

Les séances de galop de nos jours

En fonction de l'objectif de la saison et suivant des périodes d'entraînement, les entraîneurs programment leurs séances de galop pour améliorer les capacités physiques des chevaux. Cette fiche a pour objet de décrire les types de préparation pratiqués et de les illustrer à partir d'exemples actuels. Les règles à respecter pour avoir un entraînement efficace sans risquer le surentraînement sont précisées. Pour plus de clarté, cette fiche se limite aux seules séances de galops sans pour autant omettre dans la réflexion les autres séances à dominante technique.

par Patrick GALLOUX - Guy BESSAT - Philippe MULL - | 17.05.2018 |



Niveau de technicité :



La préparation actuelle des chevaux de haut niveau

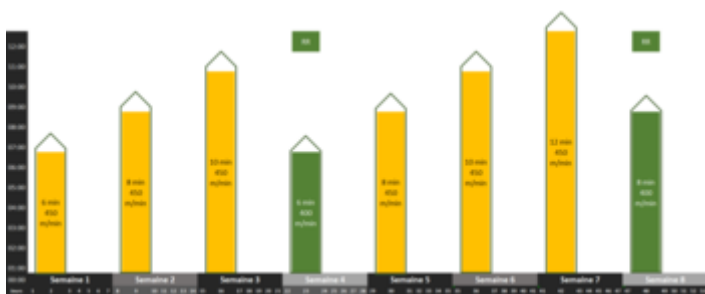
Dans les entraînements décrits ci-après et a contrario des exemples présentés dans la fiche "Les séances de galop des années 60 à 2000", on distingue la période de développement assez commune à tous les chevaux et pour la préparation aux grandes échéances celles de pré-compétition et compétition progressivement plus intenses.

Dans ce premier modèle on ne recherche pas la surcompensation¹ ; les séances sont suffisamment espacées (7 jours) pour éviter toute accumulation de la fatigue. Le suivi de l'intensité de la séance est réalisé au chronomètre et suivant les sensations du cavalier ; régulièrement des mesures de la lactatémie finale² sont réalisées afin de vérifier l'intensité de la séance réalisée.



- 1 - Le principe de **surcompensation** est le phénomène qui permet à l'organisme, après avoir subi un stress (séance plus ou moins intense) et une période de récupération, de générer un plus haut niveau de performance en développant une capacité fonctionnelle supérieure.
- 2 - Pour garder une référence, le prélèvement sanguin pour mesurer la **lactatémie** est effectué une minute après l'arrêt de l'effort.

Le développement



Exemple des chevaux entraînés sur le site de l'ENE (Verrie)

Ce type de séance est une variante du travail à vitesse constante car l'intensité est modulée. Le cheval galope en continu en terrain varié, le cavalier maintient la vitesse que son cheval peut soutenir librement, sans fatigue excessive quels que soient les vallonements du terrain. Ces variations d'intensité améliorent le rendement du système cardio-vasculaire d'une manière harmonieuse..

Plusieurs cavaliers actuels de haut niveau pratiquent hebdomadairement un travail en continu pendant 12 min à une vitesse moyenne située entre 420 et 450 m/min, sur une piste sableuse naturelle, bien entretenue et moyennement vallonnée. Bien que la vitesse ne soit pas très élevée par rapport à la compétition, les mesures de lactates réalisées en fin de séances sont généralement entre 3 et 4 mmol/l³.

Comme cela est désormais préconisé, quelques cavaliers demandent une modulation plus importante de l'intensité voire une accélération en fin de travail. Cette exigence est dans ce cas autant à des fins physiologiques

que mentale (« être capable d'accélérer brièvement en fin de parcours »).



3 - Ces valeurs peuvent paraître un peu faible compte tenu des vitesses utilisées (en dessous de 500 m/min), intensité qui, pour un cheval entraîné, est en dessous de sa vitesse de compétition (supérieure à 600 m/min) et de sa vitesse au seuil anaérobie.

La finition



Le type de galop présenté en suivant est celui pratiqué avec succès par nos meilleurs cavaliers actuels, notamment sur la plage lors de leur stage de fin de préparation⁴. Il consiste à galoper 12 minutes en continu à une vitesse peu élevée (400 m/min) et à faire des paliers de 1 minute en terrain profond à une vitesse d'environ 500 m/min toutes les 2 minutes⁵. Les mesures de lactates réalisées 1 minute en fin de séance sont attendues entre 4 et 8 mmol/l suivant les objectifs de l'entraîneur, le cavalier jouant sur la vitesse des paliers

et la profondeur du sol⁶. Actuellement, suivant leur positionnement dans un programme d'entraînement et leur proximité des objectifs intermédiaires ou principaux, les séances seront dites à 80% ou 100% de la durée maximale (12 min) et à 80% à 100% de la vitesse de cross sur les paliers rapides.

L'objectif de telles séances est, après 12 minutes d'enclenchement du processus aérobie, d'utiliser le sable profond pour augmenter la difficulté du galop (augmentation de la fréquence cardiaque) sans avoir à solliciter le cheval sur des vitesses importantes.

Attention néanmoins à ne pas utiliser ce type de séance sans une vraie préparation !



4 - A Granville, sous la direction du staff fédéral (Michel ASSERAY et Thierry TOUZAIN)

5 - Les cavaliers utilisent la terminologie peu conforme de « fractionné continu ».

6 - Ces valeurs peuvent être assez variables et correspondent à des objectifs fixés par l'entraîneur national, des mesures de fréquence cardiaque sont nécessaires pour évaluer le niveau d'intensité réel dans les phases soutenues (voir fiche équi-pedia : « J'entraîne mon cheval de concours complet ; Oui, mais pour quel objectif ? »)

Compte tenu de l'intensité de ces galops, le cycle retenu devient de type (2-1) : 2 microcycles avec une séance intensive pour un microcycle de repos relatif.

Proposition d'un entraînement spécifique

Dans cette seconde partie, un entraînement plus spécifique de l'effort de compétition est présenté à partir des méthodes utilisées chez le coureur de demi-fond et des résultats des expérimentations scientifiques réalisées chez des chevaux de sport.

Cette proposition se rapproche de ce que l'on observe chez certains cavaliers anglo-saxons. Elle dépend du type de cheval entraîné et des installations dont dispose l'entraîneur.

Elle se distingue du précédent modèle par :

- L'individualisation de l'intensité du galop pour chaque cheval (Fc4 et V200⁷)
- La recherche d'une certaine surcompensation, du fait du rapprochement des séances et la présence effective d'un microcycle de repos relatif après 2 à 3 microcycles intensifs.



7 - V4 (ou VLa4) : Vitesse au niveau du seuil anaérobie située entre 520 et 600 m/min suivant le niveau de préparation et la classe de galop du cheval (voir fiche : « Evaluer la condition physique de son cheval pour individualiser son entraînement »). La valeur de V4 (vitesse au seuil anaérobie) est déterminée au cours d'un test, elle est individualisée pour chaque cheval et valable à un moment donné de son entraînement.

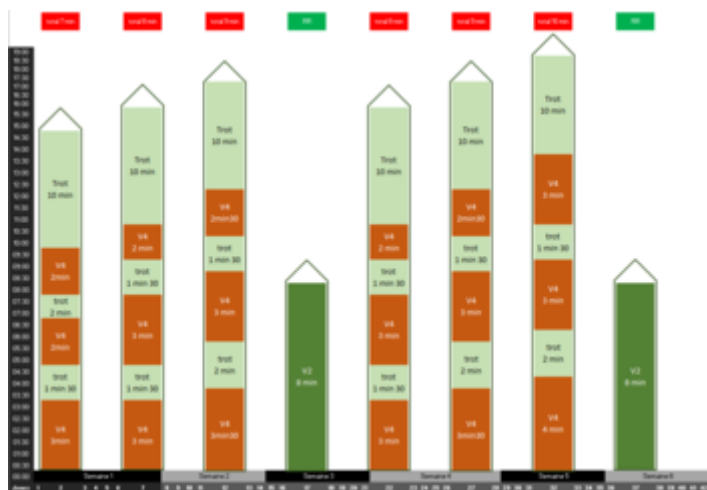
Le travail par intervalle

Les séances par intervalles ont débuté avec les travaux conduits dans les années 90⁸ qui ont montré qu'il était nécessaire d'atteindre des intensités proches du seuil anaérobie (V4⁹) pour espérer développer significativement la capacité aérobie des chevaux. L'arrivée des cardiofréquencemètres et des analyseurs de lactatémie¹⁰ portables a permis aux entraîneurs de pratiquer des séances plus intenses en réduisant le risque de surentraînement.

Dans ce type de programmation, à l'opposée des programmations linéaires¹¹, on distingue après la période de reprise au travail,

- Des cycles dont l'intensité va progressivement s'élever, pour rechercher soit le développement de la capacité aérobie (CA) soit le développement de la puissance maximale aérobie (PMA),
- Dans chaque cycle, des microcycles techniques pour un de repos relatif dans lequel les galops sont d'une intensité plus modérée.

Le cycle de développement de la capacité arérobie



Une séquence de développement de la capacité aérobie comprend des séances relativement intenses (vitesse V4 pour une lactatémie finale attendue 4 mmol/l) et assez rapprochées. Un espacement de 5 jours permet d'espérer des phénomènes de surcompensation et dans des durées contraintes (2 cycles comprenant 3+1 microcycles). Dans chaque cycle, chaque triplet de microcycles intensifs est toujours suivi d'un microcycle de repos relatif. Pour diversifier les séances, il est possible d'alterner les séances par intervalle avec des séances en continu (à vitesse V4) ; toutefois

l'expérience montre qu'une programmation dans des délais contraints conduit à privilégier les séances par intervalle qui permettent d'obtenir des progrès plus rapides¹².

Quelques recommandations :

Les séances par intervalle :

- La somme des temps de galop à V4 est égale à la durée du cross en début de préparation ; progressivement elle peut atteindre 1.2 à 1 fois et demie en fin de préparation (exemple : cumul des répétitions de galop de 8 à 12 min au cours de la séance l'entraînement pour un objectif de cross de 8 min). La séance comprend 3 à 5 répétitions de 3 à 5 min de galop à V4.
- La durée de la récupération entre les répétitions est égale, En début de préparation, à 50% de la durée de la répétition de galop intensif qui précède (par exemple 2 min de trot pour une répétition de galop à V4 de 4 min) ; ce temps de récupération peut se réduire progressivement (par tranche de 15 ou 30 sec) pour durcir la séance sans augmenter la durée ou l'intensité des temps de galop.

Les séances en distance :

- La durée totale du galop est égale à la moitié du cross objectif en début de préparation, pour monter progressivement jusqu'au ¾ en fin de préparation. (par exemple : pour un cross de 8 min, galop à V4 en continu de 4 min pour aller jusqu'à 6 min)

Le contrôle systématique :

- Un suivi objectif (mesure de la fréquence cardiaque en continu et de la lactatémie finale et à 10 min) est fortement recommandé pour prévenir le surentraînement. Toute déviation des normes attendues doit systématiquement conduire à reprendre par des séances de galop modéré (400-450 m/min) en continu jusqu'à retrouver des valeurs de lactatémie autour des 2 mmol/l.

Contrairement à l'impression, ce travail par intervalle sur des séries à un galop soutenu ne fait pas « chauffer » le cheval, qui s'habitue rapidement à attendre le temps de récupération en prenant le trot ou le petit galop.



8 - 10 chevaux de concours complet suivant un entraînement pendant 6 semaines à V4 ont montré une progression de leur vitesse au seuil anaérobie supérieure au groupe de 10 chevaux travaillant suivant la méthode habituelle à 450 m/min (Patrick GALLOUX, 1990).

9 - Entre 520 et 600 m/min suivant l'entraînement et la classe de galop des chevaux

10 - Le résultat obtenu rapidement (15 sec) permet, si nécessaire, de modifier l'intensité du palier suivant.

11 - Dans ce type de programmation, l'intensité des séances croît linéairement et sont suffisamment espacées pour ne pas justifier de période de repos relatif.

12 - Le travail par intervalle permet de galoper plus longtemps, de varier les intensités obligeant le cheval à remettre en route son système cardiorespiratoire, à réagir à chaque sollicitation en situation de fatigue, et à faire travailler le cœur aussi dans les phases de récupération. Le travail en continu, pour peu qu'il soit effectué à intensité constante développe plus harmonieusement le système cardiorespiratoire mais peut « endormir » le cheval si des phases d'accélération ne sont pas introduites.



Le cycle de puissance maximale aérobie (PMA)



Les microcycles de puissance maximale aérobie se placent en fin de phase de développement ou plus généralement en phase de pré-compétition voire de compétition, quelques semaines avant un objectif principal de haut niveau. Deux à trois microcycles sont suivis d'une phase de repos relatif.

Plus on se rapproche de l'échéance plus la durée totale du temps de galop rapide se réduit. Ce cycle intensif n'est réalisé que dans une séance par intervalle à une vitesse où la fréquence cardiaque atteint 200 bts/min (V200 soit sur terrain plat entre 650 et 700 m/min chez des chevaux ayant une bonne classe de galop ou inférieure en terrain montant ou profond) et toujours sur un très bon sol.

Quelques recommandations :

- Chaque série dure entre 1 et 2 min et est entrecoupée du même temps de récupération (chiffre entre parenthèses) : 2(2)2(2)2(2) ou 1(1)1(1)1(1).
- Le nombre de séries est de 3 à 4 pour une durée totale de 4 min à 6 min suivant le degré de préparation du cheval et sa résistance à ce type d'effort. (Du temps du steeple-chase avant le cross, on ne dépassait pas 1,5 fois la durée du steeple.)
- La lactatémie finale doit être comprise entre 7 et 10 mmol/l maximum et descendre rapidement après 10 min de récupération au trot (<2 mmol/l).
- Pour durcir la séance, la durée des séries peut être augmentée par tranche de 30 sec : (en allant du plus facile au plus dur : 6 x 1 min -> 4 x 1min30 -> 3 x 2 min).
- Plus on se rapproche de l'échéance, plus la durée totale du galop intensif dans les cycles de PMA se réduit (4 min maximum)
- En général, sans rechercher la surcompensation, deux séances sont suffisantes et compatibles avec le planning et le temps à

consacrer au travail technique sur le plat et à l'obstacle.

Conclusion

L'objet de cette fiche était de présenter des exemples d'entraînement tels qu'ils sont pratiqués actuellement par les meilleurs cavaliers et comment ils pourraient évoluer avec un entraînement plus spécifique de la discipline sur la base de ce qui se fait chez l'athlète humain. Ce dernier modèle, reposant sur des données scientifiques, avaient déjà été expérimenté avec succès sur des chevaux de haut niveau.

Le concours complet est une épreuve pluridisciplinaire dont le classement final est la combinaison de nombreuses qualités et le résultat d'une préparation diversifiée et équilibrée. Un prochain chapitre présentera comment insérer le travail technique entre les séances ce galop.

En savoir plus sur nos auteurs

- **Patrick GALLOUX** IFCE - Phd, BEES 3 Equitation, Ecuyer du Cadre noir de Saumur, Inspecteur de la Jeunesse et des Sports (HC)
- **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)
- **Philippe MULL** ifce - BEES 2 Equitation, Ecuyer du Cadre noir et entraîneur du Pôle France jeune de concours complet

Bibliographie

- **GALLOUX P. ; BESSAT G.** (2018) : L'entraînement du couple cheval de sport / cavalier. Ifce, 252 p.
- **GALLOUX P.** (2011) : Concours complet d'Equitation. Belin, 234 p.