

## **Entraînement du couple cheval de sport/cavalier : exemple en concours complet**

**L'Institut français du cheval et de l'équitation (IFCE) propose un nouveau titre pour étoffer ses éditions sur la thématique « Equitation ». Destiné aux cavaliers et entraîneurs qui cherchent à progresser dans leur pratique pour le concours complet d'équitation, cet ouvrage propose une démarche globale pour les deux équipiers : cheval et cavalier.**

### **Une synthèse des études scientifiques sur le métabolisme, l'effort, la récupération**

Les connaissances issues des recherches scientifiques les plus récentes alimentent les chapitres de cet ouvrage : la volonté d'optimiser la préparation physique du cheval, mais aussi celle du cavalier, s'est en effet imposée depuis plusieurs années. Les écuyers du Cadre noir et les équipes techniques de l'Ifce ont accumulé une expérience précieuse dont ce livre est la restitution.

### **Une approche complète pour le cheval et le cavalier**

Les auteurs sont experts en préparation physique : Patrick Galloux, écuyer du Cadre noir et enseignant, a déjà publié sur l'entraînement en concours complet. La prise en compte du cavalier avec une approche spécifique est proposée par Guy Bessat, entraîneur notamment de Karim Laghouag, qui s'inspire de ce qui a fait ses preuves dans d'autres sports, particulièrement en athlétisme.

L'élément transversal demeure le bien-être du cheval, une donnée constamment présente au fil des thématiques abordées. Après avoir décrypté les principes du concours complet et les facteurs de la performance dans cette discipline, les auteurs s'attachent à expliciter les notions de programmation et de planification de l'entraînement. Une part essentielle de l'ouvrage est consacrée à la condition physique du cheval et celle du cavalier, ainsi qu'aux séances d'entraînement et leur évaluation. Des annexes sur les outils novateurs à disposition et sur le vocabulaire utile, ainsi qu'une bibliographie détaillée, complètent ces contenus.

### **Informations pratiques :**

ISBN : 978-2-915250-69-5

Nombre de pages : 256

Prix : 30 €

Auteur : collectif

Parution : décembre 2018

En vente en ligne sur [www.ifce.fr](http://www.ifce.fr)

