

## Les clés de la réussite en Techniques équines

Ta réussite en Techniques équines dépend d'une multitude de facteurs. Toutefois, les trois éléments suivants ont une influence importante.

### La clarté de ton choix de formation

Le programme de Techniques équines est une formation très populaire. Plusieurs candidats choisissent cette technique par passion, mais sans vraiment prendre le temps de réfléchir à tous les tenants et aboutissants.

Voici un petit questionnaire qui te permettra de faire un choix éclairé.

- Je choisis le programme de Techniques équines parce que mon plan de carrière est dans le domaine équin.
  - Instructeur
  - Gérant des opérations d'un centre équestre
  - Entraîneur
  
- Je me suis bien informé sur ce programme de formation.
  - Objectif du programme
  - Grilles de cours
  - Particularités
  - Matériel obligatoire
  - Je comprends bien la différence entre la pratique de l'équitation professionnelle et l'équitation de loisir
  - J'ai une bonne connaissance du milieu équin (tâches, horaires, rémunération, etc.)
  - J'ai été en contact avec des chevaux sur une base régulière

Si vous avez répondu non à une ou plusieurs questions, nous vous recommandons d'approfondir votre réflexion. Vous pouvez également nous contacter par courriel à l'adresse suivante : [lisa.boucher@mapaq.gouv.qc.ca](mailto:lisa.boucher@mapaq.gouv.qc.ca)

### L'implication dont tu feras preuve pendant ta formation

La formation en Techniques équines tente de représenter le plus possible le marché du travail. Pour cette raison, un important volet de la formation se déroule dans les écuries de la ferme-école LAPOKITA, donc en contact direct avec les chevaux. Bien que très stimulante, cette approche demande une grande implication de tous les intervenants du programme. Les étudiants sont donc impliqués dans les tâches quotidiennes que nous retrouvons normalement dans une écurie.

Ces tâches sont réalisées de manière séquentielle sur une période de 7 jours incluant le samedi et le dimanche ou en continu tout au long de la session.

Au niveau des tâches réalisées de manière séquentielle, un horaire est établi en début de session en fonction de la disponibilité des étudiants. La fréquence est variable d'une session à l'autre en fonction des cours qui supportent l'activité.

Session	Nombre de semaines (séquence de 7 jours) que tu dois t'attendre à faire
Session 1	4
Session 2	3
Session 3	3
Session 4	2
Session 5	2
Session 6	0

Les principales tâches réalisées de manière séquentielle sont :

- Alimentation des chevaux
- Régie d'écurie incluant le nettoyage des boxes
- Soins

Les tâches réalisées en continu tout au long de la session sont les tâches associées à la régie du cheval. C'est ce que l'on appelle le cheval de régie. En début de session, chaque élève se voit confier la responsabilité de la régie d'un cheval pour l'ensemble de la session. Cette responsabilité comprend plusieurs tâches telles que:

- Pannage
- Petite tonte
- Soins des pieds
- Entretien de la loge de son cheval sur une base régulière
- Mise en liberté d'un minimum d'une vingtaine de minutes 4 fois/semaine

Les heures associées à ces tâches sont considérées dans la pondération des cours. Toutefois, cela demande de la part de nos étudiants une grande implication et un grand sens des responsabilités.

Évidemment, ils peuvent toujours compter sur le support et l'encadrement de l'équipe d'enseignants et de techniciens.

Au-delà du cadre scolaire, c'est le bien-être du cheptel de la ferme-école qui est en partie confié à nos étudiants.

### **La condition physique nécessaire à la pratique professionnelle de l'équitation et de l'entraînement.**

La pratique de l'équitation et de l'entraînement dans un cadre professionnel nécessite l'atteinte d'objectifs bien précis. Une bonne condition physique générale est un atout indispensable dans l'atteinte de ses objectifs. Voici ici-bas une brève série d'exercices qui vous permettront d'évaluer rapidement et simplement votre condition physique.

Si vous obtenez des résultats se situant sous la moyenne nationale, nous vous recommandons fortement d'améliorer votre condition physique, et ce, avant la rentrée scolaire. En plus de bénéficier des bienfaits d'une meilleure condition physique, vous contribuerez significativement à votre réussite.

Au plaisir!

FIGURE  
2.12

## Le test des demi-redressements du tronc



©ERPI, tous droits réservés.

### DESCRIPTION

Pour effectuer ce test, allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps et les genoux légèrement écartés et fléchis de façon que le bas du dos soit bien plaqué sur le sol. Pointez le menton vers la poitrine et redressez le tronc en faisant glisser les mains jusqu'aux rotules, ce qui permet aux omoplates de se détacher complètement du sol. Puis revenez au sol. Il est très important d'expirer pendant la levée du tronc. Faites le maximum de répétitions pendant 60 secondes. Vous pouvez ralentir la cadence ou vous arrêter quelques secondes : il s'agit d'une évaluation, pas d'une compétition. Quand vous n'arrivez plus à détacher complètement les omoplates, le test est terminé.

TABLEAU  
2.12

### Les résultats du test des demi-redressements du tronc

Hommes – Endurance musculaire <sup>a</sup>			
Cote	18-29 ans	30-39 ans	40-49 ans
Très élevée	> 74	> 59	> 49
Élevée	61-74	51-59	41-49
Moyenne	46-60	41-50	26-40
Faible	31-45	26-40	16-25
Très faible	< 31	< 26	< 16

Femmes – Endurance musculaire <sup>a</sup>			
Cote	18-29 ans	30-39 ans	40-49 ans
Très élevée	> 59	> 49	> 39
Élevée	51-59	41-49	31-39
Moyenne	41-50	26-40	16-30
Faible	26-40	16-25	5-15
Très faible	< 26	< 16	< 5

a. Les valeurs sont exprimées en nombre de répétitions exécutées en 60 secondes. Les normes ne sont pas disponibles pour les 50 ans et plus. Le symbole < signifie « inférieur à » et le symbole >, « supérieur à ».

Source: Adapté de R.A. Faulkner et coll. (1989). A partial curl-up protocol for adults based on two procedures, *Journal canadien des sciences appliquées au sport / Canadian Journal of Applied Sports Science*, 14, 135-141.

#### Vos résultats

1<sup>re</sup> fois \_\_\_\_\_ redr. assis ; cote \_\_\_\_\_ ; date \_\_\_\_\_

2<sup>e</sup> fois \_\_\_\_\_ redr. assis ; cote \_\_\_\_\_ ; date \_\_\_\_\_

Reportez vos résultats dans le [bilan](#)  
(fin du chapitre) ou dans [MonLab](#).

MonLab

23 test des demi-redressements du tronc

FIGURE  
2.13

### Le test des pompes



©ERPI, tous droits réservés.

## DESCRIPTION

Le test consiste à exécuter correctement le plus grand nombre possible de pompes sans limites de temps. En position habituelle, les hommes exécuteront les pompes en appui sur les mains et les pieds, et les femmes, en appui sur les mains et les genoux. Étendez-vous sur le ventre en appui sur les mains (distantes de la largeur des épaules) et sur les pieds ou les genoux (collés ensemble), puis, sans plier le dos, faites une extension complète des bras. Revenez ensuite à la position de départ, le dos toujours droit, jusqu'à ce que la poitrine soit près du sol. Respirez normalement pendant le test. Le test prend fin lorsque vous n'arrivez plus à exécuter correctement les mouvements après deux essais consécutifs.

TABLEAU  
2.13

### Les résultats du test des pompes

Hommes – Endurance musculaire <sup>a</sup>					
Cote	19 ans et moins	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans et plus
Très élevée	> 38	> 35	> 29	> 21	> 20
Élevée	29-38	29-35	22-29	17-21	13-20
Moyenne	23-28	22-28	17-21	13-16	10-12
Faible	18-22	17-21	12-16	10-12	7-9
Très faible	< 18	< 17	< 12	< 10	< 7

Femmes – Endurance musculaire <sup>a</sup>					
Cote	19 ans et moins	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans et plus
Très élevée	> 32	> 29	> 26	> 23	> 20
Élevée	25-32	21-29	20-26	15-23	11-20
Moyenne	18-24	15-20	13-19	11-14	7-10
Faible	12-17	10-14	8-12	5-10	2-6
Très faible	< 12	< 10	< 8	< 5	< 2

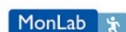
a. Les valeurs sont exprimées en nombre de répétitions exécutées sans limite de temps.

Source: Santé Canada (2004). *Guide du conseiller en condition physique et habitudes de vie* (3<sup>e</sup> éd.), Ottawa, p. 7-48 et 7-49.

Vos résultats 1<sup>re</sup> fois \_\_\_\_\_ pompes; cote \_\_\_\_\_; date \_\_\_\_\_

2<sup>e</sup> fois \_\_\_\_\_ pompes; cote \_\_\_\_\_; date \_\_\_\_\_

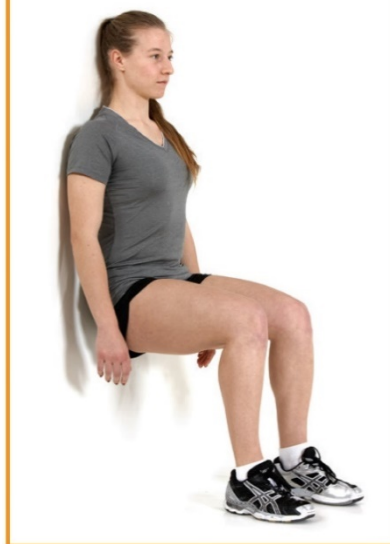
Reportez vos résultats dans le bilan  
(fin du chapitre) ou dans [MonLab](#).



24 test des pompes

FIGURE  
2.14

## Le test de la chaise



©ERPI, tous droits réservés.

## DESCRIPTION

Ce test permet d'évaluer l'endurance statique des muscles du devant de la cuisse (quadriceps). Pour le faire, il vous faut un chronomètre ou une montre ainsi qu'un mur. Adossez-vous au mur, les pieds écartés à la largeur du bassin, les genoux pliés à un angle de 90 degrés comme si vous étiez assis... mais sans chaise ! Chronomètre ou montre en main, tenez la position assise le plus longtemps possible. Le test se termine dès que votre bassin commence à bouger.

TABLEAU  
2.14

### Les résultats du test de la chaise

Cote	Endurance statique des quadriceps <sup>a</sup>	
	Hommes	Femmes
Très élevée	> 200	> 160
Élevée	159 -200	117 -160
Moyenne	99-158	77-116
Faible	69-98	57-76
Très faible	< 69	< 57

a. Les valeurs sont exprimées en secondes.

Source: Adapté de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. École du dos. Renforcer les quadriceps. <http://urric.uqat.ca/chroniquep/03preparationphysique/index.asp>.

Vos résultats 1<sup>re</sup> fois \_\_\_\_\_ s; cote \_\_\_\_\_ ; date \_\_\_\_\_

2<sup>e</sup> fois \_\_\_\_\_ s; cote \_\_\_\_\_ ; date \_\_\_\_\_

Reportez vos résultats dans le bilan  
(fin du chapitre) ou dans MonLab.

MonLab

25 test de la chaise

## Test de 3000 mètres sur piste du Cégep de Victoriaville

### DESCRIPTION

Ce test sert à mesurer votre consommation maximale d'oxygène (VO2 max) donc, votre aptitude cardiorespiratoire.

Sur une distance de 3000 mètres (piste de 200 ou 400 mètres, ou toute autre surface plane sans virages brusques) calculer à l'aide d'un chronomètre le temps requis pour parcourir à la course la distance le plus rapidement possible.

Tableau de résultats

Test maximal de course à pied				Catégorie
Homme Temps min, sec	Homme VO2 max	Femme Temps min, sec	Femme VO2 max	
<b>12.10</b>	54	15.08	44.2	Très supérieur à la moyenne
<b>12.40</b>	52.1	15.58	40.9	
<b>13</b>	50.8	16.43	40.3	Supérieur à la moyenne
<b>13.20</b>	49.7	17.20	39	
<b>13.38</b>	48.7	17.50	38	
<b>13.53</b>	47.9	18.18	37	
<b>14.08</b>	47.1	18.45	36.3	Dans la moyenne
<b>14.27</b>	46.1	19.15	35.4	
<b>14.41</b>	45.4	19.41	34.7	
<b>14.59</b>	44.6	20.03	34.1	
<b>15.19</b>	43.7	20.25	33.6	
<b>15.40</b>	42.8	20.46	33.1	
<b>16.07</b>	41.7	21.06	32.6	
<b>16.37</b>	40.6	21.33	31.9	
<b>17.14</b>	39.2	22.06	31.2	Inférieur à la moyenne
<b>17.56</b>	37.8	22.43	30.4	
<b>18.5</b>	37.5	23.27	29.6	
<b>20.10</b>	34.1	24.11	28.7	Très inférieur à la moyenne
<b>21.50</b>	31.6	25.30	27.4	