

ifce



Entraînement du cheval d'endurance et respect du bien-être

Céline ROBERT – juin 2019



Sommaire

- Introduction – définition du bien-être
 1. Les fondamentaux de l'entraînement
 2. Etapes de l'entraînement à l'endurance
 3. En marge de l'entraînement
- Conclusion – ce qu'il faut retenir

Introduction

L'endurance équestre

« **épreuves d'extérieur** courues [...] sur un itinéraire balisé avec des examens vétérinaires validant la capacité du poney/cheval à parcourir de longues distances. »



Evolution depuis poste à cheval, puis randonnée en sport

En 2019 :

- Jusqu'à 160 km en une journée à vitesse parfois ≥ 20 km/h
- Discipline en plein essor à l'échelle internationale
- Dérives pouvant conduire à la mort de certains chevaux

Endurance et bien-être sont-ils compatibles ?

Qu'est-ce que le bien-être ?

Définition du bien-être chez l'animal

Comité Brambell (1965), Farm Animal Welfare Council (1992)

5 « libertés » ou 5 principes

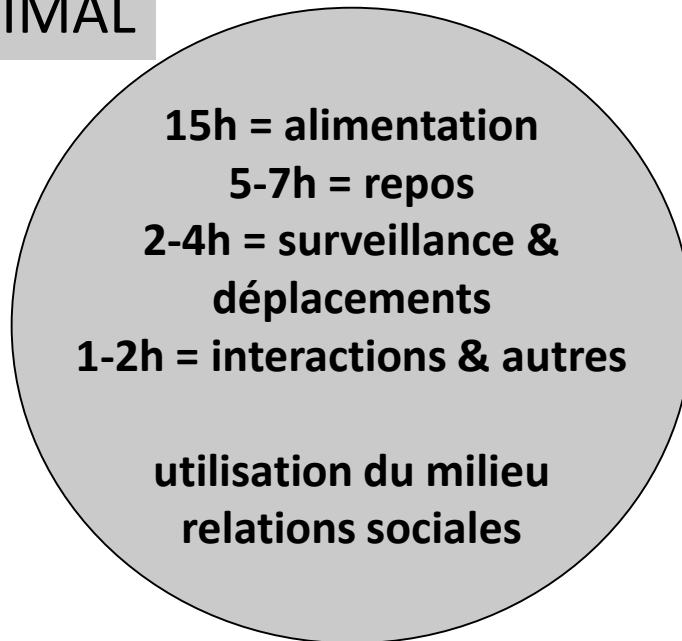
1. absence de faim, de soif
2. absence d'inconfort (présence d'abri, zones de repos)
3. absence de maladie et blessure
4. expression de comportements normaux
5. absence de peur et d'anxiété



Qu'est-ce que le bien-être ?

Modèle de Fraser (1997)

ANIMAL



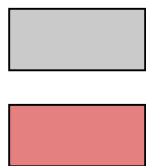
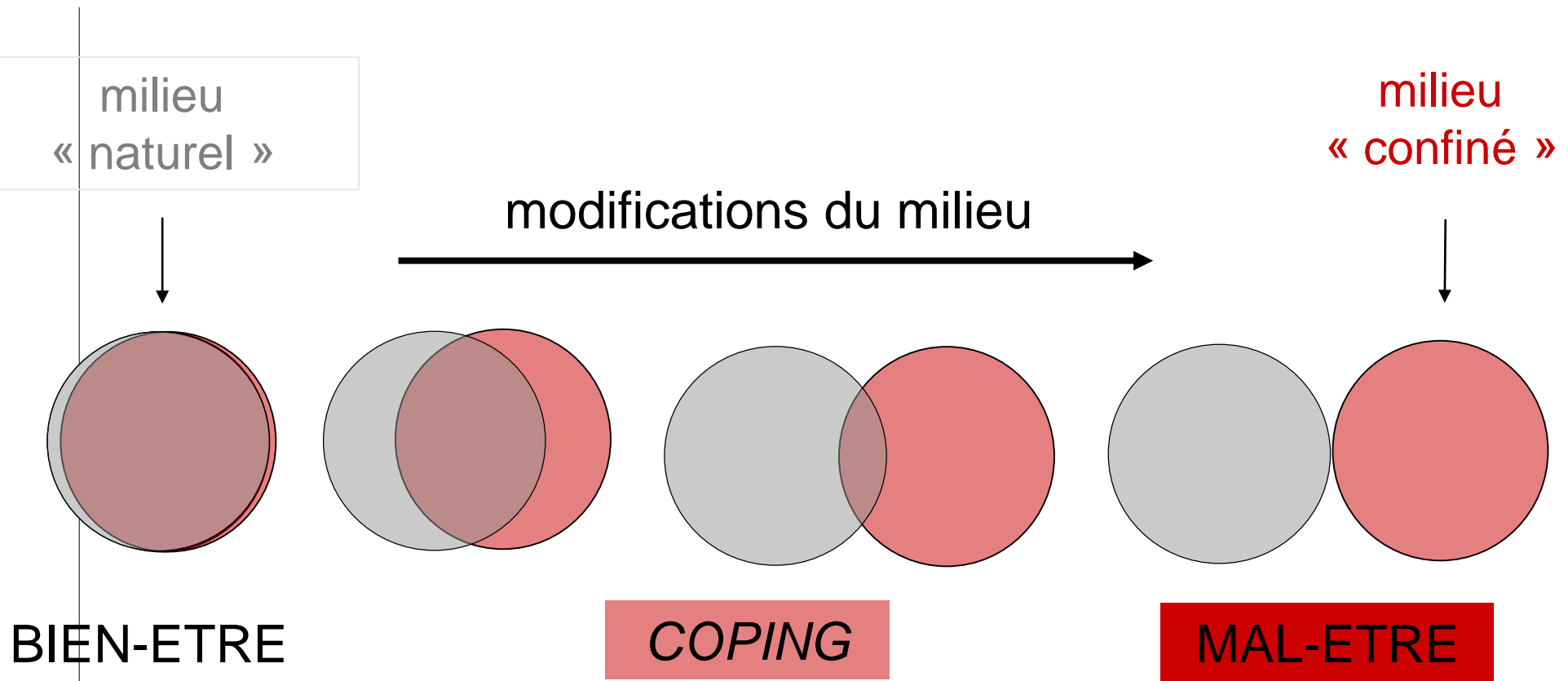
Besoins
 Adaptations acquises
 au cours de l'évolution
 + domestication

ENVIRONNEMENT



**Défis posés à l'animal
 dans son nouvel environnement
 de vie et d'utilisation**

Qu'est-ce que le bien-être ?



adaptations acquises au cours de la domestication
 défis posés par le nouvel environnement

1. Fondamentaux de l'entraînement

Définition

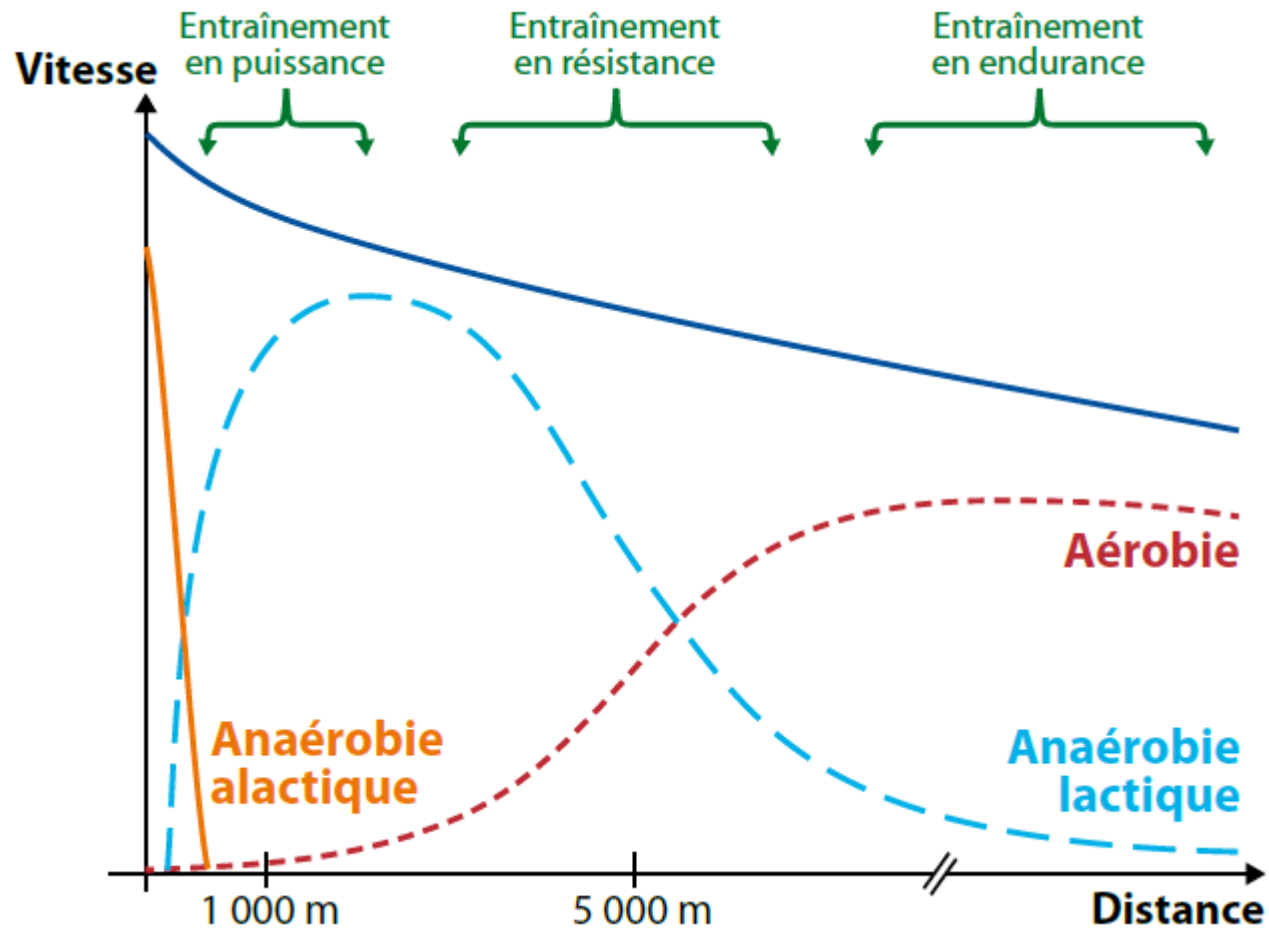
« ensemble des méthodes et exercices physiques visant l'**entretien** et l'**amélioration des performances sportives** ... »

Principes fondamentaux

1. Individualisation / potentiel génétique et capacités d'adaptation
2. Spécificité
3. Régularité
4. Progressivité / permettre au corps de s'adapter
5. Alternance : jours d'entraînement et de récupération
6. Périodicité > saison sportive, pic de forme au moment de la compétition

1. Fondamentaux de l'entraînement

Application au cheval d'endurance



1. Fondamentaux de l'entraînement

Application au cheval d'endurance

3 étapes fondamentales à respecter

1. Entraînement de base
2. Acquisition de l'endurance > aller plus loin
3. Entraînement en résistance > aller plus vite



Uzès 2011 – 5 ans

**Au moins 3 ans
pour atteindre les
vitesses libres**

JEM 2014 – 8 ans



2. Etapes de l'entraînement

1^{ère} étape = entraînement de base

Objectifs :

- Habituer le cheval aux futures conditions de compétition
- Améliorer la compréhension cavalier-cheval
- Meilleure coordination neuromusculaire

Moyens :

- Débouillage et dressage de base
- Travail en extérieur, au pas en terrain varié
- Sessions de 1 à 2h, 2 à 3 fois / semaine

Long, lent, dans le calme



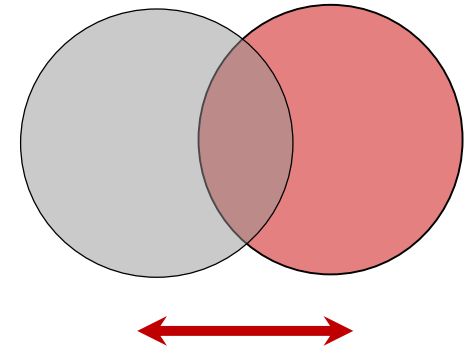
2. Etapes de l'entraînement

1^{ère} étape = entraînement de base

1^{ères} sorties en course (20 puis 40 km) :

Habituer à cet environnement inhabituel

- Transport, modification de la routine quotidienne
- Séparation des compagnons de pré
- Site de compétition
- Course avec d'autres chevaux
- Examens vétérinaires
- Manger et boire sans se poser de question
- ...



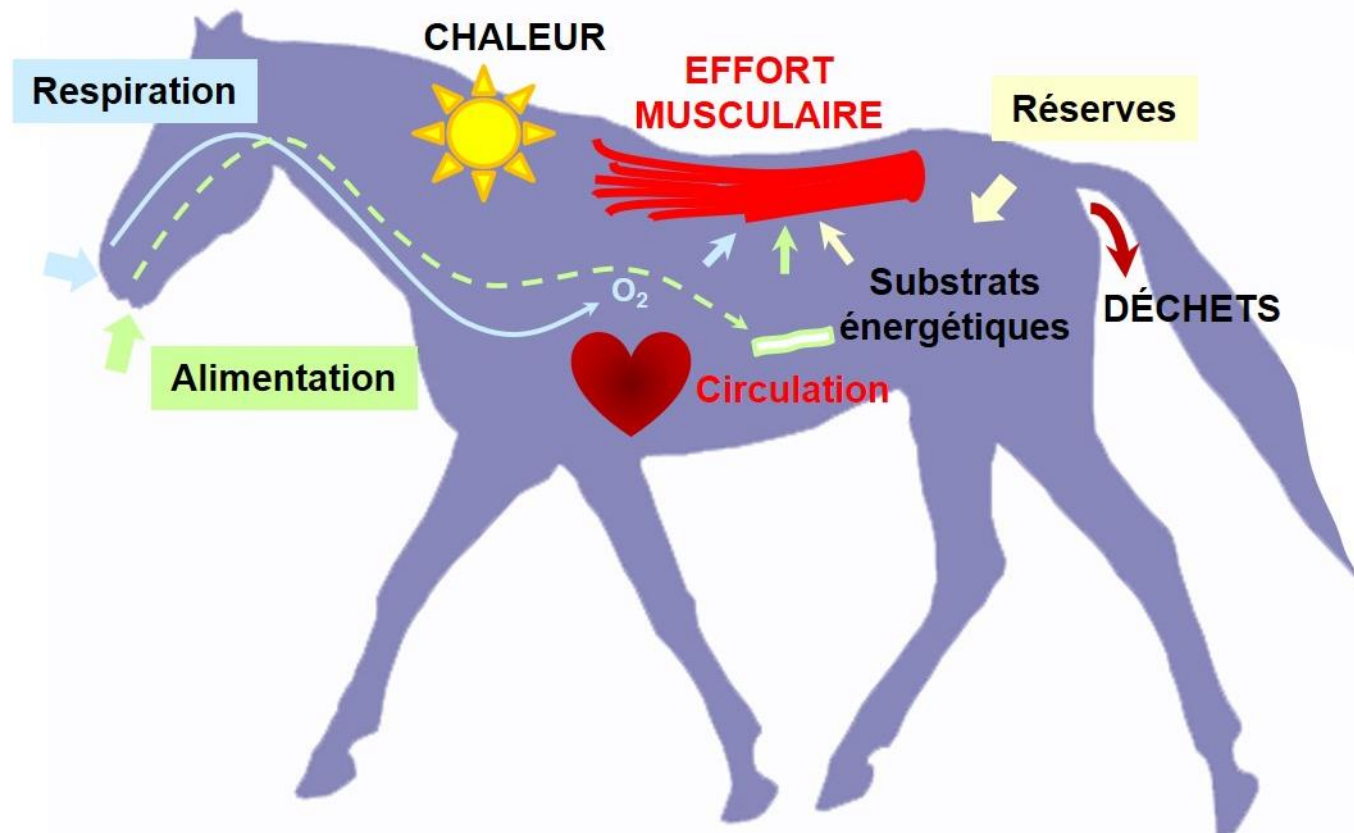
A adapter au tempérament de chaque cheval

2. Etapes de l'entraînement

2^{ème} étape = entraînement à l'endurance

Objectif = Préparer le corps à l'effort de longue distance

Endurance sollicite l'ensemble des systèmes physiologiques



2. Etapes de l'entraînement

2^{ème} étape = entraînement à l'endurance

Impact sur le métabolisme :

- Optimisation de la **fonction cardiaque** (↗ taille du cœur et volume d'éjection, ↘ FC, ↗ vitesse de récupération ...)
- Augmentation du **volume plasmatique**
- Amélioration de la **perfusion tissulaire** (cœur, muscles, poumons, peau ...)
- Meilleures capacités de **thermo-régulation** (sudation plus précoce, sueur plus diluée, épargne des électrolytes)
- **Digestion** plus efficace

2 à 3 ans pour développer tout le potentiel

2. Etapes de l'entraînement

2^{ème} étape = entraînement à l'endurance

Impact sur le système myo-arthro-squelettique :

- Développement des fibres musculaires de type II et augmentation du nombre de capillaires intramusculaires
 - favorise le métabolisme aérobie
- Amélioration de la résistance des tissus, de la coordination, de la force, de la souplesse
 - mouvement plus efficace, plus économique
 - diminution du risque de blessure

Adaptations plus lentes que pour le métabolisme

2. Etapes de l'entraînement

2^{ème} étape = entraînement à l'endurance

Moyens :

- Sorties au pas actif en dénivelé
- Trot et galop sur bon terrain plat sur de courtes durées
- Sessions de 1h30 minimum
- 3 fois par semaine ou un jour sur deux



2. Etapes de l'entraînement

3^{ème} étape = entraînement en résistance

Objectifs :

↗ Capacité à courir de longues distances à vitesse plus rapide

Bases physiologiques :

- Augmenter les réserves de glycogène intramusculaires
- Nécessité de mobiliser les réserves lipidiques
- Retarder le seuil anaérobie

2. Etapes de l'entraînement

3^{ème} étape = entraînement en résistance

Quand :

Seulement quand l'endurance est acquise

Uniquement en préparation des épreuves à vitesse libre (≥ 90 km)

Avec cavalier confirmé (nécessite sensibilité et tact)

Moyens :

Sessions de galop sur bon terrain plat

Durée de 1 à 2h

2 à 3 fois par mois avant les courses

Utilisation cardio-fréquencemètre – GPS



3. Autres aspects de l'entraînement

Gérer les blessures

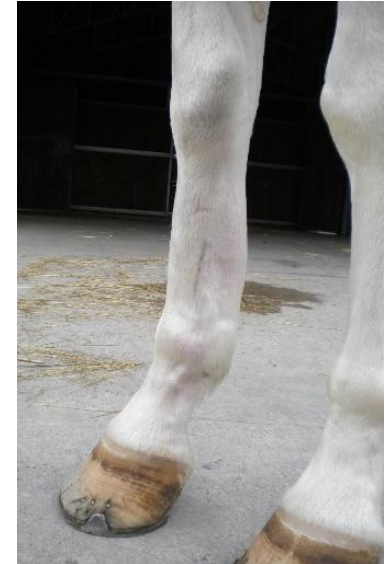
Blessure = aléa du sport, maladie professionnelle
50% des chevaux de haut niveau

Priorité = Prévention

Entraînement lent, progressif, bon terrain

Examen systématique du cheval après chaque grosse séance

Périodes de récupération et de repos



Traiter vs. doper

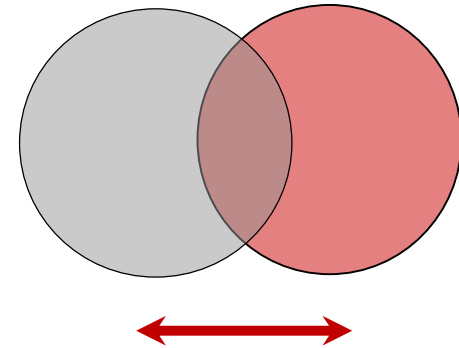
Traitement nécessaire pour limiter l'extension des lésions

Mais, respecter période de repos suffisamment longue après le traitement

3. Autres aspects de l'entraînement

A quel âge débuter l'entraînement ?

- Longue période d'adaptation de l'organisme
- Aspects réglementaires
- Particularités individuelles (tempérament, sexe ...)



Un entraînement précoce :

- Permet une meilleure adaptation du système ostéo-tendineux
- Favorise la longévité sportive
- Démonstré chez le galopeur et le cheval de CSO

Débuts à 4 ans, puis travail régulier

3. Autres aspects de l'entraînement

Mise au repos, calendrier des courses

Notion d'**alternance** et de **périodicité** dans l'entraînement

Indispensable pour que l'organisme

1/ s'adapte aux contraintes de la discipline

2/ récupère des microlésions induites par entraînement



≠



En pratique :

- Travail réparti dans la semaine (2 à 4 séances, repos 1 jour sur 2)
- Repos après grosses séances (adapter selon intensité et cheval)
- Repos en hiver

Attention : repos ≠ oubli au pré

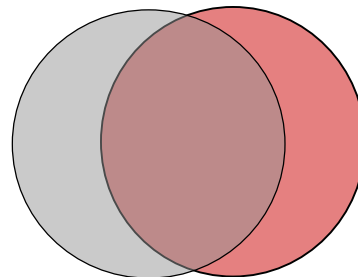
Ce qu'il faut retenir

Entraînement à l'endurance et bien-être compatibles

- Entraînement **progressif** :

De 4 à 6 ans, que du travail de fonds, acquisition de la vitesse après

- **Alterner** périodes de travail et de repos > récupération et cicatrisation
- **Individualisé** > aptitudes et réponse de chaque individu.



Pour en savoir plus...

Les prochaines webconférences

Le 11/06/19 : Circulation intense et préoccupante du West Nile en 2018

Le 13/06/19 : Adapter la selle au cheval ou saddle-fitting : les bases

Le 18/06/19 : Suivre le rythme des allures : exercices sur le plat

Équi-paedia

www.equipaedia.fr



équi-paedia

l'encyclopédie pratique
du cheval