

La préparation physique en voltige équestre :

planification et
exemple de programmes d'entraînement

par **Samuel Dumont**

professeur de sport,

préparateur physique de l'équipe de France de voltige équestre 2005-2006,

champion d'Europe de gymnastique par équipe 1998

PLANIFICATION

de la Préparation Physique

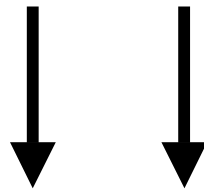
PERIODES	PREPARATOIRE AOUT à DEC	PRECOMPETITIVE JANV à MARS	COMPETITIVE AVRIL à JUIN
P.P. GENERALE	Août Septembre Octobre	Janvier	Juin
P.P. AUXILIAIRE	Octobre Novembre	Février Mars	mai
P.P. SPECIFIQUE	décembre	Mars avril	Avril mai

Exemple de Programmes d'entraînement

- CYCLE N°1 (août – septembre)
- CYCLE N°2 (octobre – novembre)
- CYCLE N°3 (décembre)
- CYCLE N°4 (janvier – février)
- CYCLE N°5 (mars)
- CYCLE N°6 (avril – mai)
- CYCLE N°7 (juin)

Cycle n°1 (développement des qualités physiques générales)

- Footing (2x / semaine)
- P.P. tronc (tous les jours)
- Gainage (tous les jours)
- P.P. ATR (3x / semaine)
- P.P. placements (3x / semaine)
- P.P. bras fléchis concentrique (2x / semaine)
- P.P. bras tendus concentrique (2x / semaine)



Travail des éléments de base

Cycle n°2 (développement de la force max et de l'endurance)

- 2 circuits tronc (3x / semaine)
- P.P. ATR (2x / semaine)
- P.P. placement (2x / semaine)
- P.P. bras fléchis concentrique (1x / semaine)
- P.P. bras tendus isométrique (2x / semaine)
- Circuit training bras (2x / semaine en novembre)



Travail des éléments des mouvements

Cycle n°3 (développement de l'endurance spécifique + force explosive)

- P.P. tronc, ATR, placement (3x / semaine en échauffement)
- P.P. bras tendus stato-dynamique (3x / semaine)



Préparation de compétition

Cycle n°4 (développement des qualités physiques et de la force)

- **Développement des qualités physiques générales (janvier)**
 - Reprise du cycle n°1 (15 jours)
 - Reprise du cycle n°1 avec charge (15 jours)
- **Développement de la puissance et de la force (février)**
 - Sur des actions bien spécifiques (anté et rétro pulsion, adduction et abduction, + concentrique bras fléchis)

Cycle n°5 (développement de l'endurance spécifique + force explosive)

- P.P. tronc, ATR, placement (3x / semaine en échauffement)
- P.P. bras tendus stato-dynamique (3x / semaine)-uniquement sur actions précises



Préparation de compétition

Cycle n°6 (entretien de la condition physique ou nouveau cycle de force)

Ce cycle n°6 va dépendre des objectifs de chacun des athlètes

- Compétitions internationales
- Compétitions nationales par équipe
- Tournois
- Compétitions individuelles
- Etc...

Cycle n°7 (développement des qualités physiques générales)

- Travail en fonction des qualités propres à chacun (détermination des aptitudes pour l'année suivante)

conclusion

- Périodisation de la préparation physique
- Respect des caractéristiques des exercices proposés
- Varier les exercices
- Ne pas oublier que la P.P. à également une dimension prophylactique
- les étirements et la souplesse font partie intégrantes de la P.P.