



LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DES ENTRAÎNEURS

Pourquoi ne pas intégrer la collecte et l'analyse de données dans votre méthode d'entraînement ? Voici les différents bénéfices que nous avons identifiés.

Mesurer la récupération du cheval lors de son entraînement – La récupération est l'un des indicateurs de référence en matière de fitness chez le cheval athlète. En effet, meilleure est la récupération, meilleur est le fitness. Pour l'évaluer, il suffit de collecter la fréquence cardiaque au cours de l'entraînement. Quatre paramètres clés peuvent ensuite être analysés : la fréquence cardiaque maximale, la récupération rapide après l'effort, la récupération après 15 mins et l'évolution de la courbe de fréquence cardiaque analysée en parallèle de la vitesse.

Évaluer la dépense énergétique du cheval – La conduite d'un test à l'effort au cours d'un entraînement d'intensité élevée permet la prise de mesure lactique et de fréquence cardiaque maximale. Une fois réalisée, les dépenses énergétiques au cours de l'effort sont déterminées à l'aide de : la FCmax, la V4 et FC4, la V2 et FC2. Ces données de précision apportent un complément à l'entraîneur. En effet, à la suite de ce test, la connaissance des différents paramètres cités lui permet d'évaluer la dépense énergétique de ses chevaux au cours d'une séance de HIT avec la mesure objective de la fréquence cardiaque.

Zone de Fréquence Cardiaque Maximale	Métabolisme utilisé
Jusqu'à 70% de la FCmax	Le corps utilise les graisses comme moyen de production principale. On parle alors d'aérobie.
Entre 70 et 80% de la FCmax	Les graisses continuent d'être consommées mais la différence est comblée par du glycogène. Le corps est toujours capable de fournir assez d'oxygène pour éliminer l'acide lactique. On parle ici d'anaérobie alactique.
80% à 90% de la FCmax	À partir de ce seuil le corps commence à accumuler de l'acide lactique. Plus il en accumule moins la contraction musculaire est efficace. A ce seuil, on associe une vitesse appelée la VMA (Vitesse Maximale Aérobie) qui est la vitesse maximale qu'il est possible d'atteindre sans produire d'acide lactique. Au-delà de ce seuil, le corps passe en anaérobie lactique.
90% à 100% de la FCmax	Le corps accumule énormément d'acide lactique. Cela devient douloureux pour les muscles et le corps de supporter l'exercice

Conserver un suivi longitudinal précis

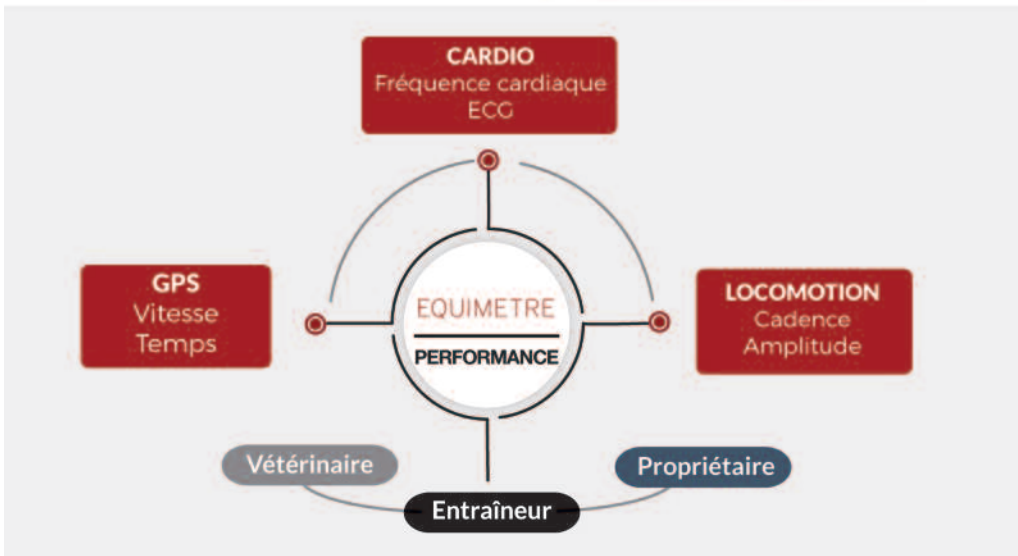
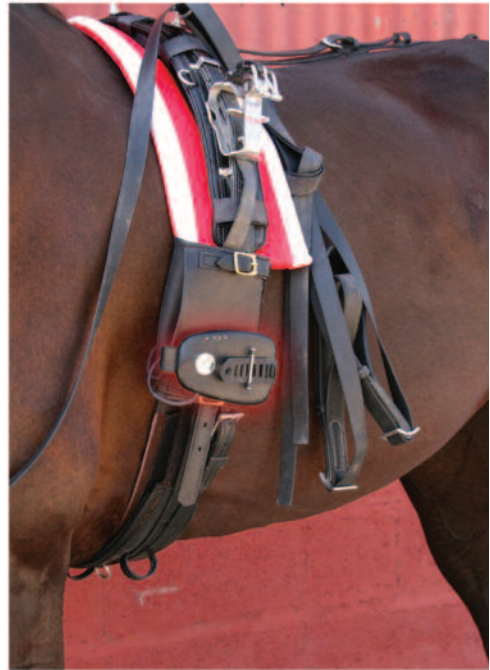
La collecte de données centralisées sur une même plateforme favorise le suivi longitudinal. Des données de référence sont identifiables : lorsqu'un cheval est en forme et performe bien, les données collectées à cette période constituent une référence à atteindre avant chaque grande échéance.

Réduire le risque de surentraînement

Grâce à un suivi précis et chiffré, le risque de surentraînement est considérablement réduit. En effet, la charge et l'intensité de travail sont contrôlées et adaptées à chaque cheval.

Apporter à l'entraîneur une aide supplémentaire

En confrontant son ressenti avec des données objectives, il réduit le doute et les risques liés à l'incertitude.



CONTACTER NOTRE ÉQUIPE

Les membres de notre équipe se déplacent dans toute la France afin de venir à votre rencontre pour vous présenter nos produits et comprendre vos besoins. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez une démonstration ou des informations supplémentaires.

SALES@ARIONE.COM

TRAINING.ARIONE.COM