

PLANIFIER SON ENTRAÎNEMENT EN CONCOURS COMPLET D'ÉQUITATION

Arnaud Boiteau, Écuyer du Cadre noir, référent CCE de l'IFCE et cavalier international

Sommaire

1. Qu'est ce que l'entrainement ?

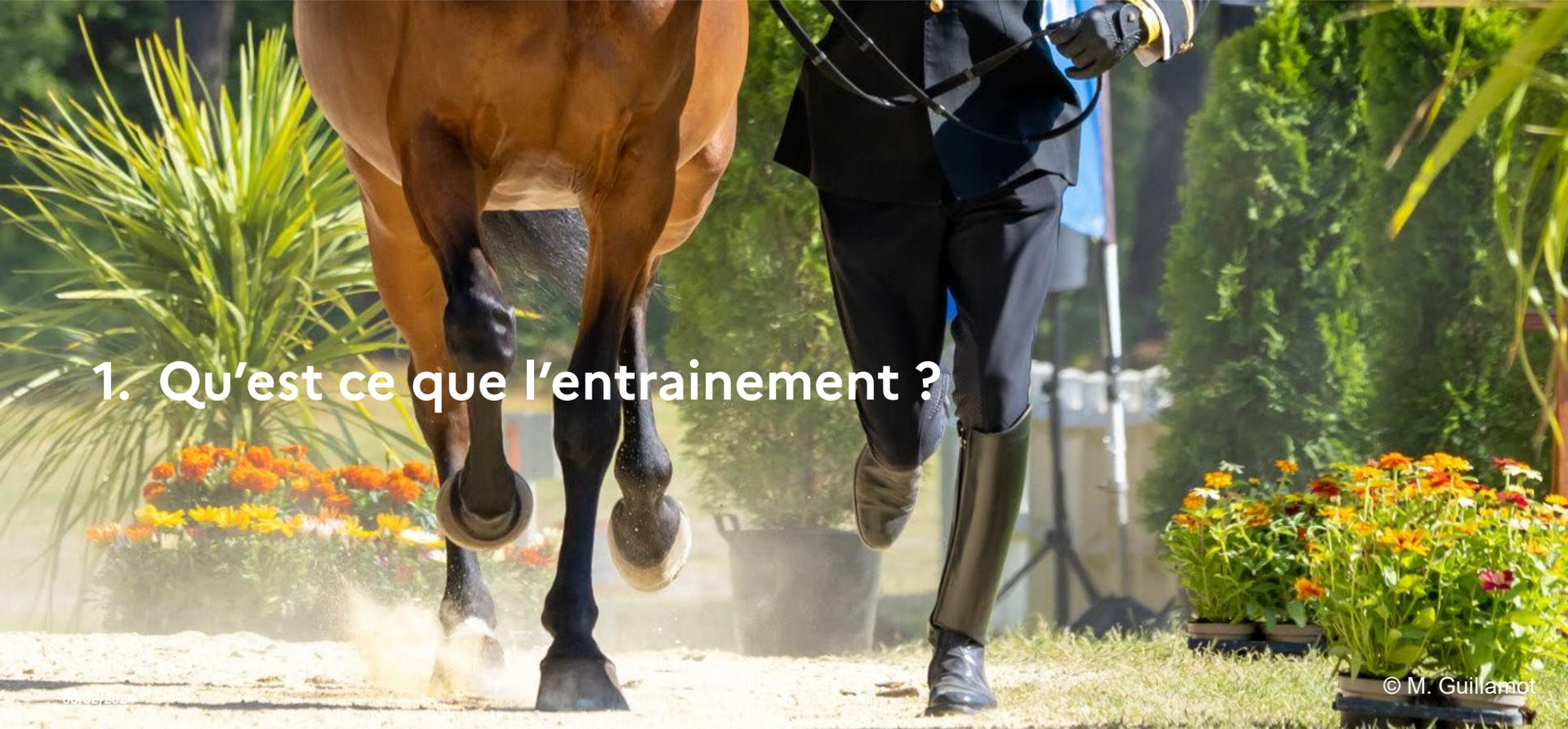


2. Qu'est ce que la planification ? À quoi sert-elle ?



3. Un exemple de planification





1. Qu'est ce que l'entrainement ?

Qu'est ce que l'entraînement ?

▪ **Entraîner = Créer de la performance**

▪ L'entraînement est :

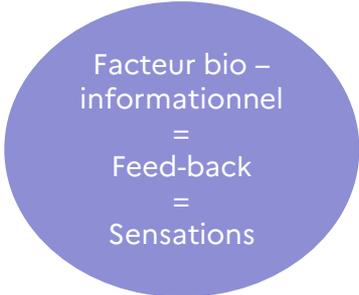
- ✓ Un amplificateur des capacités (techniques, physiques, bio énergétiques, mentales, tactiques...)
- ✓ Un système (un ensemble, un assemblage) constitué de plusieurs composantes (approche systémique)
- ✓ Un « jardin combinatoire »

Qu'est ce que l'entraînement ?

- **Entraîner = Créer de la performance**
 - Un amplificateur des capacités (techniques, physiques, bio énergétiques, mentales, tactiques...)
 - Un système (un ensemble, un assemblage) constitué de plusieurs composantes (approche systémique)
 - Un « jardin combinatoire »

- **Singularité de l'équitation**

- Deux athlètes en action
- Le cavalier est AUSSI l'entraîneur de son cheval
- Le cheval n'a pas la parole pour exprimer son ressenti



Facteur bio –
informationnel
=
Feed-back
=
Sensations

Qu'est ce que l'entraînement ?

- **Entraîner = Créer de la performance**

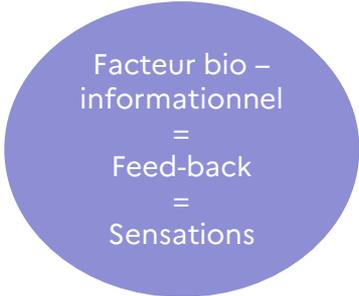
- Un amplificateur des capacités (techniques, physiques, bio énergétiques, mentales, tactiques...)
- Un système (un ensemble, un assemblage) constitué de plusieurs composantes (approche systémique)
- Un « jardin combinatoire »

- **Singularité de l'équitation**

- Deux athlètes en action
- Le cavalier est AUSSI l'entraîneur de son cheval
- Le cheval n'a pas la parole pour exprimer son ressenti

- **Singularité du concours complet**

- Plusieurs disciplines en une
- Fondamentaux / principes d'action nombreux et variés
- Des habilités motrices / biomécaniques diversifiées voire antinomiques



Facteur bio –
informationnel
=
Feed-back
=
Sensations

Qu'est ce que l'entraînement ?

▪ Entraîner = Créer de la performance

- Un amplificateur des capacités (techniques, physiques, bio énergétiques, mentales, tactiques...)
- Un système dont la réussite repose sur la combinaison réussie de ses différentes composantes entre elles (approche systémique).
- Un « jardin combinatoire »

▪ Singularité de l'équitation

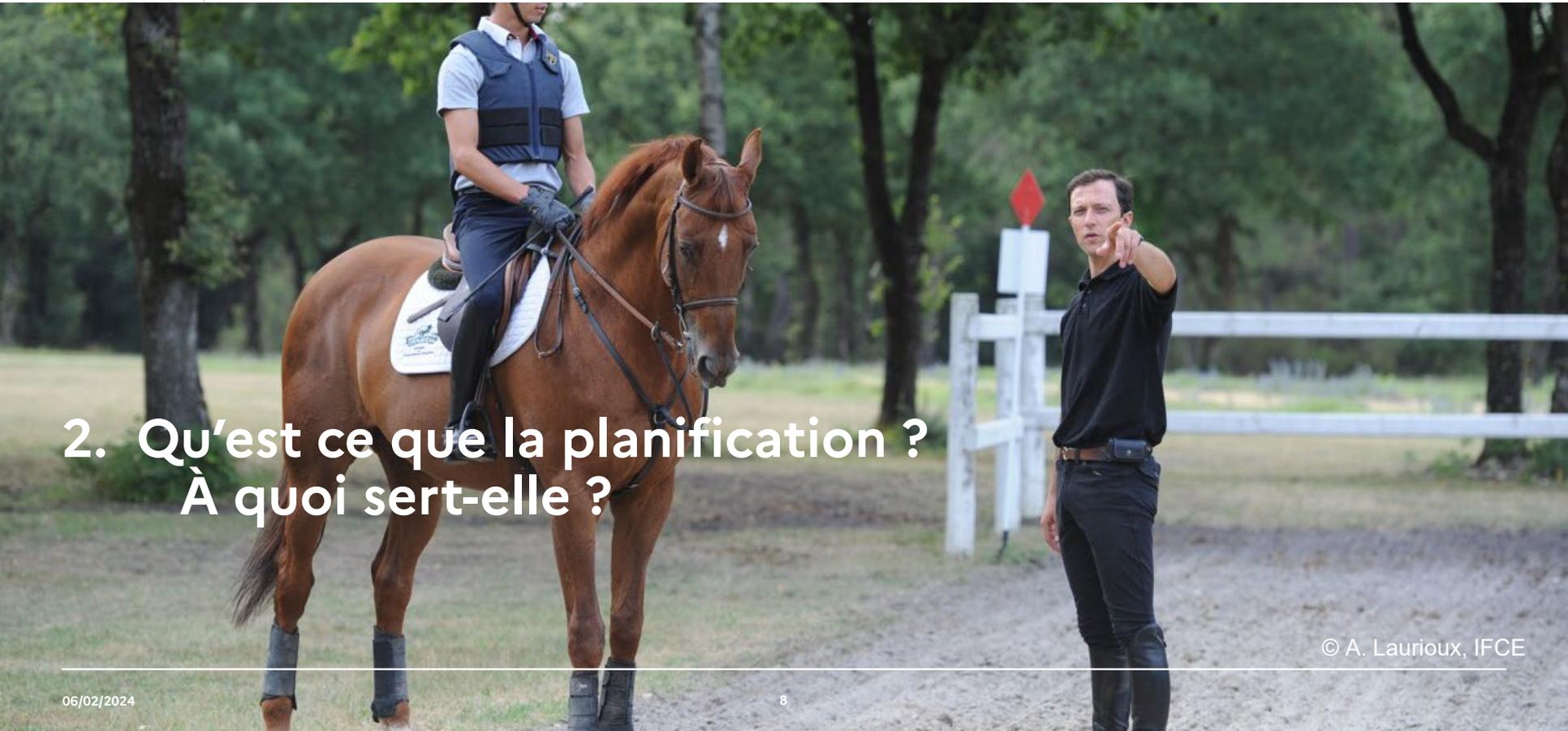
- Deux athlètes en action
- Le cavalier est AUSSI l'entraîneur de son cheval
- Le cheval n'a pas la parole pour exprimer son ressenti

▪ Singularité du concours complet

- Plusieurs disciplines en une
- Fondamentaux / principes d'action nombreux et variés
- Des habilités motrices / biomécaniques diversifiées voire antinomiques

Facteur bio –
informationnel
=
Feed-back
=
sensations

Au regard de toutes ces singularités, l'entraînement doit être rigoureusement **organisé et planifié** pour la saison (voire plus) afin de créer la performance dans le respect de l'intégrité physique et mentale du cheval



2. Qu'est ce que la planification ?
À quoi sert-elle ?

Qu'est ce que la planification ? À quoi sert-elle ?

▪ Une organisation opérationnelle de l'entraînement :

- C'est une prévision, un fil conducteur
- Cohérente
- Organisée
- Progressive
- Individualisée

▪ Déterminée (contenus) au regard de :

- La logique interne de la discipline
- Le modèle de performance de la discipline
- Le diagnostic de niveau initial
- Les objectifs

- « Sert à savoir où on va et comment on y va »



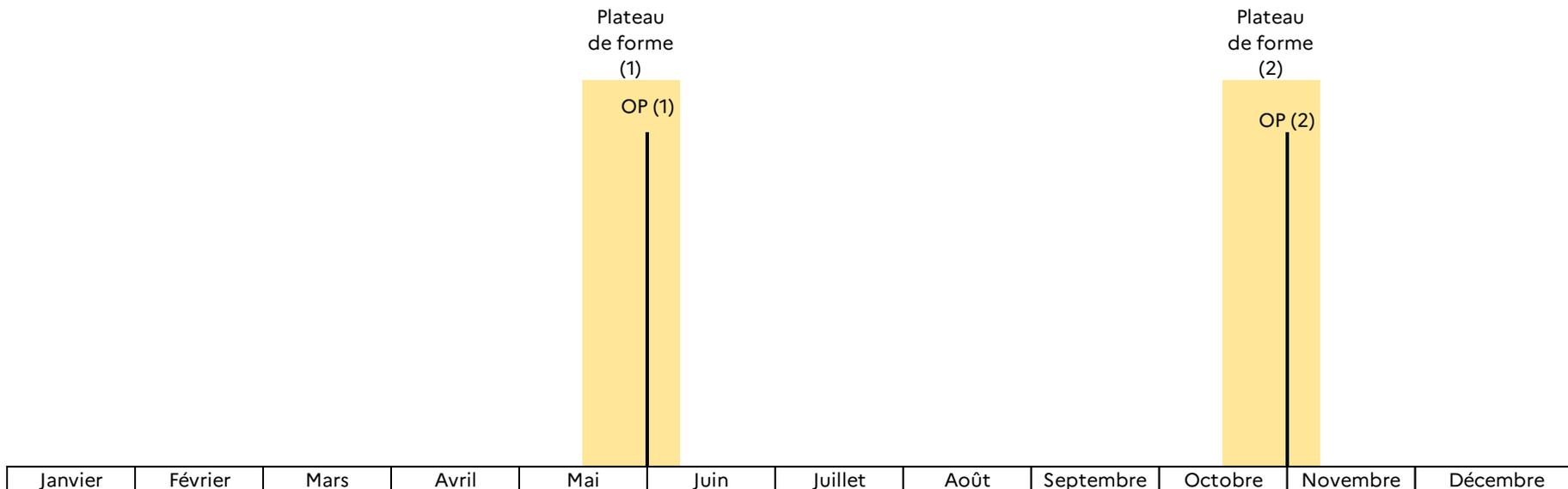
Planification
=
Plan de
route

Comment planifier une saison ? Une démarche rétroactive

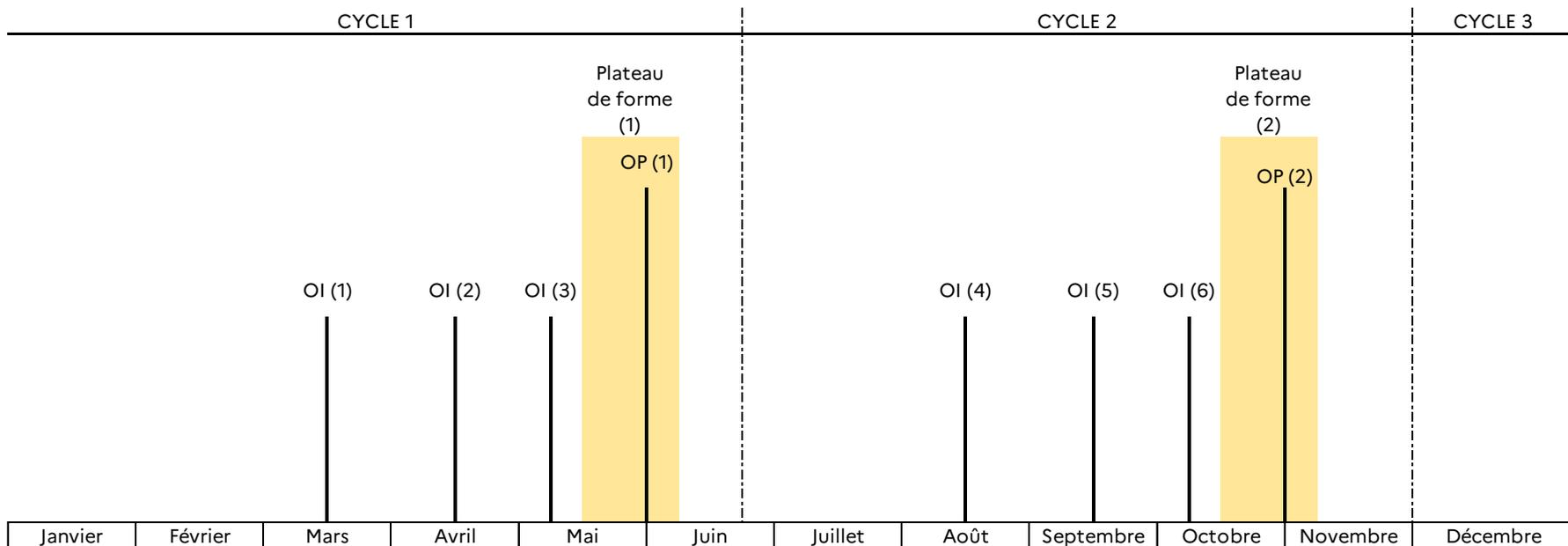
Une fois les contenus d'entraînement définis :

- **Définir et placer les objectifs de la saison (jalons)**
 - Principaux (entre 2 et 4)
 - Intermédiaires
- **Séquencer / périodiser l'entraînement (cycles)**
 - Un cycle par objectif principal
- **Quatre phases par cycle**

Étape n°1 : définir et placer les objectifs de la saison (jalons)



MACROCYCLE (Saison) avec 2 OBJECTIFS PRINCIPAUX

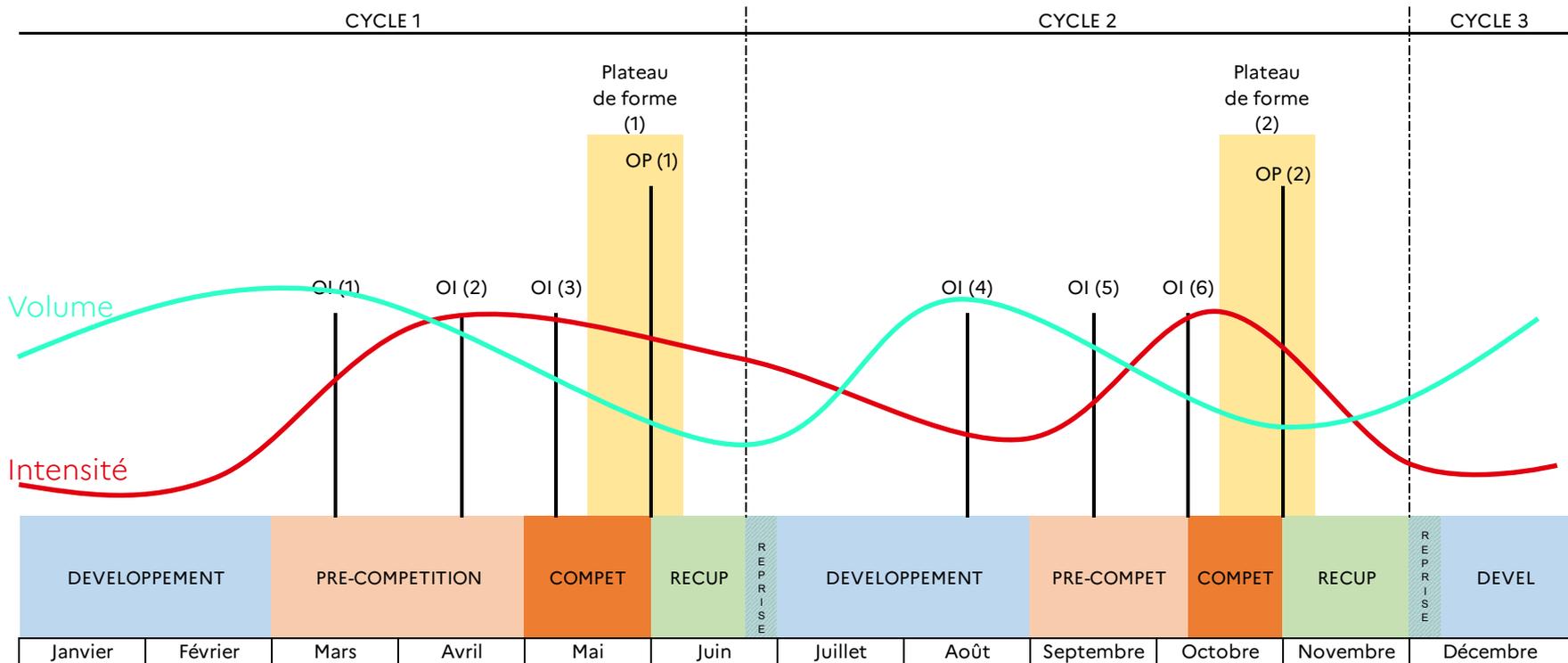


MACROCYCLE (Saison) avec 2 OBJECTIFS PRINCIPAUX

Un cycle = 4 parties (alternance travail-récupération)

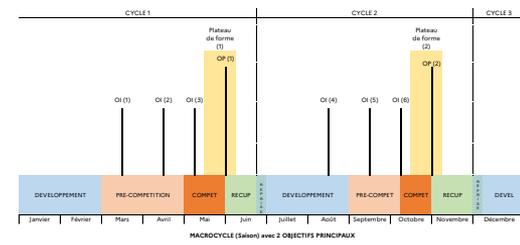
1. **Le développement** : la plus longue (40-50%) => Volume entraînement > Intensité
2. **Pré-compétition** : 25-30% => Intensité de l'entraînement > Volume
3. **Compétition** : 10-15% intègre l'objectif principal => Travail fort en Intensité, moyen en Volume
4. **Récupération** : 5-10% très important => Travail peu intense qui repose et régénère l'organisme comme un « reset »

Dans chaque partie : déclinaison des séances pour chaque période : Galops – Dressage – Obstacle – Extérieurs – Paddock / marcheur / balade

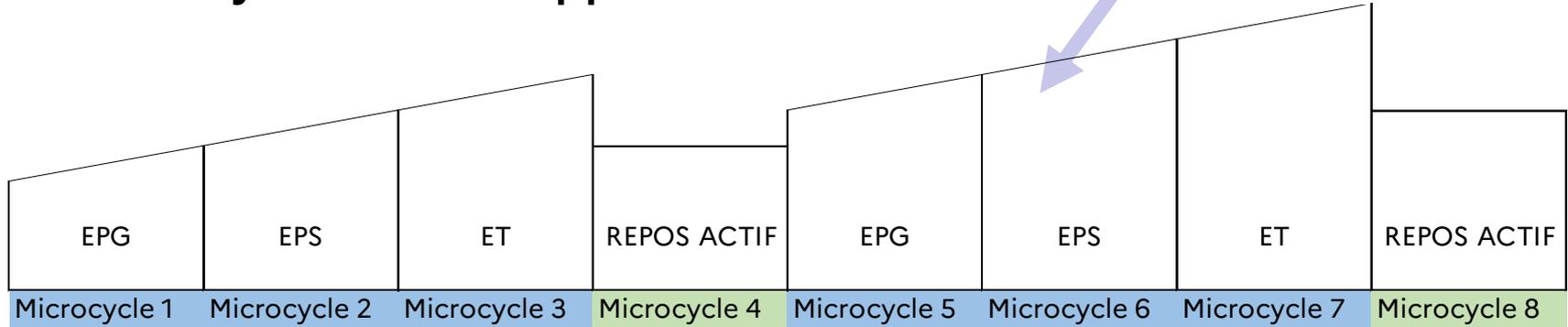


MACROCYCLE (Saison) avec 2 OBJECTIFS PRINCIPAUX

3. Exemple de planification



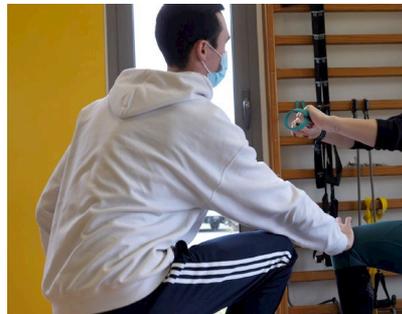
Un mésocycle de développement – 8 semaines



- **Avec une dominante thématique:**
 - EPG = Entraînement physique général
 - EPS = Entraînement physique spécifique
 - ET = Entraînement technique
 - RA = Repos actif

Types de séances

- **Pour le cavalier**
 - Cardio-respiratoire : CR
 - Renforcement musculaire/gainage (bas du corps / Sangle abdominale/ bras) : RM
 - Souplesse : S
 - Coordination – équilibre : CE
 - Mental : M



© B. Gigard, IFCE

Types de séances - pour le cheval

	Type de séance cheval		Estimation charge /10
Repos actif	Paddock	RPa	1
	Marcheur	RM	1
	Longe	RL	2
	Promenade	RPr	2
Dressage	Stretching gymnastique	DG	4
	Technique	DT	6
	Enchaînement	DE	6
Obstacle	Gymnastique	OG	5
	Mécanisation	OM	6
	Enchaînement	OE	7
Galops	Continu lent (aréobie)	GL	7
	Continu/Fractionné rapide (anaérobie)	GR	9
Trotting	Trotting terrain varié	TV	6



Types de séances - pour le cheval

- Exemple de séances : Les galops :
 - Continu lent :
 - capacité aérobie (50-60% VO2 max)
 - ex : 10 min à 480m/min
 - entre 130 et 150 BPM
 - lactates entre 2 et 4 Mmol/ml de sang
 - charge 7/10 env.
 - Continu rapide ou fractionné :
 - puissance maximale aérobie (80-90% VO2 max)
 - ex : 12 min à 500 m/min (avec 4 accélérations d'une minute à 600 m/min)
 - entre 160 et 200 BPM
 - lactates entre 4 et 10 MMol/ml de sang
 - charge 9/10 env.

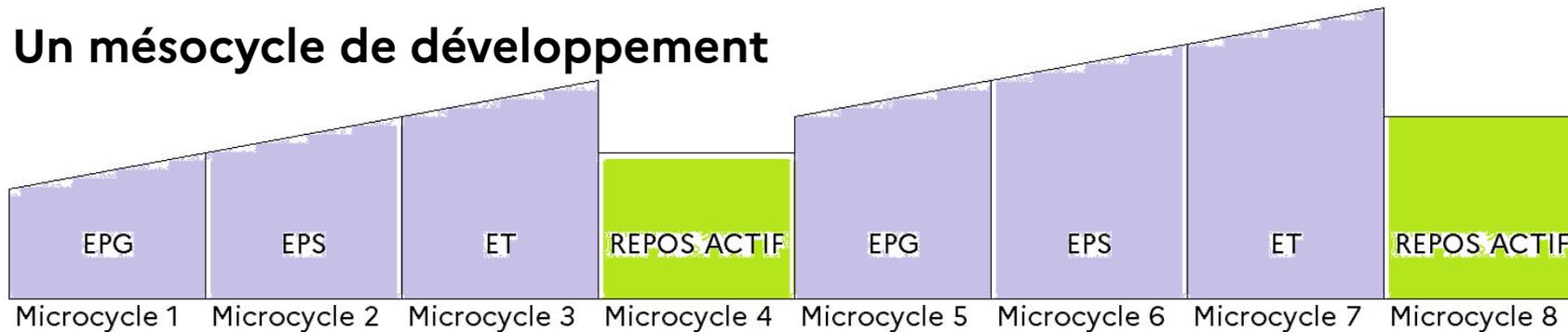


MESURER !
Chronomètre
Cardio-fréquence-mètre
Prise de lactates



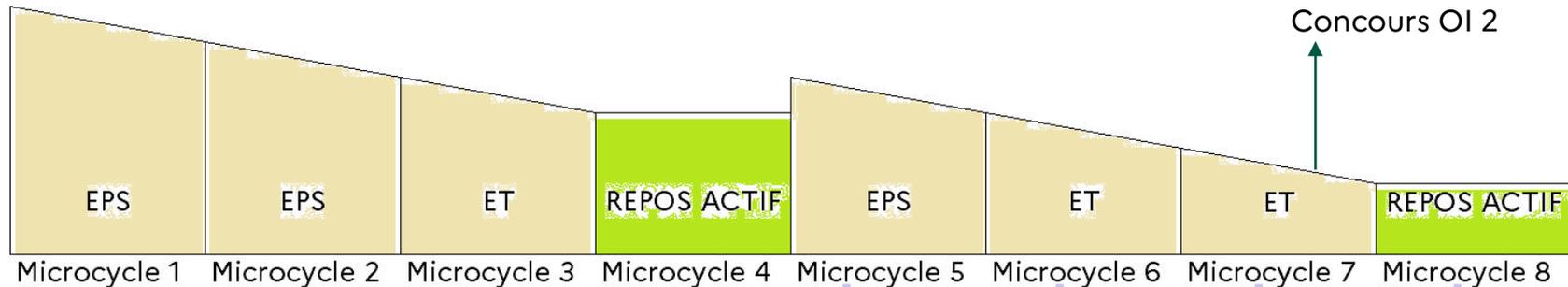
Chaque séance = une thématique et une charge associées

Un mésocycle de développement



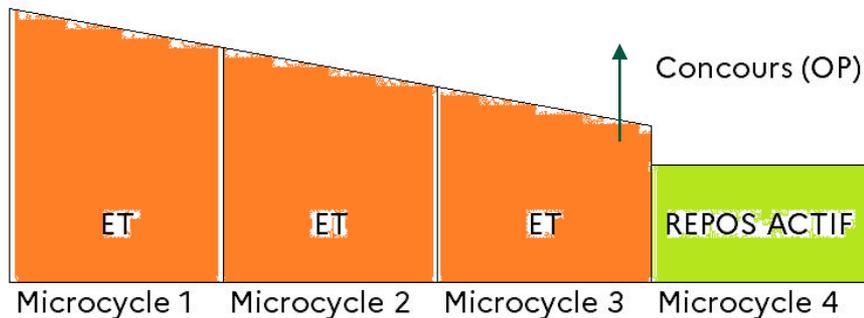
									Cavaliier
lundi	TV	6	DG	4	DG	4	DG	4	CR
mardi	DG	4	OM	6	DT	6	DG	4	S
mercredi	OG	5	DT	6	OG	5	RPr	2	CE
jeudi	TV	6	OM	6	DT	6	DG	4	RM
vendredi	OM	6	GR	9	OM	6	TV	6	CR
samedi	GL	7	DG	4	GR	9	RPr	2	S
dimanche	RM-RPa	2	RPr - RPa	3	RPr - RPa	3	RPa	1	Repos
Total charge		36		38		39		23	

Un mésocycle de pré-compétition



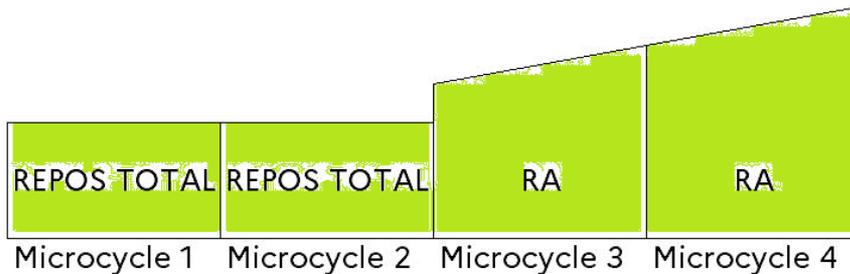
								Cavalier	
lundi	DG	4	DG	4	DG	4	RPr-RPa	3	CR
mardi	GR	9	DT	6	OE	7	RPr-RPa	3	RM+S
mercredi	OM	6	DE	6	DE	6	RPr-RPa	3	CE
jeudi	DT	6	OE	7	DG	4	DG-RPa	5	Repos
vendredi	DE	6	GR	9	Concours	6	DG-RPa	5	CR
samedi	GR	9	DG-RPr	6	Concours	10	GL	7	RM+S
dimanche	RA-Pr	2	RPr	2	Concours	8	RPr-RPa	3	M
Total charge		42		40		45		29	

Un mésocycle de compétition



								Cavalier	
lundi	DG	4	DG	4	DE	6	RPr-RPa	3	CR
mardi	OM	6	DT	6	DG	4	RPr-RPa	3	S+M
mercredi	DT	6	OM	6	Concours	5	RM-RPa	2	RM+S
jeudi	DE	6	DE	6	Concours	5	RM-RPa	2	M
vendredi	OE	7	GL	7	Concours	6	RM-RPa	2	CR
samedi	GR	9	DG	4	Concours	10	RM-RPa	2	RM+S
dimanche	RPr-RPa	3	OE	7	Concours	8	RM-RPa	2	Repos
Total charge		41		40		44		16	

Un mésocycle de récupération



							Cavalier		
lundi	RPa	1	RPa	1	RPr	2	RL	2	S
mardi	RPa	1	RPa	1	RPa	1	DG	4	Repos
mercredi	RPa	1	RPa	1	RL	2	RPa	1	CE
jeudi	RPa	1	RPa	1	RPa	1	RPr	2	CR
vendredi	RPa	1	RPa	1	RPr	2	DG	4	S
samedi	RPa	1	RPa	1	RPa	1	TV	6	Repos
dimanche	RPa	1	RPa	1	TV	6	RPa	1	CE
Total charge		7		7		15		20	

Conclusion / À retenir :

- Le chemin finalement emprunté est rarement celui qui avait été prévu
- La planification de l'entraînement réussie combine subtilement :
 - Une approche rationnelle, et
 - Une approche empirique (basée sur l'expérience, l'instinct)

L'une sans l'autre conduit à des erreurs probables :

