

## Planifier l'entraînement du cheval d'attelage athlète

### 1 - Poser un diagnostic

#### ► Connaître le cheval dans sa globalité



- Âge / Sexe
- Caractère
- Origines
- État sanitaire
- Conformation ► forces/faiblesses
- Allures/Locomotion ► forces/faiblesses

#### ► Positionner le cheval dans son travail :

- Sa condition physique
- Son niveau de dressage
- Son positionnement dans les 3 tests.

### 2 - Définir un objectif sportif

- S** - simple
- M** - mesurable
- A** - atteignable
- R** - réaliste
- T** - temporellement défini

#### Objectif sportif

- Objectif intermédiaire 1
- Objectif intermédiaire 2
- Objectif intermédiaire 3

Que doit savoir faire le cheval pour atteindre l'objectif ?  
► Décliner l'objectif en plusieurs objectifs intermédiaires.

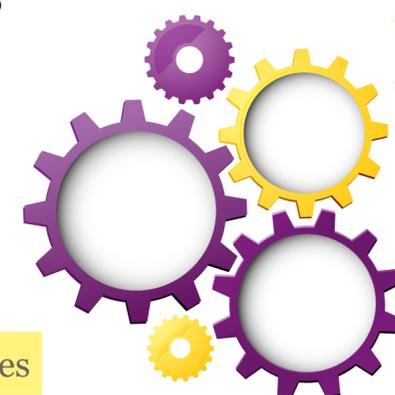


### 3 - Planifier l'entraînement

- Comment ? Quand ? Avec quels moyens ?
- Pourquoi je le fais ?

- Les périodes
  - Préparatoire
  - Compétition
  - Transitoire

Choisir ses échéances sportives



#### Les phases

- Préparation
- Mise en condition
- Technique
- Compétition
- Récupération

S'adapter



équi-paedia  
l'encyclopédie pratique  
du cheval

