

# Répertoire des séances d'obstacle

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 (cette fiche)
- Répertoire des séances de galop
- Répertoire des séances non montées

---

Par Patrick GALLOUX - Guy BESSAT - Philippe MULL - | 14.02.2018 |

Niveau de technicité : 

---



## Ce qu'il faut savoir avant de commencer

---

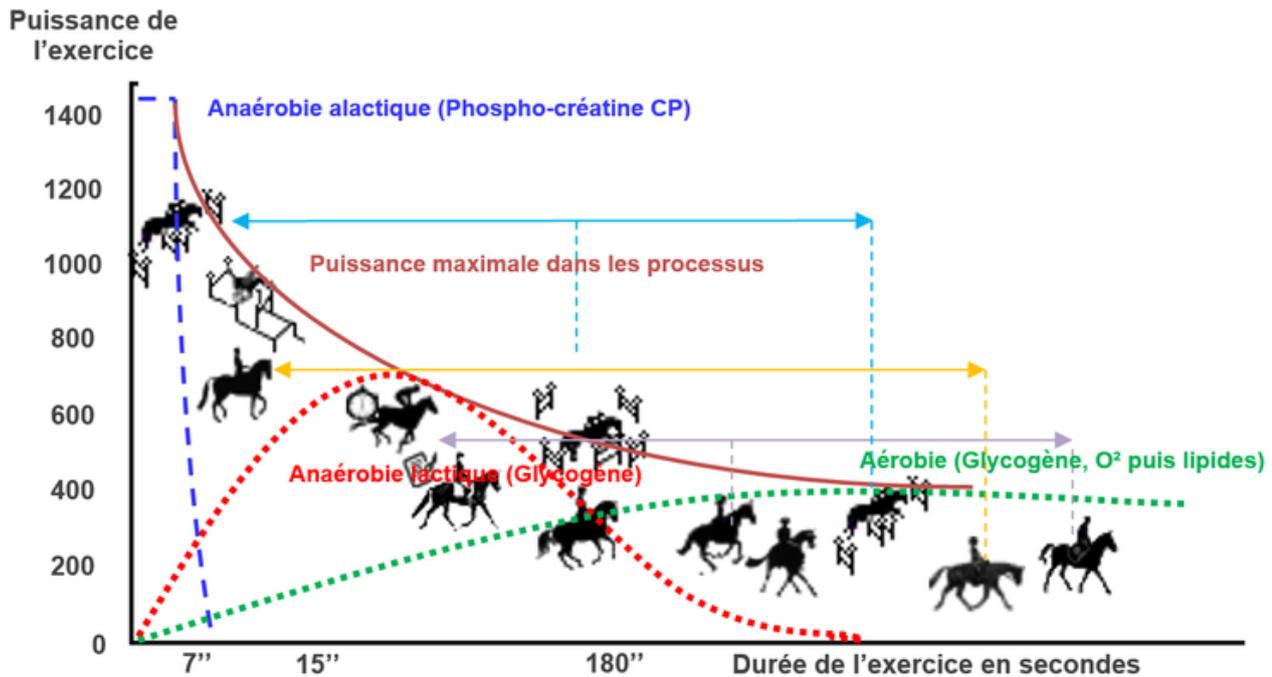
### Une contribution métabolique pour chaque type de séance

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 « Effet des séances d'entraînement sur le cheval »)



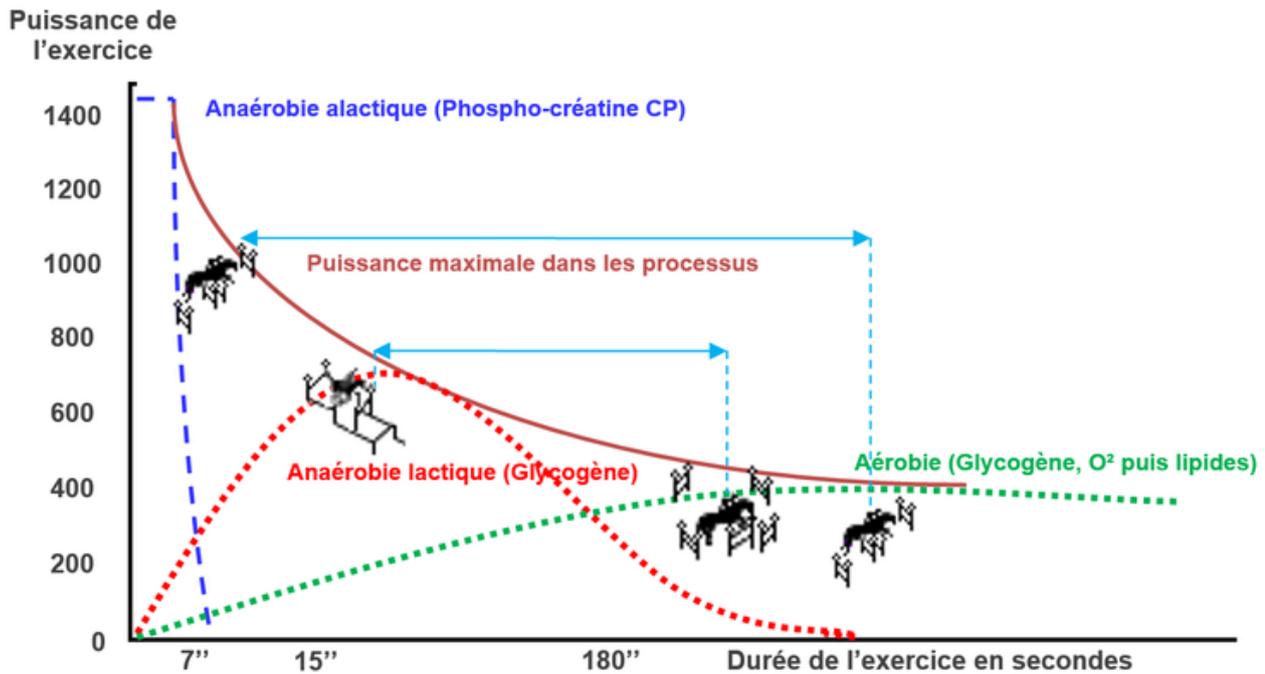
Graphique 1 : Exemple de contribution métabolique au travail selon l'intensité et la durée de l'exercice. Obstacle (flèche bleue), Dressage (flèche orange), Galop (flèche mauve).

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 (%VO2 max, 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.

## Répertoire des séances d'obstacles mobiles

---



Graphique 2 : Contribution métabolique au travail selon l'intensité et la durée de l'exercice - De la gauche vers la droite : séance de cavalettis avec de longues récupérations, renforcement musculaire type « cardio », série d'enchaînements d'obstacles avec ou sans récupération, travail de gymnastique facile.



## Les séances de « gymnastique » à l'obstacle

Elles sont assimilées par de nombreux entraîneurs aux séances de « mécanisation ». Elles consistent en une répétition de sauts rapprochés.

Améliorant la coordination du cheval, elles développent également son geste technique et sa fluidité, son rebond et son plaisir à sauter.

Ces séances peuvent se présenter sous différentes formes :

- des lignes faciles sur des hauteurs faibles, où le cheval recherche l'aisance et l'étendue de son geste sans forcer ;
- des lignes (de mobiles ou de semi-fixes) qui mettent le cheval sur la hauteur dans la facilité et la qualité du geste, les actions du cavalier sont réduites au minimum.

Le nombre de sauts ne doit pas être trop élevé, d'autant plus que le cheval est placé devant des difficultés qu'il a maîtrisées au cours de sa préparation préalable.

La séance peut comprendre des barres au sol pour favoriser le rebond et, dans ce cas, si un saut de puce est inclus, il est isolé et de faible hauteur.

Ce type de séance peut remplacer une séance de « stretching » sur le plat car il contribue à retendre la ligne du dessus. Voir aussi la fiche : Répertoire des séances de dressage.

Durée moyenne de la séance	30 à 40 minutes	avec moins de 10 répétitions
Intensité nécessaire de la séance	60 à 70%	
Temps de récupération nécessaire post-séance	12 à 24 h	
Contribution métabolique dominante	Anaérobie alactique ou lactique	Selon l'enchaînement des répétitions / aérobie selon la durée

*Note : D'une manière identique, un travail de gymnastique peut devenir anaérobie lactique sur une séance courte et intense avec des temps réduits de récupération entre les passages. Ce type de séance trouve sa place dans une période de compétition par exemple.*



## Les séances de « gymnastique à dominante renforcement musculaire » à l'obstacle

Très proches des séances de gymnastique ou de mécanisation, on les distingue des précédentes du fait que l'objectif est spécifiquement orienté sur le renforcement musculaire. Elles consistent en une répétition d'exercices sollicitant l'ensemble des muscles du saut. On peut travailler différents types de contractions, voire lier une séance de renforcement à une séance d'obstacle pour bénéficier du recrutement des fibres (et UM unités motrices) ou de la pré-fatigue en prenant soin d'adapter les hauteurs, les distances mais surtout le nombre de répétitions et les temps de récupération.

Ces séances peuvent se présenter sous différentes formes :

- Des lignes de sauts de puce (pliométrie) ;
- Des sauts d'oxers larges avec un cheval « comprimé » sur des appels près, où le cheval va développer la poussée des postérieurs (concentriques) ;
- Des passages sur les marches d'un piano aménagé avec des barres intermédiaires, dans un travail excentrique en descente et concentrique dans la montée particulièrement efficace sur les muscles élévateurs des épaules...

*Note : Ces séances sont toujours éloignées de la compétition car elles sollicitent beaucoup le système neuromusculaire (notamment le registre excentrique et de pliométrie).*

Durée moyenne de la séance	30 à 40 minutes	Séries de plusieurs répétitions entrecoupées d'une récupération plus ou moins complète selon la période (de 3 à 6 min ou de 6 à 8 minutes entre les séries)
----------------------------	-----------------	---

Intensité nécessaire de la séance	80 à 100 %	
Temps de récupération nécessaire post-séance	24 à 48 h	
Contribution métabolique dominante	Aérobie	Peut devenir anaérobie alactique ou lactique selon le rapprochement d'enchaînement des répétitions voir aérobie si séance longue



## Les séances « techniques » à l'obstacle

Le cheval découvre de nouveaux obstacles (bidet, rivière...) ou acquiert une nouvelle compétence (saut très enroulé, raccourcissement des foulées dans une ligne...).

Il développe de nouvelles capacités (sauter de biais, sur un obstacle étroit...). Il s'agit sur des obstacles de faible hauteur de développer la compréhension d'une difficulté par l'apprentissage. Le travail doit se faire dans la décontraction et ne pas doit pas engendrer de fatigue pour rendre la séance agréable au cheval.

Durée moyenne de la séance	45 minutes	Série de répétitions de 15 à 30 sec.
Intensité nécessaire de la séance	50 à 60%	
Temps de récupération nécessaire post-séance	6 à 12 h	
Contribution métabolique dominante	Aérobie	

*Note : Hors la découverte d'un nouvel obstacle ou d'un nouveau dispositif, un travail technique peut devenir anaérobie lactique sur une séance courte et intense avec des temps réduits de récupération. Ce type de séance trouve sa place dans une période de compétition par exemple.*



## Les séances d'enchaînement à dominante technique » et cardiaque à l'obstacle

Le cheval enchaîne plusieurs répétitions de 6 à 12 obstacles dans une recherche d'optimisation technique (courbe idéale, saut droit, encadrement optimal, respect du contrat de foulées, ...) sans recherche

particulière de mise à l'effort.

Pour donner une dominante plus « cardio », il suffit de jouer sur le nombre de répétitions et/ou sur des temps de repos plus courts. L'entraîneur devra organiser la transmission de ces consignes techniques pour ne pas retarder l'enchaînement des répétitions. La qualité technique doit rester prioritaire.

Durée moyenne de la séance	30 à 40 minutes	Série de répétitions de 15 à 30 sec.
Intensité nécessaire de la séance	70%	
Temps de récupération nécessaire post-séance	48 à 72 h	
Contribution métabolique dominante	Anaérobie ou aérobie	Selon le type de séance et la période

## Les séances sur le fixe



### Les séances d'enchaînement en cross à dominante technique

D'abord utilisées dans un contexte éducatif pour un cheval en formation, elles sont aussi pratiquées à haut niveau pour revoir certains profils d'obstacles ou dans la recherche d'un travail technique particulier sur des tracés, des combinaisons particulières. Le cheval doit travailler dans le galop spécifique d'un cross pour rester dans la spécificité de l'épreuve.

Ces séances doivent être relativement courtes pour ne pas altérer la qualité technique du travail. A des fins plus « cardio », on peut combiner un travail de galop avec quelques franchissements d'obstacles de cross.

Durée moyenne de la séance	30 à 40 minutes	Avec plusieurs passages
Intensité nécessaire de la séance	70%	
Temps de récupération nécessaire post-séance	24 à 48 h	
Contribution métabolique dominante	Anaérobie lactique ou aérobie (puissance)	Selon la durée et l'intensité de la séance

*Note : D'une manière identique, un travail de gymnastique peut devenir anaérobie lactique sur une séance courte et intense avec des temps réduits de récupération entre les enchaînements d'obstacles. Ce type de séance trouve sa place dans une période de compétition par exemple.*

## 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, permettent 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 48 h
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 Équitation, ancien Écuyer 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.
- GALLOUX P. (1991) : Contribution à l'élaboration d'une planification de la préparation énergétique du cheval de concours complet (thèse de doctorat). Poitiers



**éqipédia**  
ifce

Pour retrouver ce document:  
[www.equipedia.ifce.fr](http://www.equipedia.ifce.fr)  
Date d'édition : 20 05 2024