

*ifce*

*ifce*  
institut français  
du **cheval**  
et de l'**équitation**

 les Haras  
nationaux

 le Cadre  
noir

# La récupération active

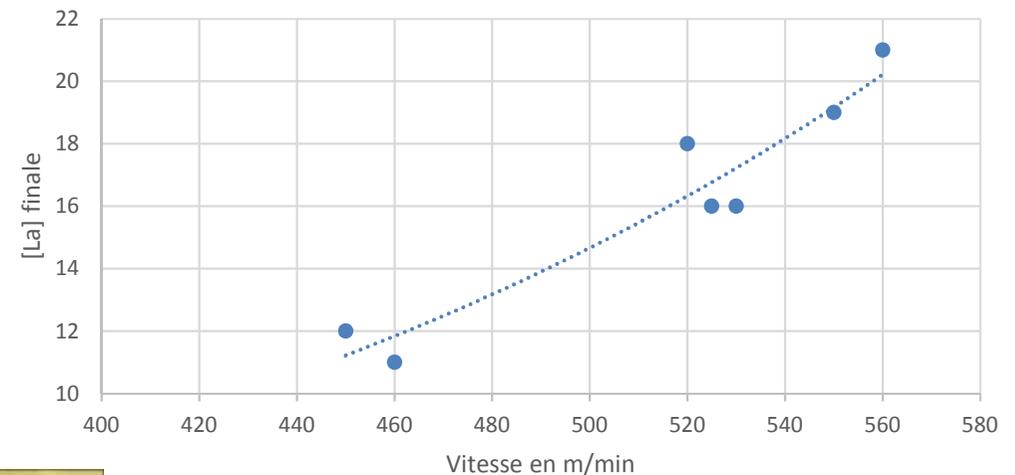
# Introduction

- **Objet :**
  - Chevaux de concours complet
  - Chevaux de dressage et de CSO
  - Chevaux de course (galop ou trot)
- **Cible :**
  - Entraîneur
  - Cavalier de compétition
  - Formateur
- **Objectif :**
  - Assurer une meilleure récupération
    - Pour une meilleur performance
    - Pour son bien être

# Double constat

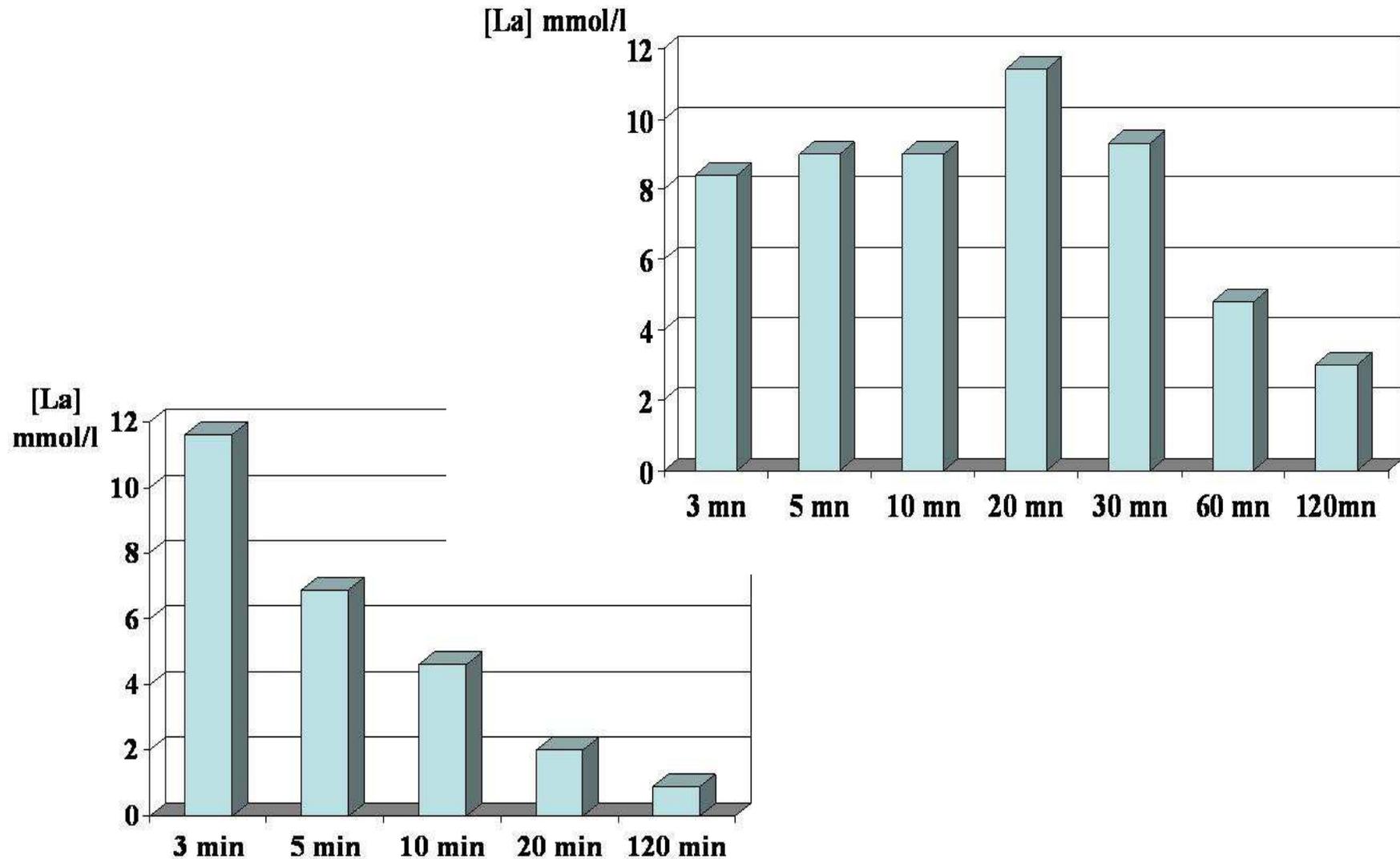
- L'épreuve de concours complet est une épreuve de 1/2 fond
  - fait appel au métabolisme anaérobie lactique (50%)
  - [La] finale attendue entre 8 et 12 mmol/l (>20 mmol/l?)

Lactatémie finale à l'issue d'un cross en fonction de la vitesse



- Le cheval est un athlète comparable à l'homme
  - La récupération active n'est pratiquement pas pratiquée en CCE
  - Utilisation de « remède de cheval »

# Situation lactique à la fin d'un cross



*ifce*

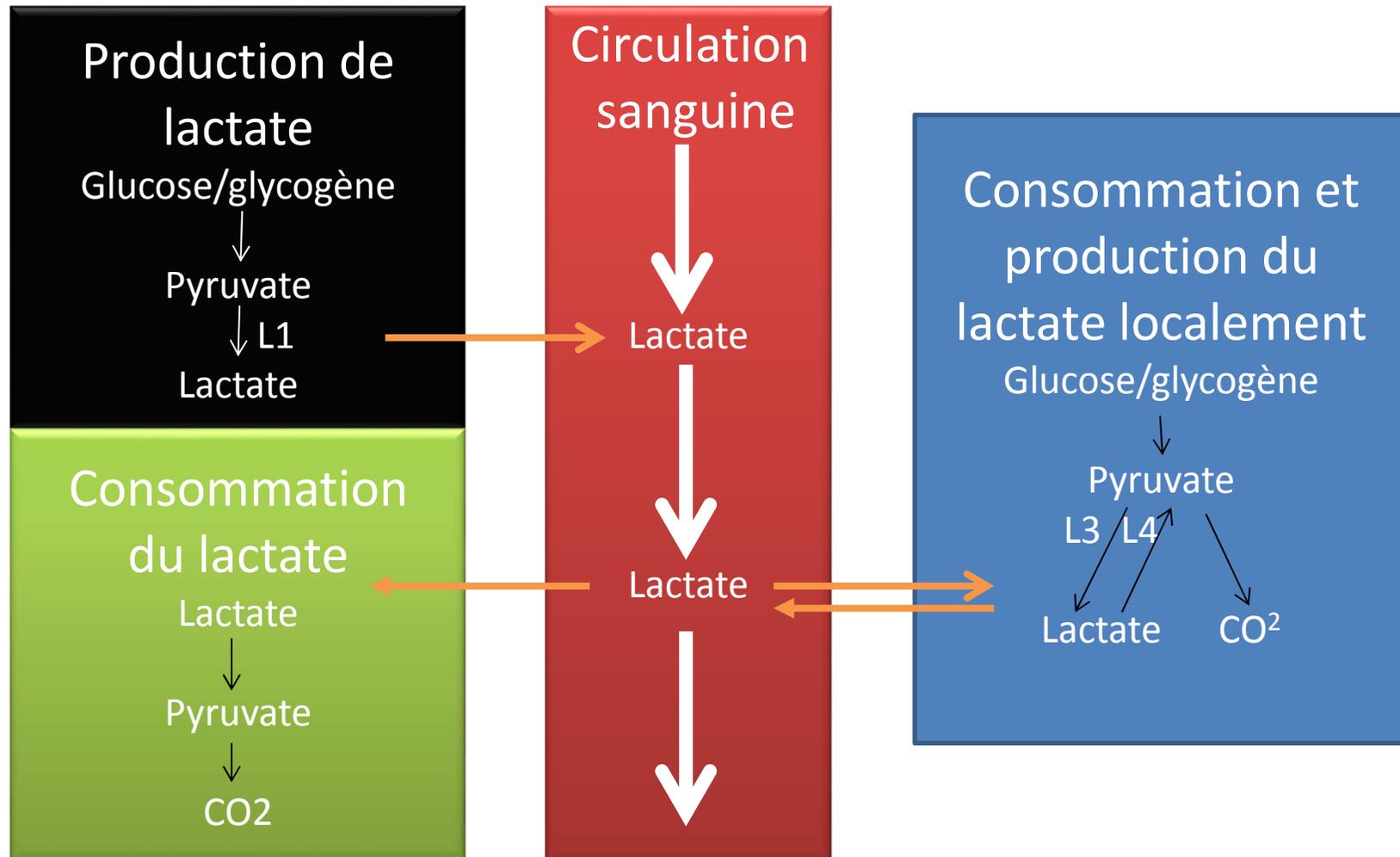
*ifce*  
institut français  
du **cheval**  
et de l'**équitation**

 les Haras  
nationaux

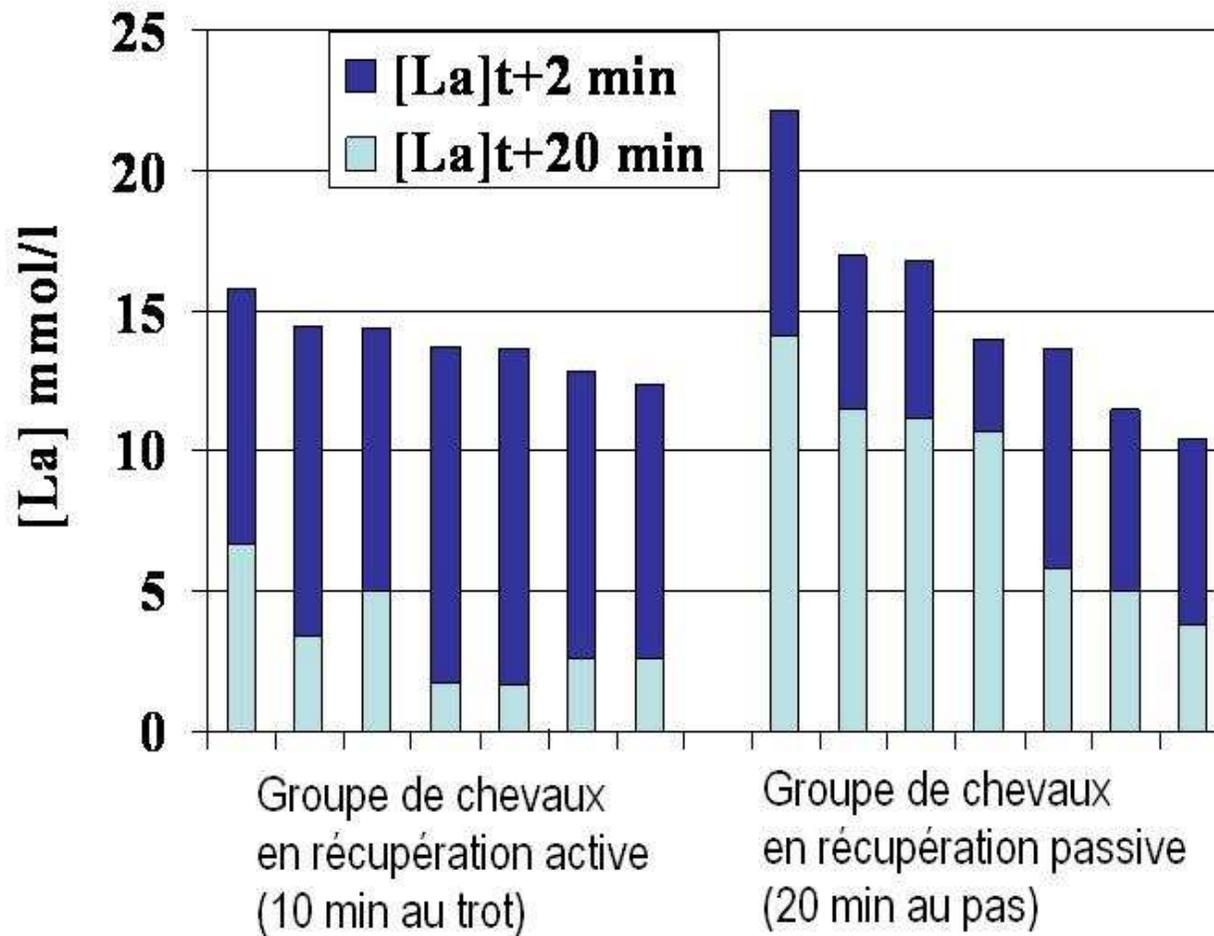
 le Cadre  
noir

**Intérêt de la  
récupération active**

# Principe de la production et la consommation du lactate



# Effet de la récupération active



# Règles à respecter

- Immédiate après l'effort
  - Dans la continuité de l'arrivée de l'épreuve
- Au trot et à la vitesse choisie par le cheval
  - Le cheval trotte rênes longues dans l'attitude qu'il choisit et à son rythme
- Préparer à l'entraînement
  - Systématiquement à l'issue des galops
  - En privilégiant l'intervalle training

*Moindre efficacité :*

- *si retardée de 10 min,*
- *au galop, diversifier les muscles sollicités,*
- *à une allure imposée.*

# Durée de la récupération active à l'issue du cross

- **5 min :**
  - sur les niveaux départementaux et les jeunes chevaux de 5 ans
- **7 min**
  - sur les niveaux régionaux et les jeunes chevaux de 6 ans
- **10 min**
  - sur les nationaux et à l'issue des épreuves CC\*\* et au-dessus.

## *Raisons :*

- *Effet moindre en dessous de 5 mmol/l*
- *La prolongation de la durée de récupération nuit à la restauration du glycogène*

*ifce*

*ifce*  
institut français  
du **cheval**  
et de l'**équitation**

 les Haras  
nationaux

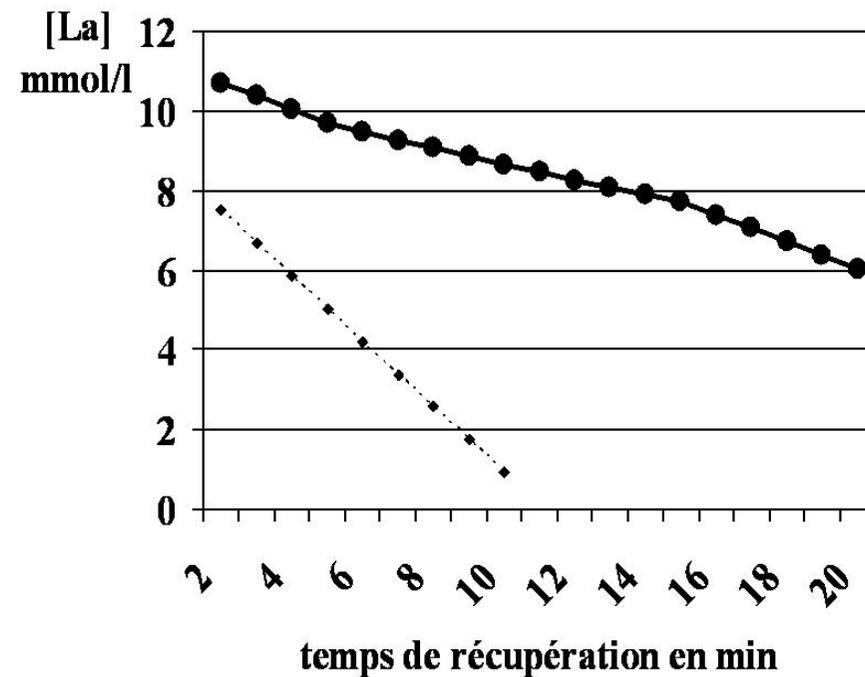
 le Cadre  
noir

**Conclusion**



# Une image plutôt qu'un long discours

- Effet d'un entraînement de qualité
- Combinée avec de la récupération active



Pour aller plus loin



## IFCE/notre offre/connaissances

- Equipédia/utilisation • Equi Vod
  - Entraînement
- Ouvrage (boutique IFCE)
  - Concours complet d'Equitation Patrick Galloux (Belin) 2010

Pour des questions complémentaires

- [Info-haras@ifce.fr](mailto:Info-haras@ifce.fr)

Prochaine web conférence :  
Les communications sociales chez le cheval -  
Expert : Marianne Vidament  
jeudi 31 janvier 11h30