

## REFLEXIONS SUR L'ENTRAÎNEMENT DU GALOPEUR

H. D'ORSETTI

La médecine sportive humaine a permis d'établir ces dernières années, grâce à la recherche, des schémas d'entraînement méthodiques. A chaque Olympiade des records sont battus et les favoris confirment souvent sur la piste le pronostic d'avant la course.

Chez le cheval de course, et tout particulièrement le galopeur, les méthodes évoluent peu et les résultats sont relativement imprévisibles ; ceci est d'autant plus vrai quand les terrains s'alourdissent, on retrouve alors en général des chevaux à cote élevée à l'arrivée.

Par ailleurs, certaines performances ponctuelles nous laissent entrevoir l'éventualité d'améliorations notoires. Citons quelques exemples célèbres : Arazi dans la Breeders Cup, Old Vic dans le Jockey Club, Double Bed à Deauville, St Jovite dans le Derby Irlandais, Polytain dans le Jockey Club, Acamas dans la même course plusieurs années auparavant, Star Appeal dans l'Arc de Triomphe...

En prenant l'exemple de l'entraînement traditionnel du Pur-Sang en France, pays où se concentre un grand nombre d'éléments de qualité qui se comportent remarquablement bien dans les compétitions internationales, nous pouvons essayer de décrire succinctement le schéma hebdomadaire de travail.

Le trotting est très peu utilisé : il ne sert qu'à déceler les boiteries ou les toux naissantes. Les Pur-Sang à l'entraînement ont très souvent un trot raide et manquant d'amplitude. Nous avons souvent observé leur manque de souplesse, leur musculature dorsale déficiente et leur port de tête relevé.

Le travail énergétique principal s'articule autour d'un galop matinal à puissance maximale au cours duquel l'entraîneur exerce et juge simultanément ses sujets par comparaison relative, en l'absence quasi-complète de paramètres objectifs. Ainsi, cette

*H. D'ORSETTI, lecteur d'EquAthlon, entraîne des galopeurs "pour le plaisir". Il n'en éprouve pas moins le besoin de rationaliser le travail de ses chevaux, et il s'interroge sur les pratiques traditionnelles avec beaucoup d'originalité et de pertinence...*

méthode ne permet pas forcément de distinguer un cheval paresseux à bon potentiel athlétique d'un cheval plus généreux mais plus limité. L'analyse du «galop» est complétée par l'impression subjective du cavalier, par l'observation visuelle de l'essoufflement du cheval et par la rapidité apparente de récupération de son rythme respiratoire normal. Le résultat du travail est alors directement convertis en «kilos» (en référence au système de handicap), unité de mesure relative entre les chevaux. Ce concept est accepté par tous, qu'ils soient jockeys, entraîneurs, propriétaires, handicapeurs et même parieurs.

Un autre travail énergétique intense est souvent effectué en fin de semaine sur une plus courte distance. Les autres jours, le cheval effectue des galops de chasse et des canters à vitesse variable devant un entraîneur qui, stationné en bout de piste, n'est pas toujours en mesure d'apprécier l'intensité de l'effort en début de parcours, lorsque le sujet est hors de sa vue.

En ce qui concerne les performances, le Pur-Sang court moins souvent que le Trotteur, il paraît être moins régulier. Il connaît souvent des problèmes de santé, en particulier respiratoires, orthopédiques et musculaires. Les fréquentes ou longues immobilisations qui s'ensuivent, voire les réformes prématurées, induisent des préjudices financiers importants et de profondes déceptions chez les propriétaires. Les chevaux répètent mal leurs prestations. Les contre-performances inexplicables sont fréquentes, comme par exemple le «syndrome de la deuxième course».

En première approche du problème, nous avons effectué sur un cheval de plat de distance intermédiaire, compétitif dans les handicaps parisiens, un contrôle médico-sportif lors d'un travail de routine jugé satisfaisant visuellement et au chronomètre. (Figure 1 : cheval A).

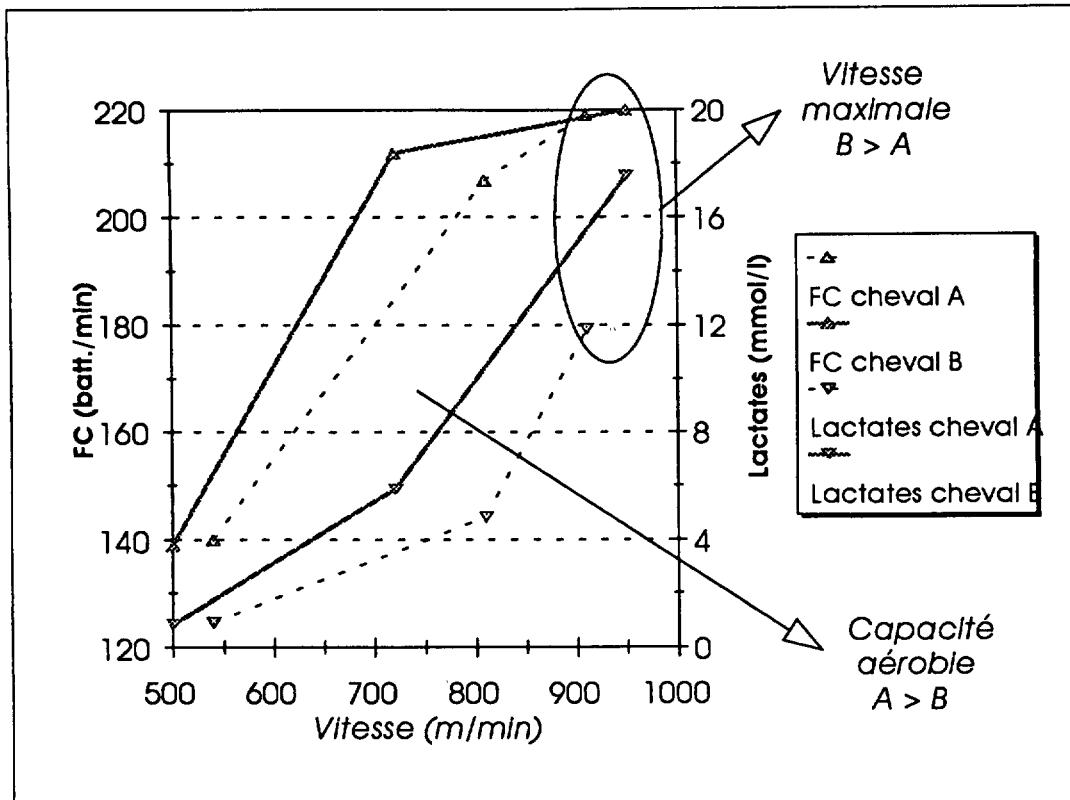


Figure 1 : lactatémies et fréquences cardiaques mesurées sur deux Pur-Sang lors des trois phases d'une séance d'entraînement (échauffement, canter, bout-vite).

L'examen de la fréquence cardiaque d'effort et de la lactatémie mesurée après chaque temps de travail (échauffement, canter, bout-vite), permet de penser que ce cheval dispose d'un bon potentiel aérobie (bonne adaptation cardiaque à l'effort, lactatémie modérément élevée en fin de travail).

Un autre cheval (Figure 1 : cheval B), jugé comme un flyer de niveau très moyen, a montré une fréquence cardiaque et une lactatémie plus élevées dès le canter (malgré une vitesse plus basse que le cheval précédent). Le bout-vite final était plus rapide que celui du premier cheval, mais la lactatémie atteignait des valeurs très élevées, avec une moins bonne récupération après le retour au calme.

Cet exemple semble montrer que les galopeurs sont aujourd'hui jugés, entraînés et sélectionnés sur leur potentiel anaérobie et plus particulièrement sur leur faculté d'accélération finale. L'alourdissement du terrain ou l'allongement de la distance, en augmentant la part relative du métabolisme aérobie, ferait ressortir l'intérêt de cette voie métabolique jusqu'ici jamais travaillée spécifiquement. Elle représente probablement environ 30 à 40% de la fourniture

énergétique requise par une compétition de 2000 m. Nous imaginons ainsi facilement qu'un cheval serait plus performant s'il pouvait, en début de parcours, utiliser avec un meilleur rendement sa voie aérobie renouvelable, afin d'économiser pour le sprint final ses réserves limitées en glycogène.

Malheureusement, les paramètres fiables qui caractérisent la capacité aérobie ne sont pas visibles à l'oeil nu de l'homme de terrain, et nécessitent un suivi plus rigoureux et donc d'autant plus lourd à gérer que l'écurie est importante. Cette contrainte pourrait expliquer en partie les carences probables de la méthode actuelle de mise en condition.

Dans la perspective de rationaliser l'entraînement des galopeurs, il nous paraît primordial d'étudier un travail spécifique de chaque métabolisme. Ainsi, compte tenu des résultats positifs obtenus en médecine sportive humaine et chez le Trotteur, le développement préalable du métabolisme aérobie nous apparaît comme une piste d'investigation particulièrement intéressante pour améliorer les «fondamentaux» de la mise en condition physique, en préparant efficacement l'athlète à la réalisation ultérieure d'exercices spécifiques de puissance maximale.