

ifce



Le cheval d'attelage: planifier son entraînement

Renaud VINCK

Responsable national attelage formations et activités sportives, ifce

Expert technique du projet attelage national- Novembre 2017

ifce

Sommaire

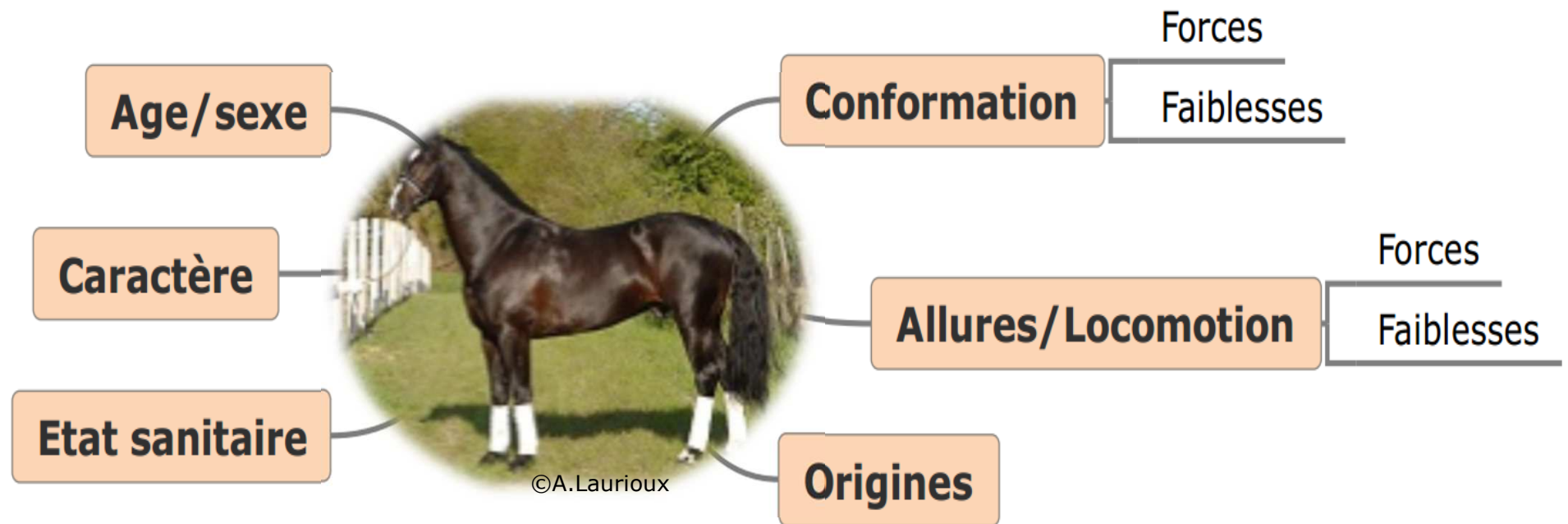


©ifce/Azzos A.S

- ▶ Poser un diagnostic: positionnement du cheval
- ▶ Définir un objectif sportif: c'est quoi un objectif sportif?
- ▶ Définir sa planification sportive: comment je planifie?

Poser un diagnostic : positionnement du cheval

- Connaître le cheval dans sa globalité



- Et le meneur..?

► Positionnement du cheval dans son travail



©A.Laurieux

- Condition sportive



©A.Laurieux

- Niveau de dressage



©ifce/Azzos A.S

- Positionnement dans les 3 tests

Définir un objectif sportif

- ▶ Sur la base du diagnostic posé
- ▶ Qu'est-ce que je veux faire?
- ▶ Définir son objectif sportif
 - ✓ **S** imple
 - ✓ **M** esurable
 - ✓ **A** tteignable
 - ✓ **R** éaliste
 - ✓ **T** emporellement défini



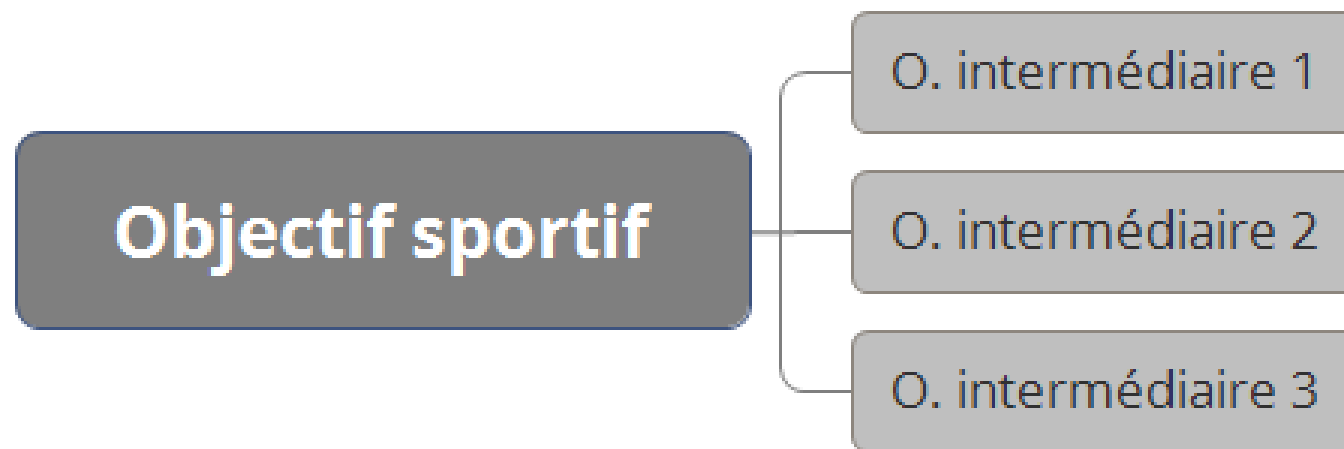
- ▶ Exemples: cheval choisi/cheval imposé

Définir un objectif sportif



- ▶ Décliner l'objectif sportif en plusieurs objectifs intermédiaires

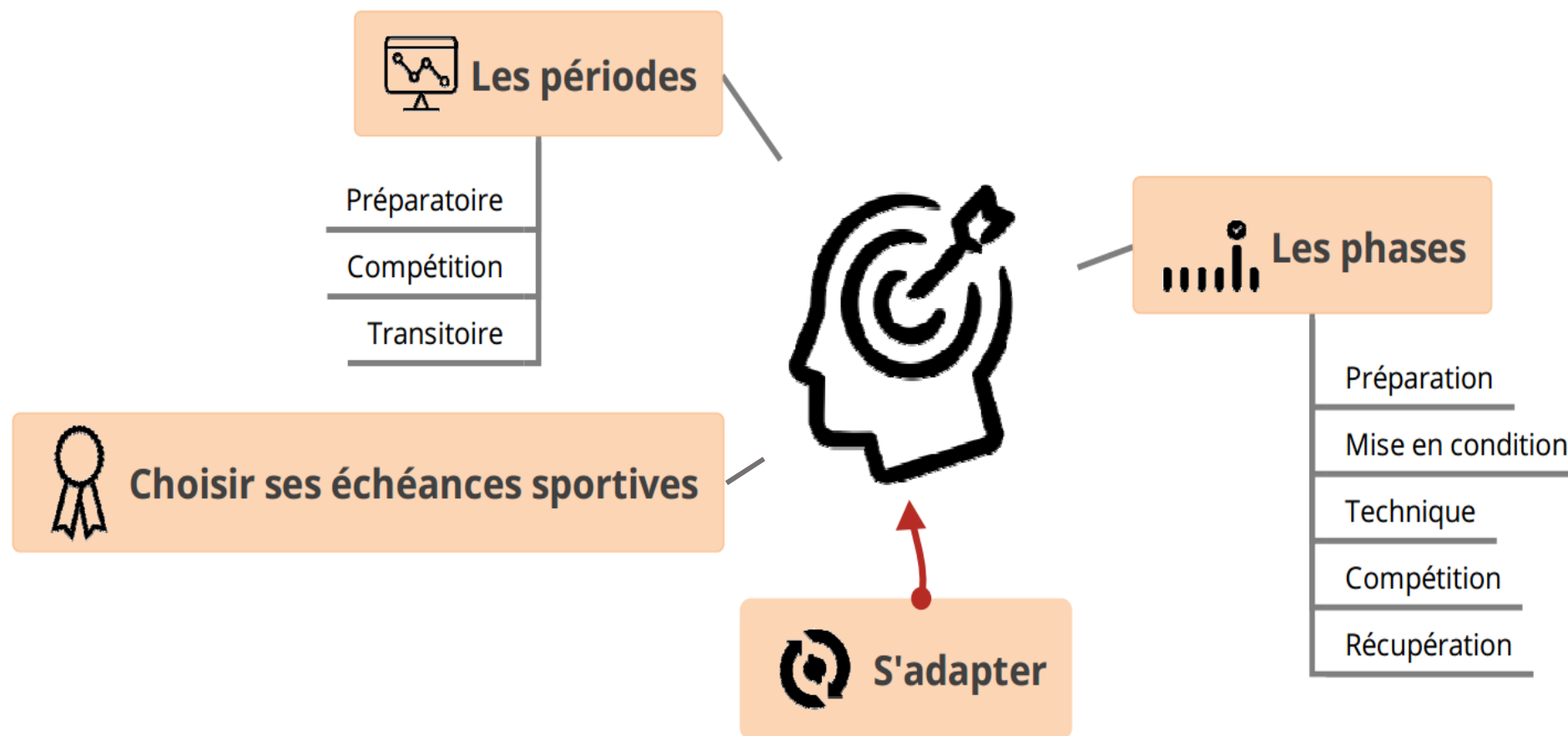
« *Que doit savoir faire le cheval/le meneur pour atteindre l'objectif?* »



Définir sa planification sportive: « comment je fais? »

- ▶ A partir des capacités ciblées à développer
- ▶ Mettre en œuvre les objectifs intermédiaires
- ▶ Planifier l'entraînement en intégrant les dates des concours dans des cycles d'entraînement

Définir sa planification sportive: « comment je fais? »



Définir sa planification sportive: « comment je fais? »

► Les périodes



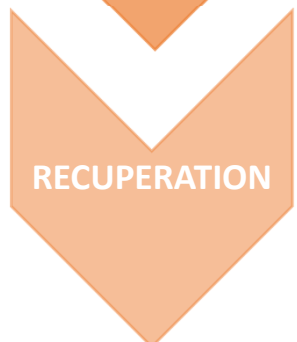
► Décembre/Février

- Préparer
- Affirmer
- Confirmer



► Mars/Octobre

- Selon l'objectif fixé
- Former
- Se positionner
- Performer



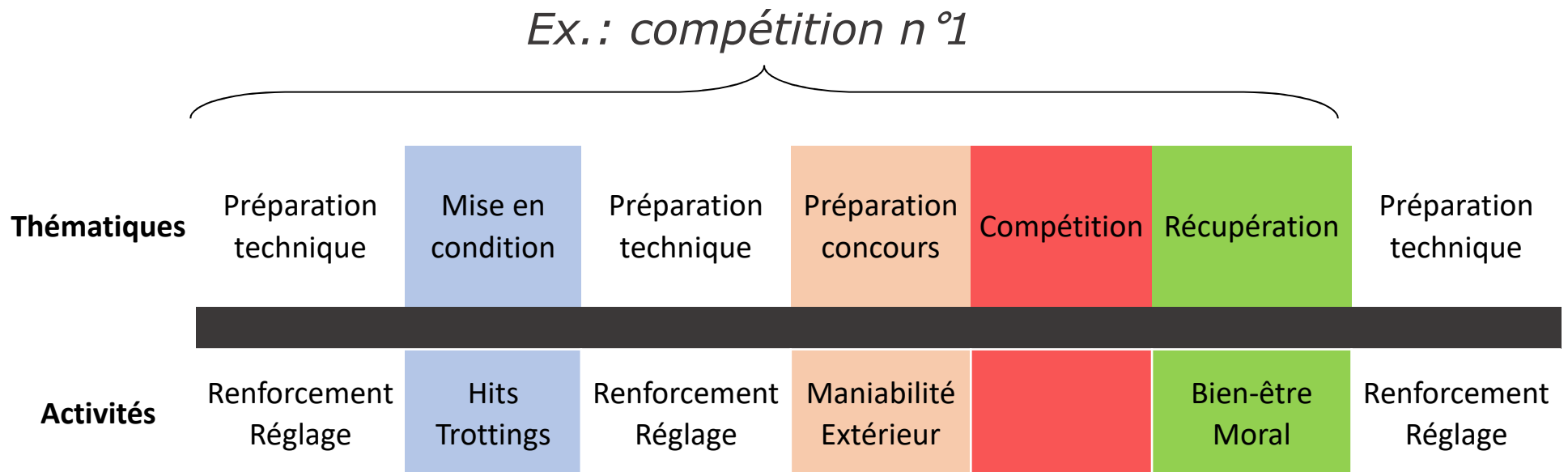
► Novembre

- Récupérer

Définir sa planification sportive:

« comment je fais? »

► Les cycles



Définir sa planification sportive: « comment je fais? »

► Exemple d'une préparation technique

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------------|-------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------|
| Travail monté | Longe | Travail monté | Trotting monté/attelé | Travail monté | Attelage plat | Maniabilité |



- ✓ Effectuer les réglages
- ✓ Renforcer les points techniques ciblés

Définir sa planification sportive: « comment je fais? »

► Exemple d'une mise en condition

| | |
|------------------------|---|
| Préparation à l'effort | 30 mn, aux trois allures sur une piste en herbe |
| Travail | Enchaînement de 6 Galops sur piste en herbe montante avec des repères métrés - 550/600 m/mn - Récupération au trot 3 mn, attitude étendue |
| Récupération | 30 mn (10 mn au trot puis 20 mn au pas) |



✓ Préparer à l'effort en reproduisant les conditions du marathon

Définir sa planification sportive:

« comment je fais? »

► Exemple d'une semaine pré-compétition

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------------------------|-------|---------------|-------------|------------------|--------|----------|
| Travail technique monté | Longe | Travail monté | Maniabilité | Stretching monté | Longe | Paddock |



✓ Assurer le bien-être du cheval en variant les séances

Définir sa planification sportive:

« comment je fais? »

► Exemple d'une semaine de récupération

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--------------------|-------|---------------------------------------|-------|----------|--------|----------|
| Retour aux écuries | | Paddock/Promenades montées/Stretching | | | | |

✓ Assurer la récupération et le bien-être
(intégrité physique/morale)



✓ S'adapter à chaque cheval

Définir sa planification sportive

► La mise en œuvre des moyens



Une équipe pluridisciplinaire



Les suivis médicaux



Les infrastructures



Les moyens financiers

Le cheval d'attelage: gérer son entraînement

Ce qu'il faut retenir:

- ▶ Poser un diagnostic pertinent
- ▶ Définir clairement l'objectif sportif
- ▶ L'objectif: montée en capacités du cheval sur le niveau sportif défini
- ▶ Planifier: quand, comment, avec qui et pourquoi je le fais?
- ▶ S'adapter pour arriver à l'heure!

Pour aller plus loin...

<http://www.ifce.fr/haras-nationaux/connaissances/>



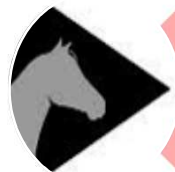
Webconférences,

pour s'inscrire, les revoir, télécharger les documents



Equipaedia,

Fiches par thème



Equi-VOD,

Vidéos des conférences, webconférences

Prochaines Web conférences

- ▶ **Mardi 31/10/2017**, « *Devenir propriétaire... officiellement* »
- ▶ **Jeudi 02/11/2017**, « *Le cheval d'attelage: gérer sa carrière sportive* »