



proche de celles du système énergétique sollicité.

b) Les processus aérobie doivent toujours être développés en priorité (c'est à ces processus que s'appliquent principalement les efforts continus).

c) Il faut développer harmonieusement la puissance et la capacité malgré leur caractère parfois antagoniste.

d) Pendant tout travail foncier, il faut maintenir un minimum de travail de puissance pour préserver la qualité des contractions musculaires rapides.

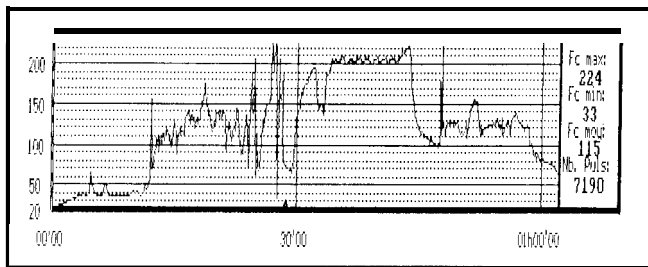
e) La puissance d'une filière énergétique est

développée par des exercices d'intensité maximale ou supra-maximale mais de durée inférieure ou égale à la capacité maximale de la filière travaillée.

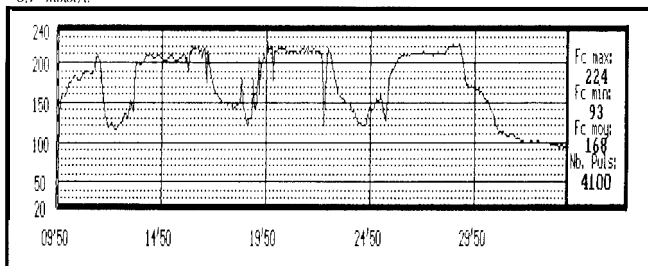
f) La capacité d'une filière énergétique se développe par des exercices d'intensité infra-maximale mais sur des durées supérieures à celle que permet la capacité maximale de la filière sollicitée.

### EXEMPLES PRATIQUES

Nous rapportons quelques exemples de programmation de séances d'entraînement chez le trotteur :



**Figure 1 :** Travail continu de capacité aérobie. Un test d'effort préalable a délimité la zone aéro-aérobie aux valeurs suivantes : FC2 = 200 bat./min, FC4 = 210 bat./min, V2 = 36 km/h, V4 = 38 km/h. Le travail a comporté 10 min de trot à FC=204 bat./min, avec une légère accélération sur les 600 derniers mètres (FC=220 bat./min). La lactatémie de contrôle en fin de travail était de 3,7 mmol/l.



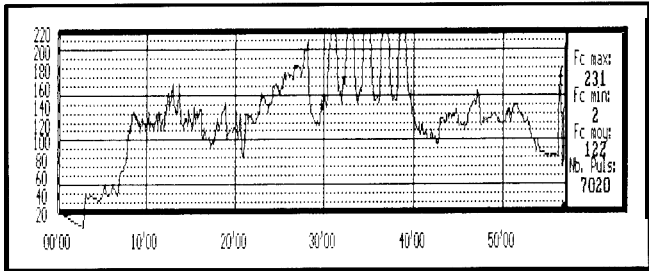
**Figure 2 :** Entraînement de capacité aérobie fractionné. Le travail comportait 3 x 2000 m. La FC était comprise entre 205 et 212 bat./min, la lactatémie de contrôle en fin de travail était de 3,5 mmol/l.

**entraînement de capacité aérobie continue**

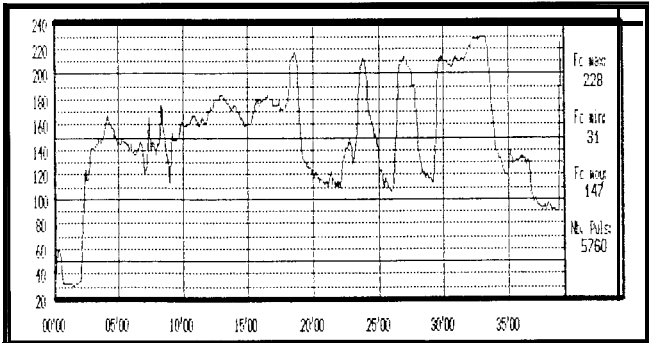
- (Figure 1);
- entraînement de capacité aérobie fractionnée (Figure 2);
- entraînement de puissance maximale aérobie (Figure 3);
- entraînement spécifique (Figure 4).

**CONCLUSION**

Ces premières réflexions méritent d'être précises en relation étroite avec le suivi de terrain. Puis pour innover, il faudra intégrer la notion de cycle d'entraînement afin de mieux prendre en compte l'âge du cheval, son aptitude et ses objectifs en compétition.



**Figure 3 :** Entraînement de puissance maximale aérobie. Le travail comportait 5 x 500 m à vitesse sous-maximale, voire maximale, avec des intervalles de récupération brefs (égaux à la durée de chaque effort) ne permettant pas une récupération complète. La lactatémie de contrôle en fin de travail étant de 9,3 mmol/l, il faut qu'un tel travail soit très rigoureusement contrôlé. La séance de travail suivante sera de préférence de type récupération aérobie.



**Figure 4 :** Entraînement spécifique. En préparation finale ou en période de compétitions, il est fréquent de réaliser un entraînement spécifique proche de l'effort demandé en compétition. Ce travail peut être fractionné, comme c'est le cas sur cet exemple.