

Le circuit training : une méthode d'entraînement originale et efficace

Complète, courte et ludique, la séance de circuit training est une méthode d'entraînement consistant à enchaîner des exercices physiques variés à la suite, avec peu ou pas de temps de repos. Cette méthode d'entraînement est bénéfique, tant pour la condition physique du cheval que pour la dextérité du cavalier !

par [Nicolas SANSON](#) - [Nelly GENOUX](#) - | 26.05.2020 |



Niveau de technicité :



Le circuit training, qu'est-ce que c'est ?

Traduit de l'anglais, « circuit training » signifie « entraînement en circuit ». Plus concrètement, il s'agit d'une **méthode d'entraînement** qui consiste à **enchaîner plusieurs exercices physiques variés**, sous forme d'ateliers, avec **pas ou très peu de temps de récupération**.

Des séances complètes, courtes et ludiques !

D'un point de vue physique, le principe est de **mobiliser les différents groupes musculaires tout en travaillant le système cardiovasculaire**. Complet, ce type de séances est donc très bénéfique pour la condition physique ! Mais pour qu'il y ait un intérêt, le temps de repos entre chaque exercice doit être inférieur au temps de travail. Une fois la totalité des exercices effectuée, l'enchaînement est repris depuis le début directement ou après une courte pause. Suivant la condition physique du cheval et l'expérience du couple cavalier-cheval, la boucle pourra ainsi être répétée jusqu'à 3-4 fois de suite.

Contrairement aux entraînements traditionnels qui nécessitent l'intégration de périodes de récupération plus ou moins longues, le circuit training permet d'**optimiser la durée des séances (gain de temps) tout en se focalisant sur la qualité** : une méthode simple mais efficace !

Plutôt que de répéter plusieurs fois le même exercice ou de pratiquer une activité en continu pendant plusieurs dizaines de minutes, le circuit training permet d'**éviter la lassitude grâce à la variation des exercices proposés** et la durée d'exécution très courte de chacun d'entre eux.



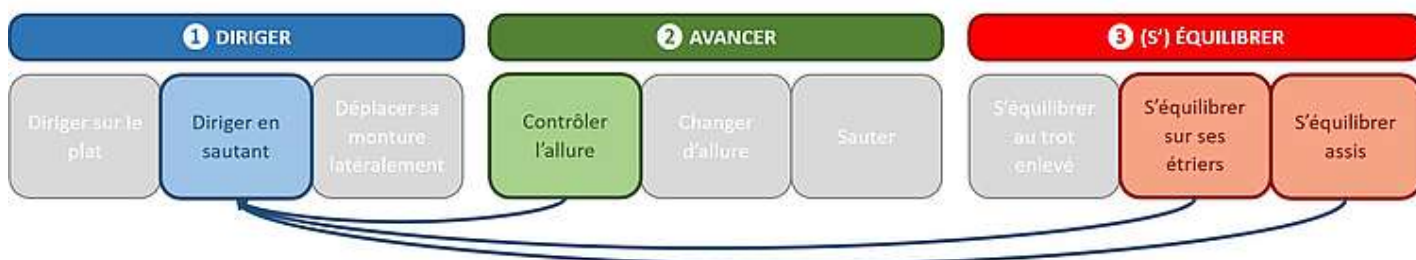
Les différents ateliers et leur dispositif présentent l'intérêt de pouvoir servir à la fois pour l'échauffement (sur un ou plusieurs atelier(s) isolé(s)) ET la séance de travail à proprement parler (en enchaînant l'ensemble des ateliers).

Objectifs

Pour le cavalier

Grâce à la diversité d'exercices, cette méthode d'entraînement offre la possibilité au cavalier de travailler différentes difficultés techniques autour des trois fondamentaux : diriger, avancer, s'équilibrer. Le circuit training est ainsi un excellent moyen d'apprendre à diriger en sautant (et/ou sur le plat) tout en contrôlant l'allure et en s'équilibrant assis/sur ses étriers.

OBSTACLE → Diriger en sautant → Galops 4 à 7



Pour le cheval

En focalisant le mental du cavalier sur le tracé, l'enchaînement des exercices va limiter l'apparition de pensées (et donc d'actions) parasites chez celui-ci, favorisant ainsi la décontraction du cheval. Ce dernier est alors dans de bonnes conditions pour travailler. La diversité et la complémentarité des différents exercices vont favoriser le développement de la musculature, la prise d'équilibre, l'assouplissement et la coordination des mouvements, donc une meilleure disponibilité. La répétition des enchaînements va quant à elle améliorer l'endurance du cheval. Enfin, l'exercice développera aussi la propulsion et la réactivité...

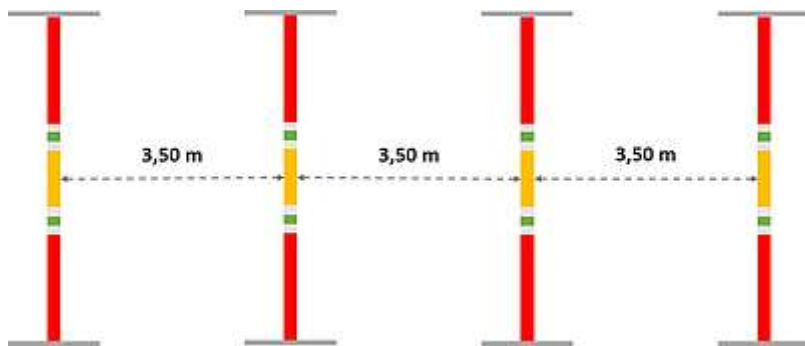
Exemple de circuit training à 4 ateliers

Pour vous aider à construire une ou plusieurs séance(s), voici un exemple de circuit training orienté « obstacle », composé de 4 ateliers. Chaque atelier peut être pratiqué dès l'échauffement sur le plat, en prenant soin de faire des pauses au pas entre chaque passage. Cela vous donnera ainsi des objectifs précis et préparera mentalement et physiquement votre cheval à la suite du travail à l'obstacle. Pour le travail à l'obstacle, vous pouvez choisir de tout enchaîner à la suite sans pause ou bien d'inclure des pauses entre les ateliers, en fonction de la condition physique de votre monture. La répétition de l'ensemble est vraiment fonction du niveau d'entraînement de l'animal. Avec un cheval bien entraîné, vous pouvez répéter 3 à 4 fois l'ensemble du circuit training.



Si le circuit training propose un panel d'entraînement très varié, il est bien évidemment primordial d'adapter son propre circuit en fonction de son niveau, de celui de sa monture et de ses objectifs.

Atelier n°1 : sauts de puce en ligne droite



Cet atelier privilégie **équilibre et musculation**. Le saut de puce présente l'avantage de développer efficacement tous les groupes musculaires nécessaires à la bonne exécution du saut (engagement des postérieurs, flexion latérale du dos et élévation de l'avant-main). C'est également un excellent exercice de contrôle de votre équilibre pour vous, cavalier. Installez 4 petits verticaux successifs, espacés de 3,00m à 3,50m les uns des autres (voir schéma ci-contre).

Cet atelier privilégie **équilibre et musculation**. Le saut de puce présente l'avantage de développer efficacement tous les groupes musculaires nécessaires à la bonne exécution du saut (engagement des postérieurs, flexion latérale du dos et élévation de l'avant-main). C'est également un excellent exercice de contrôle de votre équilibre pour

Détente sur le plat

Entraînez-vous à passer les barres au sol d'abord au pas, puis au trot et enfin au galop, jusqu'à obtenir une régularité de l'allure à chaque passage.

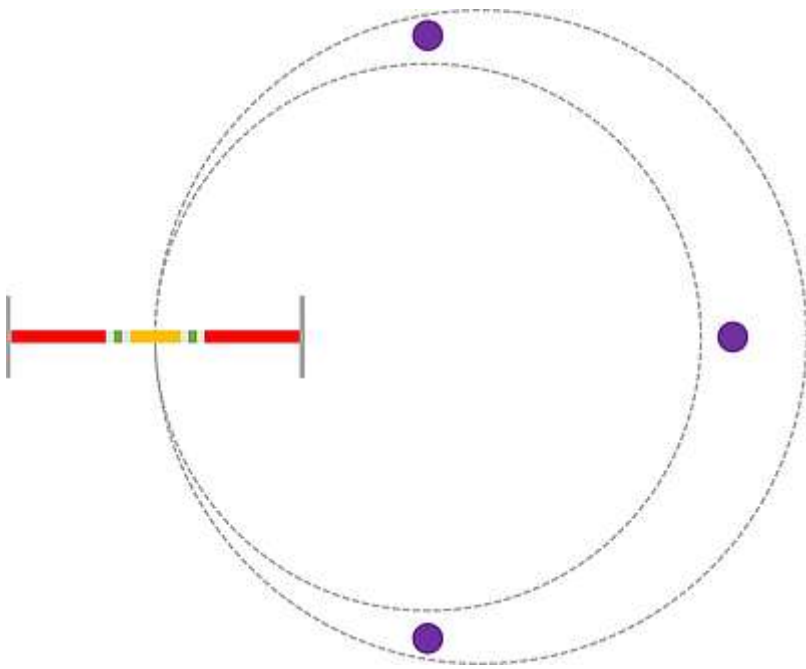
Travail à l'obstacle

Servez-vous de cet atelier pour détendre votre monture à l'obstacle. Après avoir marché, trotté et galopé sur les barres au sol, ne montez les barres que d'un côté (barres surélevées en quinconce) pour le premier passage. Puis installez un petit vertical d'environ 45cm sur le dernier obstacle et entrez au trot depuis la première barre surélevée. Ensuite, installez un petit vertical sur l'obstacle n°3, et ainsi de suite jusqu'à sauter les 4 verticaux, toujours avec une entrée au trot.

Critères de réussite et observables de l'enseignant

- Rectitude sur le dispositif, sauts bien perpendiculaires et au milieu des obstacles
- Frappe des antérieurs et élévation de l'avant-main
- Poussée des postérieurs
- Cheval serein, calme et appliqué
- Pas de variation de vitesse à l'abord, ni à la réception
- Cavalier accompagnant sa monture

Atelier n°2 : saut sur le cercle



monture, voir schéma ci-contre).

Cet atelier privilégie le fondamental « diriger ». Grâce à l'**incurvation**, le saut sur le cercle est un des exercices clés de l'**assouplissement** de votre cheval à l'obstacle. L'exercice favorise aussi **équilibre et décontraction**, comme dans le **trèfle à 4 voltes**. La meilleure flexibilité latérale améliorera la qualité de l'abord et du saut par plus d'équilibre et d'aisance des mouvements. La variation du diamètre développera votre capacité à diriger votre cheval lors de vos enchaînements. Installez 4 repères, dont 1 petit vertical/cavaletti et 3 chandelles/plots/cubes, afin de matérialiser un cercle d'environ 16 mètres de diamètre (à adapter suivant votre niveau et celui de votre

Détente sur le plat

La barre de l'obstacle est posée au sol, soit tangente au cercle soit laissée à la future place du vertical. Exécutez alors un cercle à l'intérieur des repères, en passant soit le long de la barre au sol (si elle est tangente au cercle) soit par-dessus (si elle est à la place du futur vertical). Réitérez ensuite l'exercice en passant à l'extérieur des repères, puis alternez intérieur/extérieur. Le tout aux deux mains et aux 3 allures.

Travail à l'obstacle

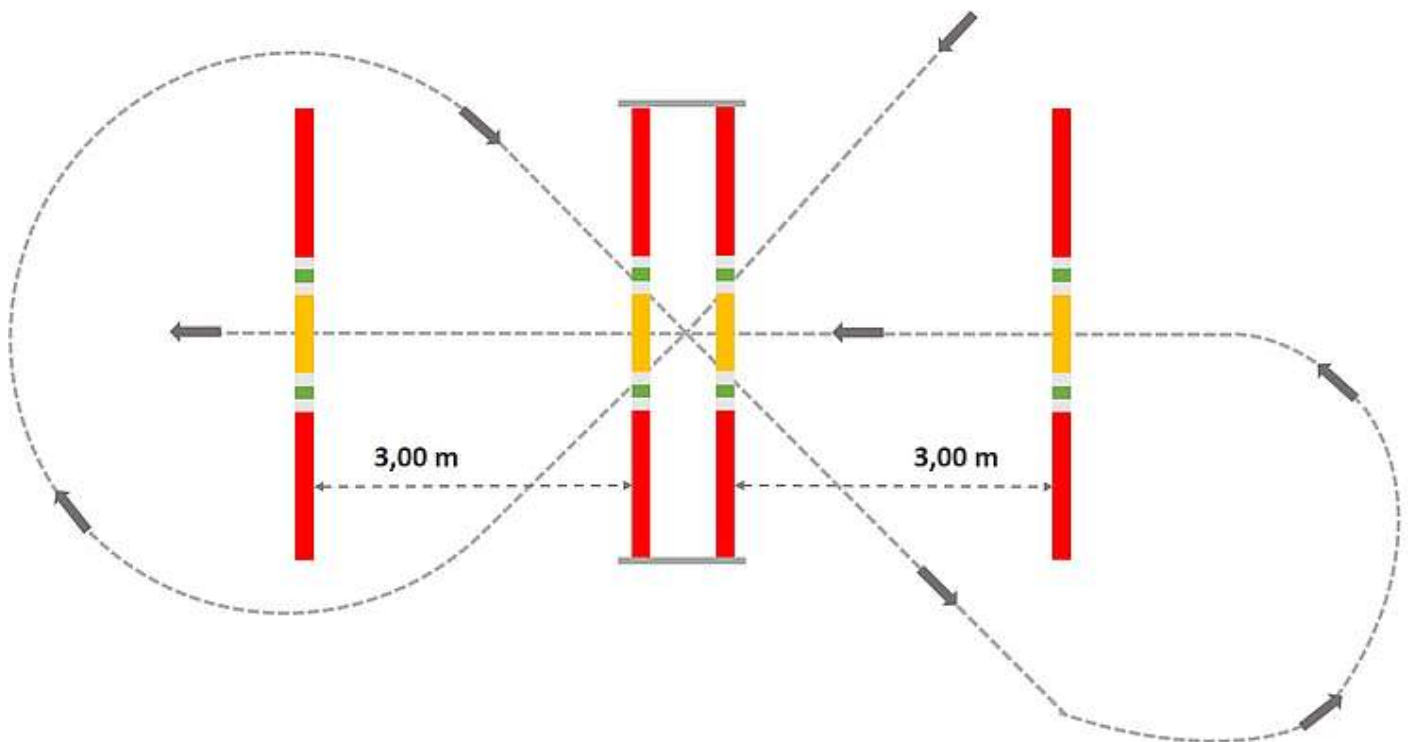
Lors de l'exécution de l'exercice à l'obstacle, venez sauter le petit vertical sur le cercle aux deux mains, au trot puis au galop, en passant à l'intérieur ou à l'extérieur des repères.

Critères de réussite et observables de l'enseignant

- Précision et fluidité du tracé
- Conservation d'une « vraie » incurvation, même sur le saut
- Cadence régulière
- Calme, décontraction, équilibre et impulsion
- Pas de variation de vitesse à l'abord, ni à la réception
- Cavalier en phase avec sa monture

Atelier n°3 : saut de biais / avec barre de réglage

Cet atelier privilégie le fondamental « diriger » dans les tournants et en ligne droite lorsque le saut est pris en biais. Il améliore la régularité de la battue d'appel et de réception grâce aux barres de réglage lorsque le saut est pris à la perpendiculaire de l'obstacle. Installez un petit oxer d'environ 60cm (sur un bidet par exemple) accompagné d'une barre de réglage placée à 3 mètres de chaque côté (voir schéma ci-dessous).



Détente sur le plat

Vous pouvez exécuter des cercles de différentes tailles, aux deux mains, aux trois allures, autour et entre les

éléments de l'atelier. Par exemple, enchaînez 3 cercles en collier de perle :

- Un cercle avant le dispositif, en passant entre la première barre de réglage et l'oxer quand vous quittez la piste
- Un cercle autour du dispositif
- Un cercle après le dispositif, en passant entre l'oxer et la deuxième barre de réglage quand vous rejoignez la piste

Travail à l'obstacle

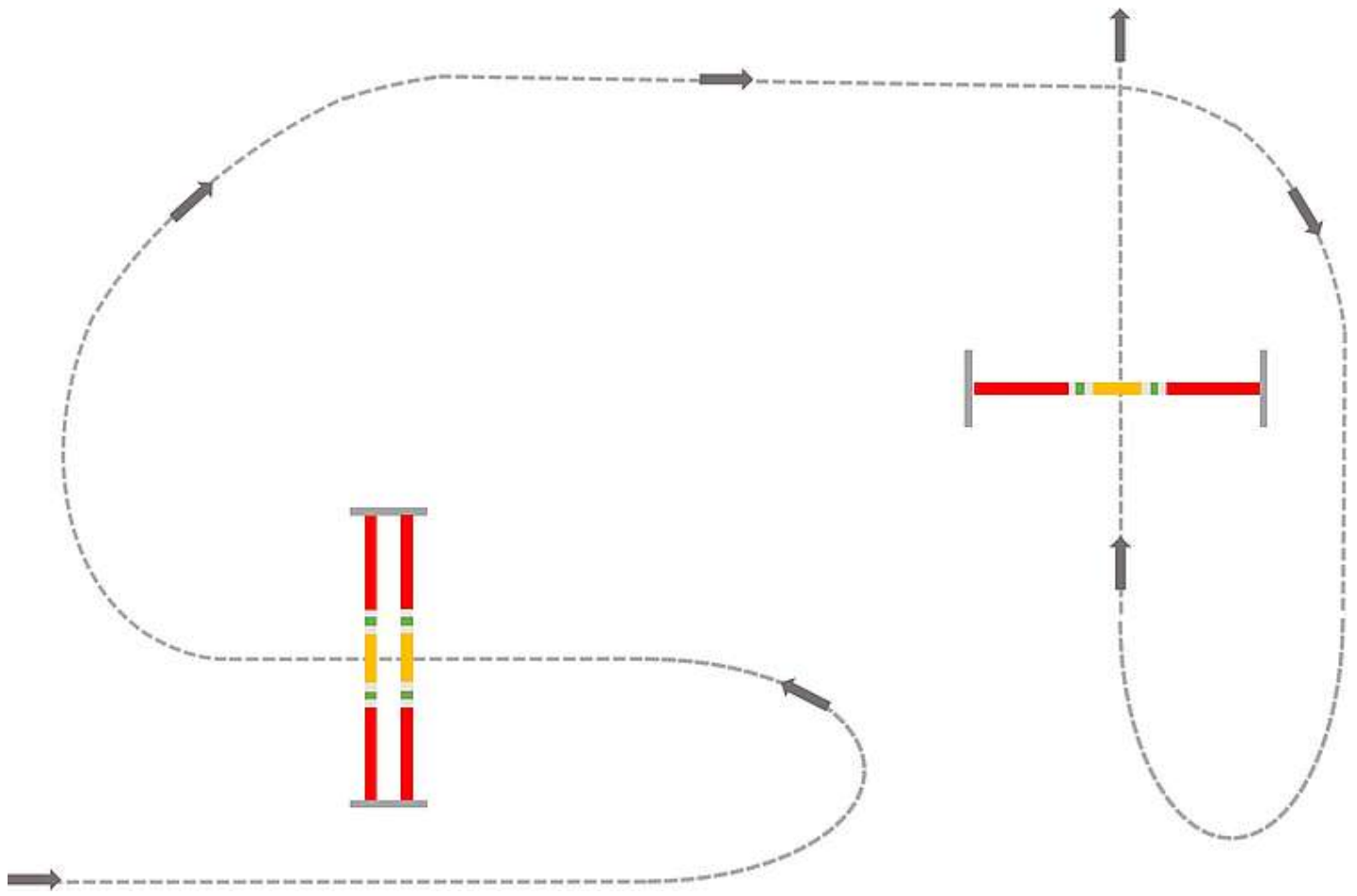
Il s'agit pour cet exercice de sauter 2 fois l'obstacle de biais sur un 8 de chiffre, en passant à l'extérieur des barres au sol. Ensuite, en ouvrant bien le tournant (voir dessin), sautez le dispositif en ligne droite, en franchissant au galop la barre de réglage de l'abord, l'obstacle, puis la barre de réglage de réception.

Critères de réussite et observables de l'enseignant

- Franchise sur les sauts de biais (pas de zigzag, pas d'hésitation à l'abord)
- Rectitude sur le saut à la perpendiculaire
- Frappe des antérieurs et élévation de l'avant-main
- Poussée des postérieurs
- Cheval serein, calme et appliqué | disponible, maniable et en équilibre dans les tournants
- Pas de variation de vitesse à l'abord, ni à la réception
- Cavalier accompagnant sa monture

Atelier n°4 : enchaînement de sauts par approche courte « à l'aveugle »

Pour ce dernier atelier, l'objectif est de travailler le tournant court devant l'obstacle, sans chercher à visualiser sa foulée. L'engagement des postérieurs, produit par le tournant serré à l'abord, permet d'aller sauter à « l'aveugle », sans visualiser la foulée d'appel. Placez deux obstacles dont l'axe est à environ 10 mètres de la piste en veillant à laisser la place de tourner court entre 12 et 15 mètres après avoir dépassé l'obstacle (voir schéma ci-dessous).



Détente sur le plat

Vous pouvez laisser les barres montées. Commencez alors par exécuter des tournants plus courts au trot en passant entre l'obstacle et la lice, puis tournez au trot et demandez un départ au galop à la sortie du tournant. Vous pouvez aussi placer les barres au sol et réaliser exactement le même tracé qu'à l'obstacle en passant par-dessus les barres au sol.

Travail à l'obstacle

Ne cherchez pas votre distance et conservez votre galop en sortie de tournant (dans l'idée de continuer à avancer et non pas de freiner). Si vous sentez que votre cheval a du mal à tourner, vous pouvez prendre un léger biais. Ensuite, faites la même chose à l'autre main sur un autre obstacle placé sur la largeur de la carrière.

Critères de réussite et observables de l'enseignant

- Foulée juste, qui « sort » naturellement, sans intervention du cavalier
- Cheval serein, calme et appliqué | disponible, maniable et en équilibre dans les tournants | qui se propulse à l'abord
- Pas de variation de vitesse à l'abord, ni à la réception
- Cavalier en phase avec sa monture

Critères de réussite et observables de l'enseignant sur le circuit en général

- Fluidité et précision du tracé
- Aisance et entente du couple
- Conservation de la cadence, pas de variation de vitesse et/ou d'amplitude
- Cheval constamment disponible et en équilibre
- Respiration régulière, en rythme avec l'allure
- Cavalier qui dirige et accompagne sa monture en permettant une liberté de mouvement

Problèmes rencontrés et solutions

Cheval qui « chauffe » voire rétive

Si votre cheval « chauffe », c'est certainement que vous n'êtes vous-même pas assez relâché. Toute tension involontaire dans votre corps est parasite. Le cheval les ressent et y répond en résistant et en se crispant, ce qui nuit à sa liberté de mouvement et empêche le bon accomplissement de l'exercice. Concentrez-vous sur le tracé, regard porté au loin, mains et jambes souples, à leur place. Votre seul souci doit être d'accompagner votre monture naturellement, dans la souplesse et la décontraction. Un minimum d'action pour un maximum d'efficacité. Cela ne va pas pour autant dire d'être passif, mais d'apprendre à faire confiance au cheval et à le laisser se débrouiller par lui-même tout en veillant à l'équilibre et la qualité du galop. Le reste se fera naturellement.

Si l'exercice demandé est trop dur (technicité, nombre de répétitions...), votre cheval se fatigue plus vite et ses muscles se tétanisent. Dans ces conditions, il est incapable de réaliser l'exercice dans la décontraction et commence à se défendre pour échapper à la pression ; la séance perd alors tout son intérêt. Laissez-le « souffler » et retrouver le calme, sur des allures plus lentes et des figures larges, dans un mouvement ample. Revenez ensuite à des exercices plus simples ou arrêtez la séance et reprenez la plus tard. Apprenez à être progressif dans vos demandes. La qualité doit primer sur la quantité.

Dérobades, refus, manque de rectitude...

Ce sont des signes d'un manque de précision et/ou d'anticipation de votre part. Incertain, le cheval préfère se soustraire à l'exercice. Essayez de vous préparer à l'avance, en visualisant ce que vous allez devoir faire et/ou obtenir de votre monture (tracé, action des aides, attitude du cheval...) comme si vous vous passiez une vidéo en tête.

Un entraînement bénéfique dans toutes les disciplines, déclinable à l'infini

L'exemple de circuit training présenté ici se prête bien à l'entraînement en CSO. Mais il existe une multitude d'exercices, déclinables à l'infini et bénéfiques pour toutes les disciplines. Vous n'êtes pas obligé de sauter à tout prix et pouvez très bien vous contenter d'ateliers privilégiant la direction et la qualité de la locomotion, avec uniquement des repères et barres au sol/cavalettis. Cependant, gardez à l'esprit que, tout comme le travail sur le plat est bénéfique à l'obstacle, le travail à l'obstacle sur de petites hauteurs présente de nombreux intérêts pour l'entraînement dans d'autres disciplines (dressage, attelage...). Si la spécialisation est nécessaire pour atteindre un certain niveau, la polyvalence sur des exercices de base est toujours un plus.



Soyez inventif ! Mais en veillant toujours à être progressif dans vos demandes et à respecter l'échelle de progression, en fonction de votre niveau et celui de votre monture (âge et condition physique, niveau d'apprentissage...).

En savoir plus sur nos auteurs

- **Nicolas SANSON** Ecuyer du Cadre noir de Saumur et responsable du département pédagogique - IFCE
 - **Nelly GENOUX** Ingénieur agronome - IFCE
-



Pour retrouver ce document: www.equippedia.ifce.fr
Date d'édition: 18 09 2020