



## Condition physique du cavalier (3) : en pratique

---

L'Équitation est un « SPORT » qui demande au cheval ET au cavalier de nombreuses qualités physiques et mentales. Tous deux doivent être considérés comme de véritables athlètes, tenus d'être en permanence au meilleur de leur forme pour progresser ensemble.

La fiche "Condition physique du cavalier : une nécessité !" sensibilise tout cavalier sur la nécessité d'un travail de préparation physique, selon son niveau, son âge et sa discipline équestre.

La fiche "Condition physique du cavalier : mode d'emploi" présente les deux approches du travail de préparation physique du cavalier.

Cette 3ième fiche donne des moyens simples, rapides et efficaces pour débiter et organiser un programme de préparation physique cohérent et adapté.

---

par [Guy BESSAT](#) - [Emilie AUDIBERT](#) - | 18.09.2017 |



Niveau de technicité :

---



## Quatre règles pour débuter un programme de condition physique

---

En vous préoccupant de l'équilibre physique de votre corps, vous en mesurerez très vite les effets sur votre pratique équestre. Il deviendra un facteur de performance, un vecteur de bien-être, un moyen de reconstruction (douleurs) et un gain de temps pour vos séances et votre vie quotidiennes.

Pour débuter cette préparation, nous vous conseillons de suivre ces quatre règles essentielles :

### Règle n°1 : Faire évoluer votre état d'esprit

Avant tout, bannissez définitivement ces idées préconçues :

« **Je monte toute la journée donc je m'entretiens !** » : Non ! Vous usez progressivement vos capacités et votre Capital Santé, qui diminuent jusqu'au risque encouru d'une rupture physique et/ou mentale.

« **C'est le cheval le sportif !** » : Non ! Plus le cheval travaille, plus il progresse et plus votre niveau doit évoluer pour ne pas devenir le « maillon faible » du couple.

« **Je n'ai pas le temps de faire de la préparation physique !** » : Non ! Le temps consacré se retrouve très rapidement en efficacité y compris en terme de durée dans les séances.

ou encore

« **Je suis jeune, en forme et je n'ai aucune douleur !** » ... : Non ! Elles sont latentes si vous ne faites rien. N'attendez pas d'en avoir ou ne les aggravez pas ! Restez « jeune » longtemps.

### Règle n°2 : Faire un bilan initial complet

Pour débuter une quelconque préparation, faites avant toute chose un bilan initial complet, comme vous feriez un « état des lieux », pour connaître vos réelles dispositions physiques. C'est une façon de poser le problème en

évaluant vos forces et vos faiblesses. Faites le à **trois niveaux** :

## Bilan initial équestre (à partir de l'analyse de votre équitation)

Avec l'aide de votre coach (regard extérieur), relevez vos déficits physiques, vos compensations sources de déséquilibres lors d'une séance sur le plat et/ou à l'obstacle et osez reconnaître chaque « petite douleur », votre niveau d'essoufflement ou de fatigue. Faites le point sur tout ce qui est de nature à limiter le bon fonctionnement de votre corps à cheval, et par conséquent votre progression ou vos performances.

Ce diagnostic doit se faire en se focalisant essentiellement sur soi-même.

## Bilan initial médical et postural (à partir de vos maux quotidiens)

Faites le point sur les maux et les douleurs physiques récurrents qui vous semblent être de nature à réduire ou limiter vos capacités physiques dans vos activités quotidiennes et à cheval. Si besoin faites ce bilan avec un médecin, un posturologue ou un podologue travaillant sur la statique.

## Bilan initial physique (à partir de votre niveau de condition physique)

Partir de votre niveau intrinsèque « initial », sans autre préparation, en évaluant les « performances » de vos capacités utiles à l'équitation (cf [fiche 2](#)), sur des exercices simples ne nécessitant aucun matériel, aucune installation particulière. Elles détermineront l'orientation à donner à votre entraînement physique : c'est le test « 0 ».

Les tests peuvent être reconduits régulièrement pour contrôler les progrès. Dans ce cas il est important de toujours utiliser le même protocole (parcours, exercices, exécution, temps de récupération, conditions matérielles...).

Voici un **exemple de « test 0 »** mis en place depuis 2017 à l'ENE à Saumur.

ANNEE 2017		Z - METRIX					FONCIER TEST LEGER						FORCE			SOUPLESSE			
TEST N°	Date	Taille	Poids	Masse grasse	Masse muscul	Hydratation masse non grasse	Palier N°	FC 1 Dép - 3'	FC 2 Départ	FC 3 Palier 8	FC 4 Arrivée	FC 5 Arriv + 6'	VMA	VO <sup>2</sup> max	Gainage temps max	Chaise temps max	Pompes Nbre max	Dos 1 niveau /cm	Dos 2 niveau
TEST 0																			
TEST 1																			
TEST 2																			
TEST 3																			
TEST 4																			
TEST 5																			
TEST 6																			

ANNEE 2018		Z - METRIX					FONCIER TEST LEGER						FORCE			SOUPLESSE			
TEST N°	Date	Taille	Poids	Masse grasse	Masse muscul	Hydratation masse non grasse	Palier N°	FC 1 Dép - 3'	FC 2 Départ	FC 3 Palier 8	FC 4 Arrivée	FC 5 Arriv + 6'	VMA	VO <sup>2</sup> max	Gainage temps max	Chaise temps max	Pompes Nbre max	Dos 1 niveau /cm	Dos 2 niveau
TEST 1																			
TEST 2																			
TEST 3																			
TEST 4																			
TEST 5																			
TEST 6																			



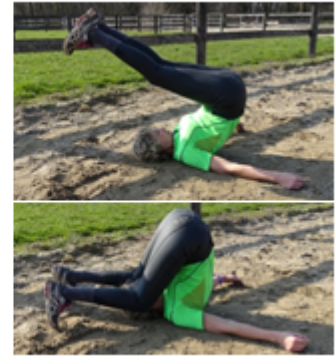
GAINAGE	CHAISE	POMPES	
< à 30"	< à 30"	0 à 5	1
de 31" à 1'	de 31" à 1'	6 à 10	2
de 1'01" à 2'30"	de 1'01" à 2'30"	11 à 20	3
de 2'31" à 4'	de 2'31" à 4'	21 à 30	4
de 4'01" à 5'30"	de 4'01" à 5'30"	31 à 40	5
de 5'31" à 7'	de 5'31" à 7'	41 à 50	6
de 7'01" à 8'30"	de 7'01" à 8'30"	51 à 60	7
> à 8'30"	> à 8'30"	> à 60	8



SOUPLESSE DOS 1 (Chaîne postérieure et lombaire)	
L'extrémité des doigts sur le haut des genoux	1
L'extrémité des doigts sur le haut des tibias	2
L'extrémité des doigts au milieu des tibias	3
L'extrémité des doigts sur haut des chevilles	4
L'extrémité des doigts au dessous des talons	5
La paume des mains au dessous des talons	6
Les poignets au dessous des talons	7
Le milieu des avant-bras au dessous des talons	8



SOUPLESSE DOS 2 (Muscles para vertébraux et cervicaux)	
Les fesses ne se soulèvent pas	1
Les pieds ne vont pas au-delà de la verticale des yeux	2
Les pieds au-delà des yeux ne se posent pas au sol	3
Les pieds se posent au sol, jambes tendues	4
Les pieds se posent au sol, jambes fléchies	5
Pieds et genoux près de la tête ne se posent pas au sol	6
Pieds au sol, genoux près de la tête ne touchent pas le sol	7
Pieds et genoux se posent au sol près de la tête	8



## Règle n°3 : Définir votre profil pour orienter votre travail

Une fois ce bilan d'état initial réalisé, déterminez votre profil pour définir vos besoins et vos priorités :

- Déficit foncier (excès de fatigue, saturation musculaire, lassitude physique générale...).
- Souplesse insuffisante (douleurs chroniques ou aiguës, limite d'amplitudes, dos raide le matin au lever, chevilles bloquées...).
- Manque de force ou déséquilibre musculaire (fatigue musculaire, mal de dos...).
- Autres difficultés de coordination générale, de vitesse d'action, de réaction ou de décision...

Ainsi, vous pourrez établir **VOTRE** programme d'entraînement, en incluant à la base des exercices choisis de travail foncier, de renforcement et d'étirement, tout en priorisant sur le plus urgent .

## Règle n°4 : Faire le choix d'exercices simples adaptés

Pour l'échauffement, le retour au calme ou pour le développement des capacités physiques (cf fiche 2 : "**Condition physique du cavalier : mode d'emploi**"), de nombreux exercices ont un réel intérêt dans la préparation et permettent une progression rapide dès lors qu'ils sont exécutés dans les bonnes intentions (respect des bonnes attitudes, allures, temps d'exécution et de respiration...).

Cependant l'équitation nécessitant du temps de préparation, de mise en œuvre..., ne permet pas d'augmenter les durées d'entraînement, notamment pour les cavaliers qui montent quotidiennement plusieurs chevaux ou pour celles et ceux qui viennent monter en fin de journée après leur travail.

Pour aller à l'essentiel, il convient de se concentrer sur un choix d'exercices qui seront sélectionnés pour l'intérêt qu'ils présentent dans l'aide à la maîtrise technique équestre directe ou indirecte. Ils doivent être en lien avec l'apprentissage des automatismes, la tenue, la coordination et le perfectionnement de chaque mouvement selon la discipline.

Chaque fois que cela est possible, n'hésitez pas à les décliner pour une réalisation à cheval.

- Débutez votre préparation avec quelques exercices et habituez-vous à ce nouveau travail.
- Progressez régulièrement en variant les exercices, le nombre de répétitions, de séries...

- Pour une meilleure dynamique travaillez en groupe, sans oublier VOS priorités.
- Observez des temps de repos entre les répétitions, les séries.

## Planifier sa préparation physique

Programmer sa préparation ou l'entraînement, c'est évaluer les moyens à mettre en œuvre pour organiser et se projeter dans l'avenir après avoir défini des objectifs réalisables pour le cavalier.



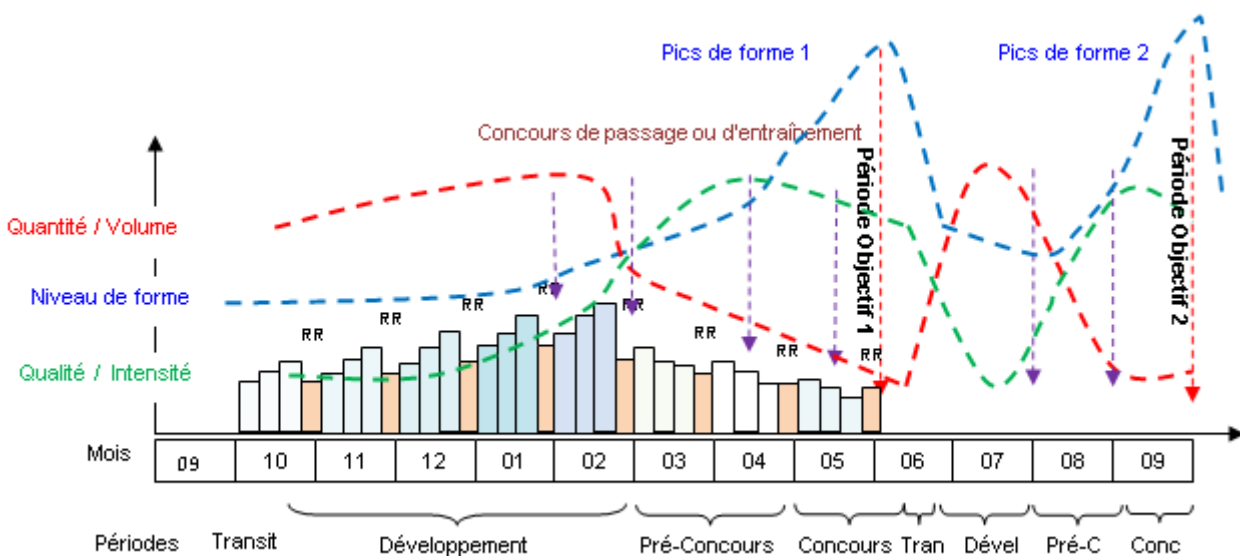
« Savoir d'où on part, où on va et vers quoi on veut tendre ».

Planifier l'entraînement, c'est rendre opérationnelle la programmation. Pour organiser un travail régulier, suivi et progressif, il est essentiel de l'aménager en fonction de la période d'entraînement, en intégrant certains paramètres comme la fréquence, la régularité, l'intensité et le volume d'entraînement.

- La **fréquence et la régularité** : Des progrès peuvent rapidement apparaître avec deux séances hebdomadaires au minimum... mais également, très vite disparaître à la suite d'un arrêt de l'entraînement d'une ou deux semaine(s) !
- L'**intensité** : Cette notion renvoie au pourcentage de puissance ou au niveau d'effort consenti. Elle est en relation directe avec la sollicitation des filières énergétiques. Plus elle est importante, plus la durée de l'exercice doit être réduite et inversement.
- Le **volume** : Un des points essentiels de l'entraînement est son dosage. En général, on l'augmente en multipliant le nombre de séries, d'exercices ou de séances. Il est toujours préférable d'agir sur le dosage du volume d'exercices en augmentant alternativement et de façon progressive chaque composante de l'entraînement.

Vous entrez là dans la planification et la programmation, indispensables dès que vous avez des objectifs.

## Quelques notions de programmation



## Comment « Planifier » ?

Quel que soit le sport et notamment en équitation, la préparation physique doit être organisée dans le temps. Elle est en général scindée à **deux niveaux** :

### Périodes distinctes

En périodes distinctes (développement, pré-concours, concours et régénération/transition) (cf schéma 2).

- La **période de développement** ou période préparatoire : en principe la plus longue. Eloignée des objectifs, elle s'appuie sur une quantité de travail importante. Le cavalier acquiert les bases fondamentales indispensables au bon déroulement de sa saison. Les séances sont plutôt longues (+ de volume) mais peu intenses (- de qualité) / travail général.
- La **période de pré-compétition** ou de pré-concours : c'est une période de transition entre celle de « développement » et celle de « compétition ». On va plus vers l'explosivité et la puissance. Les séances sont un peu plus courtes (- de volume) mais plus intenses et plus techniques (+ de qualité) / travail préparatoire.
- La **période de compétition** ou de concours : période d'« affûtage », elle est le résultat de tous vos efforts et l'expression des acquis. Si l'entraînement a été correctement conduit, il doit vous permettre de faire coïncider votre « pic de forme » à « l'objectif ». Les séances sont plus courtes (peu de volume) avec des intentions et une intensité proches de celles de la compétition (beaucoup de qualité) / travail spécifique.
- La **période de transition** ou de régénération : période en cours ou en fin de saison, durant laquelle l'organisme récupère des efforts après un objectif important ou après les objectifs principaux de la saison. Dans un premier temps cette régénération physique et psychique peut être un repos passif (complet - sans contrainte physique) qui ne doit pas excéder trois semaines. Puis la transition redevient progressivement active pour relancer un nouveau cursus d'entraînement pour de nouveaux objectifs ou pour la saison suivante.

### Cycles

Chacune des périodes associée à une durée et un type de travail particulier est séquencée en cycles (d'1 mois par ex) et microcycles (d'1 semaine par ex), qui vont vous aider à élever progressivement votre volume de travail et par là-même, votre niveau de condition physique et de performance jusqu'à vos objectifs (cf schéma 2 pour la période de développement).

Cette planification de l'entraînement est indispensable pour vous garantir contre le sous-entraînement ou au contraire le surentraînement, voire certaines blessures. Elle doit être connexe à celle de votre cheval, afin de progresser ensemble et au même rythme.

Organisez votre travail en adaptant le « curseur de précision » à VOTRE cas (niveau, objectifs, discipline, cheval, conditions...).



Réajustez régulièrement votre planification en fonction du travail réalisé, des conditions et des événements pouvant survenir.

# La règle d'or

---

L'effet cumulatif d'un travail progressif avec l'alternance de périodes de régénération sont LES facteurs déterminants de l'amélioration des capacités physiologiques, des habilités physiques/techniques et... de la réussite/performance du cavalier dans la durée.

---

## En savoir plus sur nos auteurs

---

- **Guy BESSAT** (BEES 3 Athlétisme, préparateur physique de cavaliers, consultant à l'ENE de Saumur pour la mise en place du suivi de la condition physique)
- **Emilie AUDIBERT** BEES 1, gérante d'une écurie dans l'Ain, enseignante et formatrice/coach en préparation physique du couple cavalier-cheval

## Bibliographie

- « Le cavalier, ce sportif qui s'ignore tant - la condition physique, la clé de sa réussite » (**Guy BESSAT, Emilie AUDIBERT** - 2017). (De nombreuses fiches de travail et exercices adaptés aux cavaliers de tous niveaux) [bessatguy@gmail.com](mailto:bessatguy@gmail.com), [e.audibert@free.fr](mailto:e.audibert@free.fr)
- « Concours complet d'Equitation » (p173 à 181), **P. GALLOUX** Belin 2011.
- « Biomécanique et gymnastique du cheval » **JM. DENOIX** (Vigot)
- « L'équilibre en mouvement » **S. VON DIETZE** (Belin)
- « Cavalier et cheval dos à dos » **S. VON DIETZE** (Belin)
- « Equitation : Préparation mentale avant pendant et après la compétition » **C. CAMBOULIVES** (Amphora)
- « Dérives du dressage moderne, recherche d'une alternative classique » **P. KARL**
- « Une certaine idée du dressage » **P. KARL**
- « L'équitation centrée » **S. SWIFT** (Crepin - Leblond)
- « Santé et équitation » Docteur **Eric FAVORY** (Sport et santé)
- « Les cavaliers de haut niveau, ces mauvais athlètes » Le Monde
- « Adaptation biomécanique du cavalier à cheval au trot et au galop » (**P. GALLOUX, S. BIAU, R. JEDDI** et **B. AUVINET**)
- « L'équitation et ses conséquences sur le rachis lombaire du cavalier » (Université de Nancy)
- « Fitnesstraining für Reiter »



