive	<ul style="list-style-type: none"> - Période de l'exploration par les sens (stade sensori-moteur – Piaget). - Peu d'attention - Pas de langage abouti / Pas de lecture, images okay mais peu d'attention et pas d'élaboration abstraite. 	<ul style="list-style-type: none"> - Compréhension limitée des consignes - Être patient et se répéter. - Faire des activités très courtes - Eviter les séances collectives
Sociale	<ul style="list-style-type: none"> - Relation fusionnelle avec les parents - Peu de capacités verbales : tout se passe dans les regards et les gestes. - Première crise à trois ans : le NON 	<ul style="list-style-type: none"> - Peu de jeu social → jeu parallèle. - Privilégier les séances individuelles : vous et les parents ça suffit - Usage d'un vocabulaire très simple, peu d'explications
Psychomotrice	<ul style="list-style-type: none"> - Développement moteur en cours : marche, équilibre, coordination globale. - Gestes non maîtrisés (dominance des émotions) - Imitation - Découverte par le toucher - Peu d'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas d'autonomie sécuritaire à cheval → uniquement découverte sensorielle. - Le pansage est une étape très importante où l'enfant ressent plein de choses <p>A faire : activités d'éveil sensoriel (caresser, sentir, être porté), et privilégier des petites balades de 10 à 20mn.</p>

3 - 6 ans

Dimensions	Caractéristiques	Ce que ça implique dans l'environnement équestre
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche de sécurité, besoin d'encouragement. - Grande imagination, peur parfois vive (animaux, chute). 	<ul style="list-style-type: none"> - Être patient et se répéter - Expliquer avec des mots simples et favoriser l'imaginaire - Pour expliquer des gestes à l'enfant : se placer à côté de lui (pas en face) - Accueillir les questions relatives au genre des animaux - Accepter les pleurs, crises de jalousie, les contrariétés
Cognitive	<ul style="list-style-type: none"> - Stade préopératoire (Piaget) : pensée intuitive, symbolique. - Compréhension simple mais difficultés avec l'abstraction et la logique. - Attention toujours très courte - Langage en cours d'acquisition : pas de lecture 	<ul style="list-style-type: none"> - Compréhension limitée des consignes - Être patient et se répéter. - Faire des activités très courtes - Eviter les séances collectives
Sociale	<ul style="list-style-type: none"> - Début du jeu coopératif. - Besoin de reconnaissance de l'adulte. - Enjeux oedpiens vers 6 ans : émotions de jalousie, conscience de l'individualisation de sa mère découverte des différences des sexes 	<ul style="list-style-type: none"> - Si séances collectives : éviter les jeux d'équipe - Pas de notion de chronomètre - découverte ludique, jeux avec le poney
Psychomotrice	<ul style="list-style-type: none"> - Motricité globale en progrès mais toujours incontrôlée (équilibre, coordination, saut, course). - Motricité fine encore limitée. - Équitation peu adaptée à la morphologie de l'enfant - Schéma corporel non acquis, pas de dissociation du haut et bas du corps, os fragiles - Equilibre debout et assis : okay 	<ul style="list-style-type: none"> - Garder l'étape du pansage comme moment précieux pour l'enfant - Privilégier des petits parcours - Eviter les carrières vides - Pour expliquer des gestes à l'enfant : se placer à côté de lui (pas en face)

Le complexe d'Œdipe

- Le complexe d'Œdipe, décrit par Freud, est **une étape du développement psychologique** de l'enfant (vers 3 à 6 ans).

→ En résumé :

- L'enfant **éprouve une attirance affective très forte** pour le parent du sexe opposé (par exemple, un petit garçon pour sa maman).
- En même temps, il ressent **une rivalité ou une certaine jalousie envers le parent du même sexe** (il peut vouloir “prendre sa place”). → souffrance, pleurs, incompréhensions, colère.
- Petit à petit, l'enfant comprend que ce désir ne peut pas être réalisé. Il **s'identifie alors au parent du même sexe**, ce qui l'aide à construire son identité et ses repères sociaux.

Les bénéfices du complexe d'Œdipe

1. Construction de l'identité

- L'enfant apprend à se situer dans la famille et dans le monde.
- En s'identifiant au parent du même sexe, il commence à intégrer un modèle de rôle masculin ou féminin (au sens psychologique et social).

2. Reconnaissance des limites

- Il découvre qu'il ne peut pas être "tout" pour son parent du sexe opposé.
- Cela lui fait intégrer la notion d'interdit (ce que Freud appelle "l'interdit de l'inceste"), qui est à la base de la vie en société.

3. Gestion des émotions

- Le conflit entre amour (pour un parent) et rivalité/jalousie (pour l'autre) oblige l'enfant à apprendre à gérer des émotions contradictoires.
- Cette expérience contribue au développement de sa vie affective et à sa capacité future d'aimer hors du cadre familial.

4. Accès à la symbolisation

- L'enfant comprend que les désirs ne peuvent pas toujours être réalisés dans la réalité.
- Il développe alors son imaginaire et son monde intérieur pour transformer ces désirs en jeux, histoires, rêves...

5. Base des relations futures

- La manière dont l'Œdipe est traversé influence la façon dont l'enfant construira plus tard ses relations amoureuses et sociales (capacité à aimer, à se reconnaître comme différent de l'autre, à accepter les limites).

6 - 9 ans

Dimensions	Caractéristiques	Ce que ça implique dans l'environnement équestre
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> - Période sans crise = âge de raison - Besoin de s'affirmer et de bien faire - Goût pour le jeu, plaisir d'apprendre. - Recherche de réussite personnelle, besoin de valorisation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Donner une grande place aux jeux - Toujours faire appel à l'imaginaire : se renseigner sur les fictions à la mode - Vous allez rapidement devenir le « héros » d'un enfant, votre posture doit donc être particulièrement pro !
Cognitive	<ul style="list-style-type: none"> - Conscience du danger - Attention plus soutenue - Développement de l'autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> - Compréhension des règles simples, capacité à suivre une suite de consignes - Apporter du vocabulaire hippique, aire découvrir la nature, le monde animal, profiter des évènements au club (blessure d'un animal) pour montrer comment s'occuper des animaux - Expliquer le pourquoi des choses - Rappeler les règles de sécurité très souvent
Sociale	<ul style="list-style-type: none"> - Filles garçons : jouent séparément - Mais, période de socialisation Meilleure coopération, sens des règles sociales. <i>Valorisation par le groupe.</i> - Relations à l'adulte plus simples que sur les périodes précédentes - Enjeux oedipiens passés 	<ul style="list-style-type: none"> - Séances collectives okay - Jeux d'équipe : okay - Jeux de chronomètre : plutôt vers 9 ans
Psychomotrice	<ul style="list-style-type: none"> - Amélioration de la coordination et du contrôle corporel (malgré encore quelques erreurs) - Capacités de dissociation motrice (haut/bas du corps). - Sport adapté à la morphologie de l'enfant - Système cardiaque en construction 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre en compte les plaintes au dos des enfants - Bon âge pour la découverte du galop - Efforts en résistance à éviter - A faire : apprentissages techniques de base, jeux à plusieurs, parcours à thèmes, initiation au contrôle du poney.

9 - 12 ans

Dimensions	Caractéristiques	Ce que ça implique dans l'environnement équestre
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> - Forte envie de réussir, comparaison aux autres. - Début du sens critique. - Estime de soi fragile (sensible à l'échec) il est en besoin d'affirmation et de confiance en soi → L'enfant commence à s'auto-évaluer (attention) - Besoin de mettre du sens à ce qu'il fait - Prêt à s'investir dans le club - Puberté → Apparition des règles chez les filles : hausse de sensibilité émotionnelle et sensorielle, 	<ul style="list-style-type: none"> - Responsabiliser, valoriser, faire appel à la maturité - Ne jamais finir une activité sur le ton de l'échec - Expliquer vos objectifs d'animation - Faire de la théorie - Individualiser la progression - Le faire participer à l'organisation des activités - Favoriser l'autonomie, mais rester proche de l'enfant - A faire : apprentissage plus structuré, introduction à la technique, gestion de l'animal
Cognitive	<ul style="list-style-type: none"> - Pensée logique concrète bien développée. - Début de l'anticipation et de l'analyse. - Grande capacité de mémorisation - Se repère parfaitement dans le temps 	
Sociale	<ul style="list-style-type: none"> - Les enfants se rapprochent : naissance des « bandes » → Importance du groupe, influence des pairs. - Recherche d'appartenance et de reconnaissance. - Accepte les responsabilités mais rejette les corvées - Rejet de l'adulte car il représente l'infantilisation 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire en sorte de responsabiliser sans donner des ordres - Valoriser - Chronomètre okay dans les jeux : mais éviter de faire uniquement de la compétition - Attention à l'apparition des leaders et souffre douleurs dans les groupes - On peut faire appel à la solidarité du groupe : collaboration
Psychomotrice	<ul style="list-style-type: none"> - Bonnes capacités de coordination et d'équilibre. - Développement musculaire encore limité. - Puberté → Performances peuvent régresser - Apparition des règles chez les filles : douleurs, faiblesses. 	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser les efforts à l'endurance : efforts longs - Surveiller les plaintes du dos encore - Rassurer - Activités adaptées : petites randonnées, découverte de l'environnement, rencontres avec d'autres poneys club, fêtes locales et séjours

12 - 15 ans

Dimensions	Caractéristiques	Ce que ça implique dans l'environnement équestre
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche d'identité, affirmation de soi. - Gestion émotionnelle difficile (peurs, frustrations, excitation). - Il y a une forte tendance au narcissisme, besoin d'être reconnu et de se rapprocher d'un adulte - Troubles qui peuvent apparaître 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail technique, mise en responsabilité, introduction à la compétition, gestion des émotions (stress, peur). - Responsabiliser, valoriser - Tous les termes techniques peuvent être utilisés - Le discours doit être adulte, cordial et dynamique : être un prof « sympa »
Cognitive	<ul style="list-style-type: none"> - Accès progressif à la pensée abstraite. - Capacité de réflexion stratégique, mais concentration variable. 	
Sociale	<ul style="list-style-type: none"> - Importance du groupe, influence des pairs. - Possible opposition à l'autorité adulte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire participer à la vie au club - Donner des responsabilités par rapport aux poneys - Donner un rôle valorisateur : aider les débutants, seconde main de l'adulte - Activité collectives (randonnées, Pony-games) parfaitement adaptées
Psychomotrice	<ul style="list-style-type: none"> - Changements liés à la puberté (variabilité morphologique et hormonale). - Motricité parfois perturbée par la croissance. - + os fragiles, moins de résistance vertébrale - Réadaptation à un nouveau schéma corporel 	<ul style="list-style-type: none"> - Eviter les efforts longs - Compétition adaptée - Prendre en compte les risques et surveiller les plaintes physiques

15 - 18 ans

Dimensions	Caractéristiques	Ce que ça implique dans l'environnement équestre
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> - Affirmation de l'identité, besoin d'autonomie. - Motivation variable selon projet personnel. - Attention toujours à la possible apparition de troubles 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnement technique, développement de l'autonomie, engagement compétitif ou formation (initiation à l'enseignement).
Cognitive	<ul style="list-style-type: none"> - Pensée abstraite consolidée. - Capacité d'analyse, de planification et d'auto-évaluation. 	
Sociale	<p>Relations d'amitié et de groupe très fortes. Importance de la reconnaissance sociale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Faire participer à la vie au club - Donner des responsabilités par rapport aux poneys - Donner un rôle valorisateur : aider les débutants, seconde main de l'adulte - Activités collectives
Psychomotrice	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilité corporelle retrouvée, meilleure force musculaire. - Affinement des gestes techniques. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grandes capacités = peu pratiquer l'équitation comme l'adulte : sport, endurance, efforts intenses etc... - Rester vigilants aux plaintes

18 - 29 ans : jeunes adultes

Dimensions	Caractéristiques	Ce que ça implique dans l'environnement équestre
Psychologique	<ul style="list-style-type: none">- Quête d'identité professionnelle et personnelle.- Motivation par projet (performance, loisir, métier).- Crise de l'image de soi (répondre aux demandes des parents et des institutions diverses), Sentiment de perte d'identité pendant cette période de transition,- Augmentation des sens de la réalité,- Conscience accrue du temps qui passe...- Période d'augmentation des inquiétudes et angoisses —> prise d'autonomie sur le plan économique, gestion, politique, lois, formation, profession.	<ul style="list-style-type: none">- Perfectionnement technique, développement de l'autonomie, engagement compétitif ou formation (initiation à l'enseignement).- Le laisser choisir sa discipline (si concours)- Lui offrir des apprentissages techniques + théoriques- Rassurer, encourager
Cognitive	<ul style="list-style-type: none">- Maturité cognitive : réflexion, prise de décision.- Capacité d'apprentissage autonome.	
Sociale	<ul style="list-style-type: none">- Autonomie sociale, construction d'un réseau.- Volonté de reconnaissance comme adulte.	<ul style="list-style-type: none">- Accepter que le jeune adulte s'en aille, puis revienne. Sa vie est en construction- Idem : peut alterner entre une période de fort investissement puis de désinvestissement- Entretenir des relations honnêtes
Psychomotrice	<ul style="list-style-type: none">- Capacités physiques optimales (force, endurance, coordination).	<ul style="list-style-type: none">- Tout type d'effort peut être demandé- Echanger avec le jeune adulte, il vous dira ce qu'il attend de vous techniquement

25 - 60 ans : Adultes

Dimensions	Caractéristiques	Ce que ça implique dans l'environnement équestre
Psychologique	<ul style="list-style-type: none">Motivation liée au loisir, au bien-être, parfois à la performance.Gestion émotionnelle plus stable.	<ul style="list-style-type: none">Concevoir des séances adaptées au rythme, objectifs personnalisés, valorisation des progrès, équitation loisir ou sportive.Être attentif aux plaintes physiques
Cognitive	<ul style="list-style-type: none">Raisonnement consolidé, bonne capacité de planification.Apprentissage raisonné, souvent par analyse.	<ul style="list-style-type: none">Être patient dans la vitesse des apprentissages : + d'appréhension ou d'erreurs motrices si l'adulte débute l'équitationLes os se fragilisent avec l'âge → + de risques de fractures, donc il est primordial de mesurer les risques et d'adapter les exercices, la durée de séance et l'attribution des animaux.
Sociale	<ul style="list-style-type: none">Recherche de convivialité, d'évasion.Disponibilité variable selon la vie professionnelle/familiale.	<ul style="list-style-type: none">L'adulte a besoin de comprendre ce qu'il fait → l'enseignant doit maîtriser son domaine d'activité et le vocabulaire / définitions associés.
Psychomotrice	<ul style="list-style-type: none">Capacités stables, mais dépend du niveau de pratique et de la condition physique.Apprentissage possible mais plus lent que chez les enfants.	<ul style="list-style-type: none">Rester vigilant à la sécurité → capacités attentionnelles en baisse avec l'âge.

Seniors

Dimensions	Caractéristiques	Ce que ça implique dans l'environnement équestre
Psychologique	<ul style="list-style-type: none">- Recherche de bien-être, de plaisir.- Gestion du rapport à l'âge et à la peur de la chute.	
Cognitive	<ul style="list-style-type: none">- Maintien de la mémoire procédurale (gestes acquis).- Attention et vitesse de traitement parfois ralenties.- Attention à l'apparition de démences séniles chez certains seniors...	<ul style="list-style-type: none">- Equitation adaptée,- Activités douces, séances plus courtes,- Importance de la sécurité,- Valorisation de la relation au cheval,- Valorisation de la qualité relationnelle entre vous et le senior, + entre cavaliers de tous les âges.
Sociale	<ul style="list-style-type: none">- Importance du lien social, convivialité, échanges intergénérationnels.	
Psychomotrice	<ul style="list-style-type: none">- Réduction progressive de l'équilibre, souplesse, tonus musculaire.- Fatigabilité et temps de récupération plus longs.- Os et tissus de plus en plus fragiles	