

STAGE ENDURANCE

Championnats de France de Chalinargues du 13 au 15 août :

Les jeunes cavaliers peaufinent leur technique

Le stage qui s'est déroulé dimanche 10 avril à l'Etrier de Bourgogne (DIJON – 21) devait être un peu plus poussé que les précédents avec, cette fois, une optique « haut-niveau ».

Bertrand Olivier, expert fédéral a dans un premier temps abordé la question de la qualification des couples. Faudra t-il avoir déjà couru deux fois sur la distance pour pouvoir s'engager sur une épreuve du championnat de France ? Réponse dans les semaines à venir.

Autour de la table, au castel, les huit cavaliers ont évoqué leurs projets. Camille devrait courir sur 60 km, Emilie prévoit de faire 60 ou 90 km, Anaïs vise 90 km, tout comme Mathieu, Manon, Mégane et Sélénie, tandis qu'Andréa aimerait s'engager sur 130 km.

Bertrand Olivier informe qu'une épreuve sélective pour le Championnat du Monde des jeunes cavaliers (Abu Dhabi) aura lieu à Compiègne fin mai sur 120 km et cinq boucles.

Il a ensuite été question de la finition de l'entraînement hivernal. « Le dressage de base permet d'avoir un cheval en équilibre : avancer, tourner, s'arrêter ».

La période actuelle permet de vérifier la forme du cheval. On pense à échauffer 20 mn au pas et 20 mn au trot avant d'aller plus loin dans les allures. L'objectif est de « huiler la machine ». Le pas et le trot permettent une mise en route.

Quand on galope, on choisit un canter avec 100 à 110 foulées minute. On regarde la récup (c'est bien de savoir se servir d'un stéthoscope) après le travail. Le cheval doit être redescendu sous les 60 puls. Mn dans les cinq minutes.

On peut se servir des courses du printemps pour l'entraînement. On travaille la présentation du cheval, quitte à se faire aider à la maison pour partir au trot. Il faut un cheval qui se laisse manipuler, doucher, prendre les pieds.

On évite de travailler toujours deux mêmes chevaux ensemble, dans la mesure du possible. Un cheval docile est un cheval qui s'adapte facilement à un nouvel environnement. Il mange bien. Urine aisément (penser à préparer un petit coin avec de la paille).

En course, on va prendre les montées doucement alors qu'à l'entraînement on peut les faire au galop. « Ca ouvre les poumons et fait travailler le cœur ». On n'oublie pas, alors, de faire les 100 mètres suivant au trot pour faire souffler. On évite de toujours faire les mêmes allures dans un même chemin. Varier pour ne pas que le cheval anticipe trop, voire vole les départs au galop par excitation. Lors d'un canter, on peut travailler avec un cardio embarqué. Regarder le rythme cardiaque qui doit être autour de 140 puls./mn.

Parmi les écueils à éviter, on doit être vigilant par rapport à un éventuel surentraînement avec par exemple une grosse sortie deux jours de suite. Les signes : « Un cheval fatigué, qui ne récupère pas ».

En course, l'équipe d'assistance ne doit pas être trop nombreuse autour du cheval. On évite de s'agiter, de se gêner. « On stresse le cheval ! ». On ne prend pas du nouveau matériel le jour J. Vers 10 h 30, place aux exercices pratiques dans la carrière. Travail aux trois allures avec des changements de direction. « Anticipez avec le regard et les épaules ! », conseille Bertrand Olivier. « Pensez à faire les coins et gardez en tête que l'encolure est un mur infranchissable pour les mains ! ».

Après un déjeuner copieux préparé par Jeannine Mareschal, présidente de la commission endurance du CRE et du CEER Bourgogne, l'après-midi a été consacré au travail au galop.

Dans la carrière dans un premier temps puis sur le grand terrain du club hippique. Les chevaux ont appris à se faire doubler en restant calme et à doubler à leur tour sans précipitation.

A l'issue de la journée, le moniteur s'est dit agréablement surpris des progrès réalisés par les jeunes Bourguignons en un an. Le premier stage sur le même principe remontait à avril 2010.

M.J.

D'autres photos à récupérer sur mon site : <http://www.monalbum.fr/Album=UYHZ8SMN>