

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

- L'endurance : « Ou'est ce que c'est ? »

L'endurance est une pratique sportive de l'équitation qui allie le plaisir d'une compétition à une connaissance approfondie de son cheval. Cette recherche de la compréhension du physique et du mental du cheval amène un grand respect du cavalier pour sa monture

Les épreuves d'endurance se courent au chronomètre sur un itinéraire balisé, avec des contrôles vétérinaires avant, pendant et après l'épreuve. Les premières épreuves se courent à vitesse imposée.

- Les différentes épreuves :

Départementale 20 : 20 km à parcourir à une vitesse	entre 10 et 12 km/h
Départementale 30 : 30 km	entre 10 et 12 km/h
Régionale 40 : 40 km (2x20 km)	entre 12 et 15 km/h
Régionale 60 : 60 km (3x20 km ou 2x30 km)	entre 12 et 15 km/h
Nationales* : 90 km (3x30 km)	à vitesse libre
Nationales** et *** : 130 à 160 km ou 2X100 en 2 Jours	à vitesse libre

- Pour gravir les échelons :

La progression se fait sur le terrain sans examen.

A l'issue d'une épreuve, lorsque les critères vétérinaires sont satisfaisants et que la vitesse moyenne de l'épreuve a été respectée (quelque soit le classement), le cavalier et le cheval sont qualifiés pour participer à l'épreuve de niveau supérieur.

- Ils doivent être qualifiés sur une Départ. pour participer à une Régionale 40
- Ils doivent être qualifiés sur une Rég 40 pour participer à une Régionale 60
- Ils doivent être qualifiés sur une Rég 60 pour participer à une Nationale *
- Ils doivent être qualifiés sur 2 Nationales* pour participer à une Nationale**

- Pour s'inscrire à une épreuve :

1. Etre en possession de la licence fédérale de pratiquant et d'une licence de compétition correspondant au niveau de l'épreuve (Elle s'obtient auprès des clubs affiliés à la FFE,
2. Contacter le CRE de votre région pour le calendrier des épreuves et consulter le site FFECOMPET.
3. Avoir un compte engageur et s'inscrire par FFECOMPET pour toutes les épreuves.

- Pour se préparer à une épreuve :

Une épreuve d'endurance, même de 20 km, est une épreuve sportive pour laquelle le cheval comme le cavalier doivent être préparés. Il faut que le cheval ait un dressage et un entraînement adéquat. Le cavalier doit avoir une autonomie équestre suffisante et une bonne connaissance de son cheval et des règles de la compétition.

Une bonne préparation assure de meilleures performances et une garantie de longévité au cheval

- Pour participer à une épreuve :

Le cheval :

- Avoir un livret d'identification avec vaccinations à jour (grippe)
- Etre inscrit sur la liste A des chevaux de sports.
- Etre entraîné en fonction de l'épreuve (distance, vitesse et dénivelés)
- Savoir trotter en main et se laisser examiner par un vétérinaire

Le cavalier :

- Connaître le règlement des épreuves d'endurance
- Reconnaître approximativement « le train » dans lequel il court (voir tableau)
- Veiller à la régularité de sa vitesse
- Savoir prendre la fréquence cardiaque du cheval et contrôler sa récupération
- Connaître la manière de rafraîchir un cheval pendant l'effort
- Savoir présenter un cheval au contrôle vétérinaire
- S'entourer d'une équipe d'assistance pour rafraîchir le cheval sur le parcours.

- Déroulement d'une épreuve :

➤ **Retirer à l'accueil** votre dossier dans lequel se trouvent l'itinéraire, le dossard et la carte vétérinaire qui doit être présentée à chaque contrôle ; Renseignez-vous sur le balisage, la présence éventuelle d'endroits difficiles et le nombre exact de kilomètres à parcourir, cela vous permettra de calculer à l'avance vos temps de passage et d'arrivée afin de respecter la vitesse moyenne imposée. Tout au long de la journée les vétérinaires suivront attentivement l'état de votre cheval, il est important de les considérer comme des alliés qui vont vous aider à protéger efficacement et à mieux connaître votre «partenaire cheval ».

➤ **Le contrôle vétérinaire initial** : Se présenter au contrôle vétérinaire muni des papiers d'identification (vaccinations à jour) et la carte vétérinaire de l'épreuve. Le cheval est présenté sans selle et en licol ou en filet . Le vétérinaire vérifie les allures du cheval sur un aller-retour de 30m au trot et note la fréquence cardiaque au repos ainsi que tout élément utile au suivi de votre cheval.

➤ **Sur l'itinéraire** , souvenez-vous que les chevaux même en compétition ne sont pas prioritaires sur les autres véhicules. A l'aide du tableau de marche (voir annexe) essayer de soutenir un train régulier , le cheval récupère mieux d'un effort régulier et continu que de gros efforts par à coups entrecoupés de repos. Soyez détendus et légers en selle , vous aiderez votre cheval.

➤ **L'équipe d'assistance** : à chaque point de rencontre avec le cavalier elle abreuve le cheval et arrose son encolure afin de le refroidir et ceci le plus régulièrement possible. Elle doit respecter le code de la route ainsi que les zones de ravitaillement prévues par l'organisateur. Elle récupère les bouteilles qui ont servi.

➤ **Le contrôle vétérinaire intermédiaire** : il a lieu au cours de la première 1/2h pendant l'heure d'arrêt. Le vétérinaire vérifie la récupération du cheval :

Sa fréquence cardiaque

La déshydratation (pli de peau à l'encolure)

La congestion des muqueuses oculaires

La fréquence respiratoire

L'état des membres et du dos

Les allures au trot (symétrie, souplesse, régularité)

Ces renseignements sont notés sur la carte vétérinaire du cheval.

➤ **Le contrôle final** : il a lieu 1/2 h après l'arrivée, il se déroule comme le contrôle intermédiaire

➤ **Soins au chevaux après l'épreuve** : Doucher les membres, l'encolure et les épaules, attention aux douches trop froides sur les reins, le ventre et la croupe. Bouchonner ou étriller doucement le corps pour nettoyer et masser le cheval . Sur les tendons on peut poser des emplâtres ou des bandes de repos . Ne pas donner à manger (sauf du foin) dans les 2 heures qui suivent l'effort.

Abreuver à volonté ,protéger le cheval des vents froids comme du grand soleil.

➤ **Les résultats** : Sont qualifiés à l'issue de l'épreuve tous les chevaux et cavaliers ayant terminé l'épreuve à la vitesse imposée et non éliminés pour des raisons vétérinaires ou réglementaires. D'autre part le classement se fait à partir du calcul suivant :

[(vitessex2) – vitesse mini de l'épreuve] x 100
fréquence cardiaque au contrôle final

Ce calcul qui tient compte de la vitesse et de la récupération favorise les cavaliers qui adaptent au mieux l'effort demandé aux possibilités du cheval



**FEDERATION FRANCAISE
D'EQUITATION**
www.ffe.com

**L'ENDURANCE
EQUESTRE**
Sport de pleine nature

Respect du cheval
Ecoute
Complicité

**CONSEILS PRATIQUES
et
CONDITIONS DE PARTICIPATION**



FFE / PSV

GENERALI
assurances

CONSEILS POUR DEBUTER L'ENTRAINEMENT DU CHEVAL D'ENDURANCE

- Introduction :

Il n'existe pas un entraînement idéal, valable pour tous les chevaux et tous les cavaliers. Cet entraînement est fonction de l'expérience, du caractère et de l'âge du cheval, ainsi que du type d'épreuve que vous souhaitez courir. Un cheval au pré s'entretient musculairement beaucoup mieux, (il parcourt 15 kms en moyenne par jour) il n'est pas obligatoire de le travailler tous les jours.

Nous allons vous indiquer des principes généraux pour la préparation aux épreuves. Ce sera à vous ensuite de l'adapter à votre cheval et au terrain dont vous disposez.

Avant d'aborder l'entraînement, il faut que le cheval soit

- Ni trop gros, ni trop maigre
- Vermifugé régulièrement
- Ferré correctement

- Qualité du cheval d'endurance :

S'il est vrai que tous les chevaux peuvent courir les épreuves de 20km sans problème, il est évident qu'au-delà on recherchera plus un type adapté à l'endurance, avec des qualités bien spécifiques (sachant qu'à toute règle, il y a des exceptions).

En premier lieu les chevaux trop lourds seront à écarter, ainsi que les chevaux ayant des aplombs vraiment défectueux. On recherchera plutôt des chevaux « carrés » ayant un bon dos, des pieds solides, un psychisme bien équilibré, une fréquence cardiaque basse au repos. Des chevaux capables de rester calmes et en équilibre aux différentes allures, afin de pouvoir garder une cadence et un train régulier.

- Utilisation des différentes allures :

a. Le pas

Au cours des épreuves le pas n'est pratiquement pas utilisé en dehors des passages difficiles ou très pentus. C'est par contre une allure importante à l'entraînement.

Pour le jeune cheval, c'est au pas que l'on façonne sa musculature en épargnant les membres, c'est au pas qu'on lui apprend à être calme, décontracté, persévérant.

➤ Au pas on utilisera au maximum les dénivelés, en laissant le cheval étendre son encolure.

➤ A chaque séance de travail, on utilise le pas pour : Echauffer le cheval (10 minutes avant le travail) et 10 à 15 minutes à la fin du travail pour permettre le retour au calme.

b. Le trot, trotting

On appelle « trotting » les temps de trot plus ou moins longs ayant pour but de faire travailler les muscles, le cœur et la respiration du cheval. Le trotting est une étape importante de la préparation du cheval appelée « mise en condition ».

Ne jamais forcer ou précipiter l'allure au trot, rester dans la cadence du cheval

La durée du trotting qui est essentiellement fonction du degré de préparation du cheval va s'allonger progressivement. Un cheval bien entraîné doit au bout de quelques mois pouvoir trotter sans peine 40 à 60 minutes (entre 12 et 15 km/h). Le cavalier pensera à changer régulièrement de « diagonal » au trot enlevé afin de faire travailler symétriquement la musculature de son cheval. Il trotte enlevé avec une très faible amplitude du buste ou reste en équilibre, afin de préserver le dos du cheval.

c. Le galop

Un petit galop équilibré est préférable à un grand trot (à vitesse égale). Des temps de galop s'avèrent très utiles pour laisser respirer le cheval, faire travailler sa musculature différemment, rattraper une moyenne, et aussi pour le moral du cheval et du cavalier.

Le travail au galop ne doit s'effectuer que sur de bons terrains.

La difficulté principale en endurance est de préserver les membres.

Il faut distinguer :

➤ Les petits moments de galop, toujours nécessaires et agréables quelque soient l'âge et l'expérience du cheval.

➤ Un véritable entraînement au galop qui doit commencer plus tard lorsque le cheval est déjà routiné sur la distance à parcourir.

Dans le travail au petit galop, il faut veiller à avoir un cheval léger, qui reste en équilibre et accepte une allure régulière. Surtout ne jamais l'épuiser pour lui garder le moral.

Le cavalier peut galoper assis, ou en équilibre (dans ce cas le plus redressé possible afin de ne pas surcharger l'avant main du cheval).

Même pour un cheval expérimenté, ne pas effectuer plus d'une séance de galop par semaine. Pensez à faire galoper sur le pied gauche autant que sur le pied droit.

- Dans l'entraînement du cheval d'endurance :

Il y a aussi :

a. Le dressage

Par dressage nous entendons tous les exercices à l'extérieur ou en manège :

- Qui assouplissent et équilibrent le cheval
- Qui le rendent plus précis et plus agréable
- Qui améliorent l'accord avec le cavalier

N'hésitez pas à prendre des conseils auprès de professionnels. Ne demandez pas des exercices que vous n'êtes pas sûr de pouvoir réaliser correctement, cela irait à l'inverse du but recherché.

b. La randonnée

est une excellente école pour le cheval d'endurance. Il y apprend le calme et la persévérance. Un cheval habitué aux grandes randonnées est suffisamment préparé pour aborder les épreuves Départementales d'endurance.

c. La participation

régulière à des petites courses est un très bon entraînement à condition de ne pas rechercher la vitesse. Le but est d'entraîner grandeur nature dans les conditions réelles d'une épreuve, la difficulté est de ne pas dépasser la vitesse que l'on s'est fixée.

d. Les temps de repos

font partie intégrante de l'entraînement et doivent être respectés (si le cheval est au box il doit impérativement sortir tous les jours, même pendant les repos).

- Il faut prévoir un arrêt des gros efforts quelques jours avant la course
- Après une épreuve il faut accorder un temps de repos avec des sorties au pas, proportionnel à la difficulté de celle-ci.
- Pour permettre la récupération, il faut espacer les épreuves d'au moins 1 semaine par tranche de 20 km à 30 km (à moduler en fonction du passé de votre cheval).
- Il est nuisible de multiplier à l'infini les engagements pendant la saison.

Apprenez à estimer votre vitesse :

	1 km	5km	20 km	30 km
10 km/h	0 h 06	0 h 30	2 h	3 h
12 Km/h	0 h 05	0 h 25	1 h 40	2 h 30
15 Km/h	0 h 04	0 h 20	1 h 20	2 h

- Quelques conseils :

Entraînez vous à bien présenter votre cheval aux contrôles vétérinaires :

- Au trot, courez en ligne droite sans tirer sur la longe et sans regarder votre cheval
 - Habituez votre cheval au fait que l'on regarde sa muqueuse oculaire
- Apprenez à vous servir d'un stéthoscope, habituez votre cheval à ne

plus y prendre garde.

Vérifier régulièrement les chaleurs des membres des pieds et du dos. Contrôlez toujours la fréquence cardiaque de votre cheval à l'arrivée

et une demi-heure après. Prenez le temps de noter les entraînements que vous effectuez ainsi que vos remarques.

- En conclusion :

Les mots clefs :

ECOUTE : observer, surveiller et connaître son cheval. Le cheval d'endurance est un athlète. Sa préparation doit être soignée.

PATIENCE : ne pas brûler les étapes, ne pas vouloir aller trop vite dans la préparation, ni trop tôt sur les épreuves.

PLAISIR : celui que vous partagerez avec votre cheval en entraînement et sur les épreuves d'endurance.

Pour en savoir plus : « être cavalier d'endurance » paru aux éditions Lavauzelle

CONCOURS CLUBS

La participation aux épreuves CLUB d'Endurance contribue à la progression équestre globale des cavaliers. Elle leur apporte en plus les premiers éléments de connaissance physiologique du cheval ou du poney.

Dès l'initiation, l'Enseignant doit sensibiliser ses cavaliers à :

L'écoute attentive du cheval ou du poney dans l'effort.

La présentation du cheval ou poney aux contrôles et la signification des différents points contrôlés.

Percevoir les contrôleurs comme des aides qui garantissent le bien-être et la santé de leur monture.

Prendre une part active aux différents soins que l'équipe suiveuse donne aux chevaux.

C'est le cheval qui est classé, le classement se fait avec le même calcul que dans les autres épreuves d'Endurance. Il tient compte de la vitesse sur le terrain et de la récupération cardiaque 1/2h après l'arrivée.

La 3^{ème} série est réservée aux poneys A et B. La vitesse est comprise entre 6 et 8 km/h. La distance est de 10 Km.

Les 1^{ères} et 2^{èmes} séries sont fermées aux poneys A et ouvertes aux équidés B, C, D, E. Elles sont constituées de deux boucles qui peuvent être parcourues par deux cavaliers différents se relayant sur la même monture.

En 2^{ème} série les 2 fois 10 km sont à parcourir entre 8 et 10 Km/h

En 1^{ère} série les 2 fois 20 km sont à parcourir entre 10 et 12 Km/h

Toutes les précisions se trouvent dans le règlement 2005 des épreuves CLUB



