

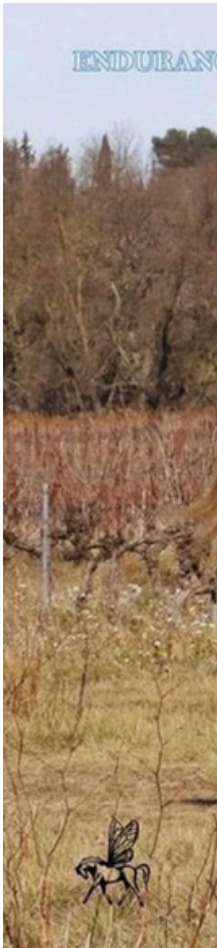


Livret CAVALIER

Endurance

© FFE /

ENDURAN



©PHOTO-SOUIRE.COM

Sommaire

1. Qu'est-ce que l'endurance équestre
2. Préparer son épreuve
3. Le contrôle initial
4. La gestion de course
5. Le grooming et la récupération
6. L'après course
7. Le matériel
8. Contacts utiles

Important :

Un briefing de l'épreuve et une démonstration du grooming sera faite au Ride&Fun avant l'ouverture des contrôles initiaux.


RDV 7h45 sur le site des contrôles vétérinaires ("Endurance" sur le plan du Ride and Fun).



1. Qu'est-ce que l'endurance équestre ?



L'endurance équestre pratiquée individuellement ou en équipe est caractérisée par des épreuves d'extérieur courues à vitesse imposée ou libre sur un itinéraire balisé avec des examens vétérinaires validant la capacité du poney/cheval à parcourir de longues distances.

Rappel des épreuves du 

	Initi	Club 4	Club 3
Distance en km	4.4	11.3	20
Vitesse en km/h	6 à 10	6 à 12	10 à 12

Temps de parcours			
6km/h	0:44:00	01:53:00	
10 km/h	0:26:24	01:07:48	02:00:00
12km/h	-	00:56:30	1:40:00



1. Qu'est-ce que l'endurance équestre ?

L'idée est avant tout de pratiquer une équitation d'extérieur en partenariat avec sa monture, en développant une équitation adaptée à la pleine nature.

Cela implique d'apprendre, au fur et à mesure que l'on découvre la discipline, à maîtriser différents types de compétences.

- Apprendre à connaître sa monture : paramètres de santé
 - Questions à se poser pour progresser : Est ce que je sais prendre la fréquence cardiaque de mon cheval ? Est ce que je sais déceler une boiterie ? Puis en progressant : Est ce que je sais gérer l'effort de mon cheval sur la distance ?
- Affiner son équitation et l'utilisation des aides : l'objectif est de parcourir de grandes distances en étant un cavalier le plus agréable possible pour son cheval.
 - Questions à se poser pour progresser : Est ce que mon trot enlevé est souple et confortable ? Est ce que j'anticipe mes transitions pour qu'elles soient fluides ? Est ce que je trotte sur le diagonal gauche autant que sur le droit ? Est ce que je sais demander un départ au galop sur le pied souhaité en ligne droite ? Est ce que dans un contexte connu (carrière, balade connue), je peux maintenir mon cheval dans une allure constante avec les rênes longues ? Est ce que je peux trotter et galoper les mains sur la tête ou sur les cuisses (ou les bras en croix) ? Est ce que je peux facilement travailler à une main ?

Cette auto-analyse permet de vérifier que je n'ai pas besoin de tenir les rênes pour être en équilibre à cheval. Si je sens que c'est le cas, je peux demander à mon moniteur de faire des exercices de mise en selle.

2. Préparer son épreuve

Pré-requis

De 10km à 20km, il n'est pas nécessaire de faire une préparation physique particulière du couple cavalier cheval.

- Les balades en extérieur constituent la base de l'entraînement d'endurance : mettre du temps sous la selle, pas de vitesse excessive, pas de force.
- Des sorties régulières en extérieur, au pas, permettent d'appréhender l'environnement et la nouveauté.
- Entraînez votre cheval sur des sols durs, des sols meubles afin de renforcer sa résistance sur ces types de terrains.



Les sorties

Un cheval qui travaille régulièrement peut tout à fait partir sur les épreuves de 10 km et 20 km.

Pour préparer une épreuve d'endurance de 20 km, une à deux sorties par semaine de 1h30 à 3 heures, un mois et demi avant la course suffit. L'idéal est de faire un petit trotting dans l'allure de la course une dizaine de jours avant, pour vérifier que le cheval peut se mettre dans la vitesse du jour J sans souci.



2. Préparer son épreuve

Le travail sur le plat

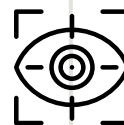
Il peut être intéressant, pour découvrir la discipline d'intégrer la notion de groupe. Travaillez en botte à botte, adaptez-vous à la cadence d'un autre cheval, cherchez à doubler et se faire doubler dans le calme.



Lorsqu'on souhaite aborder de plus grandes distances en endurance (à partir de 60km), il sera également important de se focaliser sur des aspects un peu plus techniques (départ au galop en ligne droite,...).



Si l'on souhaite progresser et amener son cheval sur de grandes distances, il sera essentiel de développer des compétences de cavalier (assouplir son cheval, mobiliser les hanches et les épaules, puis aborder la notion de rectitude, développer des sensations sous la selle,...) toutes les bases de l'équitation classique seront utiles en endurance; mais elles seront effectuées avec une attitude plus ouverte; parce que l'effort du cheval est prolongé, et l'équilibre recherché est différent qu'en "travail sur le plat" comme on l'entend souvent comme synonyme de "dressage".



La semaine précédent l'épreuve

La semaine précédent l'épreuve, on évite le travail qui sollicite trop les tendons et les articulations : pas de séance de saut ou de travail sur le plat intense, pas de gros travail de trotting, on privilégie le repos des muscles pour les préserver.



3. le contrôle initial

Crédit : Océane Dugas

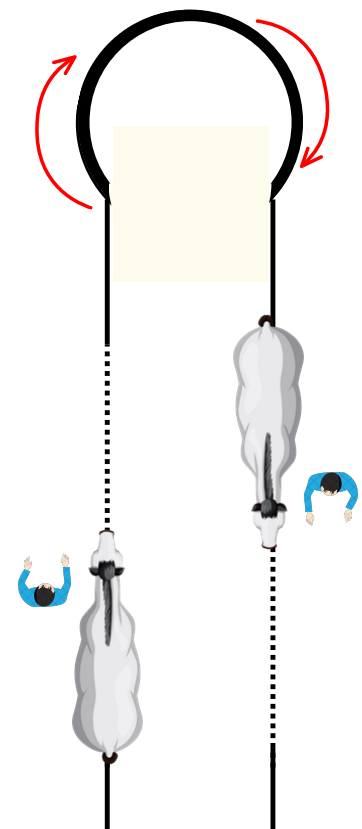
Fondamentaux

Avant de prendre le départ, il faut présenter son cheval au contrôle vétérinaire. Il doit être propre, en licol (ou filet si vous avez des difficultés à le tenir), sans rien dessus : pas de guêtres, pas de cardio, pas de crème etc. La personne qui trotte le cheval doit avoir le dossard et porter un casque. Vous devez faire un aller au trot avec le cheval à votre droite, faire demi-tour au pas dans le sens des aiguilles d'une montre, puis repartir au trot pour le retour.

Bien préparer son trotting

Le travail le plus technique réside dans la préparation du contrôle vétérinaire. Le cheval doit apprendre à trotter en main dans une allure engagée.

- Partir au pas droit
- Demander le trot
- Lacher la tête
- Demander de passer au pas
- Tourner large, le cheval à l'intérieur du cercle.
- Partir au pas droit
- Demander le trot





3. le controle initial

Crédit : Photo Sourire

Le contrôle des constantes métaboliques

Le cavalier doit préparer le cheval afin qu'il soit habitué à être manipulé par le vétérinaire. Son assistante va remplir la carte "suivis vétérinaire" (elle se trouve dans votre dossier cavalier remis à l'accueil avec votre dossard) :

- F-C : prise de la fréquence cardiaque (vous serez éliminé si le bpm est supérieur à 64)
- F-R : observation de la fréquence respiratoire
- M-O : observation de la couleur de l'intérieur de la paupière (elle ne doit pas être trop pâle ni trop vive)
- Pli de peau : sur l'encolure pour vérifier la déshydratation (la peau doit se retendre sous 1 à 2 sec)
- Capillaire : petite pression sur la gencive (la couleur rosé doit revenir sous 1 à 2 sec)
- Transit : écoute du tube digestif pour constater si le cheval mange correctement

Entraînez-vous après vos séances à faire : les mesures, le trotting.

Une fois le contrôle validé, vous êtes apte à prendre le départ. Récupérez la carte vétérinaire et présentez la à la caravane lors de votre départ sur la piste.

4. La gestion de course

Echauffement

Avant de seller, marchez dix minutes en main afin d'échauffer les muscles et les tendons, en particulier si vous avez effectué le transport le matin même. Sellez puis marchez en selle, afin d'échauffer le dos avec le changement de poids.

Sur la piste

Lorsque vous passez la ligne de départ, pensez à déclencher votre chronomètre ou à regarder l'heure sur votre montre !

Le premier quart de la distance se fait généralement au trot afin d'échauffer les muscles et de connecter le cheval à son environnement extérieur et à vos ordres. Un cheval un peu nerveux ou émotif aura besoin de ces quelques kilomètres dans une allure régulière pour venir se poser.

Vous devez être régulier sur votre tracé. Les boucles sont disponibles sur le roadbook et vous permettent de repérer le tracé à l'avance : son dénivelé, les parties goudronnées, les points d'assistance. Retenez la couleur de la boucle, les panneaux de signalisation seront de la même couleur sur la piste.

Pensez à adapter votre vitesse au terrain (ralentissez sur le goudron, les cailloux ou s'il y a de la boue) et à l'effort de votre cheval ou poney (si vous sentez qu'il souffle trop fort ou qu'il fatigue, marchez un peu). Essayez d'être le plus régulier possible. Evitez de galoper trop vite pour ensuite devoir marcher : l'idée est de trouver un train que le cheval/poney pourrait garder longtemps. Recherchez plutôt un petit trot régulier, un petit galop cadencé.



4. La gestion de course

Au point d'assistance

Veillez à vos distances avec les autres chevaux, mais également avec vos assistants, à pied, pour ne pas les bousculer. Un cheval peut refuser de boire sur les premiers kilomètres, ce n'est pas grave, gardez-le en tête pour proposer à boire au grooming et après l'épreuve. Ne perdez pas trop de temps sur les points d'assistance car vous êtes arrêté mais le chronomètre tourne toujours.



Sur la piste, soyez courtois avec les autres cavaliers. Demandez et faites vous connaître si vous voulez doubler. Préoccupez vous des autres et ne mettez pas de couples cavaliers/chevaux dans des situations délicates. Si vous rencontrez un cavalier en difficulté, prévenez l'organisation et restez avec lui.

Passez la ligne d'arrivée pour arrêter le chronomètre et valider votre temps. Informez le chronométreur si vous avez rencontré des difficultés sur la piste.

Au Ride&Fun : vous gagnez ou perdez des points sur la piste en fonction de l'attitude du couple, dans des transitions montantes et descendantes. On attend une belle équitation, légère dans les aides, en harmonie et un cheval à l'écoute.



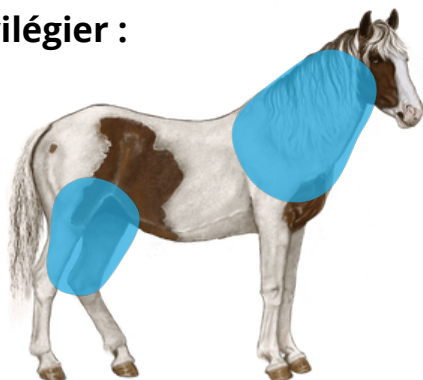
	Critères	Points
Classement traditionnel en vitesse imposée	$\frac{[(vitesse \times 2) - vitesse \text{ mini de l'épreuve}] \times 100}{\text{Fréquence cardiaque finale}}$	Entre 18 et 50 points
Attitude du couple en extérieur : le cavalier effectue une partie au galop puis une transition au trot. L'organisateur peut installer un panneau pour indiquer les allures.	Le cavalier galope avec aisance*.	Entre 0 et 4 points
	Le cavalier trotte avec aisance*.	
	Transitions légères et contrôlée, pas de signes d'inconfort du cheval/poney*.	
	Fluidité et aisance du couple, attitude générale.	
Delta cardiaque initial / cardiaque final	Le cardiaque final est égal au cardiaque initial ou compris dans une fourchette de 4 points supérieur ou inférieur. (Ex cardiaque initial à 40, le cardiaque final est compris entre 38 et 42) : 2 points.	Entre 0 et 2 points
	Le cardiaque final est compris dans une fourchette de 12 points supérieur ou inférieur. (Ex cardiaque initial à 40, le cardiaque final est compris entre 34 et 46) : 1 point.	
	Le cardiaque final est supérieur ou inférieur de 6 points ou plus par rapport au cardiaque initial : 0 points	
Trotting de son poney/cheval	Le cavalier court à côté de son cheval / poney, il est placé entre le bout du nez et l'épaule du cheval / poney, il ralentit puis tourne correctement au bout de sa ligne : 2 points	Entre 0 et 2 points
	Quelques contraintes ou difficultés dans la présentation : 1 point	
	Le cheval / poney ne fait pas l'aller-retour au trot : 0 points	
Présentation globale du cheval : toiletage	Le cheval / poney est correctement pansé / douché : 2 points	Entre 0 et 2 points
	Le cavalier a fait un effort de pansage mais a oublié ou négligé certains éléments : 1 point	
	Le pansage a clairement été négligé : 0 points	
Qualité du grooming, entente de l'équipe	Le cavalier communique clairement et poliment avec son assistant : 1 point	Entre 0 et 6 points
	L'attitude générale est calme tout en étant efficace : 1 point	
	Le matériel d'équitation est rangé dans un coin loin des autres chevaux : 1 point	
	Le cavalier et son assistant se maintiennent toujours en sécurité (positionnement vis-à-vis de leur cheval et des autres chevaux) : 1 point	
	Le cavalier est concentré sur la récupération de sa monture : 1 point	
	Le cavalier est attentif à gérer l'eau de manière économe : 1 point	

5. Grooming et récupération

Avant l'arrivée

Un kilomètre avant l'arrivée, repassez au trot pour activer la récupération, redescendre en température et en fréquence cardiaque.

Les zones de refroidissement à privilégier :



Le grooming

A l'arrivée, desceller dans le calme, mais le plus rapidement possible pour pouvoir arroser le cheval et l'aider à récupérer.

On propose à boire, vous avez vingt minutes pour vous présenter au contrôle final. On reste immobile les cinq premières minutes pour descendre un maximum, puis on peut marcher doucement tout en arrosant le cheval.

Répartir les rôles des deux assistants :

Il incombe au cavalier la responsabilité d'organiser les rôles de ses assistants :
 qui fait quoi ? qui reste à la tête, qui prend le cardio ? qui rafraîchit le cheval ?
 qui range le matériel ?



Règles de sécurité

Rester vigilant autour du cheval attention à ne pas marcher dans les seaux.

Prévenir l'équipe des déplacements du cheval.



5. Grooming et récupération

Ride & Fun
by CRE SUD

Au Ride and Fun, vous pouvez n'avoir qu'un seul, ou aucun assistant. La capacité du cavalier à donner des informations claires et précises à ses assistants, sur un ton calme et serein sera prise en considération dans la grille de notation. Si le cavalier est seul, on notera son attitude avec son cheval, sa capacité à être efficace pour desseler, poser le matériel, rafraîchir son cheval, tout en restant connecté avec sa monture.

Lorsque vous êtes prêt et que vous pensez que votre cheval a atteint sa fréquence cardiaque la plus basse il faut récupérer la carte vétérinaire à la caravane départ/arrivée pour vous présenter au vétérinaire pour le contrôle final. Il se déroule de la même façon que l'initial.

Ride & Fun
by CRE SUD

Au Ride&Fun :

vous gagnez ou perdez des points sur l'attitude au grooming, on cherche le calme et la sérénité dans l'équipe et autour du cheval. Pas de surcharge d'eau, pas de gestes brusques.



6. Matériel

Equipement du cavalier

Si vous montez avec des chaussures sans talons (ex : baskets) il vous faut des étriers avec une cage devant.

Equipement du cheval

Utilisez le matériel dont vous avez l'habitude, propre, afin d'être sûr que votre cheval ne blesse pas. On évite de mettre un équipement neuf le jour de la course sans l'avoir testé avant.

- La cravache est autorisée mais pas les éperons.
- Le choix de l'embouchure est libre, la monte sans mors est acceptée (sauf première boucle pour les entiers).
- Seule la martingale est autorisée comme enrênement.
- Prenez une montre sur vous pour savoir à quelle vitesse vous allez.

Si vous n'avez pas de montre connectée, il suffit de calculer lorsque vous voyez les panneaux. Par exemple si au km 5 vous avez mis 25 min c'est que vous êtes à 15 km/h.

Dans la voiture d'assistance

- Un seau pour faire boire le cheval.
- Une jerrycane d'eau pour remplir votre seau et des bouteilles d'eau pour arroser le cheval.
- Un sac avec du matériel de rechange si vous cassez les rênes ou une étrivière sur la piste.
- Idéalement des fers de rechange (voyez avec votre maréchal à la prochaine ferrure pour qu'il vous donne les anciens qu'il vient de changer) ou des easy boots à la taille du pied de votre cheval.

Au grooming

- Un tréteau ou un chariot pour poser votre matériel
- Une longe et un licol pour la présentation au contrôle vétérinaire.
- Un cardio ou un stéthoscope pour voir si votre cheval récupère.
- Un seau et des éponges pour le refroidir.
- Prévoir également une petite couverture si le temps se détériore.

Au van

- Une pharmacie pour vous et votre cheval : pansement, bandage, compresse, bétadine, thermomètre, crème irritation, etc
- Des serviettes éponge ou une couverture éponge pour bien sécher votre cheval s'il fait froid.
- Pensez à prendre du foin et la ration habituelle de votre cheval s'il en a une.
- Vous pouvez également prendre une récompense : pomme, carotte, etc

7. Après l'épreuve

Récupération du cheval

Une fois la course terminée, place au repos !

Proposez de l'eau à votre cheval régulièrement pour l'aider à se réhydrater. On ne donnera que du foin et éventuellement des carottes et des pommes après l'épreuve, mais **pas d'aliment concentré**.

Le cheval doit éliminer les toxines de son organisme, on laisse donc les reins filtrer sans les surcharger, l'utilisation des électrolytes est déconseillée.

Éliminer les courbatures

Votre cheval dort en paddock ou en box au Ride&Fun ? N'oubliez pas d'aller le faire marcher après l'épreuve.

Trente minutes de marche active, deux heures après l'épreuve et le soir avant la mise au box vont permettre de drainer naturellement les toxines de l'organisme et d'éviter les engorgements, surtout si vous avez d'autres épreuves le lendemain.



Au lendemain, on vérifie la locomotion en réalisant un trotting à froid (marchez quelques mètres après la sortie du box ou du paddock pour dégourdir les membres avant de trotter).

Ce trotting permet de deceller d'éventuelles douleurs post effort.

On peut marcher le cheval 30 minutes de nouveau et lui proposer d'aller brouter.

Temps de repos

Après la course de 20km = 48h de repos

Après la course de 10km = 24h de repos

8. Contacts utiles



Président de jury

MARIE-HELENE REY

Chronométrage

CLAUDINE MATHIEU

email : claudine.88-83@orange.fr

Tel : 06.62.72.69.01

Organisation

CAMILLE GARBET

email : camille.garbet@gmail.com

Tel : 06.25.25.56.59

ELSA KUNTZ

email : elsa.kuntz@gmail.com

Tel : 06.75.21.47.71

Vétérinaire

AXEL SAUDEMONT

Tel : 07.81.80.74.31

