

Répertoire des séances non montées

Pour les mêmes raisons qui nous ont poussés à créer la fiche « Vers un langage commun », il nous est apparu intéressant de dresser un « répertoire » le plus exhaustif possible des séances d'entraînement couramment utilisées dans la préparation du cheval de concours complet. Mieux se comprendre, unifier la terminologie, faciliter la lecture des fiches d'entraînement et de planification, et surtout clarifier les échanges que nous souhaitons nombreux, sont les objectifs de cette fiche. Chaque séance correspond à un objectif particulier et est présentée dans son contenu et sa durée, mais aussi en fonction des métabolismes sollicités et du temps de récupération estimé entre chaque séance de même type.

Ce répertoire est présenté sous forme de plusieurs fiches sur le même modèle :

- [Répertoire des séances de dressage](#)
- [Répertoire des séances d'obstacle](#)
- [Répertoire des séances de galop](#)
- Répertoire des séances non montées (cette fiche)

par Patrick GALLOUX - Guy BESSAT - Philippe MULL - | 20.02.2018 |



Niveau de technicité :



Ce qu'il faut savoir avant de commencer

Une contribution métabolique pour chaque type de séance

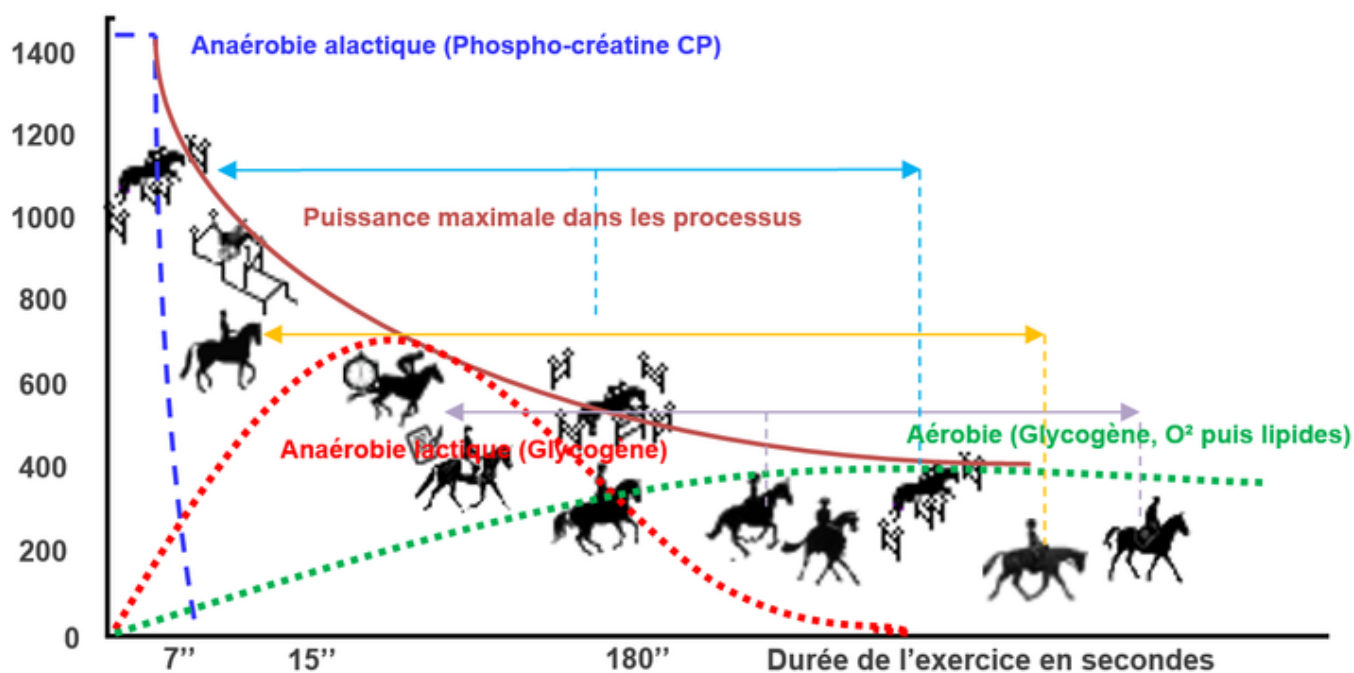
La forme, l'intensité, la durée, les temps de récupération et la sollicitation musculaire... suivant le type de séance, déterminent la contribution métabolique pour chacune d'elles. Dans l'idéal, c'est à partir de cette sollicitation que doit s'élaborer la programmation puis la planification selon les objectifs assignés. La durée des séances doit être ajustée selon :

- L'âge du cheval ;
- Son niveau d'entraînement ;
- La période dans la programmation.

L'enchaînement des séances au cours des périodes, cycles et microcycles en fonction des caractéristiques de chaque couple cavalier-cheval en découlera. L'ensemble de ces paramètres permet de définir les charges d'entraînement (coût énergétique, dette et nature de récupération nécessaire).

Les activités plus brèves et donc plus intensives (par exemple lignes de cavalettis ou lignes d'obstacles avec une récupération complète ou semi-complète) sollicitent principalement le métabolisme anaérobie alactique ; tandis qu'un trotting souvent peu intensif et plutôt « long » ne mettra en œuvre que le métabolisme aérobie. Dans des enchaînements de saut d'obstacles, avec des passages répétés et peu de repos intermédiaire, le métabolisme anaérobie lactique sera dominant comme dans le cadre d'une séance de renforcement musculaire (*cf.* fiche sur [l'effet des séances d'entraînement sur le cheval](#)).

Puissance de l'exercice



On définira pour chaque séance :

- Une **durée moyenne** hors échauffement et récupération ;
- L'**intensité nécessaire** de la séance, c'est-à-dire le niveau de sollicitation ou de puissance (%VO₂max, quantité de force ou hauteur maxi suivant les disciplines) ;
- Les **temps de récupération nécessaires** post-séance : cette valeur, définie généralement sur l'expérience, est une clef, avec la contribution métabolique, indispensable pour définir les quantités de travail et l'enchaînement des séances ;
- La **contribution métabolique principale**, en se rappelant qu'elle peut, à travail égal, évoluer suivant la période, la durée, l'intensité et avec une gestion différente des récupérations.

Les séances non montées



Les séances au marcheur

Utilisées en l'absence d'un cavalier ou à titre d'échauffement avant d'être monté. Généralement réalisées au pas pour les chevaux de sport.

- Durée moyenne de la séance selon la période : de 20 à 30min
- Intensité nécessaire de la séance selon la période : 20%
- Temps de récupération nécessaire post-séance : sans objet
- Contribution métabolique dominante : aérobie



Les séances de travail en longe ou de longe « enrênées »

Utilisées en l'absence d'un cavalier ou à titre d'échauffement avant d'être monté ou pour relaxer le dos après une séance contraignante.

Généralement, les chevaux de sport sont longés enrênés « lâche » pour garder une attitude basse. Compte tenu du travail en cercle, la durée de l'exercice est limitée dans le temps.

- Durée moyenne de la séance selon la période : de 15 à 20min
- Intensité nécessaire de la séance selon la période : 30%
- Temps de récupération nécessaire post-séance : sans objet
- Contribution métabolique dominante : aérobie



Les séances de travail en longe avec barres au sol

Couplées avec des barres au sol judicieusement placées (110 à 130cm) et sous réserve de ne pas détériorer l'allure.

Ce travail, s'il est fait dans la décontraction, contribue à développer la musculature du cheval et à améliorer le rebond.

- Durée moyenne de la séance selon la période : de 10 à 15min
- Intensité nécessaire de la séance selon la période : 40%
- Temps de récupération nécessaire post-séance : 6 à 12h
- Contribution métabolique dominante : aérobie



Le travail à la main

Bien que peu utilisé, il permet de découvrir ou de rectifier des mouvements comme le reculer ou le demi-tour autour des épaules.

Il permet d'apprendre les premières cessions de mâchoire qui facilitent la mise en main dans une encolure soutenue. Ce travail peut s'intégrer dans une séance de dressage, généralement à dominante technique.

- Durée moyenne de la séance selon la période : de 10 à 20min (en fonction de la disponibilité du cheval)
- Intensité nécessaire de la séance selon la période : 30%
- Temps de récupération nécessaire post-séance : 6 à 12h
- Contribution métabolique dominante : aérobie



Les séances de longues rênes

Réalisées pour préserver le dos du cheval du poids du cavalier, cet emploi particulier du travail à la longe permet de réaliser des exercices d'assouplissement sur le cercle.

- Durée moyenne de la séance selon la période : de 10 à 15min
- Intensité nécessaire de la séance selon la période : 40%
- Temps de récupération nécessaire post-séance : sans objet
- Contribution métabolique dominante : aérobie

Les séances en extérieur



Les séances de « promenade en main »

Il s'agit généralement plus d'une aération d'un cheval vivant au box que d'un réel travail.

- Durée moyenne de la séance selon la période : de 10 à 20min
- Intensité nécessaire de la séance selon la période : 10%
- Temps de récupération nécessaire post-séance : sans objet
- Contribution métabolique dominante : aérobie



Les séances de « promenade montée »

Le cheval est promené dans un but d'aération, sauf lors des galops où la sortie est prolongée à cet effet.

Recherche de récupération, ou d'adaptation au milieu extérieur, ou si on ne dispose pas de paddock... la promenade doit rester active pour être utile.

- Durée moyenne de la séance selon la période : de 30min à 1h
- Intensité nécessaire de la séance selon la période : 20%
- Temps de récupération nécessaire post-séance : sans objet
- Contribution métabolique dominante : aérobie



Les séances de travail en liberté

Réservées aux jeunes chevaux, notamment dans l'apprentissage de l'obstacle ou au travail en l'absence du cavalier.

Compte tenu de l'environnement, il faut préserver le temps d'échauffement et de récupération et rester progressif dans les demandes, tout en veillant aux allures. Un travail bâclé ou mal conduit peut conduire à une charge de travail supérieure à la demande.

- Durée moyenne de la séance selon la période : de 15 à 20min
- Intensité nécessaire de la séance selon la période : 20%
- Temps de récupération nécessaire post-séance : sans objet
- Contribution métabolique dominante : aérobie



Les séances de renforcement musculaire au pas (ou trot) en pente

Ce travail, plutôt concentrique en montée et excentrique en descente, contribue au renforcement des muscles du dos, des hanches et abdominaux du cheval. Favorisant le recrutement d'unités motrices (UM) et du nombre de

fibres contribuant à la force, il peut se pratiquer en séance ou précéder une séquence de saut, le jour même voire le lendemain. La durée doit être adaptée. Sur des pentes importantes et longues, ce travail reste anaérobie compte tenu du temps de récupération au cours de la descente, il est donc nécessaire de le pratiquer sur de courtes pentes raides.

Précaution d'emploi



Pour une bonne préservation du cheval, le travail en pente aux allures lentes doit respecter les règles suivantes :

- A la montée, pour réduire la sollicitation des tendons (suspenseurs du boulet), le cavalier doit réduire le temps d'amortissement des appuis en demandant à son cheval d'être actif pour passer rapidement dans la phase de propulsion.
- A la descente, le cavalier demande à son cheval de se tenir (équilibre) dans la descente en abaissant ses hanches.

Sous réserve des consignes précédentes (activité et courtes pentes raides), il est possible de rechercher les intensités suivantes :

Durée moyenne de la séance	30 à 40 minutes	Rechercher des pentes de 20% (au galop les pentes sont limitées à 6%)
Intensité nécessaire de la séance	80 à 90%	FC entre 160 et 200 bts/min
Temps de récupération nécessaire post-séance	48 à 72h	
Contribution métabolique dominante	Anaérobie	[La] entre 3 et 4 mmol/L

Autres



Les temps de transport

Les concours sont le résultat du travail effectué. Mais ils sont également impactés par les temps plus ou moins longs de transport.

Les délais et la forme de récupération en période de transport doivent être pris en compte et être intégrés aux « protocoles pré- et post-compétition » de façon individualisée.

- Durée moyenne de la séance selon la période : sans objet
- Intensité nécessaire de la séance selon la période : 20 à 40%
- Temps de récupération nécessaire post-séance : 12 à 24h
- Contribution métabolique dominante : aérobie

Les séances mixtes

Ces séances, trop rarement utilisées en équitation, sont pourtant d'une réelle pertinence pour la préparation des épreuves dites combinées ou multiples, comme le sont celles du concours complet.

L'intérêt est de travailler les capacités physiques aussi bien que mentales du cavalier et du cheval, à combiner dans la même séance les qualités de différentes épreuves. L'enchaînement de deux ou trois séquences dosées en durée, intensité et temps de récupération selon les périodes, permet d'aborder un thème particulier (équilibre dans les différents galops par exemple...).

Voici quelques exemples d'enchaînement : dressage, obstacle, galop/dressage, galop, obstacle/renforcement, obstacle, galop/galop, obstacle... La qualité du travail est dans tous les cas une recherche permanente. Le changement de selle est également important d'une séquence à l'autre.

Sur le plan métabolique, le choix d'un travail plutôt lactique ou aérobie peut donner également un vrai complément de valeur à ce type de séance. L'important est que l'objectif de la séance soit défini avant de monter le cheval et n'évolue pas au gré du travail, sans un argument objectif.

Durée moyenne de la séance	45 minutes à 1 heure
Intensité nécessaire de la séance	70 à 80%
Temps de récupération nécessaire post-séance	24 à 48h
Contribution métabolique dominante	aérobie/anaérobie lactique (capacité)

Conclusion

La présentation de ces types de séances génériques, qui peuvent être le cas échéant déclinées à d'autres disciplines, doit permettre au lecteur d'être en mesure de construire des cycles et microcycles variés et progressifs selon les périodes d'entraînement et le séquençage. La connaissance des contributions métaboliques de chaque séance et la durée de récupération permettront d'enchaîner efficacement les séances, sans qu'elles se nuisent ou se neutralisent.

Les règles qui vont lui permettre de les adapter à son cheval et à ses objectifs, devront passer par l'[évaluation de la charge d'entraînement de chaque séance](#).

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.** et **BESSAT G.**, 2018. L'entraînement du couple cheval de sport / cavalier. Ifce, 252 pages.
- **GALLOUX P.**, 2011. Concours complet d'Equitation. Belin, 234 pages.
- **GALLOUX P.**, 1991. Contribution à l'élaboration d'une planification de la préparation énergétique du cheval de concours complet. Thèse de doctorat, Poitiers.



Pour retrouver ce document: www.equipedia.ifce.fr
Date d'édition: 19 09 2020