

ifce



La programmation de l'entraînement du cheval de CCE

Patrick GALLOUX (PhD, BEES 3^{ème} degré Equitation)

ifce

- Les points clefs
- L'organisation de la saison
- Le début de saison
- La phase terminale

Intérêt de programmer

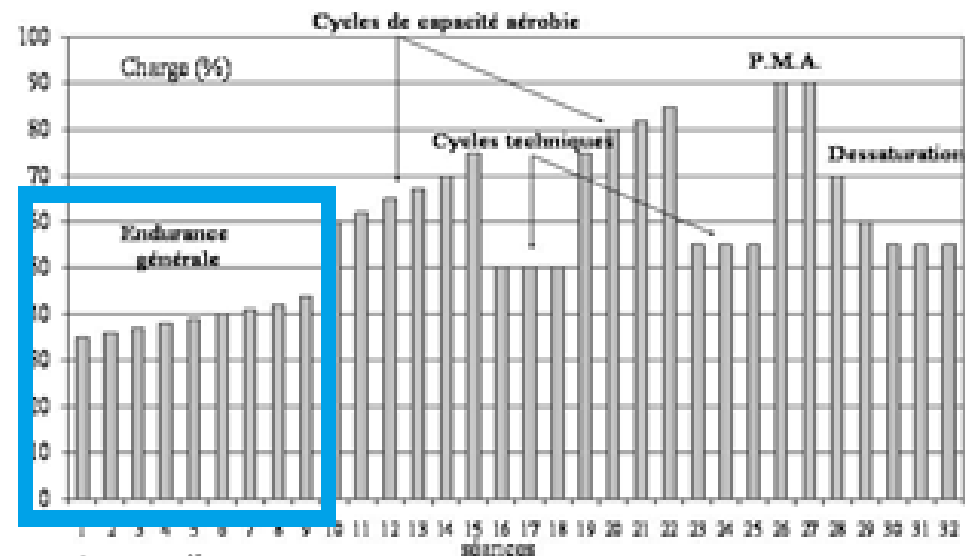
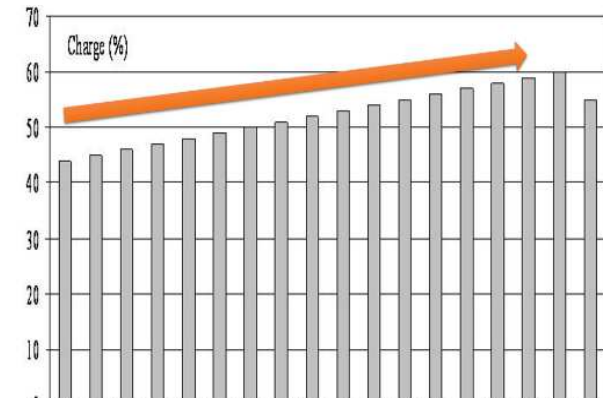
- Répartir l'entraînement entre le retour au travail et l'objectif de fin de saison
 - Cycles d'entraînement (un à plusieurs semaines)
 - Microcycles (quelques jours à une semaine)
- Observer le respect du bon déroulement
 - Pour réagir et effectuer les corrections
- Comparer par rapport aux années précédentes
 - Doser la durée et l'intensité des cycles

Les points clefs de l'entraînement

- **Adéquation du geste**
 - Entre celui pratiqué à l'entraînement et celui de compétition.
- **Définition d'un objectif**
 - Préalable à chaque séance : cardio, développement musculaire, technique,..
- **Individualisation des paramètres d'entraînement**
 - Intensité des galops
- **Qualité de la séance**
 - Elimination des entraînements inutiles ou nuisibles.
- **Gestion de la récupération**
 - Alternance des phases d'effort et des phases de récupération dans la séance
 - Qualité du repos.
- **Favoriser le travail technique et physique**
 - Et varier les situations.
- **Maintien de la motivation.**

Les points clefs du programme (1/2)

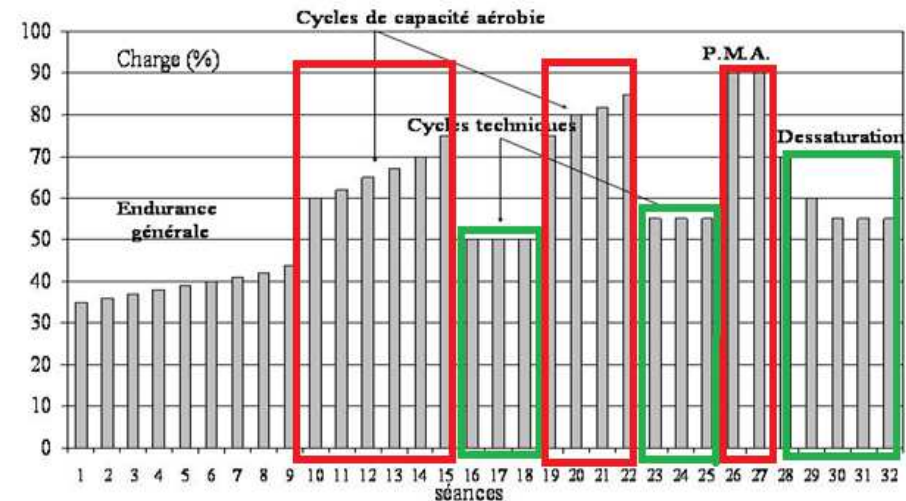
- A la progressivité de la préparation
 - Pas de cycle spécifique sans cycle de préparation générale,
 - Chaque cycle prépare le suivant



Les points clefs du programme (2/2)

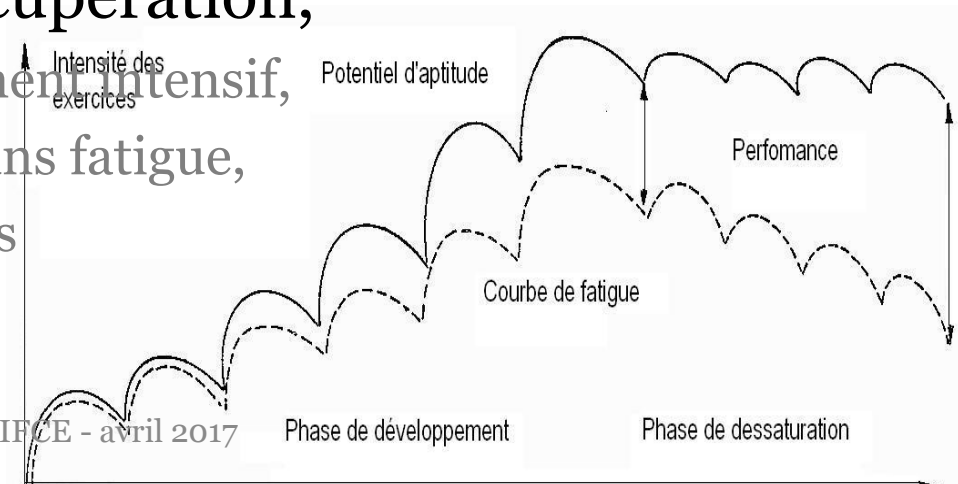
- A l'enchaînement des cycles

- Cycle après cycle,
 - Evaluation à chaque fin de cycle,
- Cycle intermédiaire entre deux cycles intenses.



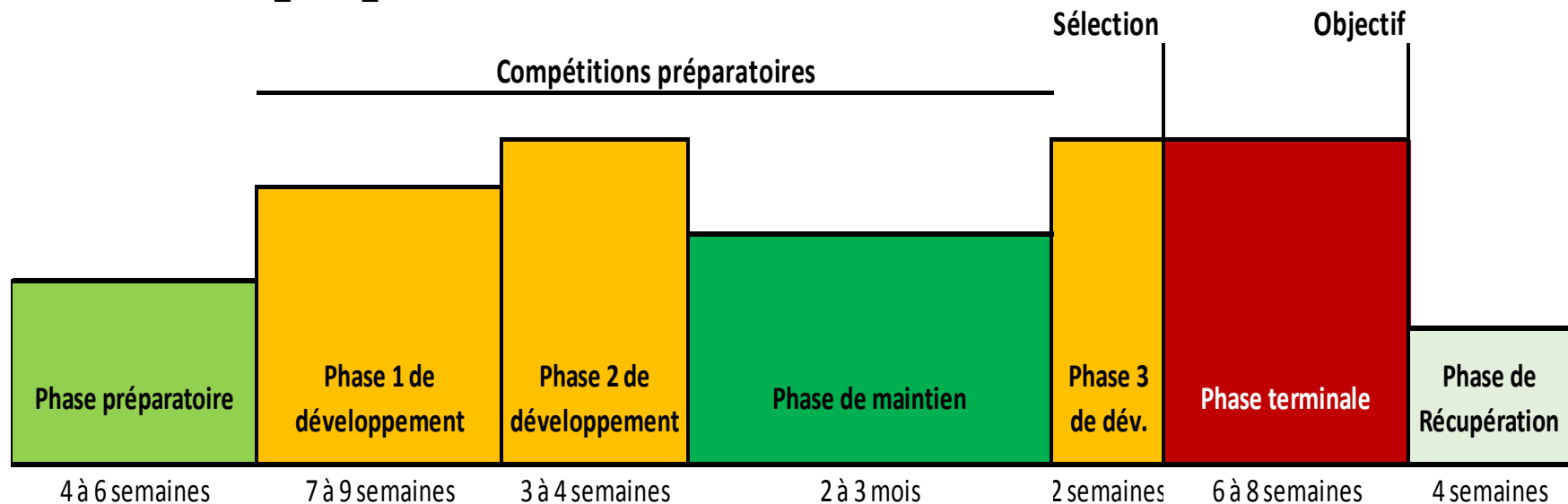
- A la bonne gestion de la récupération,

- Pas de progrès sans entraînement intensif,
- Pas d'entraînement efficace sans fatigue,
- Pas de performance sans repos



Organisation d'un programme sur la saison sportive

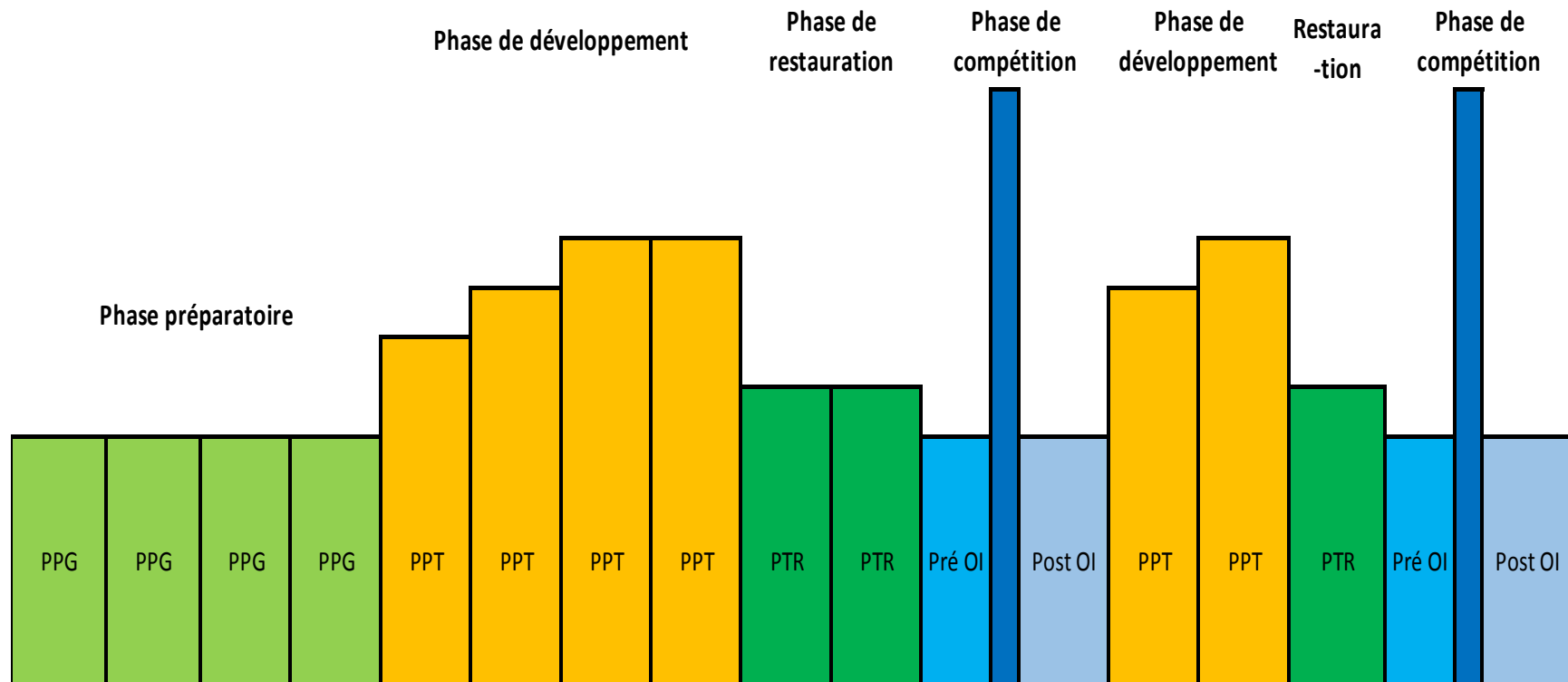
- Phase préparatoire (PPG)
- Phase de développement (PPT)
- Phase de compétition intermédiaire (OI)
- Phase de préparation terminale (OP)



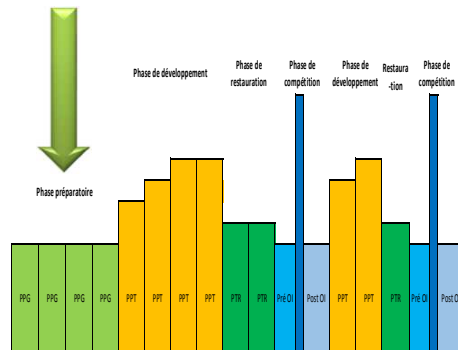
Détail des cycles

- Début de saison jusqu'au premières épreuves
 - Préparation classique
 - Préparation intensive
- Phase terminale et compétition principale « objectif »
 - Préparation classique
 - Préparation intensive

Début de saison : programme classique





Programmation classique de début de saison avec récupération complète



Phase préparatoire

- Microcycle de préparation physique générale (PPG)

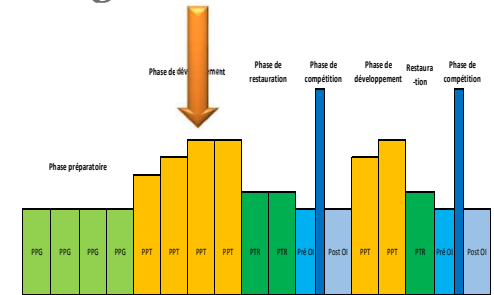
Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Travail	Stretching	Mécanisation dressage	Gymnastique Obstacle	Mécanisation dressage	Galop lent	Stretching	Repos
							










- Le nombre de semaines (4 à 8) dépend de la maturité du cheval, un cheval expérimenté revenant plus vite en condition.
- Galop lent :
 - Galop de type 1 : 2000 m à 350 m/min (6 min)
 - Galop de type 2 : 2000 m à 450 m/min (4min30)

Phase de développement *ifce* | |












- Préparation physique et technique (PPT)

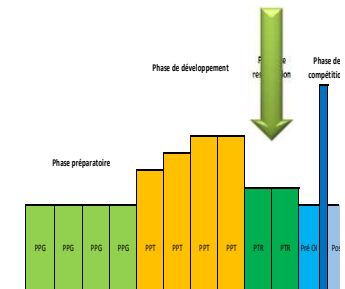
- 2 à 4 microcycles de PPT en variant les dominantes
- Galop de type 3 : 4000 m en 9 min à 450 m/min ou de type 4 : 6000 m en 12min45 à 470 m/min (vallonné).



Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Mécanisation dressage	Enchaînement dressage	Galop 3 ou 4 ₁	Promenade	Stretching	Mécanisation dressage	Promenade
							
Après midi				Stretching	Mécanisation dressage		
							

- Préparation technique et de restauration (PTR)

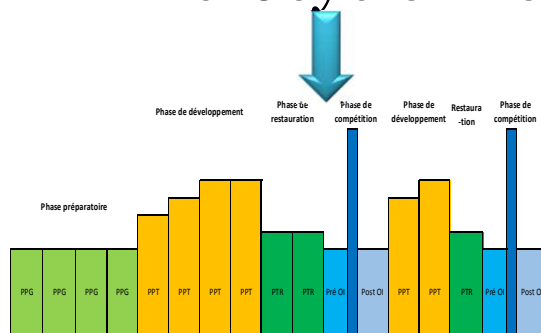
Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Enchaînement dressage	Enchaînement CSO	Galop lent 1 ou 2 ₁	Enchaînement dressage	Lignes d'obstacles	Galop lent 1 ou 2 ₁₁	Stretching
							
Après midi	Promenade	Promenade		Promenade	Promenade		
							
















- Galop lent : 2000 à 4000 m à 400 m/min

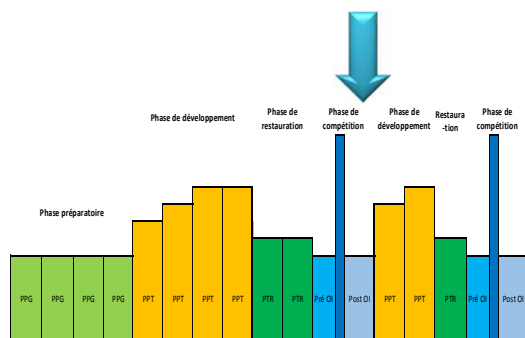
Phase de compétition










- Microcycle Pré compétition intermédiaire (Pré OI)



Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Stretching	Enchaînement CSO	Stretching	Transport	Stretching	Epreuve de dressage	Cross
							
Après midi	Enchaînement dressage	Promenade	Enchaînement dressage	Promenade	Enchaînement dressage	Epreuve de CSO	
							

- Microcycle Post compétition intermédiaire (Post OI)

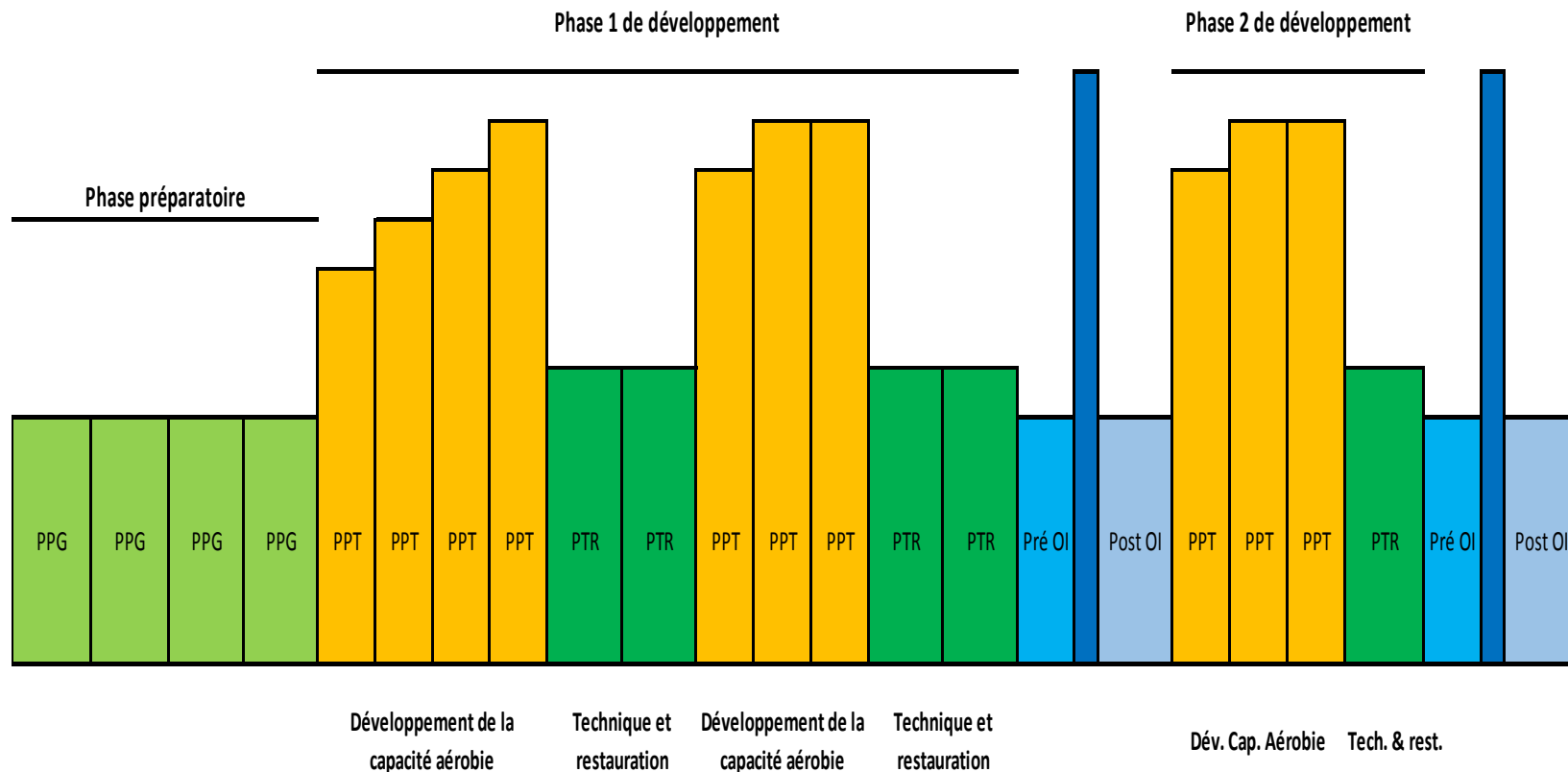


Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Promenade	Promenade	Stretching	Stretching	Enchaînement dressage	Galop 1 à 4 ₁	Stretching
							
Après midi	Paddock	Visite vétérinaire					
							

- Le type de galop dépend de la sollicitation pendant la compétition et du niveau de récupération

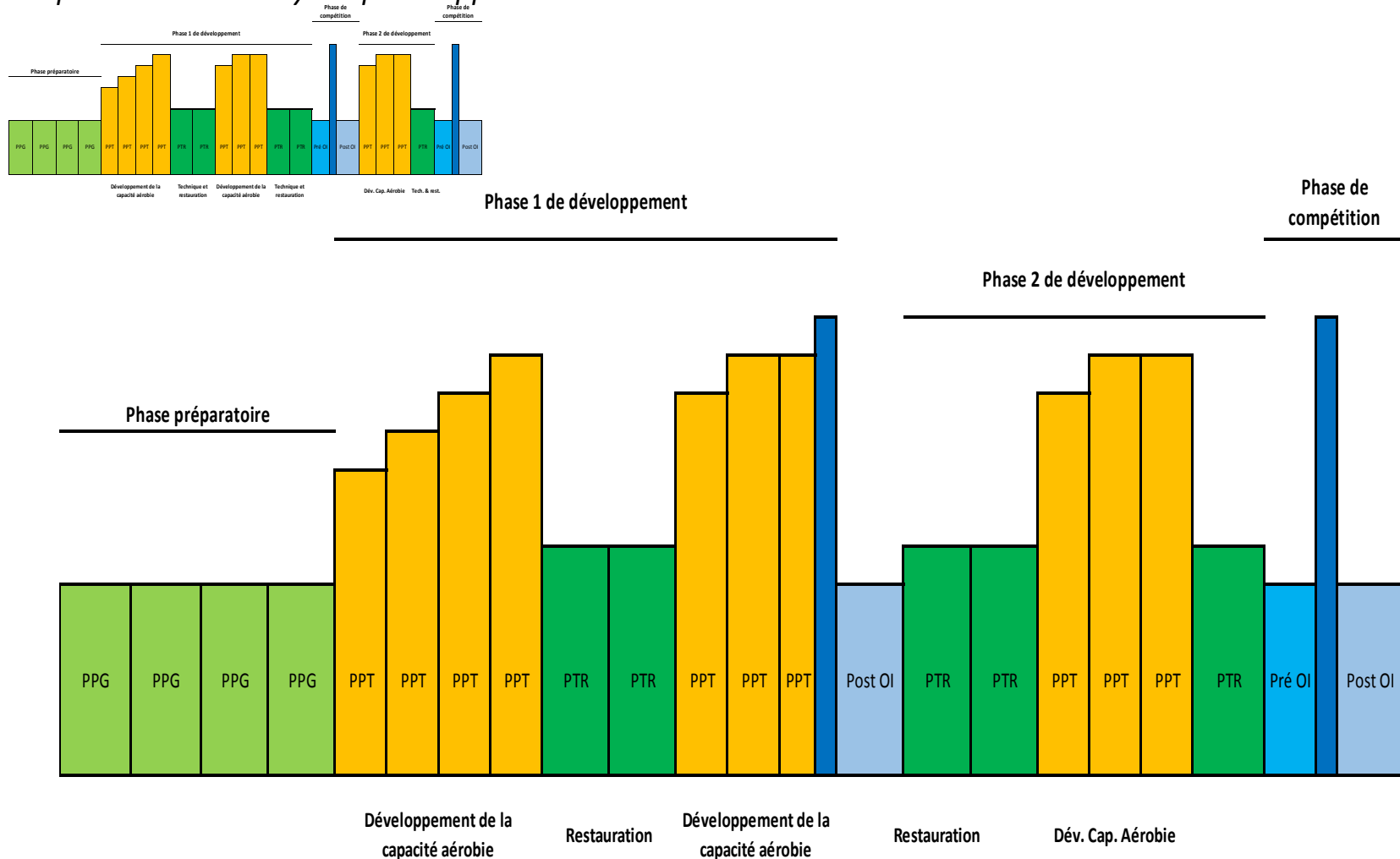
Programme à haute intensité (1/2)

Programme classique pour rappel



Programme à haute intensité (1/2)

Compétition entre les cycles pour rappel














Programmation à haute intensité avec une compétition intermédiaire incluse

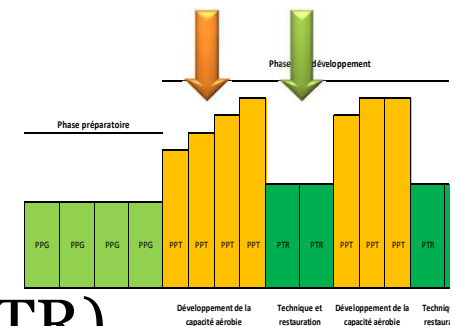
Phase de développement *ifce* | |

- Préparation physique et technique (PPT)











- 2 à 4 microcycles de PPT (5 jours) avec une option renforcement musculaire sur le plat ou à l'obstacle.
- Galop de type capacité aérobie : 3 x 3 à 4 min (2 au trot) à Fc4,

[La] attendue 4 mmol/l

Jours	Jour 1		Jour 2		Jour 3	Jour 4	Jour 5
Variantes	variante 1	variante 2	variante 1	variante 2			
Matin	Stretching		Gymnastique obstacles	Renforcement musculaire à l'obstacle	Stretching	Galop Cap. Aérobie	Promenade
							
Après midi	Renforcement musculaire sur le plat	Enchaînement dressage			Enchaînement dressage	Promenade en main	Stretching
							



- Préparation technique et de restauration (PTR)

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Enchaînement dressage	Enchaînement CSO	Galop lent 1 ou 2 ₁	Enchaînement dressage	Lignes d'obstacles	Galop lent 1 ou 2 ₁₁	Stretching
							
Après midi	Promenade	Promenade		Promenade	Promenade		
							

- Galop 4000 à 4500 m à 400-450 m/min, [La] attendue 2 mmol/l

Programme de la phase terminale

- **Objectif :**
 - après sélection, parfaire la préparation tant physique que technique

- **Conditions :**
 - Parfaite récupération de la sélection
 - Mesure objective de l'entraînement
 - Réaction immédiate en cas de divergence

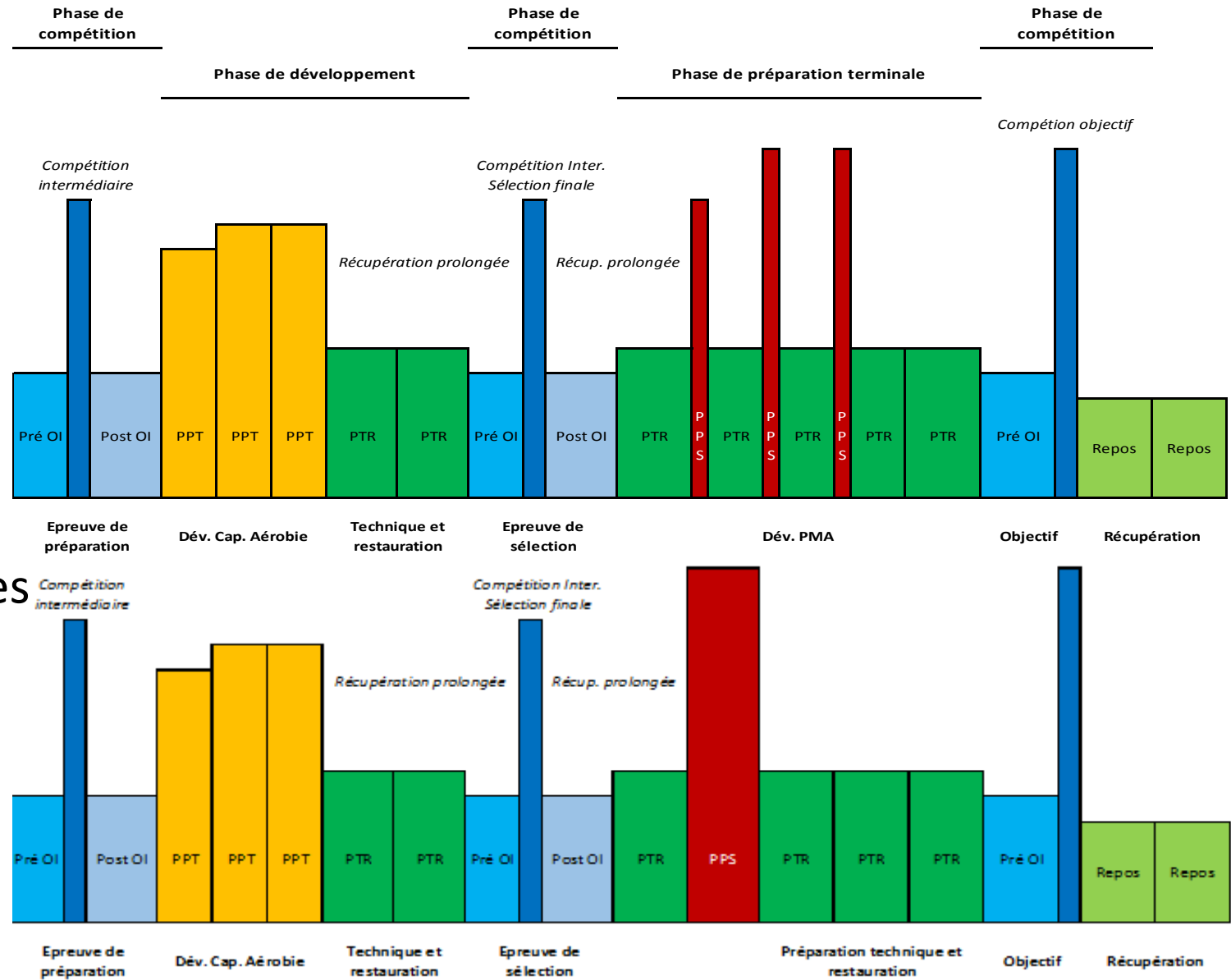
Phase terminale : 2 options à 6 sem.

- Séances intensives espacées

3 galops de type 6 ou 7 sur 12 jours

- Séances intensives concentrées














2 galops de type PMA sur la semaine



Phase terminale : microcycle PMA

L M M J V S D

- Préparation physique spécifique (PPS)

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Stretching	Galop 6 -7 ₁ ou PMA ₂	Promenade	Promenade	Galop 6 -7 ¹⁸ ou PMA ¹⁹	Promenade	Promenade
							
Après midi	Promenade	Promenade en main	Stretching	Enchaînement dressage	Promenade en main	Stretching	
							

- Galop de type 6 et 7 : 6 x 1 min à 450 et 500 m/min en terrain profond avec repos de une 1 min à 350m/min
- Ou Galop de type PMA : 6 x 1 min ou 4 x 1 min₃₀ à 700 m/min sur piste avec 1 min de repos au trot – [La]=8 mmol/l

Rappel des règles d'or

- Débuter une saison sans objectif précis
 - est une démarche aléatoire et donc hasardeuse.
- Pas d'entraînement raisonné sans programmation
 - c'est une référence mais qui peut à tout moment être ajustée à partir des mesures objectives des effets de l'entraînement.
- Une programmation se déduit d'une planification de l'entraînement
 - démarche intellectuelle que tout cavalier devrait conduire en début de saison après l'analyse des facteurs de la performance et du bilan du **couple** sur la saison précédente.
- Le travail technique nouveau débute pendant l'hiver
 - pour ne pas devoir occulter le développement physique pendant les phases plus intensives.
- Chaque microcycle contient des séances
 - dont les objectifs techniques et physiques sont définis et suivis.
- Pas d'espoir de développement des qualités physiques
 - Sans travail intensif et acceptation d'un niveau de la fatigue
- Programmer sans un suivi quotidien dans un cahier d'entraînement
 - n'est qu'un exercice théorique dont l'intérêt restera limité.

8 fiches Equipédia

Les facteurs de la performance
Logique interne

Programmer son entraînement

Renforcement musculaire

Elaborer un microcycle d'entraînement

Définir et organiser ses séances de galop (2)

Evaluer la charge d'entraînement

La récupération active

Evaluer la condition physique de son cheval

Effet des séances d'entraînement sur le cheval

Le cheval cet athlète que l'on ignore

Pour aller plus loin



IFCE/notre offre/connaissances

- Equipédia/Equitation • Equi Vod
[Entraînement](#)
- Ouvrage (boutique IFCE)
 - [Concours complet d'Equitation Patrick GALLOUX \(Belin\) 2010](#)

Pour des questions complémentaires

- info@ifce.fr

[Prochaine Web conférence](#)

Jeudi 27/04/2017 – 18h30 à 19h00

Être éleveur actif pour bénéficier des DPB liés aux paiements directs de la PAC - Expert : André Barbara