

Quel que soit votre point de départ, toute progression passe nécessairement par un changement d'habitudes et ce changement doit s'effectuer de façon progressive.



Le conditionnement démystifié

principes de base

PAR NATHALIE LABERGE

Obttenir une bonne forme physique est un objectif courant et louable, tant pour son cheval que soi-même. L'entreprise paraît parfois intimidante, mais le processus est simple. En effet, le conditionnement physique consiste en une pratique régulière et suffisante de l'activité en respectant certains principes. Chez le cheval comme chez l'humain,

pour améliorer sa condition physique et sa capacité de s'adapter à l'effort, il faut principalement faire plus d'efforts que d'habitude. Mais, s'il est assez facile d'en faire plus, encore faut-il le faire correctement. Ci-après, quelques pistes pour mieux encadrer la démarche et bonifier vos chances de succès, que ce soit pour vous-même ou votre monture.

Entraînement et conditionnement : une distinction à saisir

D'entrée de jeu, précisons. Si l'on a tendance à confondre « entraînement » et « conditionnement », il s'agit pourtant de deux concepts distincts qui tendent à des objectifs différents, bien qu'ils puissent être complémentaires.

- **L'entraînement** vise la préparation technique de l'athlète : par exemple, l'apprentissage et la maîtrise d'habiletés, de figures ou les rudiments d'une discipline.
- **Le conditionnement** (ou mise en forme) consiste à atteindre ou maintenir la forme et la bonne santé permettant d'assurer, voire maximiser la performance. Un bon conditionnement soutient l'entraînement et aide à garder l'individu sain et apte à accomplir confortablement l'activité demandée.

Aux fins de ce texte, nous aborderons les notions liées au conditionnement.

Calibrer l'effort : le barème FIT

Trois variables sont impliquées dans le maintien ou l'amélioration des performances de l'athlète, qu'il soit humain ou équin. Elles sont connues sous l'acronyme FIT :

- **F** pour **Fréquence** : le nombre de séances d'activité/d'exercice par semaine ;
- **I** pour **Intensité** : l'effort demandé – il peut être faible, modéré ou élevé ;
- **T** pour **Temps consacré** : la durée de l'activité ou de l'effort demandé.

La clé de la réussite réside dans un dosage adéquat de ces trois composantes. Quelle est la bonne combinaison ? Cela dépend de vos objectifs. Autrement dit, différentes équations correspondront à « se mettre en forme », à « améliorer sa forme » ou à « garder la forme ». Par exemple, lorsque l'intensité est faible, l'amélioration de la condition physique sera proportionnellement moindre. De même, une intensité moyenne, sans augmentation de la fréquence ou de la durée de l'exercice, permet de conserver ses acquis, ni plus ni moins.

Pour obtenir une amélioration notable de la condition physique et un degré d'endurance supérieur, **il faut augmenter graduellement la surcharge, mais toujours une variable à la fois.**

Quel que soit votre point de départ, toute progression passe nécessairement par un changement d'habitudes et ce changement doit s'effectuer de façon progressive.

Une transition en douceur

De la même façon que vous devez vous assurer d'être en état de commencer (ou de modifier) un programme d'exercice, la précaution s'applique au cheval.

Avant de débiter :

- > Vérifiez l'état de ses pieds ;
- > Inspectez l'équipement et l'ajustement de la selle ;
- > Planifiez une ration adaptée aux nouveaux besoins nutritionnels.

La capacité cardiovasculaire revient rapidement, bien avant la force musculaire et la souplesse des articulations. Cela peut envoyer au cavalier des signaux trompeurs.

– Dre Clayton



Modèle de programme de conditionnement pour un cheval qui reprend l'activité à la suite d'une longue pause

Première phase – développer la capacité aérobique et le renforcement des muscles

- Pendant deux à quatre semaines, préconisez le travail au pas, auquel s'ajouteront des séquences d'exercice sous la selle ;
- Visez trois ou quatre séances hebdomadaires de dix minutes pour commencer ;
- Augmentez la durée des séances, de façon à les allonger de dix minutes chaque semaine ;
- Vers la 3^e semaine, vous devriez en principe avoir atteint 30 minutes de travail au pas : intégrez alors des séquences de trot, 20 secondes pour commencer, dont la durée augmentera progressivement ;
- Incorporez ensuite de brèves séquences de galop, et ainsi de suite ;
- Notez que le travail de transitions (entre allures et dans l'allure) constitue un excellent moyen d'améliorer la condition physique, de même que la coordination et la souplesse du cheval.

Deuxième phase – conditionnement spécifique à l'activité ou la discipline

- Une fois le conditionnement de base acquis, vous pouvez insérer des exercices propres à la discipline ou à l'activité du cheval ;
- Ciblez des aspects plus techniques de ces activités, de façon à augmenter les capacités qui seront plus particulièrement sollicitées (le « cardio », la force musculaire ou l'endurance).



Le cheval, le « cardio » et la forme

Bien que l'humain et l'équidé partagent certains principes de conditionnement communs, ce dernier diffère de son partenaire bipède sur certains points cruciaux. C'est ici qu'une bonne interprétation du cavalier entre en jeu.

En effet, les chevaux possèdent une capacité cardiovasculaire largement supérieure à celle des athlètes humains les mieux entraînés et ils tendent aussi à la conserver plus longtemps lorsqu'ils sont inactifs. La Dre Hilary Clayton, Ph. D., vétérinaire et spécialiste en biomécanique équine, s'est exprimée sur ce sujet dans le cadre d'une entrevue accordée à l'Université de Guelph¹. « *Contrairement à l'humain, il faut en général au moins un mois d'inactivité complète avant de constater une diminution de la capacité cardiovasculaire et une perte de la force musculaire chez le cheval, a-t-elle expliqué. Le système musculosquelettique, les tissus et les tendons sont extrêmement sensibles, et ils s'adaptent au travail exigé lorsqu'ils sont sollicités. Mais privés d'exercice sur une plus longue période, les os deviennent moins solides, les muscles s'atrophient et l'endurance diminue.* »

La suite dépend de la condition initiale du cheval et de son degré actuel d'activité. Tout est modulable et les possibilités sont multiples !

Peu importe votre niveau de conditionnement actuel, il est possible d'adapter les principes à votre programme. Vous inspirant du barème FIT, lorsque vous percevez qu'un exercice devient facile, c'est le moment d'ajuster l'une ou l'autre des variables et d'augmenter la surcharge.

Inversement, s'il vous faut mettre le cheval au repos, le même principe s'applique. Évitez les changements radicaux ! Diminuez graduellement la charge de travail, en réduisant l'intensité ou le nombre de séances. Une fois ce nouveau rythme implanté, pratiquer une forme d'exercice un jour ou deux par semaine suffira à conserver les acquis ainsi qu'une certaine éthique de travail chez le cheval. Rappelez-vous alors que si l'exercice diminue, les besoins énergétiques aussi : veillez à adapter la ration en conséquence.

Rappelez-vous alors que si l'exercice diminue, les besoins énergétiques aussi : veillez à adapter la ration en conséquence.

Auteure de plusieurs ouvrages traitant notamment du conditionnement de l'athlète équin, la Dre Clayton recommande patience, prudence et discernement. « *La capacité cardiovasculaire revient rapidement, bien avant la force musculaire et la souplesse des articulations. Cela peut envoyer au cavalier des signaux trompeurs.* » À cet égard, la scientifique émet une mise en garde. « *Il faut résister à l'enthousiasme d'un cheval débordant d'énergie, car cette belle fougue n'est pas nécessairement synonyme d'une bonne condition physique générale. Rappelez-vous : ce n'est pas lui qui décide ! C'est vous qui tenez les rênes et dans l'intérêt du cheval, vous devez vous en tenir au programme fixé.* »

Au même titre qu'une transition progressive dans l'exercice, une lecture correcte du comportement

Les 5 principes du conditionnement

L'individualité : la condition initiale, l'hérédité, le niveau de pratique d'une activité, l'alimentation et l'environnement sont autant de facteurs qui influencent le degré d'amélioration de la condition physique, de sorte que les résultats varient selon l'individu ;

La spécificité : le corps s'adapte de façon spécifique à chaque type d'activité pratiquée ;

La surcharge : c'est la nécessité de quitter la zone de facilité et d'augmenter l'effort. Par exemple, en prolongeant la durée de l'exercice, ou en augmentant la fréquence ou le niveau de difficulté ;

La progression : l'augmentation de l'une ou l'autre des variables FIT doit se faire progressivement, en suivant un plan, afin d'éviter de surmener articulations, tendons, ligaments et tissus ;

Le maintien : il est possible de maintenir la forme en diminuant la durée de l'activité et sa fréquence, sans toutefois réduire l'intensité de l'exercice.

¹ The Horse Portal (University of Guelph), 7 Tips on Equine Conditioning with Biomechanics, 2020, entrevue diffusée le 6 mai 2020.

Quelques signes indiquant qu'il est temps de lever le pied...

- Dorsalgie ;
- Sensibilité/douleur/enflure/chaleur aux membres ;
- Raideurs musculaires ;
- Inflammation ;
- Manque d'entrain; réticence au travail ;
- Manque de constance dans l'allure/lourdeur/cheval qui trébuche ;
- Mauvaise disposition de l'humeur ;
- Boiterie.

de l'animal vous permettra de le garder heureux au travail et de prévenir le surentraînement et les blessures.

Être en forme, un atout partagé

Tout comme il en est de la responsabilité du cavalier de veiller à la bonne condition et au confort du cheval par rapport à ce qui lui est demandé, il en va de même de sa propre capacité physique, puisqu'elle aura un impact sur son comportement en selle. Le conditionnement est avant tout un travail d'équipe qui s'opère dans une symbiose cavalier-cheval. 🐾



RÉFÉRENCES :

The Horse Portal (University of Guelph), *7 Tips on Equine Conditioning with Biomechanics Expert Dr. Hilary Clayton*, (2020), repéré à <https://thehorseportal.ca/2020/05/7-tips-on-equine-conditioning-with-biomechanics-expert-dr-hilary-clayton/>
Chevalier, Richard. *À vos marques, prêt, santé !*, ERPI, 2018, 88 p.

CHEVAL QUÉBEC | Caballista
SEPTEMBRE 2021
25È ÉDITION
PARC ÉQUESTRE OLYMPIQUE DE BROMONT

4833 ©TOM VON KAPPEL PHOTOGRAPHY

PURINA®

INFORMATIONS 514 252-3053 | 1 866 575-0515 | www.cheval.quebec/Caballista-Accueil