



# La préparation physique chez le cavalier

A.S.B.L LABSPORT

CÉDRIC LEHANCE / GILLES BERWART / VALENTIN DE JAEGER  
COLLOQUE DU 19/02/2017

Labsport

## Table des matières

### La préparation physique :

- En règle générale
- Objectif(s)
- Les principes à respecter en fonction de l'âge de l'athlète
- Les spécificités en fonction de la discipline

### La préparation physique en image/vidéo

- Programme de prévention
- Spécificité du travail chez le cavalier

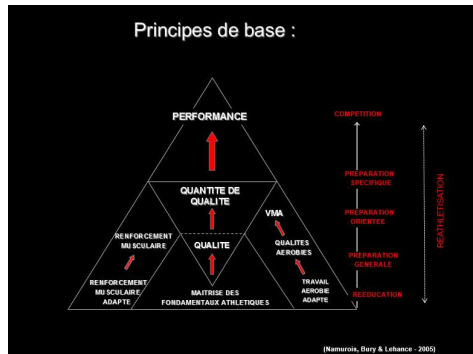
Labsport

2

# La préparation physique

□ En règle générale:

« l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au **développement** et à l'utilisation **des qualités physiques** du sportif ».



J. Pradet 1991

Avant 16 ans: La préparation physique = Education motrice (général  
→ spécifique )

Labsport

3

# La préparation physique

□ Objectif(s):

• Développement de l'athlète et amélioration de ses qualités physiques:

- PSYCHOMOTRICITE
  - EDUCATION motrice
  - PREVENTION des blessures
  - AMELIORATION des qualités physiques
- } Avant 16 ans
- } Après 16 ans

Labsport

4

## La préparation physique

□ Les principes à respecter en fonction de l'âge de l'athlète:

- DLTA → développement à long terme de l'athlète
- En pratique:
  - Attention particulière à la croissance
  - Développement des qualités physiques en fonction de l'âge
  - Prendre du **PLAISIR** dans l'entraînement



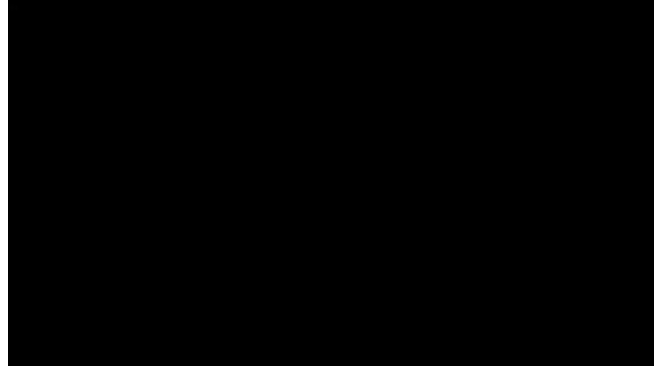
## La préparation physique

□ Spécificités en fonction de la discipline:

- Prévention des blessures chez le jeune cavalier:
  - Renforcement des muscles stabilisateurs du rachis
  - Renforcement des muscles stabilisateurs de hanche
- Amélioration des qualités physiques chez le jeune cavalier:
  - Développement de la coordination de l'athlète
  - Développement de la mobilité articulaire et de la proprioception
  - Développement des autres qualités physiques en fonction de l'âge

## La préparation physique en vidéo

Vidéo d'un programme de renforcement musculaire générale (Force)

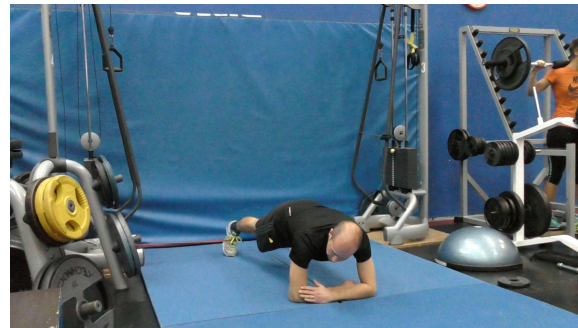


Labsport

7

## La préparation physique en vidéo

Exercices de renforcement des muscles stabilisateurs du rachis

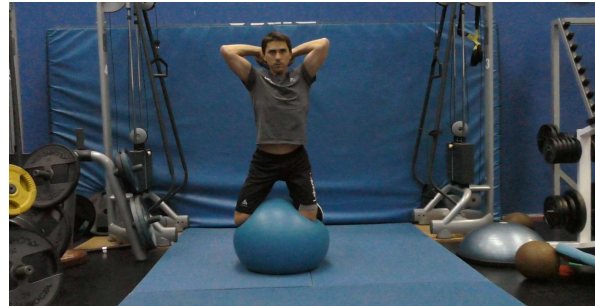


Labsport

8

# La préparation physique en vidéo

Exercices de renforcement des muscles stabilisateurs de hanche

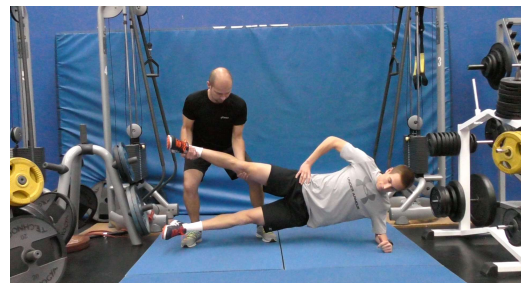


Labsport

9

# La préparation physique en vidéo

Exercices de renforcement des muscles stabilisateurs de hanche



Labsport

10