

ifce

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

 les Haras
nationaux

 le Cadre
noir

Préparation physique du cavalier

Web-conférence 11 mai 2017

L'auteur

- Lieutenant-colonel Dominique SIEGWART
- Ecuyer du Cadre noir
- Participe à l'expérience menée à Saumur depuis septembre 2016



Un peu d'histoire....

- Dans l'Antiquité, l'athlète s'entraîne en vue d'épreuves : course, lutte, lancer, etc
- Les chevaux doivent d'abord être **soumis**
- On recherche aussi la vitesse (instantanée)

Au XIXème siècle

- Des méthodes s'opposent : d'Aure et Baucher
- L'anglomanie favorise le développement des courses
- Les innovations en sciences et techniques permettent des progrès notables
- Fin XIX : développement du sport dans les armées et donc dans l'équitation

Mais....

- Il y a peu de préparation physique du cavalier (on s'intéresse surtout au cheval)
- « L'équitation prépare à l'équitation »
- La mise en selle (et donc l'assiette) résout tout !
- Le sport de haut niveau(fin XXeme s) conduit à une révolution culturelle

En 2017 à Saumur

- Une réflexion est menée sur les performances du couple cheval/cavalier depuis plusieurs années en collaboration avec l'INSEP et H-et-N.
- Une préparation spécifique du cavalier est conçue et ne cesse de s'améliorer.
- Le dialogue H-et-N avec une équipe de kinésithérapeutes (SCM les Aubrières) conduit à la mise en place d'un protocole de préparation

Le gainage

- Dans ce cadre, des séances de gainage sont organisées pour des écuyers volontaires depuis septembre 2016.
- 3 séances par semaine :
- Lundi-mercredi-vendredi de 8h à 8h30.
- Avec kinésithérapeutes
- 30 mn

précisions

- Il y a aussi des séances avec des élèves volontaires (depuis février 2017)
- Contenu variable : intensité-durée- monotonie
- Complétées par 2 séances mensuelles complémentaires : équilibre, proprio perception etc... avec RH et ONG

Retour sur le gainage

Définition et limites :

- Le gainage est un concept de musculation qui permet de tonifier les **muscles abdominaux profonds** (psoas, iliaque, carré des lombes, abdominaux transverses et obliques) et de la chaîne musculaire dorsale afin de maintenir l'alignement de la colonne vertébrale dans sa position anatomique.

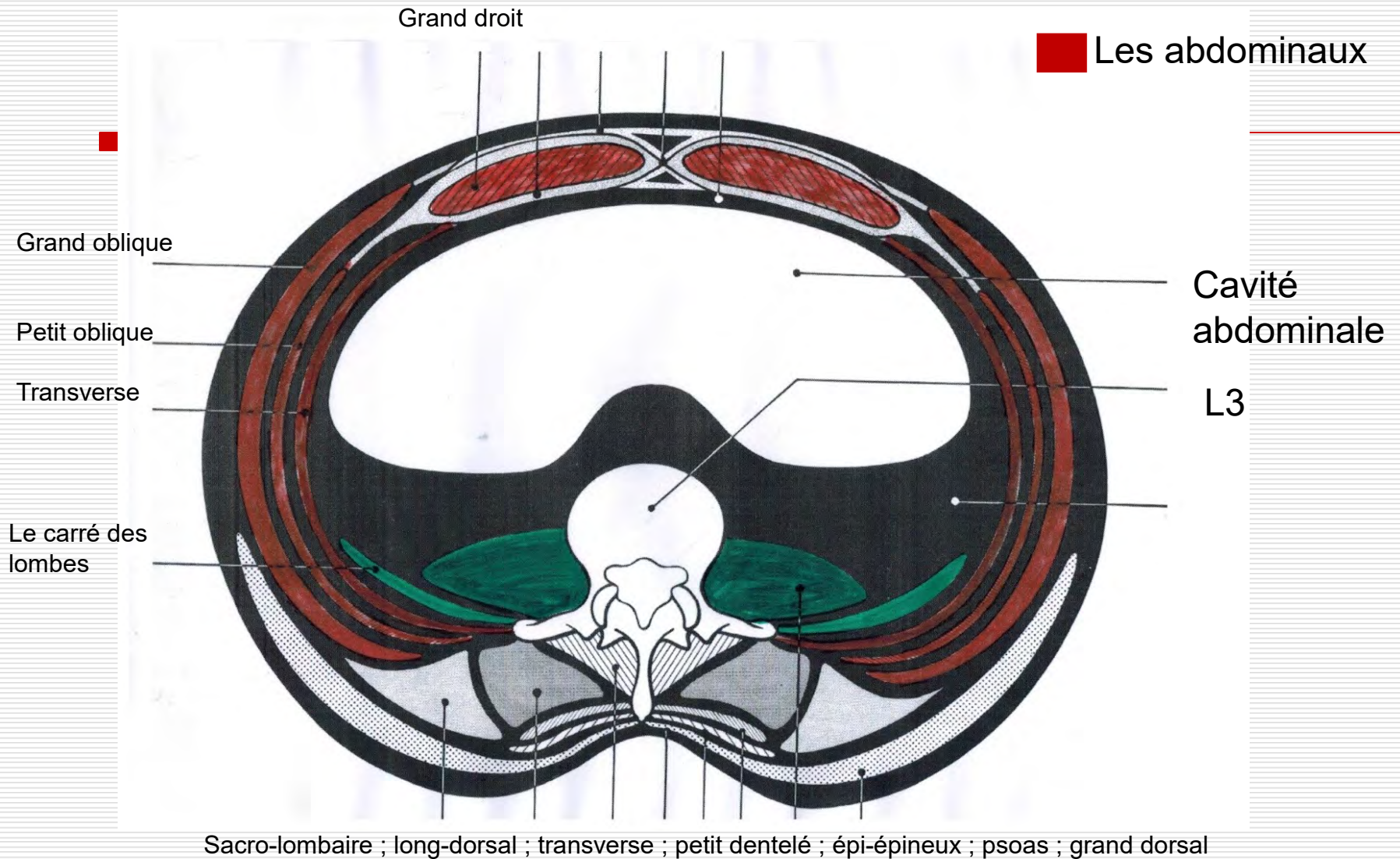
Et

- Les exercices de gainage protègent les **disques intervertébraux** et développent les qualités proprioceptives d'équilibration en assurant une tonicité globale du tronc, indispensable pour l'assiette du cavalier.

donc

- Ils favorisent ainsi la transmission des forces d'impulsion verticale pendant la pratique de l'équitation et contribue à un meilleur équilibre donc une meilleure assiette.

Extrait du cours de Mme Sophie BIAU (IFCE) : le dos du cavalier



Coupe transversale du thorax passant par L3

Cas de l'équitation

- Le gainage dynamique est recherché car il correspond au fonctionnement du cavalier en selle.
- Le gainage statique n'est cependant pas exclu (max 1/3 du temps)

Objectifs

- Améliorer la performance : ETRE
- Préserver son corps des « agressions » : DURER



Le centaure Chiron

Séance type

- 5 mn d'échauffements
- 20 mn d'exercices
- 5 mn d'étirements - assouplissements

Echauffements

- Pas négociable et obligatoire
- Réveil et préparation cardio vasculaire
- Préparation articulations et muscles
- Cervicales puis
- Colonne vertébrale puis
- Jambes (avec poids de 5kg depuis janvier 2017)
- 3 vidéos échauffements

Description des exercices :

Gainage statique

Gainage dynamique

Abdos

Jambes et ischios

Avec waaf et ballons

etc



Gainage statique





Gainage dynamique



Ceinture abdominale avec poids 5 kg



Cardio et jambes



Ischios



Adducteurs



Superman sur Waaf



Torsion (chaîne latérale)





Avec ballon (instabilité)





Adducteurs et abducteurs

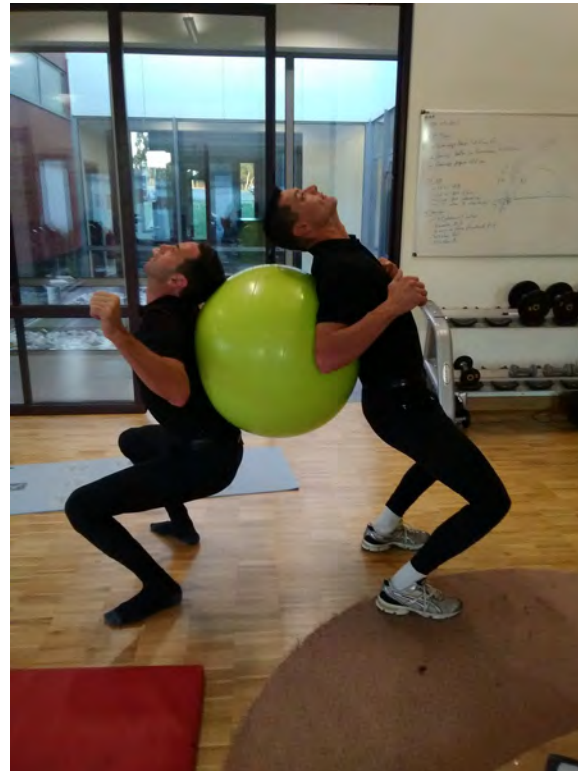
Transverses



Soulever de hanches sur waaf



Duo avec ballon



Etirements finaux

- Pour les 3 chaînes (latérales, ventrale, dorsale)
- À ne pas négliger
- Importance de la respiration
- Retour au calme

Étirements finaux : chaînes latérales



Etirements finaux : chaîne ventrale



Etirements finaux : chaîne dorsale



Les séries

- Faire entre 1 et 3 séries d'exercices
- Privilégier la qualité des mouvements plus que la quantité
- Progressivité (plusieurs mois) : nombre de séries/nombres d'exercices ou temps
- Ne pas céder à la paresse

Quelques remarques

- Gainage statique: 30 s par face en septembre ; 1mn en février
- Max 1 mn 10 s ; pas d'intérêt au-delà
- Statique=1/3 max
- Lutter contre la monotonie
- Effet de groupe : régularité- présence
- Bienfaits du massage

Témoignages

- Vidéos des fidèles (2 vidéos sur le vif)
- Conséquences visibles
- Appréciations de H-et-N

Description des exercices :

Gainage statique

Gainage dynamique

Abdos

Jambes et ischios

Avec waaf et ballons

etc

conclusion

- Un effort certain de l'IFCE : temps consacré, argent
- Des résultats convaincants
- Une dynamique partagée par les plus grands cavaliers
- Lutter contre les idées reçues et les a priori
- Et après ?

Pour en savoir plus



équi-paedia

l'encyclopédie pratique
du cheval

Rendez-vous sur
www.equipaedia.fr



Économie et organisation de la filière
Formations Infrastructures équestres
Alimentation Génétique
Tourisme Économie et organisation de la filière
Recherche
Cheval
Maréchalier
Culture et patrimoine
Utilisation du cheval
Filière Identification
Reproduction Soins
Pathologie
Maréchalier
Infrastructures équestres
Alimentation
Sellerie
Comportement
Utilisation du cheval
Chercheurs
Races Culture
Comportement - éthologie
Reproduction
Organisation de la filière
Économie Soins Élevage
Races
Maréchalier
Comportement
Anatomie Physiologie

Merci à

- Ralph Hippolyte et Oanh NGuyen de H-et-N
- Cabinet de kinésithérapeutes SCM Kiné « Les Aubrières » à Saumur
- Écuyers du Cadre noir et élèves
- Mme Sophie Biau (IFCE)



Ce qu'il faut retenir

- Indispensable pour « être et durer »
- 3 séances hebdomadaires de 30 mn suffisent
- Progressivité des exercices

Pour en savoir plus

- **Equipédia/Equitation** :
<http://www.haras-nationaux.fr/information/accueil-equipaedia.html>
- **Equi-VOD** : vidéos de conférences, de webconférences.....
- **Newsletter mensuelle gratuite** : Avoir un cheval :
<http://www.ifce.fr/haras-nationaux/connaissances/newsletter-avoir-un-cheval/>
- **Pour des questions complémentaires**
Info@ifce.fr

Prochaines web-conférences

- **Mardi 16/05/2017** – 11h30 à 12h00
Obligations réglementaires du détenteur d'équidé -
Expert : Mathilde Dhollande
- **Jeudi 18/05/2017** – 18h30 à 19h00
4 étapes pour déterminer la robe d'un cheval - Expert :
Julie Schneider
- **Mardi 23/05/2017** – 11h30 à 12h00
Le transfert d'embryon équin - Expert: Maud Caillaud
- **Mardi 30/05/2017** – 11h30 à 12h00
L'abord des divers obstacles de CCE - Expert : Nicolas
Mabire

Tous les sujets et inscription :

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

- N'oubliez pas le questionnaire de satisfaction !