BILAN DES CAPACITÉS PHYSIQUES

**NOM : PRÉNOM :**

## Bilan basé sur une situation pratique à cheval et une situation d’exercices au sol.

Pour chaque thème, indiquer votre ressenti et décrire vos difficultés en fonction des situations.

|  |  |
| --- | --- |
| **ÉQUILIBRE**  (Exemple : sur les sauts, bassin qui recule avant de sauter) | |
| **COORDINATION SOUPLESSE**  (Exemple : Manque de coordination entre les bras dans les courbes) | |
| **ENDURANCE**  (Exemple : Difficultés à assurer un effort constant sur un enchainement à l’obstacle) | |
| **TONICITE MUSCULAIRE/GAINAGE**  (Exemple : Manque de redressement du haut du corps au trot assis) | |
| **RÉFLEXES**  (Exemple : Manque de réactivité dans les situations imprévues) | |
| **GESTION RESPIRATION**  (Exemple : Manque de régularité dans la respiration au trot enlevé) | |
| Objectif final : **Axes de travail :**  **Planning des séances d’équitation :**  **Temps disponible pour la préparation physique :** | |
| **Thème** | **Besoin prioritaire** |
| **Endurance générale** |  |
| **Équilibre** |  |
| **Souplesse** |  |
| **Coordination** |  |
| **Tonicité de la ceinture abdominale** |  |
| **Renforcement les membres inférieurs** |  |
| **Renforcement les membres supérieurs** |  |

Compléter le tableau suivant pour identifier les capacités physiques à intégrer au planning

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Critère** | **Acquis** | **En cours d’acquisition** | **Non Acquis** | **Difficultés physiques rencontrées** |
| **S’équilibrer au trot enlevé** |  |  |  |  |
| **S’équilibrer sur les étriers** |  |  |  |  |
| **S’équilibrer assis** |  |  |  |  |
| **Contrôler l’allure** |  |  |  |  |
| **Changer d’allure** |  |  |  |  |
| **Sauter** |  |  |  |  |
| **Diriger sur le plat** |  |  |  |  |
| **Diriger en sautant** |  |  |  |  |
| **Déplacer sa monture latéralement** |  |  |  |  |

# Suivi de la préparation physique

***Planning annuel***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Axe principal (capacités physiques à développer)** | **Exercice de préparation physique à prévoir** | **Liens entre préparation physique et technique équestre** | **Objectif équestre (objectif final et objectifs intermédiaires)** |
| **Janvier** |  |  |  |  |
| **Février** |  |  |  |  |
| **Mars** |  |  |  |  |
| **Avril** |  |  |  |  |
| **Mai** |  |  |  |  |
| **Juin** |  |  |  |  |
| **Juillet** |  |  |  |  |
| **Août** |  |  |  |  |
| **Septembre** |  |  |  |  |
| **Octobre** |  |  |  |  |
| **Novembre** |  |  |  |  |
| **Décembre** |  |  |  |  |

# Suivi de la préparation physique

***Planning hebdomadaire***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Exercice de préparation physique** | **Lien entre la préparation physique et la technique à cheval** | **Séance à cheval (type, exercices…)** | **Eléments d’amélioration constatés** | **Eléments à améliorer (à prévoir pour les séances suivantes** |
| **Lundi** |  |  |  |  |  |
| **Mardi** |  |  |  |  |  |
| **Mercredi** |  |  |  |  |  |
| **Jeudi** |  |  |  |  |  |
| **Vendredi** |  |  |  |  |  |
| **Samedi** |  |  |  |  |  |
| **Dimanche** |  |  |  |  |  |

# Fiche d’observation des modifications dans ma pratique équestre

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Objectif de la période :** | □ Endurance générale | □ Renforcement musculaire | □ Souplesse |
|  | □ Coordination | □ Équilibre et proprioception |  |

**Objectif équestre de la période : améliorer, développer…**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Exercices de préparation physique réalisés sur la période | Description du ressenti lors des séances à cheval sur la période | Description des modifications constatées dans la pratique équestre |
|  |  |  |

***\* E (excellent), TS (très satisfaisant), S (satisfaisant), I (insuffisant)***

**Détermination du niveau d’atteinte de l’objectif sur la période :** □ Complet □ Partiel □ Inexistant

***Évaluation mensuelle (à reporter dans le graphique d’autoévaluation annuelle)***

Estimation d’une note Niveau de condition Physique : **/10** Estimation d’une note Niveau de technique équestre : **/10**

(0 correspondant à une difficulté très prononcée ne permettant pas de répondre aux objectifs et 10 correspondant à une aisance parfaite permettant de répondre aux objectifs)

**Résumez la période en 3 mots**

* …

# Graphique de progression annuelle

Ce graphique doit permettre d’observer les évolutions en terme de préparation physique, de technique équestre et les liens éventuels entre ces deux thématiques :

Évaluation préparation physique : ■

Évaluation niveau technique équestre : ▲

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **0** | **janvier** | **février** | **mars** | **avril** | **mai** | **juin** | **juillet** | **août** | **septembre** | **octobre** | **novembre** | **décembre** |