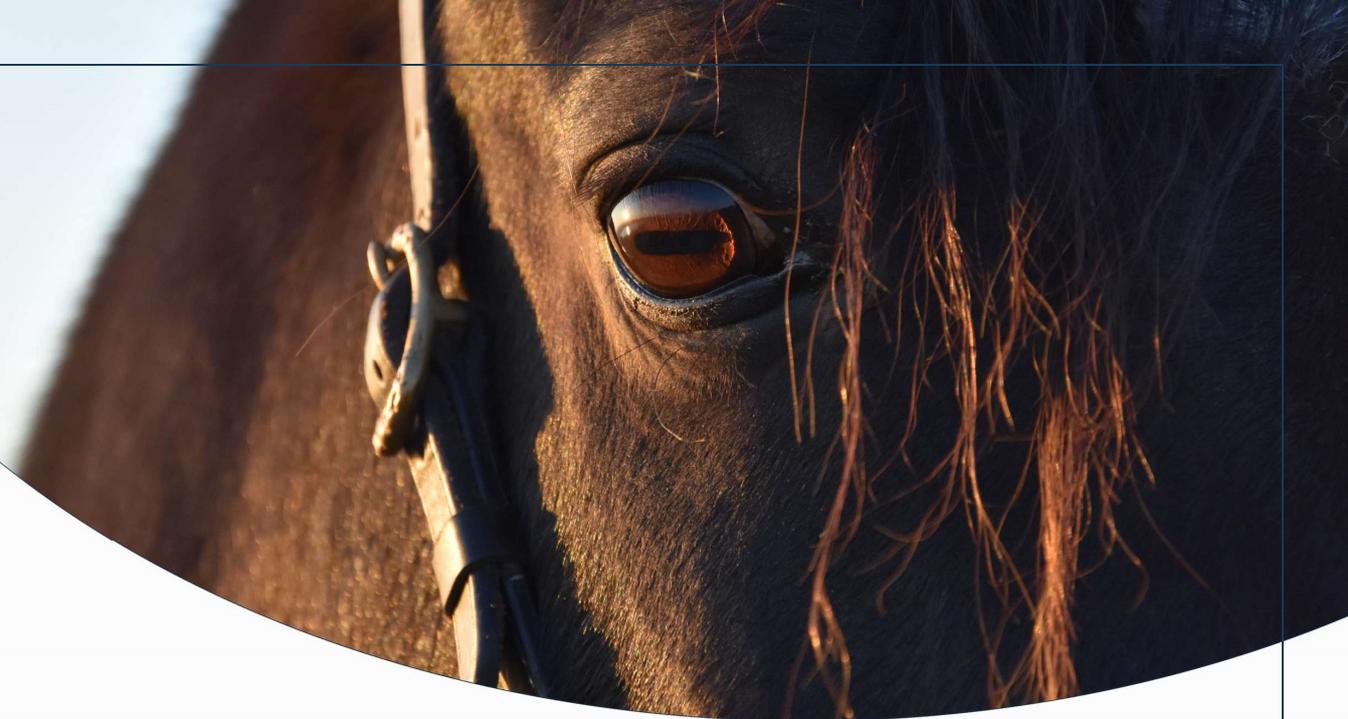




EquiSciens 

CARNET D'ENTRAINEMENT

Année 2025



IDENTITE

Fiche 1 – Présentation de l'équidé	7
Fiche 2 – Origines	8
Fiche 3 – Propriétaire	9
Fiche 4 – Carnet d'adresses	10
Fiche 5 – Environnement	11

CARNET DE SANTE

Fiche 1 – Alimentation	17
Fiche 2 – Bilans médicaux	21
Fiche 3 – Bilans locomoteurs	23
Fiche 4 – Calendrier des soins	25

SUIVIS

Fiche 1 – Bilans Maréchalerie	31
Fiche 2 – Bilans Ostéopathie / Chiropraxie	36
Fiche 3 – Bilans Dentaire	41
Fiche 4 – Bilans Ergonomie	44
Fiche 5 – Bilans Masso-physiothérapie	50
Fiche 6 – Bilans Shiatsu	66

PLANIFICATION

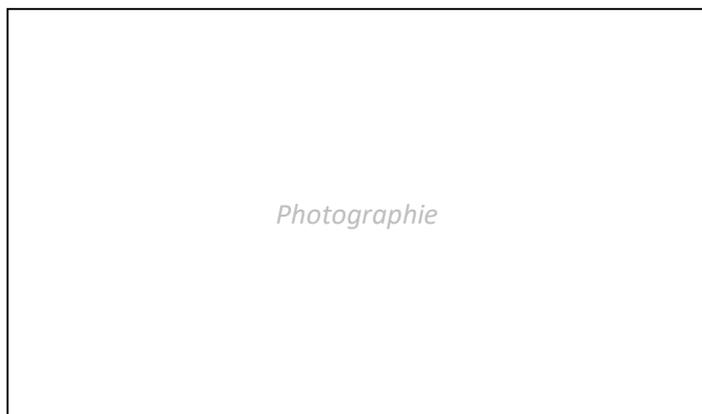
Fiche 1 – Objectifs	75
Fiche 2 – Performances du cheval	77
Fiche 3 – Emploi du Temps	79
Fiche 4 – Calendrier des Epreuves / Résultats	82
Fiche 5 – Bilans cavalier	85
Fiche 4 – Suivi mensuel	95

❖ Notes

Identité

Mon Cheval

Carte d'Identité



Photographie

Nom

Date de Naissance : ____/____/____

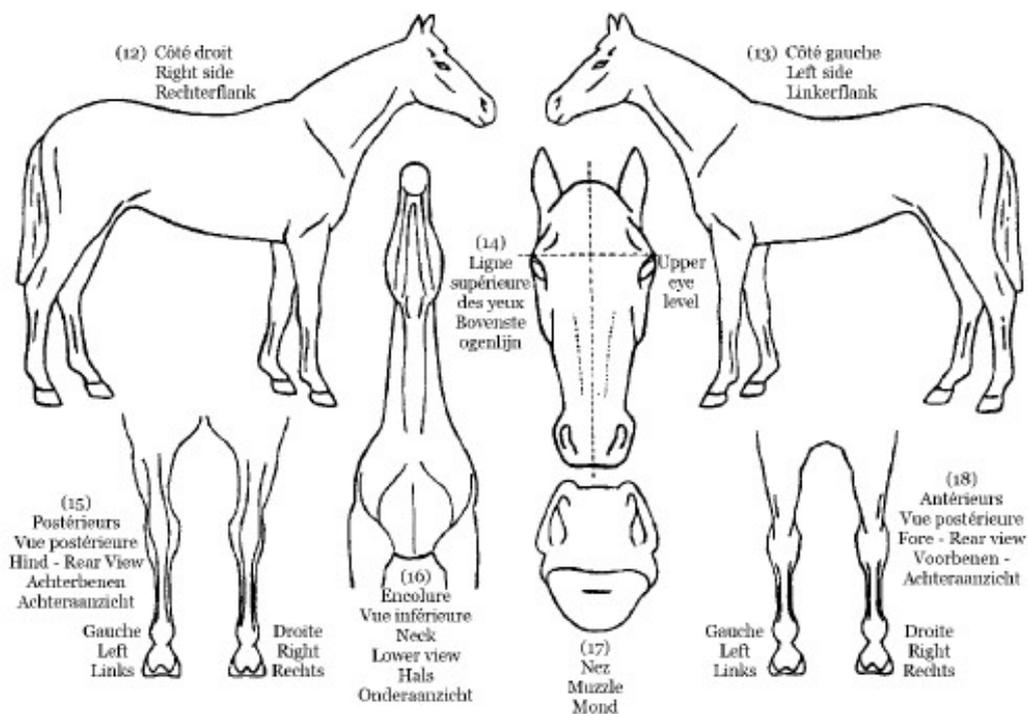
Sexe : _____

Race : _____

Robe : _____

N° SIRE : _____

N° TRANSPONDEUR : _____



(2) Nom - Name -
Naam :

(5) Race - Breed -
Ras :

(3) Sexe - Sex -
Geslacht :

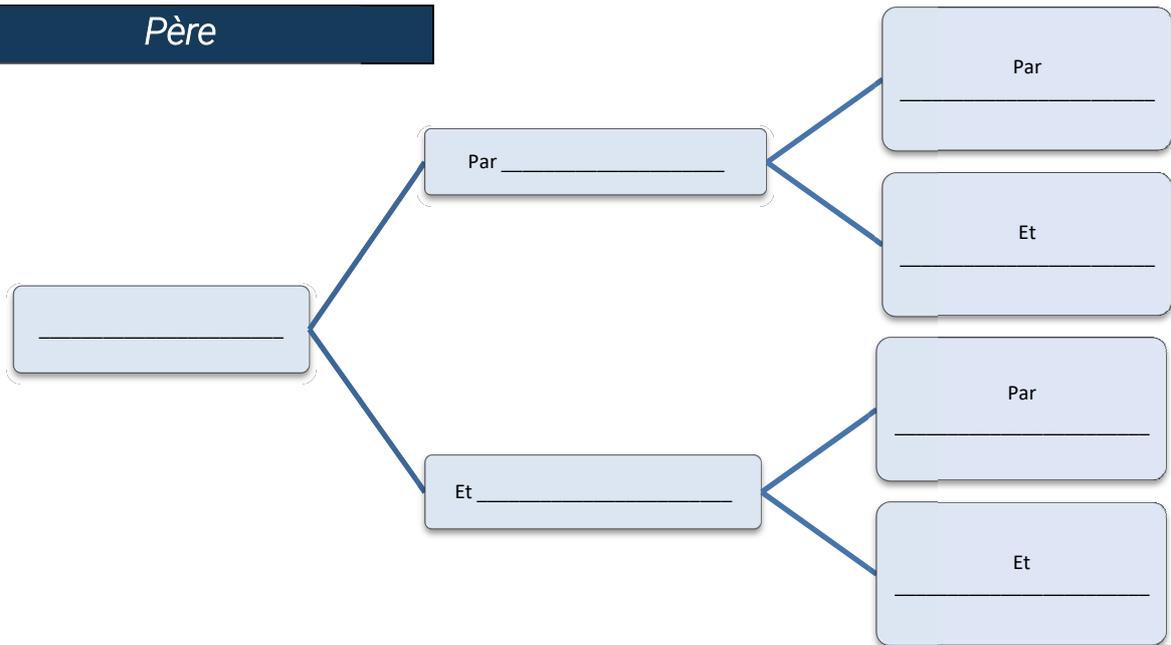
(4) Robe - Colour -
Kleur :

Origines

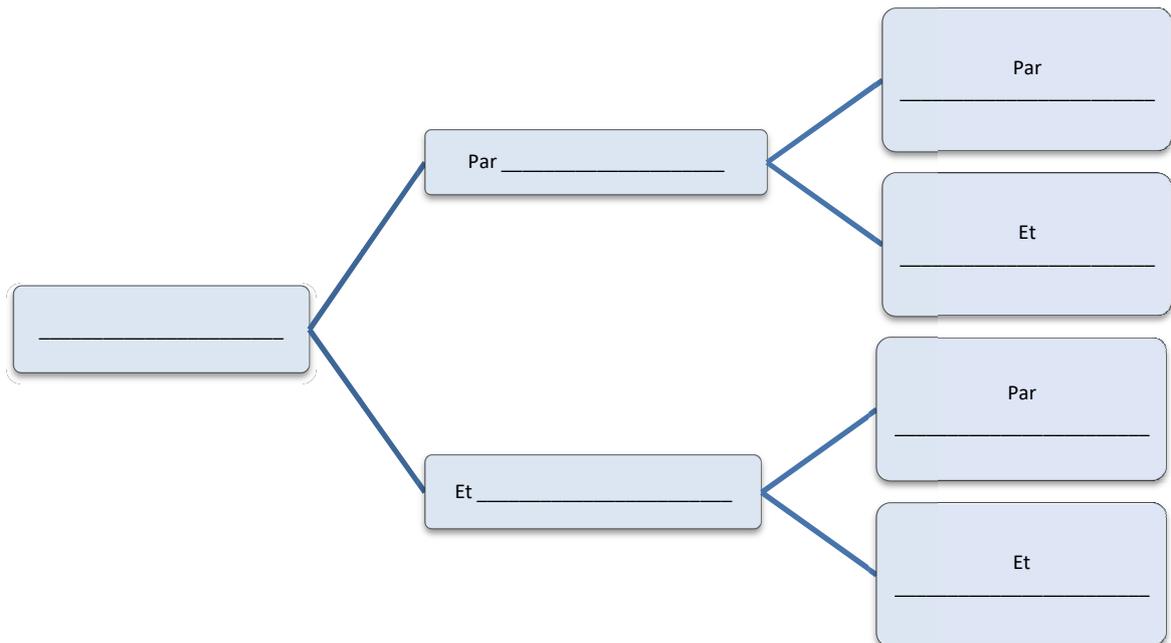
Naisseur : _____

Elevage : _____

Père



Mère



Propriétaire

Photographie

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Numéro de Téléphone : _____

Echelle de Progression

Galop 1	
Galop 2	
Galop 3	
Galop 4	
Galop 5	
Galop 6	
Galop 7	

Autre : _____

Disciplines Pratiquées

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Amazone | <input type="checkbox"/> Horse-Ball |
| <input type="checkbox"/> Attelage | <input type="checkbox"/> Hunter |
| <input type="checkbox"/> Complet | <input type="checkbox"/> Obstacle |
| <input type="checkbox"/> Course | <input type="checkbox"/> Polo |
| <input type="checkbox"/> Dressage | <input type="checkbox"/> Pony/Mounted Games |
| <input type="checkbox"/> Endurance | <input type="checkbox"/> Randonnée |
| <input type="checkbox"/> Equifeel | <input type="checkbox"/> Ride & Run |
| <input type="checkbox"/> Equifun | <input type="checkbox"/> Ski-Joëring |
| <input type="checkbox"/> Equitation Camargue | <input type="checkbox"/> Tir à l'Arc |
| <input type="checkbox"/> Equitation Islandaise | <input type="checkbox"/> T.R.E.C |
| <input type="checkbox"/> Equitation Western | <input type="checkbox"/> Voltige |

Photographie

Environnement

Photographie

Nom de l'Ecurie : _____

Adresse : _____

Numéro de Téléphone : _____

Adresse E-mail : _____

Type d'Hébergement

- Boxe*
- Paddock*
- Pré*
- Mixte*

Superficie : _____

Planning des Sorties

	Matin	Après-Midi
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

Besoins fondamentaux des Equidés



Espace

Déplacements entre 10 et 20 km/jour

Grégarité

Vie en Groupe



Environnement sain

Espace ouvert, air libre circulant

Alimentation & Abreuvement

Besoin de manger entre 15 et 18h/jour

Eau propre et à volonté (≈5.2L/100kg de poids vif/jour)



Carnet de Santé

Alimentation, Antécédents Médicaux

Alimentation

Rappels



HG : Hauteur au Garrot (point le plus haut du garrot)

PT : Périmètre Thoracique (à la verticale du passage de sangle, à l'arrière de la pointe supérieure de l'épaule)

- **Calcul du Poids Vif (PV)**
 - Cheval de Selle PV (kg) = $3 \text{ HG} + 4,3 \text{ PT} - 785$ (à +/- 25 kg près)
 - Poney (>1m) PV (kg) = $(3,56 \text{ HG}) + (3,65 \text{ PT}) - 714,66$ (à +/- 21 kg près)
- **Fourrage minimum** 1.5 à 2% de son poids vif
- **Amidon** <100g/100kg de PV/repas (limite les ulcères gastriques et de coliques)

Utilisation	Apports journaliers																	Matière sèche (kg)		
	UF C	MADC (g)	Ly (g)	P (g)	Ca (g)	Mg (g)	Na (g)	Cl (g)	K (g)	Cu (mg)	Zn (mg)	Co (mg)	Se (mg)	Mn (mg)	Fe (mg)	I (mg)	Vit. A (UI)		Vit. D (UI)	Vit. E (UI)
Entretien	4,1	267	24	14	20	8	10	40	25	85	425	1,7	1,7	340	425	1,7	27600	3400	425	7,5-9,5
Repos temporaire	4,7	340	31	15	21	8	11	42	26	93	465	1,9	1,9	372	465	1,8	30200	3700	465	8,0-10,0
Très léger	5,3	385	35	19	30	10	15	48	29	98	488	1,9	1,9	390	780	1,9	31700	3900	490	9,0-10,5
Léger	7,1	511	47	19	30	10	15	48	29	113	490	2,3	2,3	450	900	2,3	36600	4500	560	10,0-12,5
Modéré	7,8	562	51	21	35	12	18	56	33	123	510	2,6	2,6	510	1020	2,6	47800	7700	1020	11,0-13,5
Intense	7,3	526	48	29	40	15	26	67	39	113	470	2,3	2,3	450	900	2,3	44100	6800	900	10,0-12,5
Très intense	8,3	594	54	31	45	19	41	93	53	113	470	2,3	2,3	450	900	2,3	44100	6800	900	10,0-12,5

Exemple des apports alimentaires recommandés pour un cheval de selle d'un poids vif adulte de 500 kg (source Tables de l'Alimentation INRA 2012)

Il est fortement conseillé de faire appel à un professionnel (nutritionniste/vétérinaire pour le calcul de ration)

	Garrot	Arrière de l'épaule	Bas du dos	Côtes	Attache de queue
Extrêmement maigre (1)	Vertèbres très visibles	Os très visibles	Vertèbres très saillantes	Très visibles	Très saillante
Très maigre (2)	Vertèbres visibles	Os visibles	Vertèbres saillantes facilement palpables	Très visibles	Saillante
Maigre (3)	Vertèbres encore visibles	Os encore visibles	Vertèbres saillantes non palpables	Facilement visibles, mince couche de gras	Saillante, mince couche de gras
Maigre modéré (4)	Mince couverture de gras	Mince couverture de gras	Vertèbres non palpables	Facilement visible, palpables	Visible, gras palpable
Modéré (5)	Arrondi	Plane	Plat	Non visibles, palpables	Gras spongieux
Légèrement gras (6)	Dépôt de gras léger	Léger dépôt de gras	Légèrement arrondi	Palpable, gras spongieux	Gras spongieux
Gras (7)	Dépôt de gras	Bon dépôt de gras	Arrondi	Difficilement palpables, gras spongieux	Gras très spongieux
Très gras (8)	Gras	Gras	Très arrondi	Très difficilement palpables	Gras très spongieux
Extrêmement gras (9)	Gras extrême	Gras extrême	Très arrondi	Plaques de gras	Gras spongieux excessif

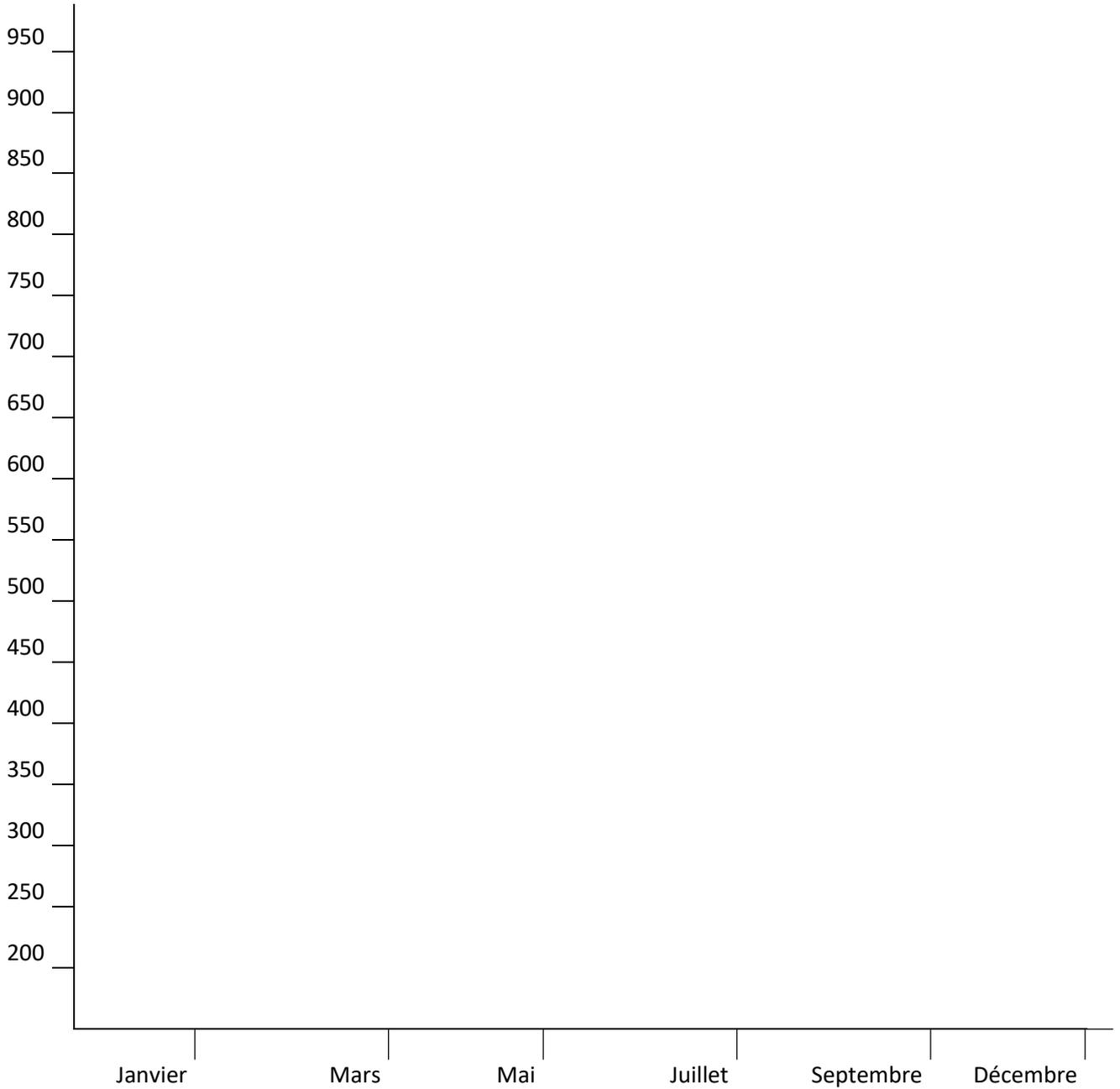
Evaluation de la condition d'un cheval

Rationnement

Date	Poids Estimé	Nombre de repas	Fourrage (kg)	Céréales (L)	Autre Complément

Courbe d'Evolution du Poids (Kg)

Poids (kg)



Evolution du Poids (Photos)

Photographie

Date : _____

Date : _____

Photographie

Photographie

Date : _____

Constantes Physiologiques (Rappels)

Température

- 37.5 à 38°C (adulte au repos)
- 37.5 à 38.5°C (poulain)

Fréquence Cardiaque

- Au repos 30 à 40 battements par minute (bpm)
- 160 à 250 bpm après exercice violent
- Si > 50bpm au repos signe de douleur
- Au repos 50 à 70bpm pour un poulain au repos

Fréquence Respiratoire

- 10 à 14 cycles respiratoires par minute
- Jusqu'à 45 cycles après un effort violent

Persistance cutanée

- Si persistance du pli de peau > 2 secondes signe de déshydratation

Temps de remplissage capillaire

- Inférieur à deux secondes

Bilans Locomoteurs

Date	Lieu	Anamnèse	Diagnostic	Traitement

N'hésitez pas à noter les résultats des bilans des années antérieures.

Calendrier des Soins

Recommandations

Visite vétérinaire	<i>Contrôle annuel (vaccins hors primo-vaccination, ordonnances de vermifuge, coprologie, bilan sanguin)</i>
Ostéopathie	<i>Idéalement 2x/an hors problème particulier</i>
Dentisterie	<i>Annuel sauf pour les chevaux âgés (2x par an)</i>
Maréchalerie	<i>Toutes les six semaines environ</i>
Shiatsu	<i>A chaque changement de saison en préventif</i>
Masso-physiothérapie	<i>Selon les besoins du cheval (de plusieurs fois par an à plusieurs fois par mois)</i>
Vermifugation	<i>Deux à quatre fois par an hors protocoles spéciaux</i>
Ergonomie (Saddle/Bit Fitting)	<i>Annuel lorsque le cheval a un matériel adéquat et est stable dans sa morphologie et son entraînement</i>

Mes Rendez-Vous

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Notes

Notes

Février

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Notes

Mars

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Notes

Avril

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Notes

Notes

Juin

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Notes

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Notes

Août

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Notes

Notes

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Notes

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Notes

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Suivis

Maréchalerie, Ostéopathie, Dentisterie (...)

Bilan Maréchalerie



*A compléter avec l'aide du maréchal-ferrant tous les 3 mois.
Les photos doivent être toujours prises selon le même angle,
le pied doit être propre, le terrain plat et dégagé et la
luminosité suffisante.*

*Placez l'appareil photo à hauteur du pied pour les vues
latérales et dorsales afin d'avoir un angle correct et similaire à
chaque fois.*



Dorsale



Solaire



Oblique



Latérale



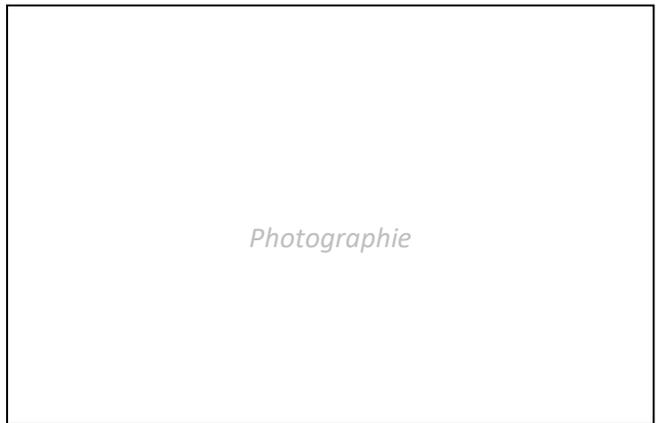
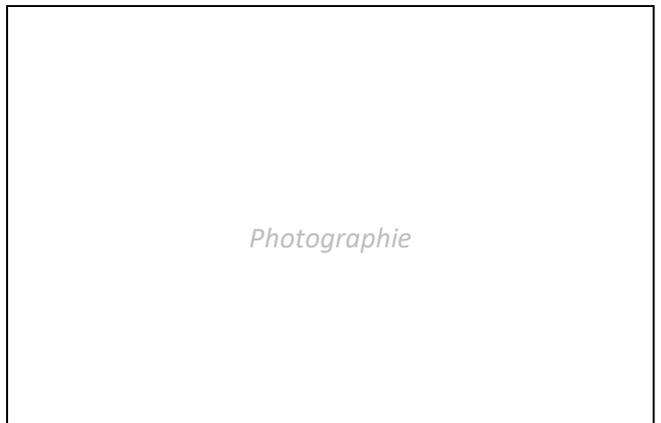
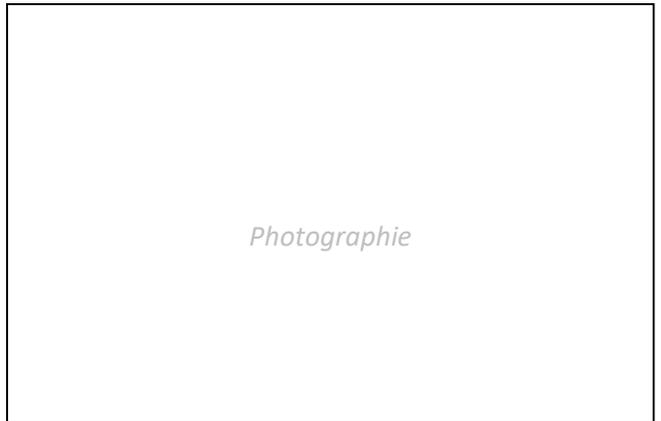
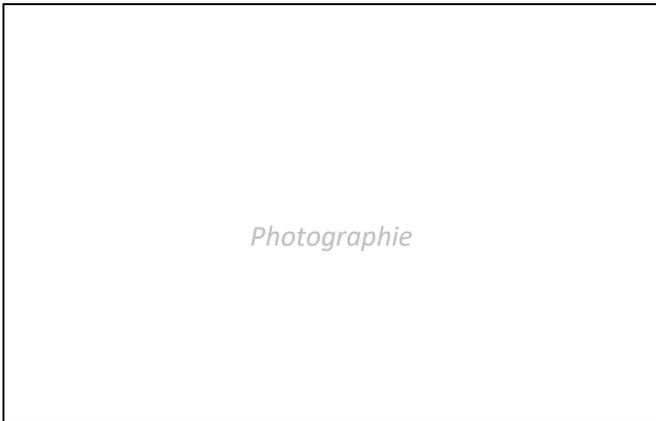
Caudale



Corps entier (aplombs)

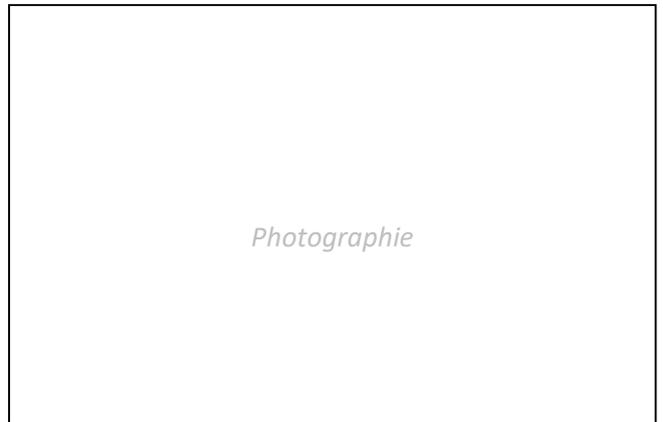
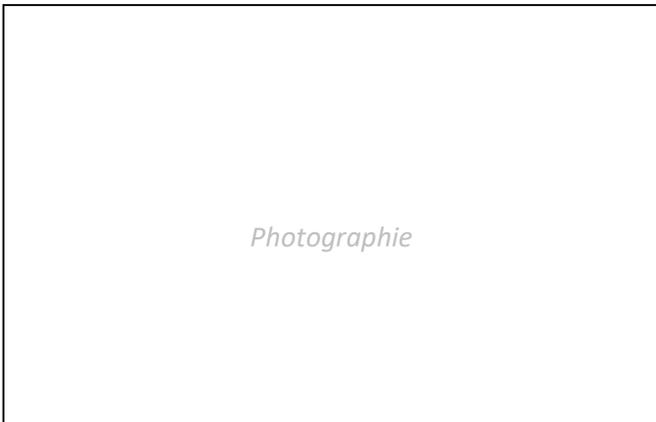
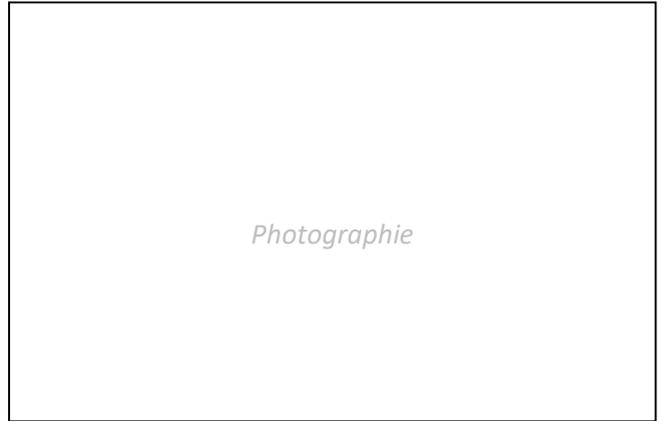
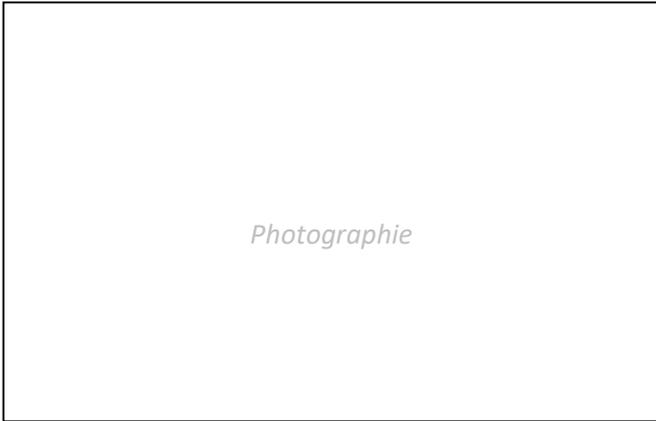
Date : _____

Anamnèse / Remarques



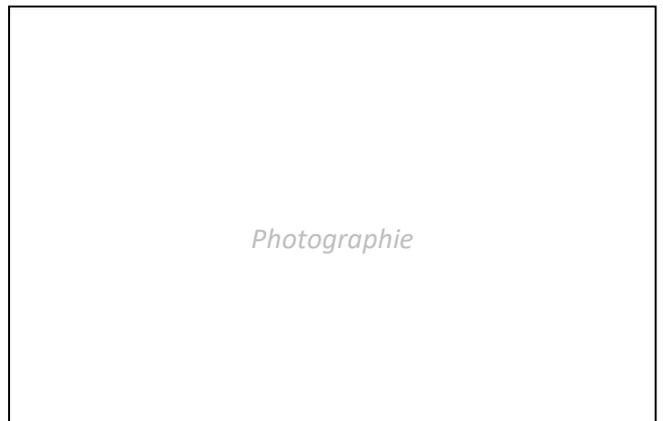
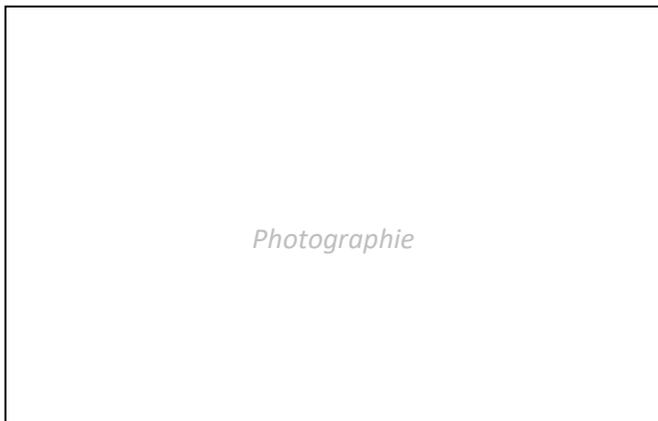
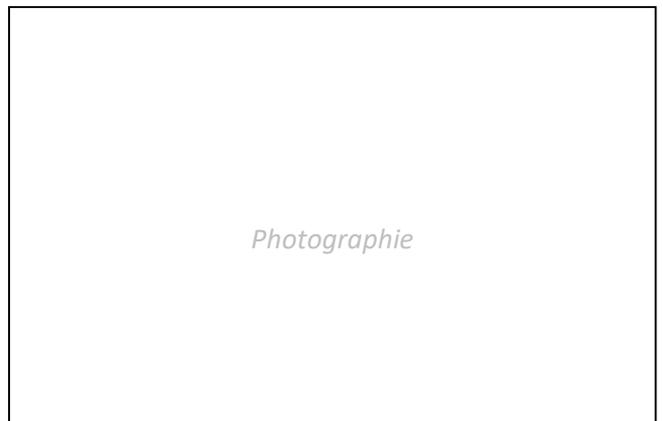
Date : _____

Anamnèse / Remarques



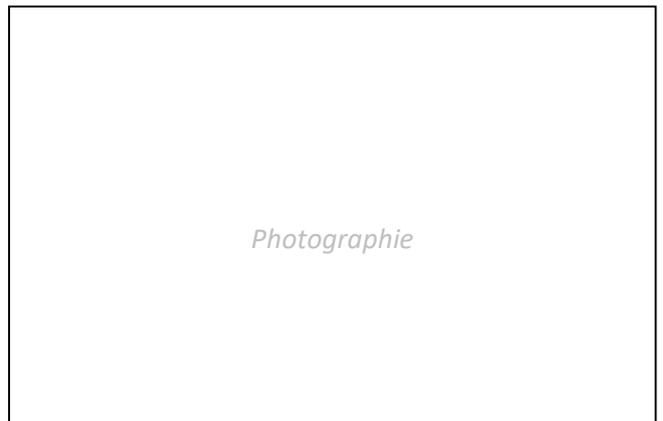
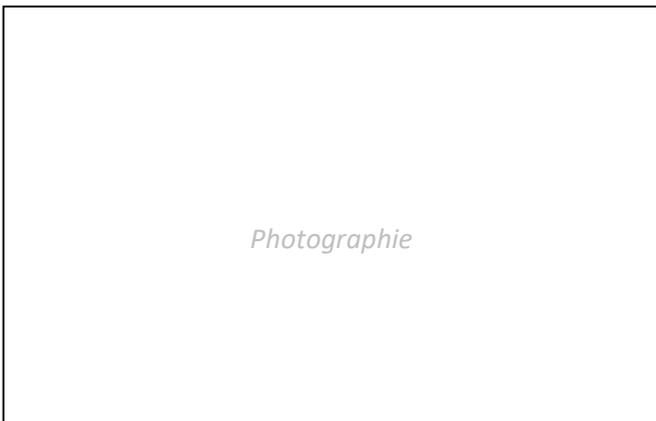
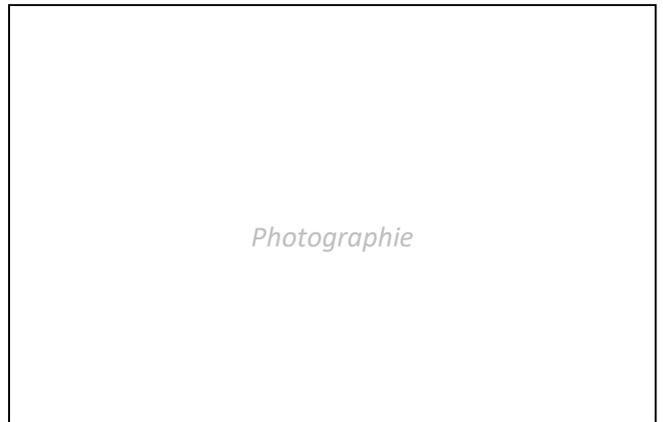
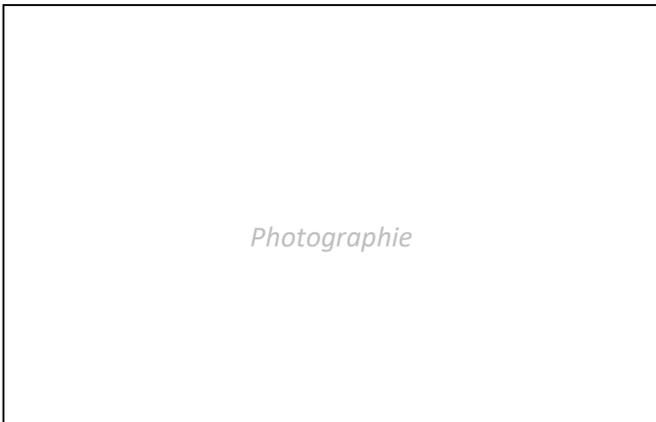
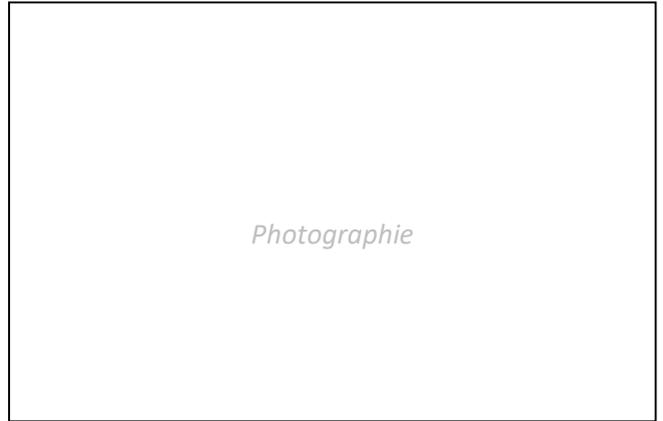
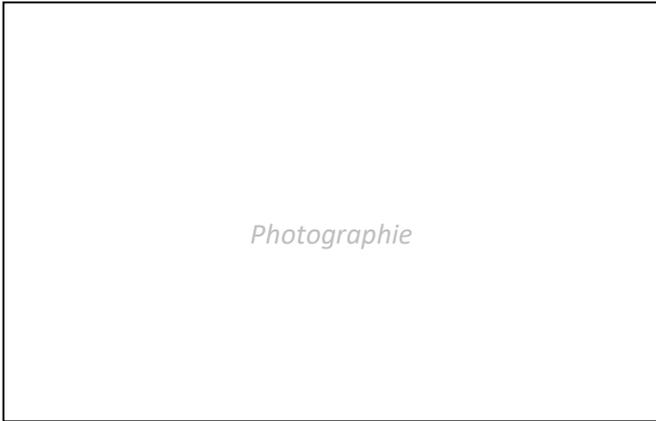
Date : _____

Anamnèse / Remarques



Date : _____

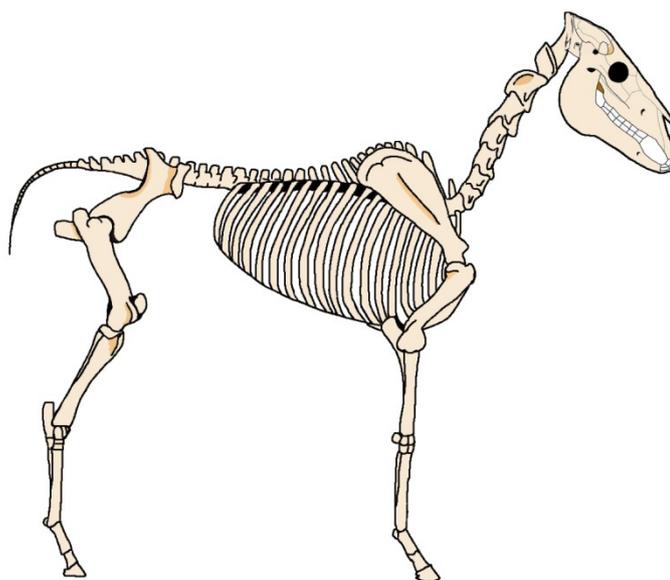
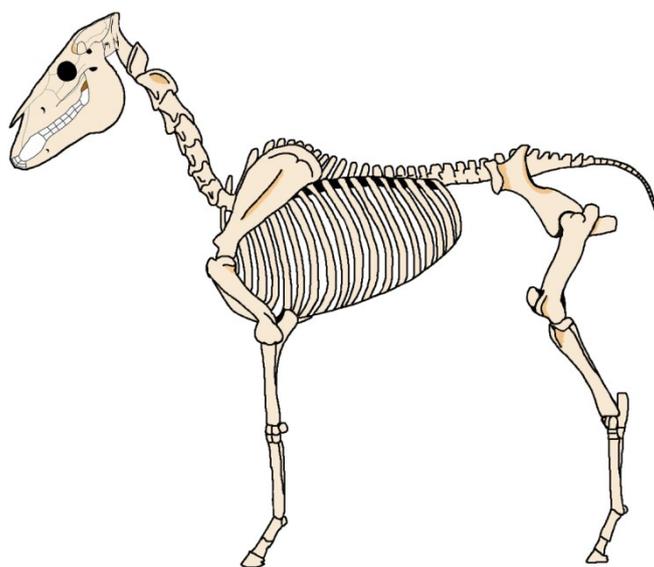
Anamnèse / Remarques



Bilan Ostéopathie / Chiropraxie / Etiopathie

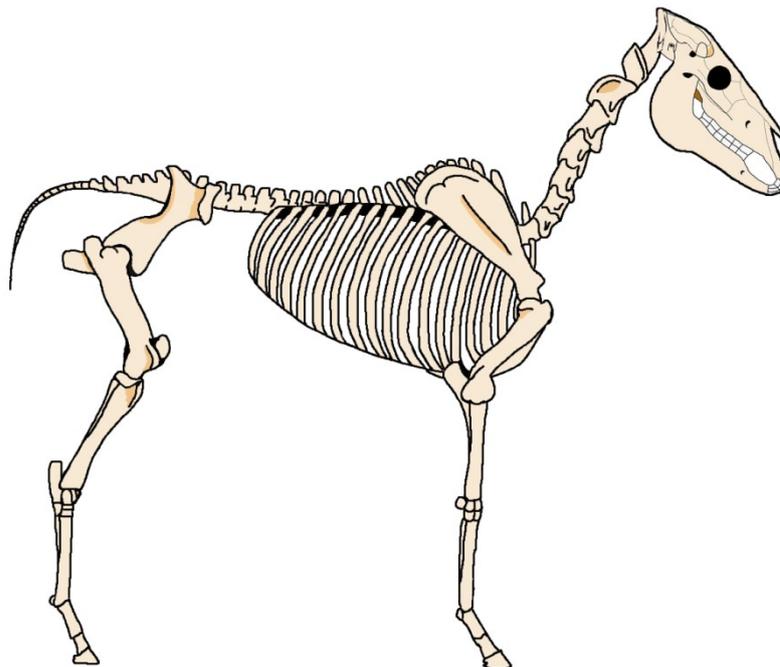
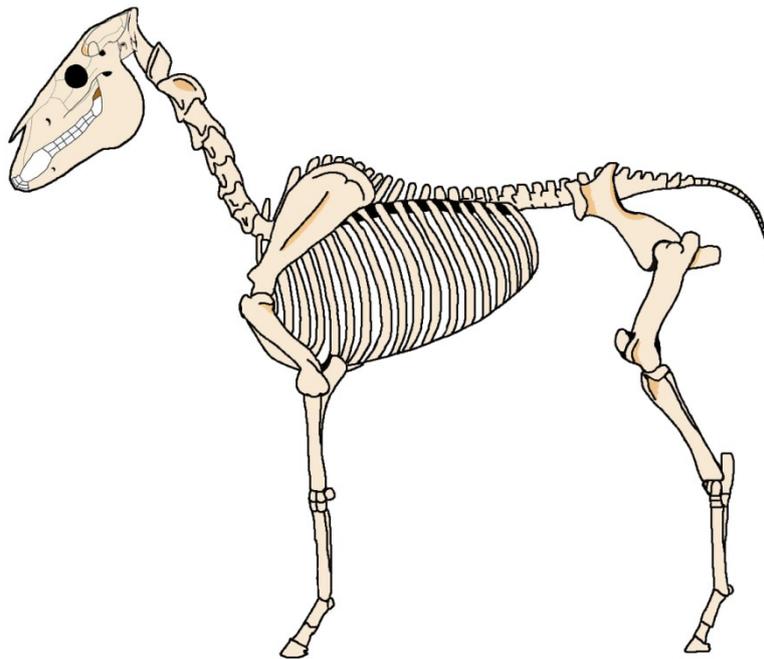
Date : _____

Anamnèse / Remarques



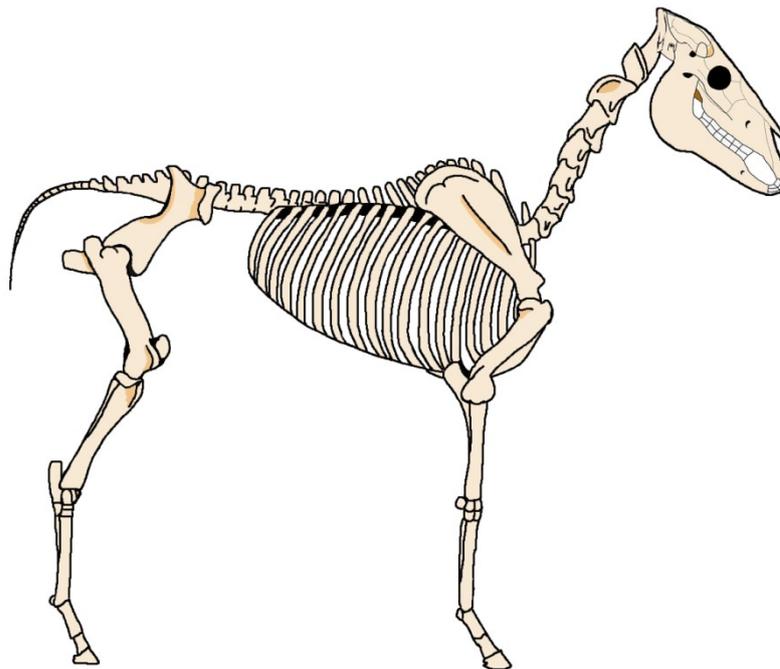
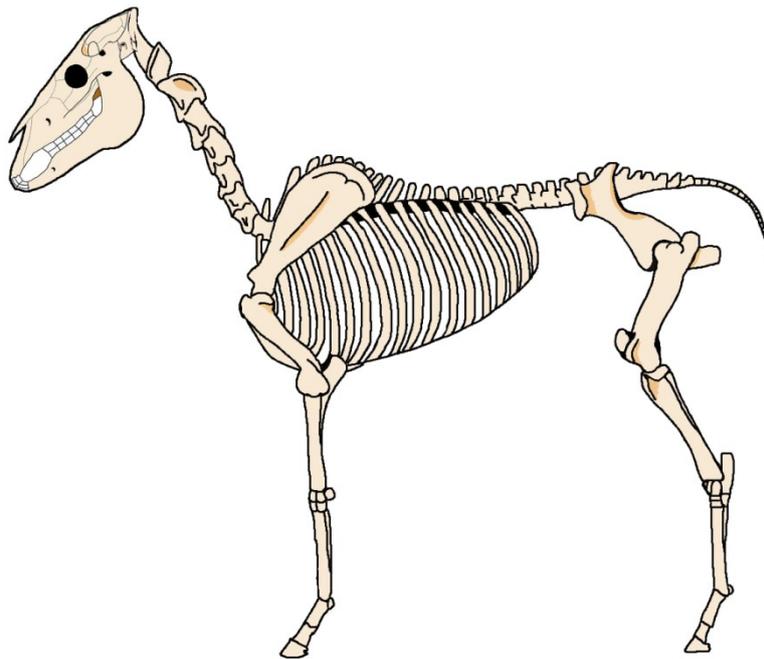
Date : _____

Anamnèse / Remarques



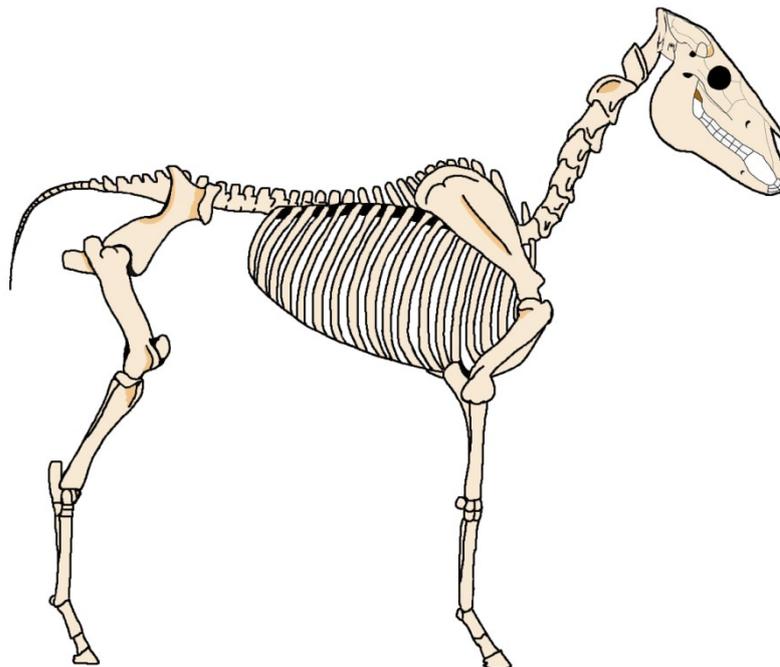
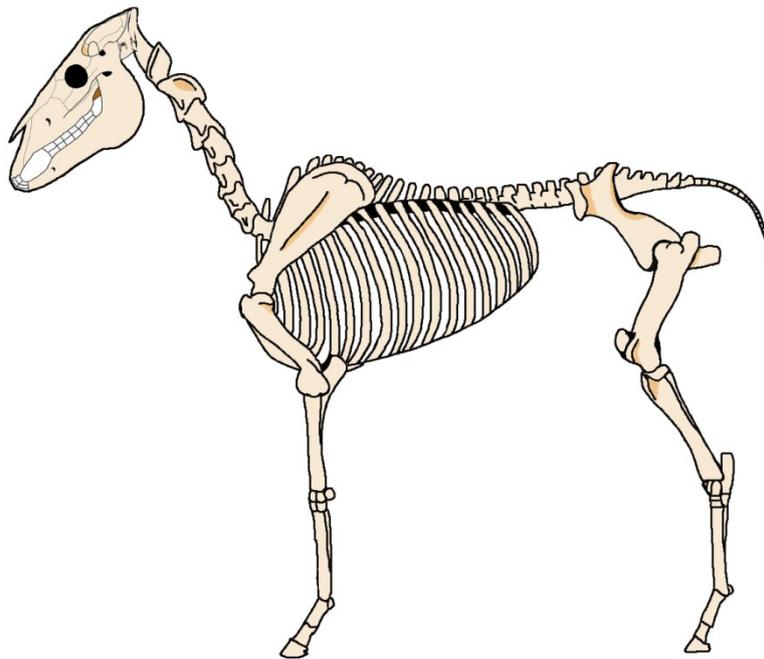
Date : _____

Anamnèse / Remarques



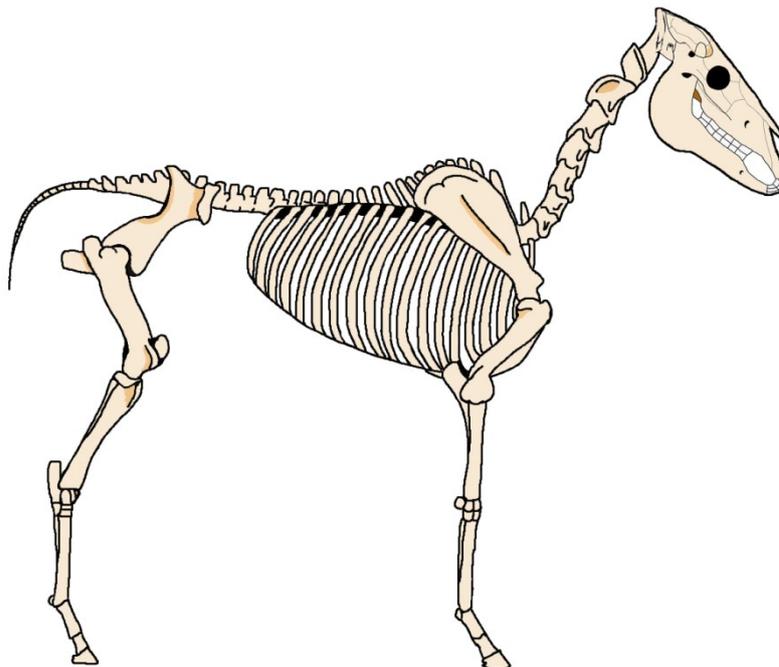
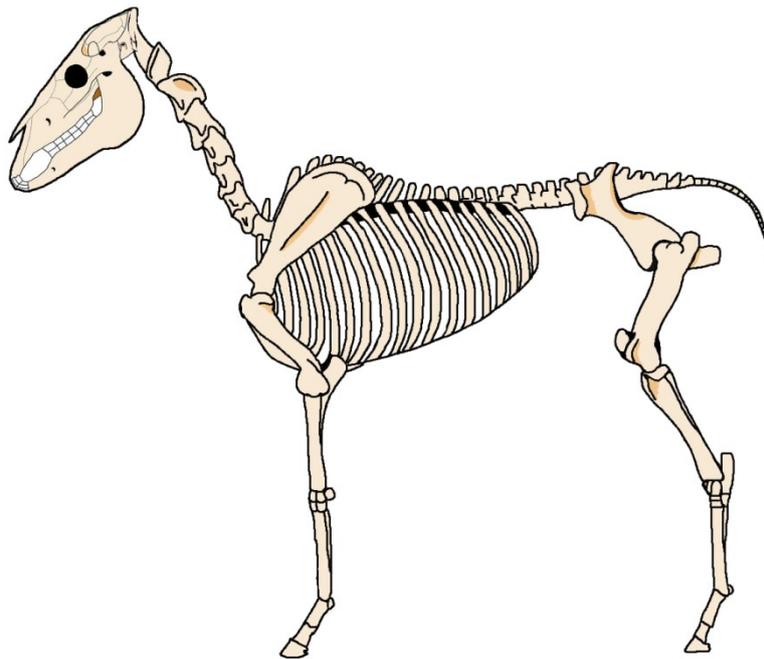
Date : _____

Anamnèse / Remarques



Date : _____

Anamnèse / Remarques



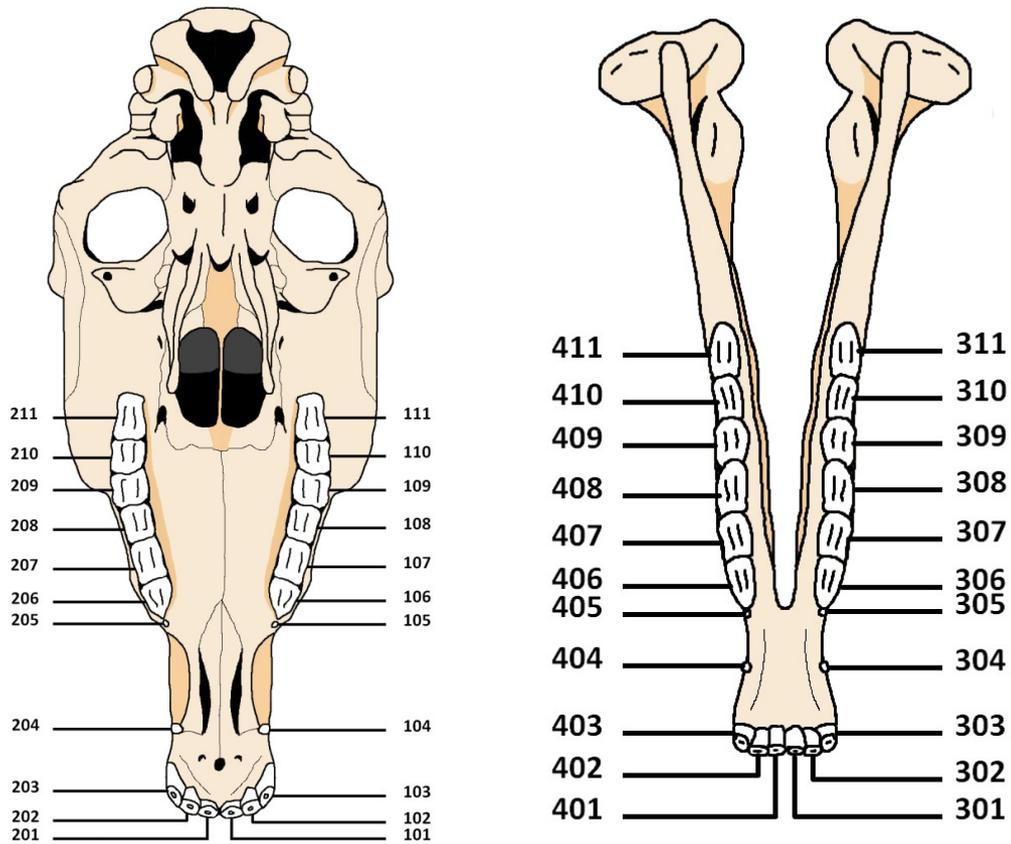
Dentisterie (Rappels)

Formule dentaire permanente (Mâle/Jument bréhaïne) :

$I\ 3/3 - C\ 1/1 - PM\ 3/3 - M3/3$

Formule dentaire permanente (Jument) :

$I\ 3/3 - C\ 0/0 - PM\ 3/3 - M3/3$

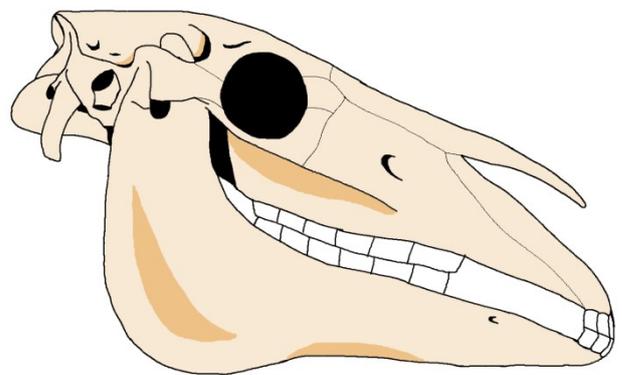
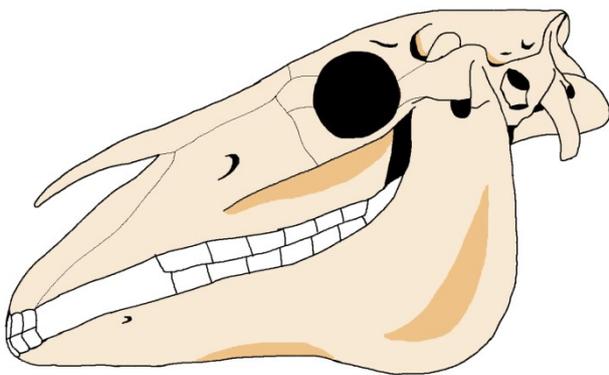
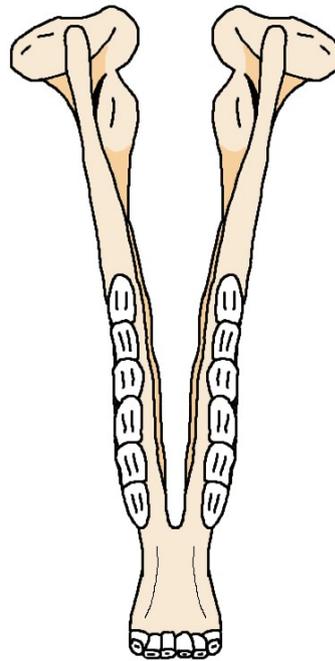
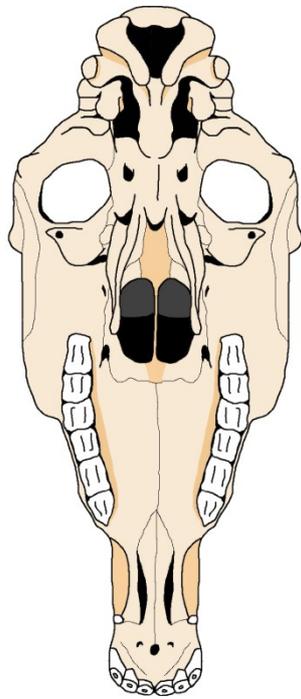


Système Triadan avec dents permanentes (crâne vue ventrale et mandibule vue dorsale)

Bilan Dentaire

Date : _____

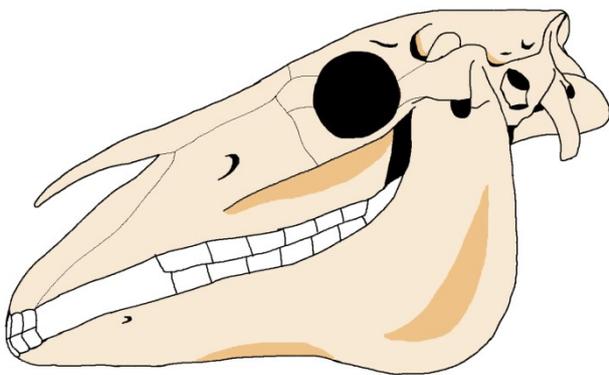
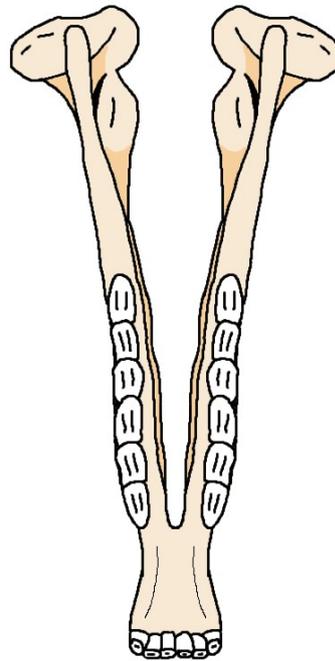
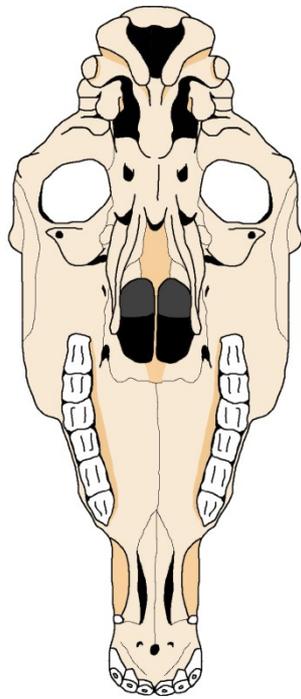
Anamnèse / Remarques



Bilan Dentaire

Date : _____

Anamnèse / Remarques



Bilan Ergonomie

Date : _____

Anamnèse / Remarques

Selle

Gabarit (à remplir avec le saddle-fitter)



Suivi Photographique

Au modèle d'aplomb

Ligne du dessus

Vue de $\frac{3}{4}$ avant

Vue de $\frac{3}{4}$ arrière

Vue de face

Vue de derrière et de haut

Filet / Bride / Ennasure

Date : _____

Anamnèse / Remarques

Selle

Gabarit (à remplir avec le sellier ou le saddle-fitter)

Suivi Photographique

Au modèle d'aplomb

Ligne du dessus

Vue de $\frac{3}{4}$ avant

Vue de $\frac{3}{4}$ arrière

Vue de face

Vue de derrière et de haut

Filet / Bride / Ennasure

Date : _____

Anamnèse / Remarques

Selle

Gabarit (à remplir avec le sellier ou le saddle-fitter)

Suivi Photographique

Au modèle d'aplomb

Ligne du dessus

Vue de $\frac{3}{4}$ avant

Vue de $\frac{3}{4}$ arrière

Vue de face

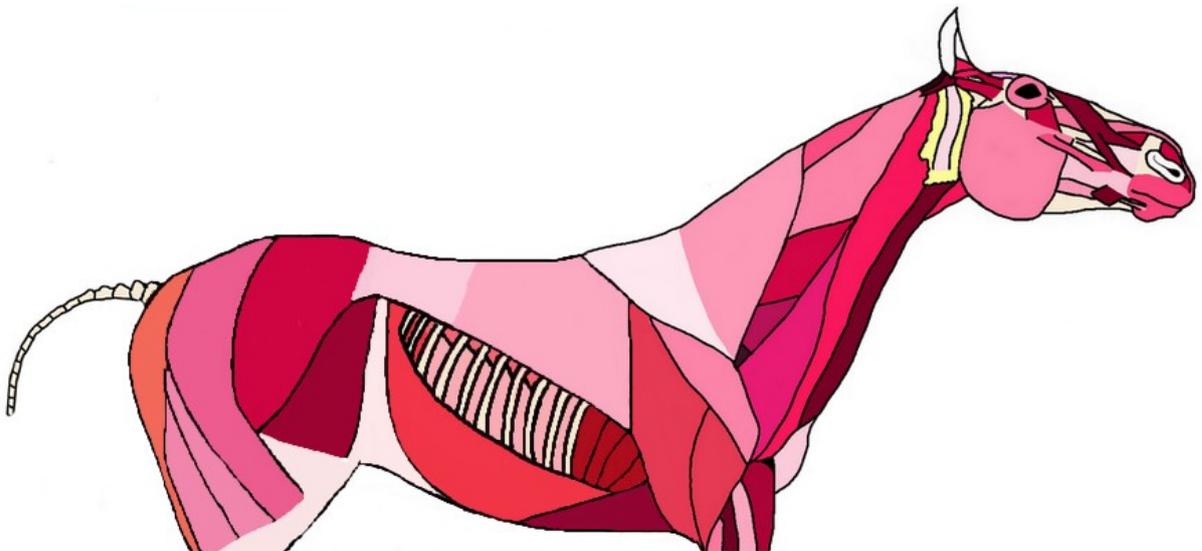
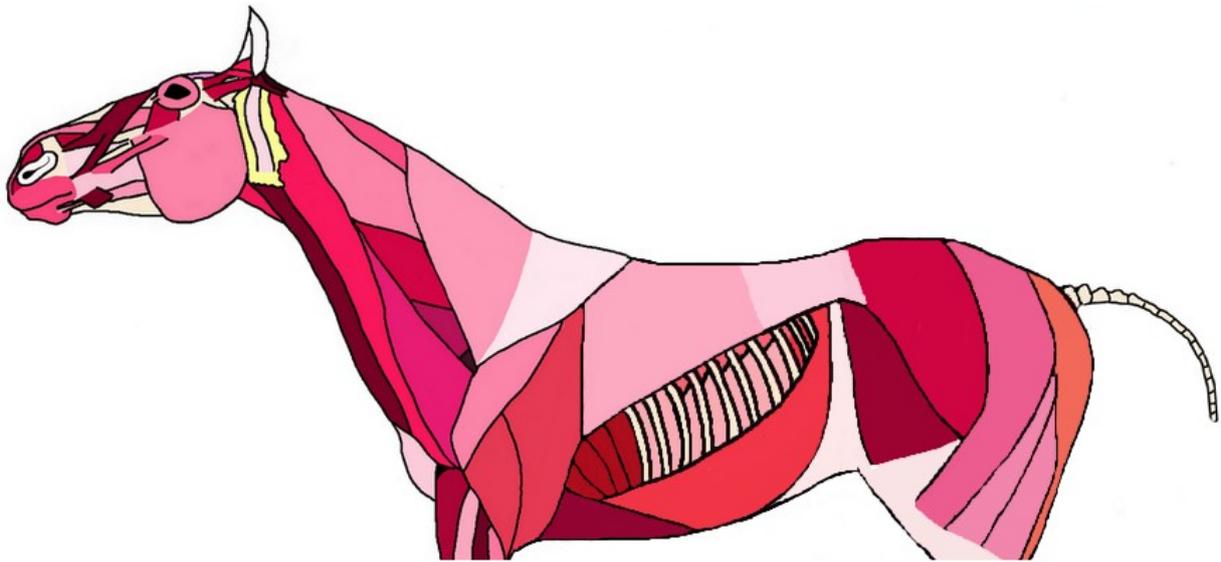
Vue de derrière et de haut

Filet / Bride / Ennasure

Bilan Masso-physiothérapie

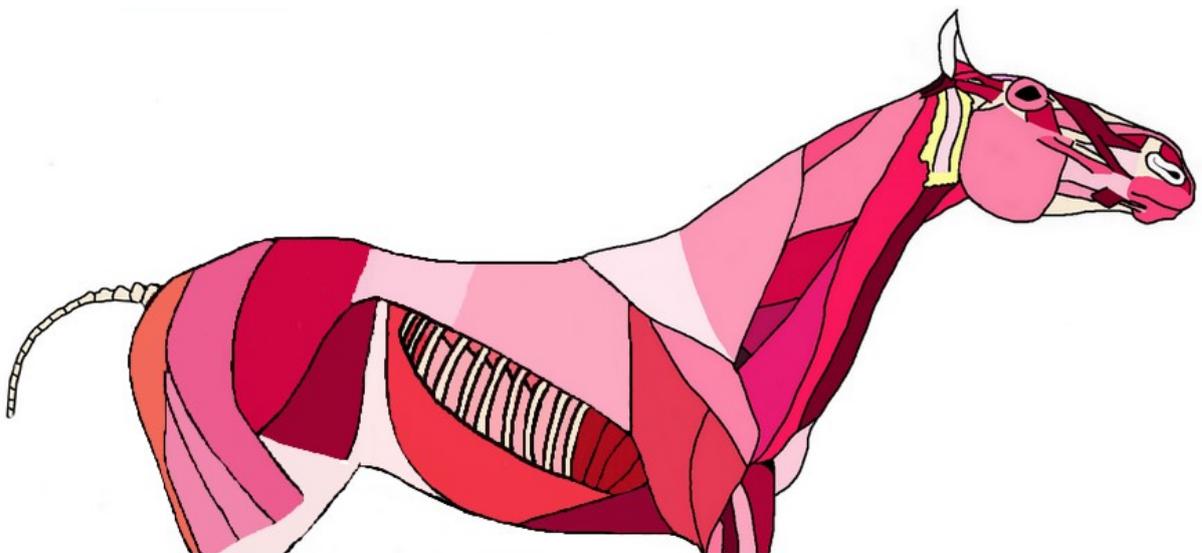
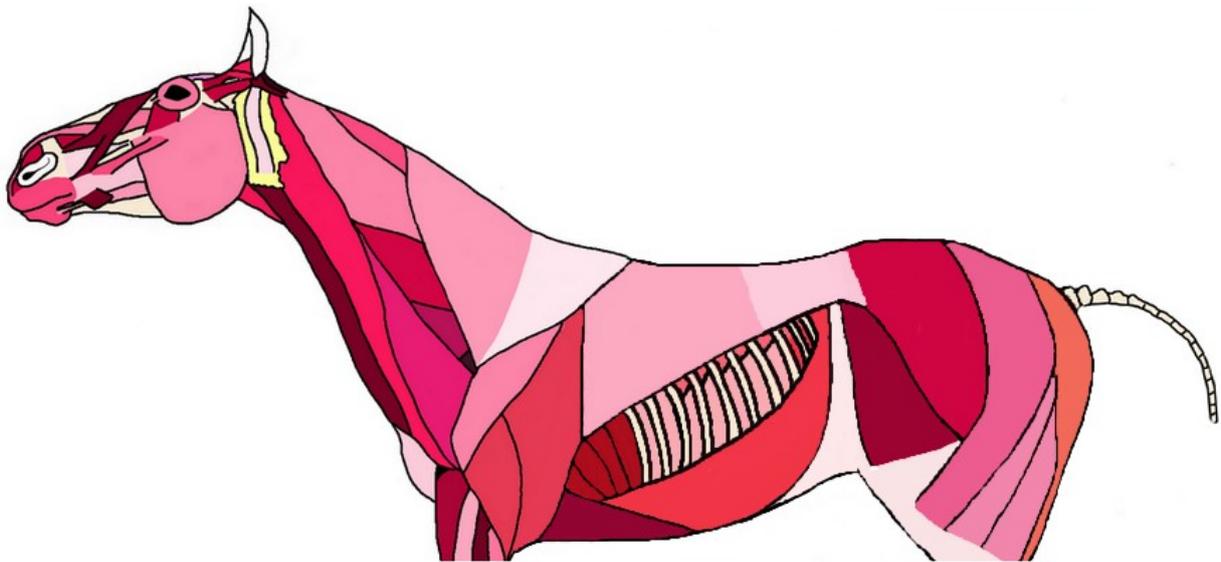
Date : _____

Anamnèse / Remarques



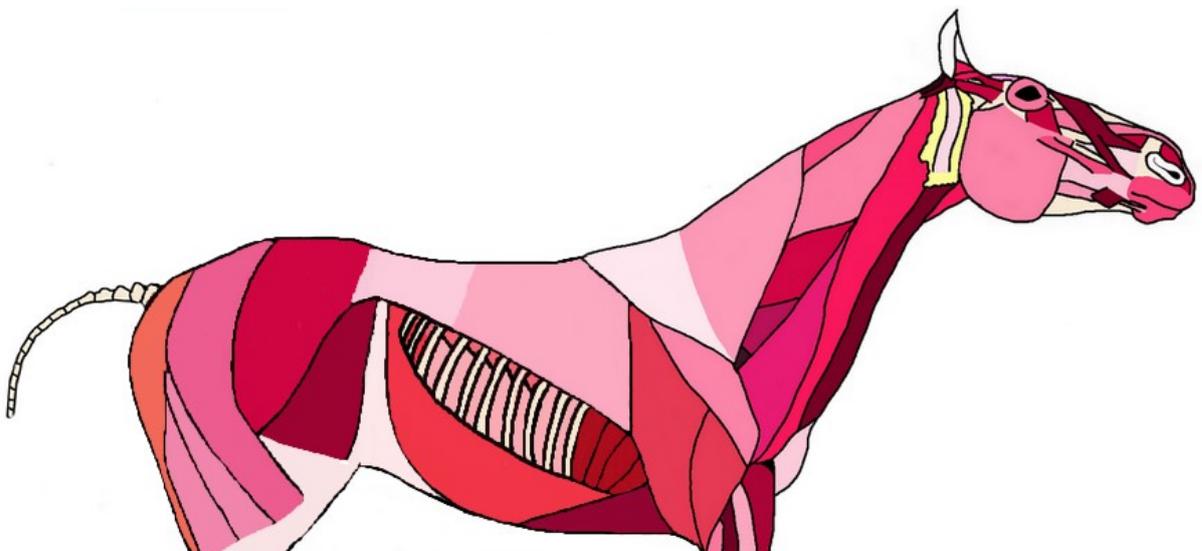
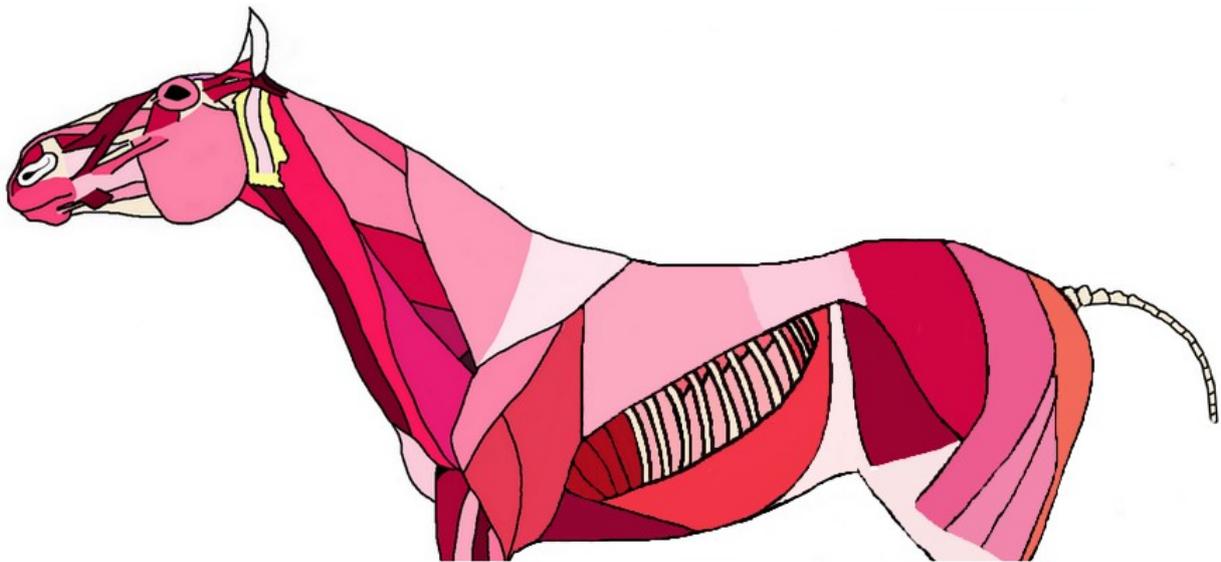
Date : _____

Anamnèse / Remarques



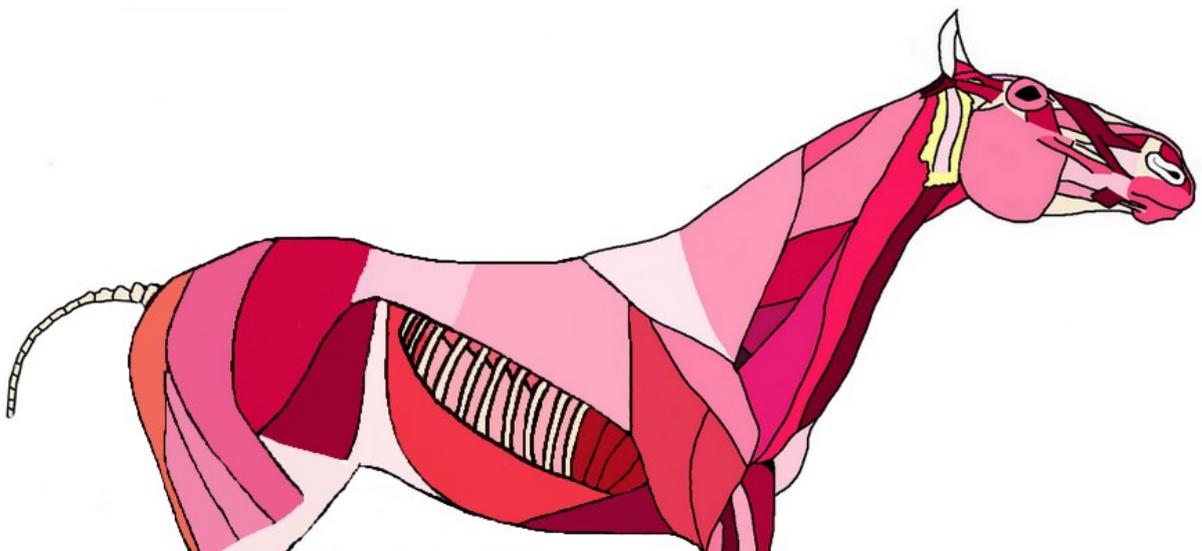
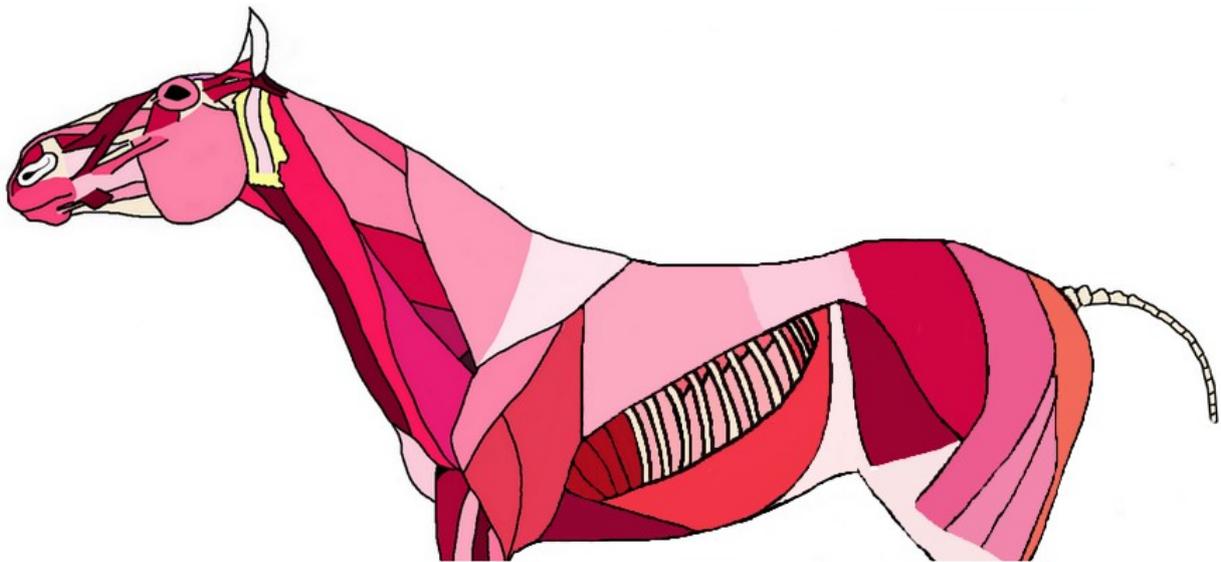
Date : _____

Anamnèse / Remarques



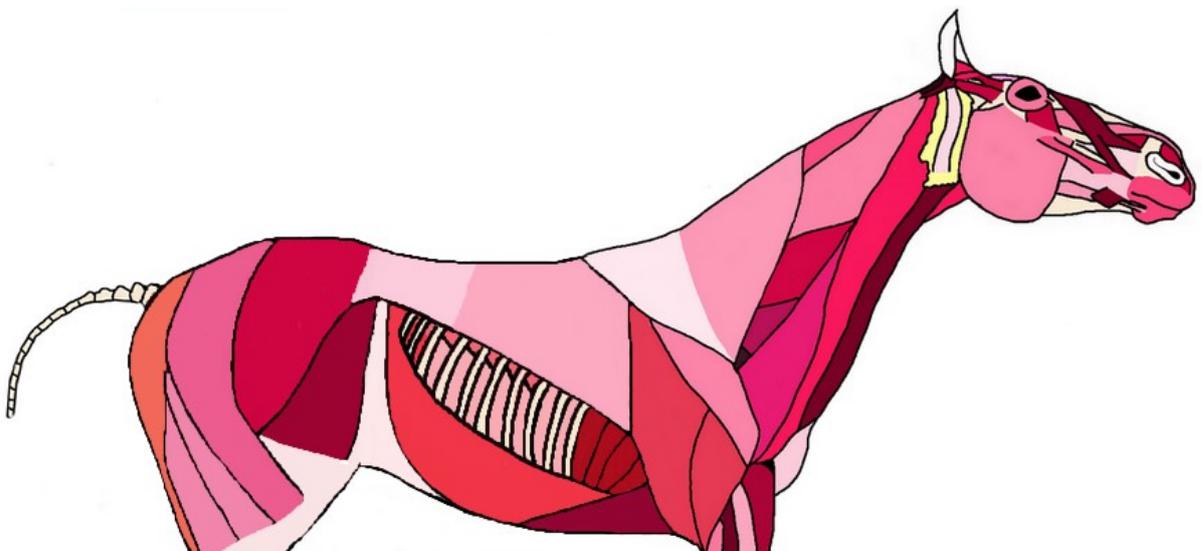
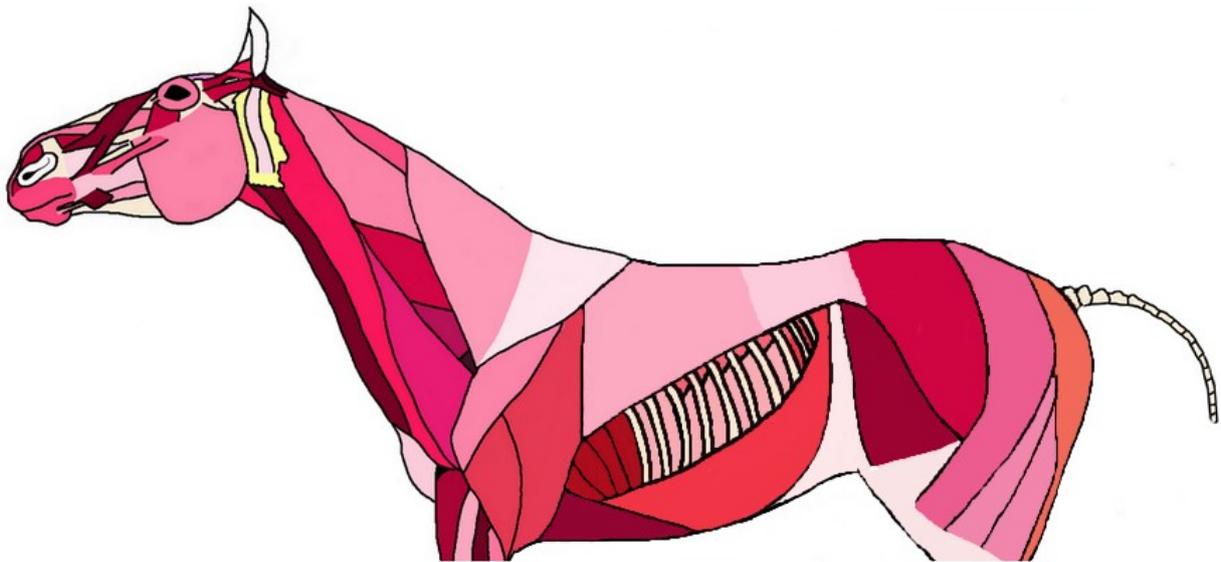
Date : _____

Anamnèse / Remarques



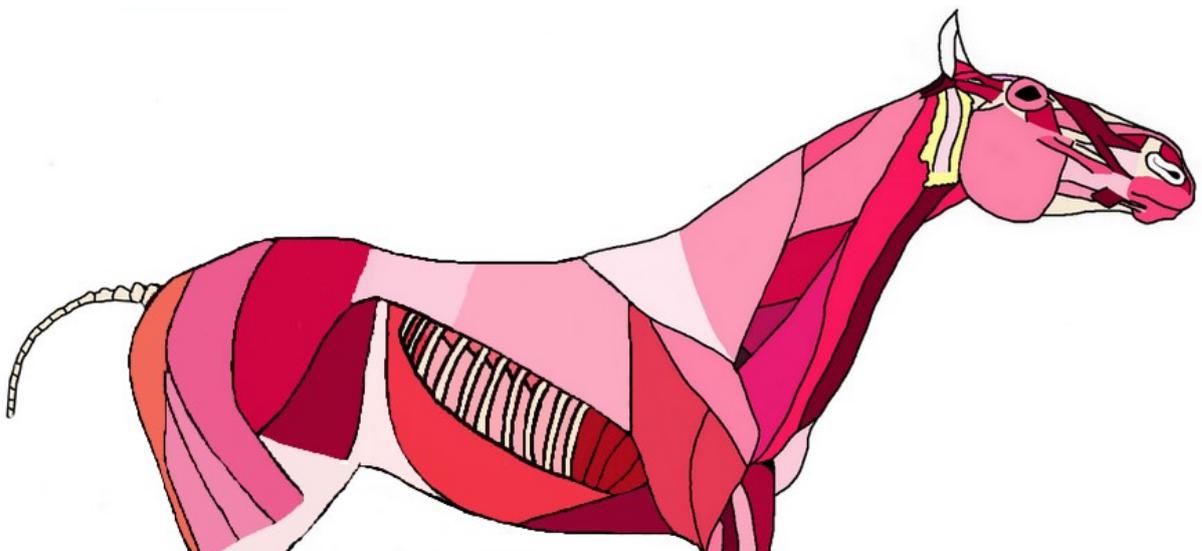
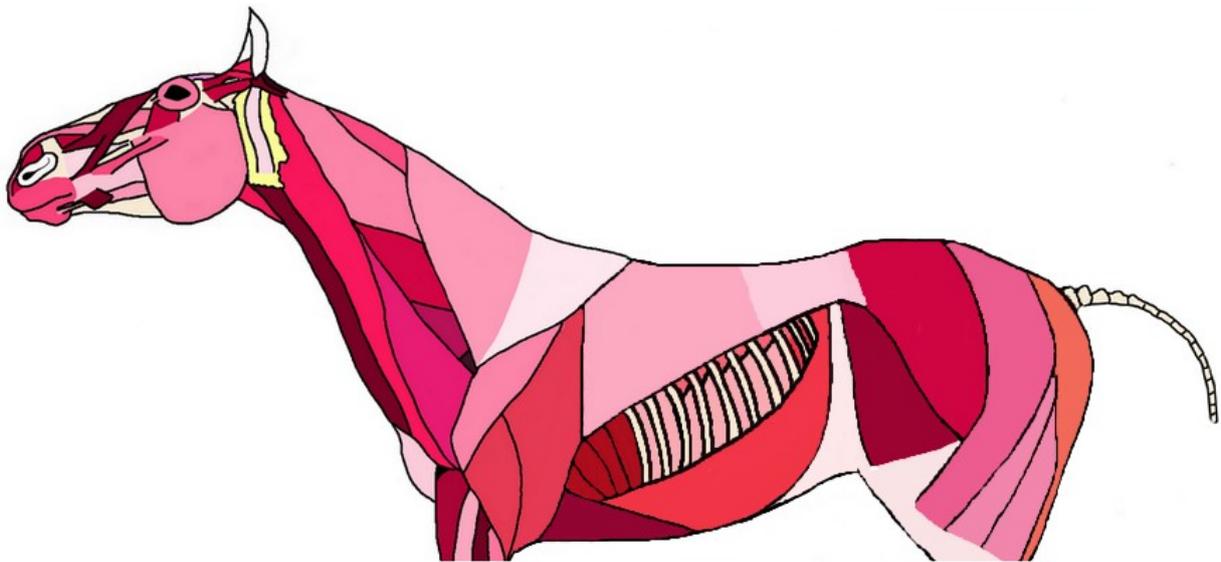
Date : _____

Anamnèse / Remarques



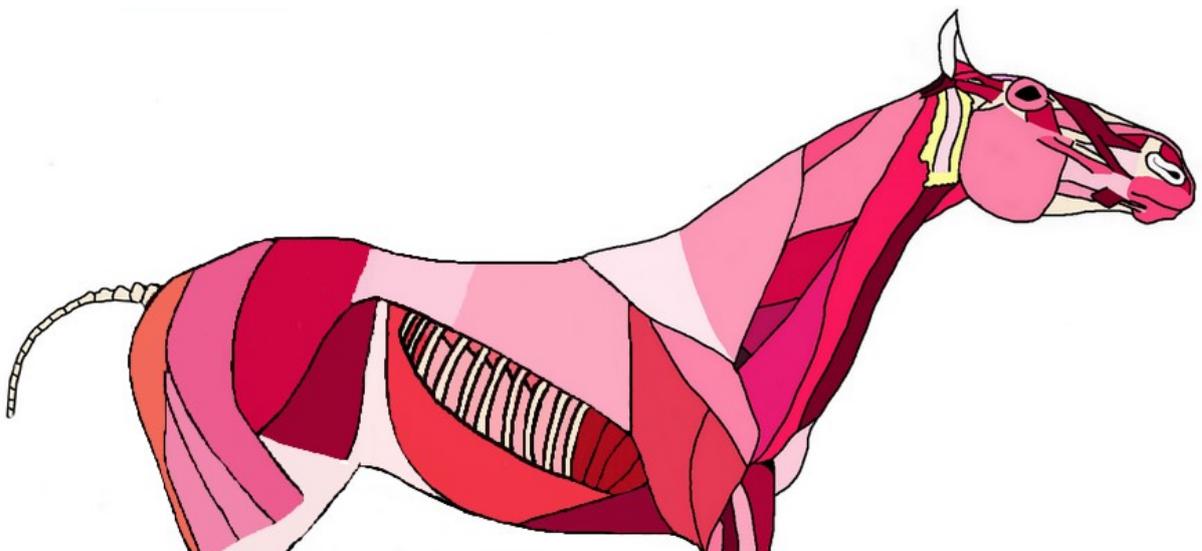
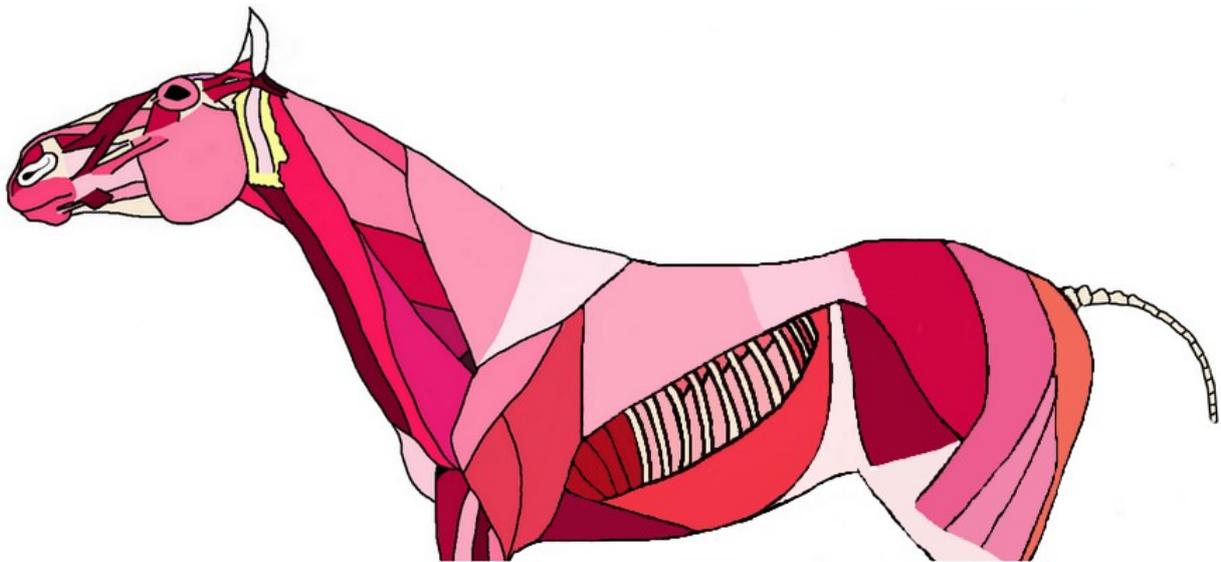
Date : _____

Anamnèse / Remarques



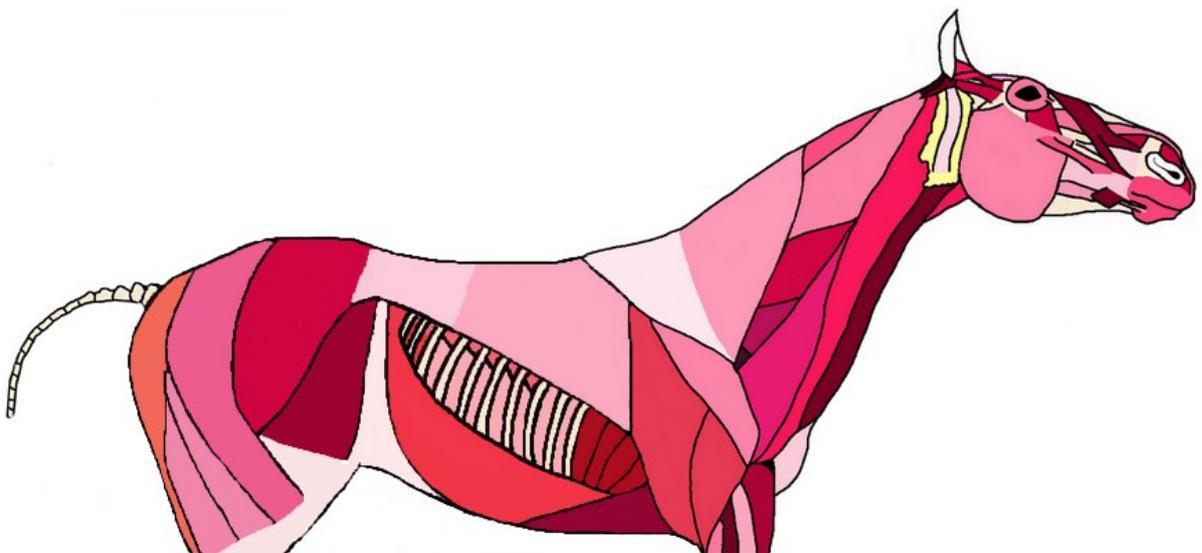
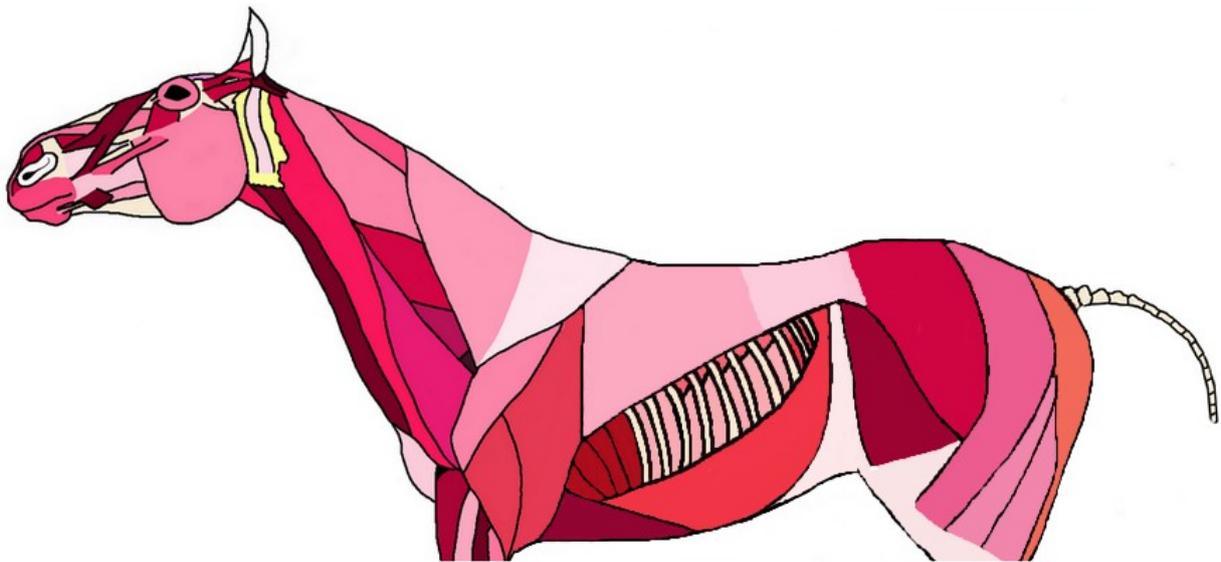
Date : _____

Anamnèse / Remarques



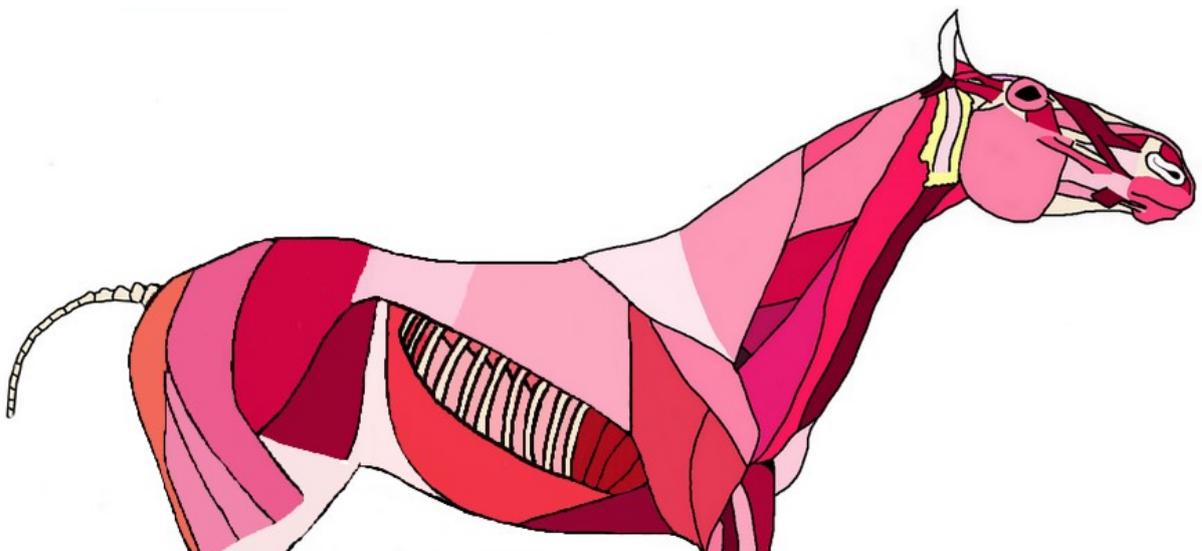
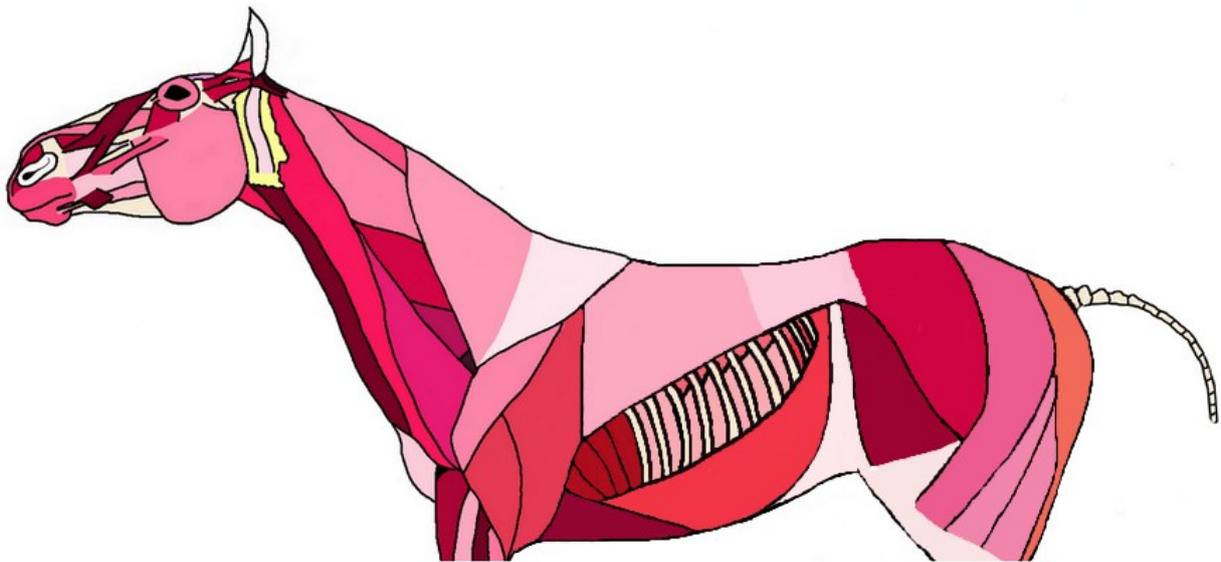
Date : _____

Anamnèse / Remarques



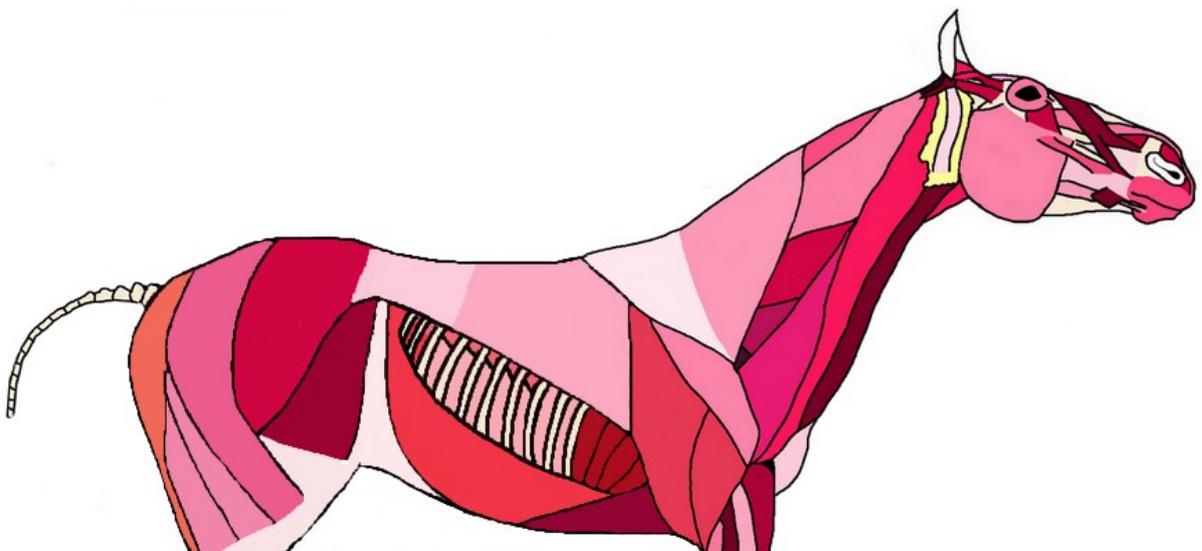
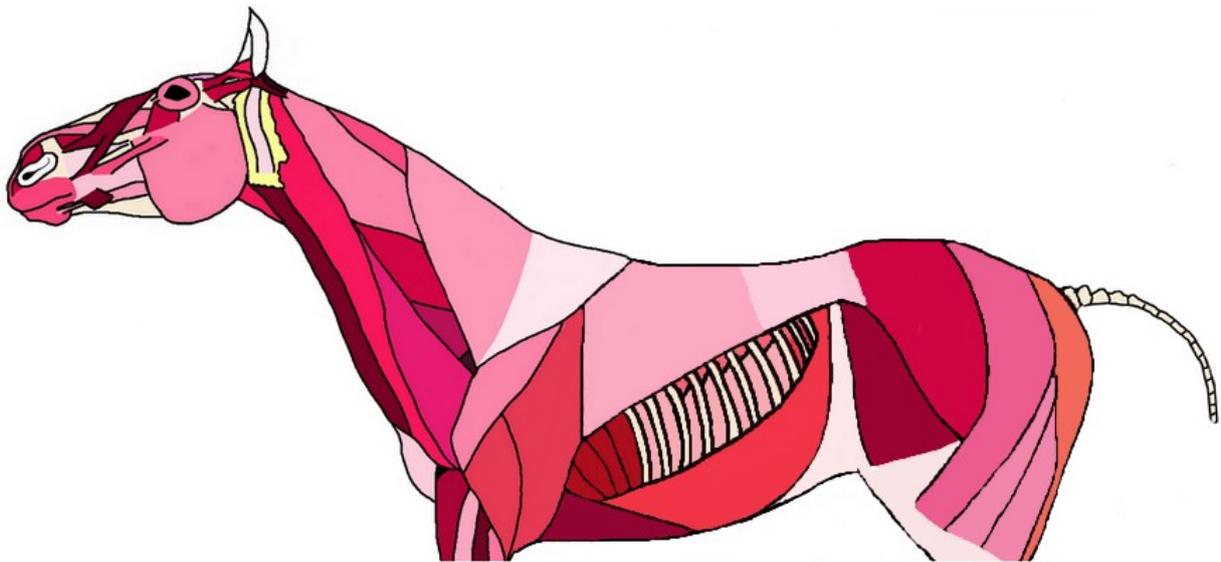
Date : _____

Anamnèse / Remarques



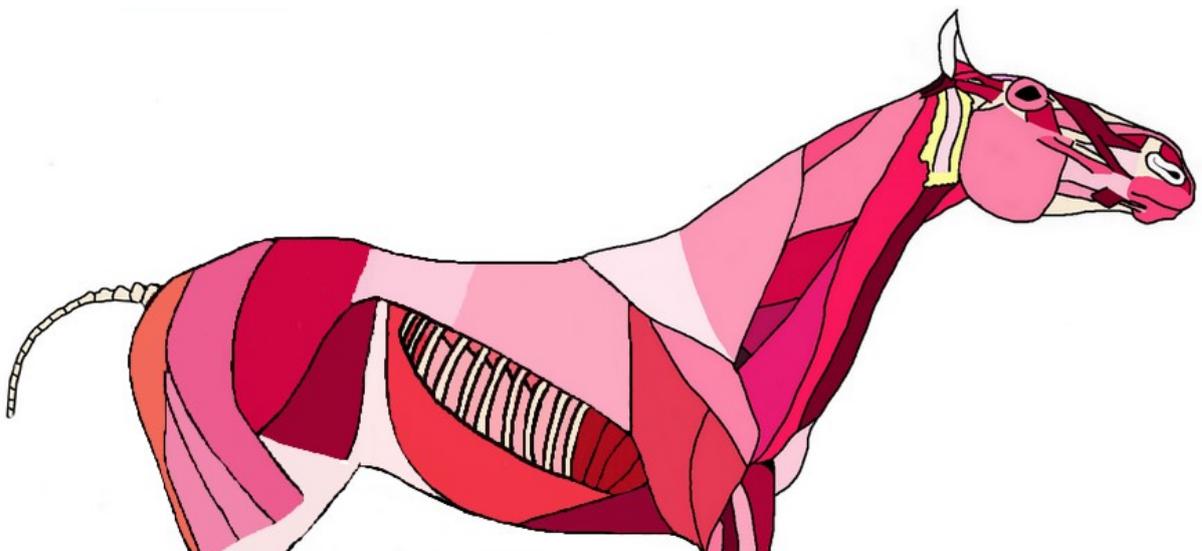
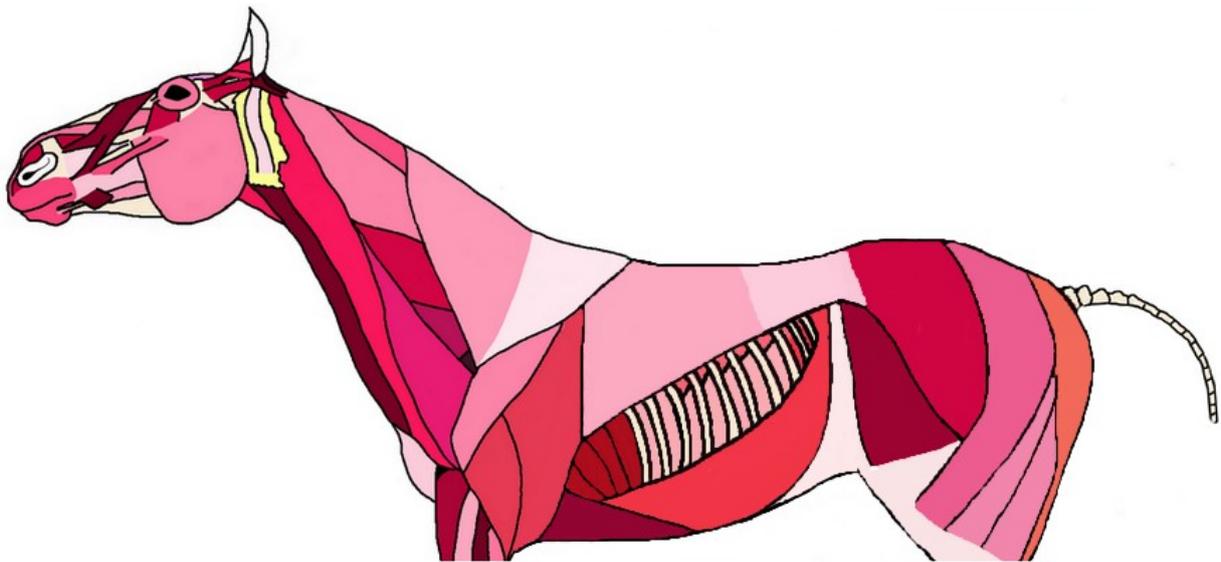
Date : _____

Anamnèse / Remarques



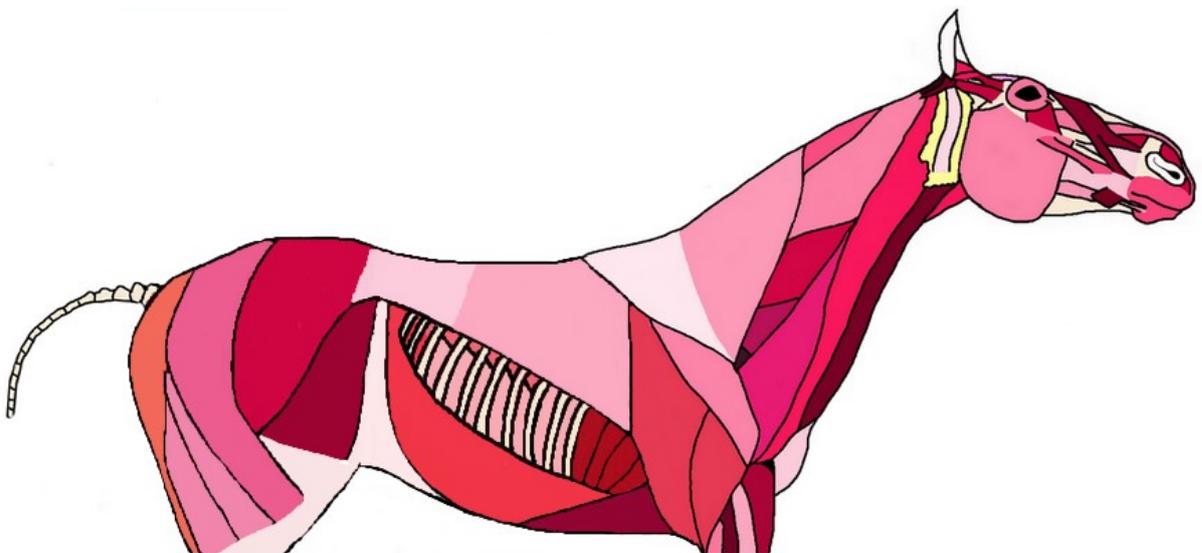
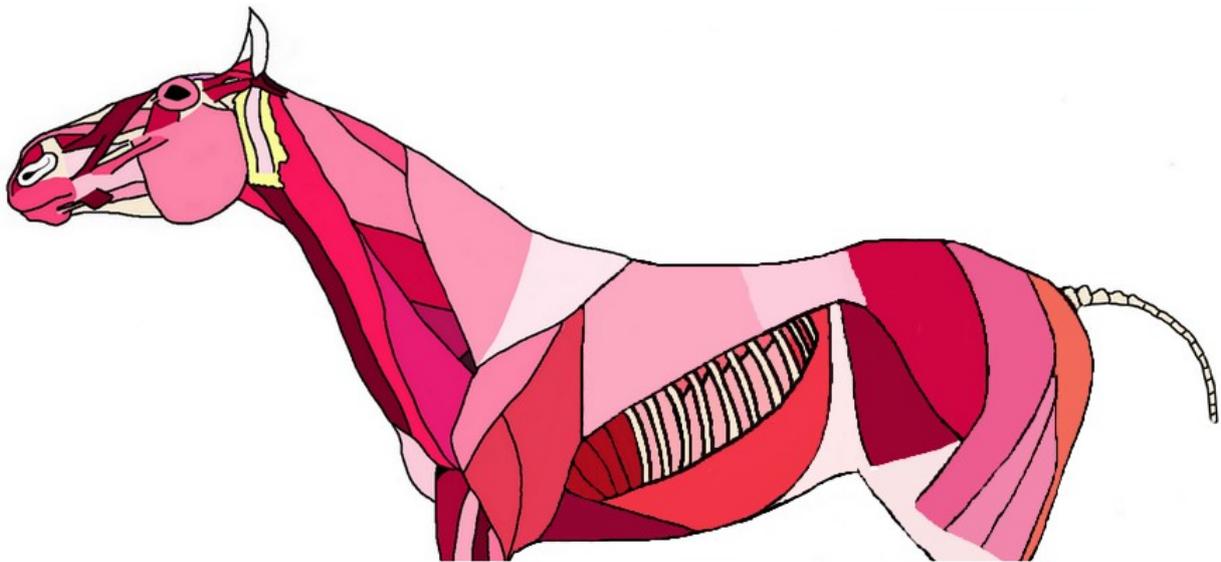
Date : _____

Anamnèse / Remarques



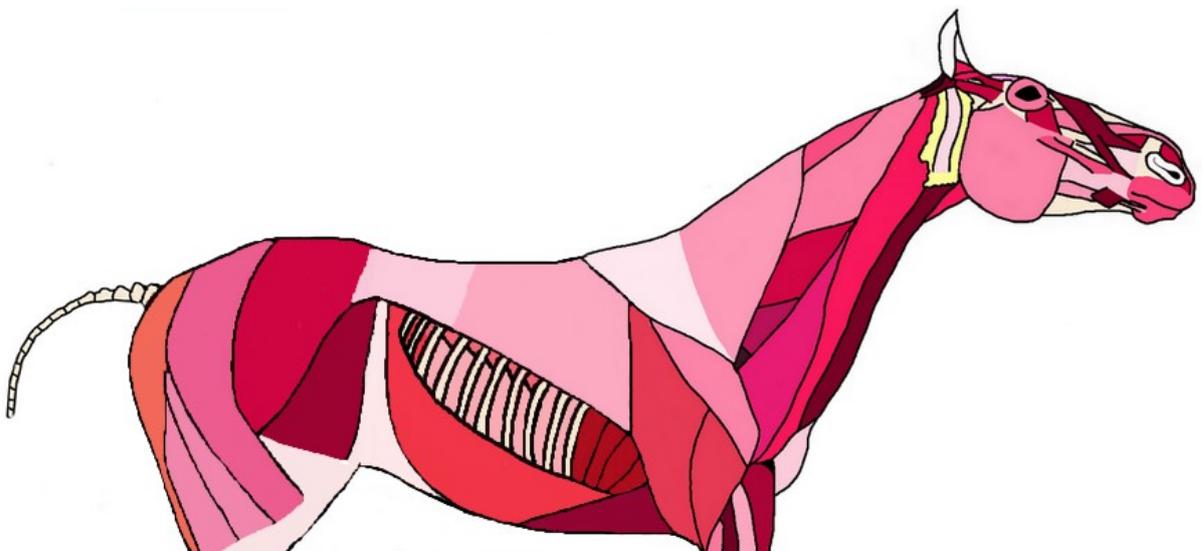
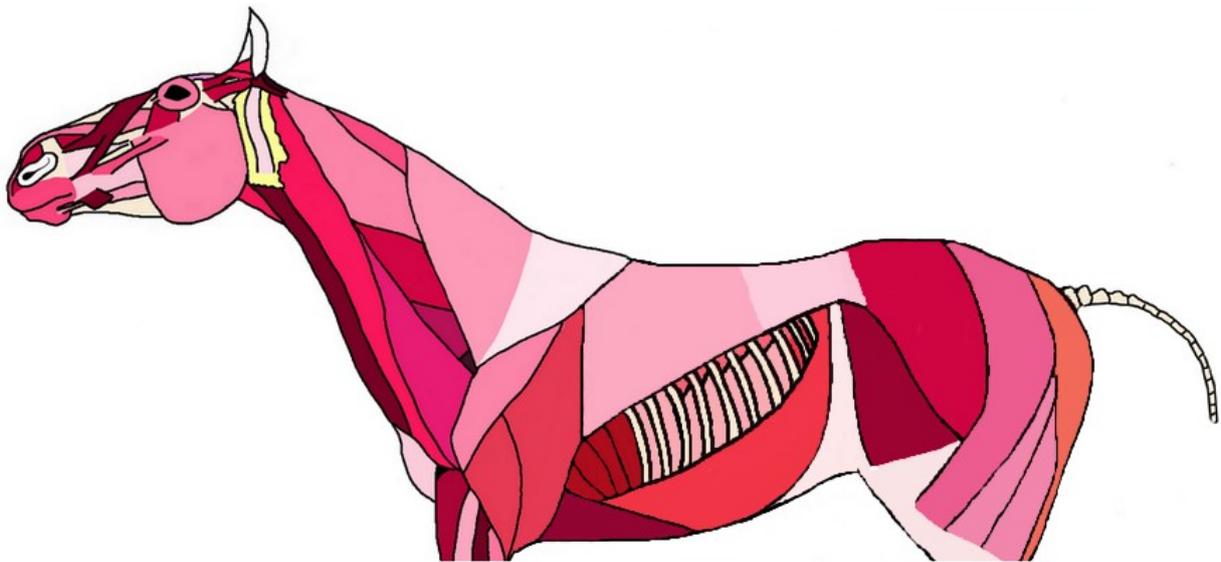
Date : _____

Anamnèse / Remarques



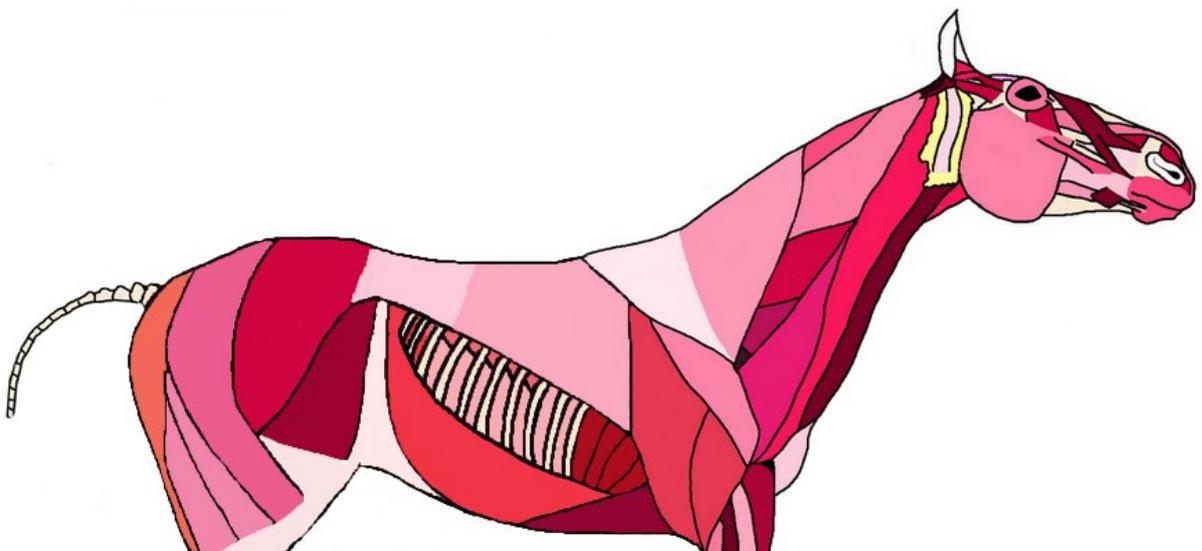
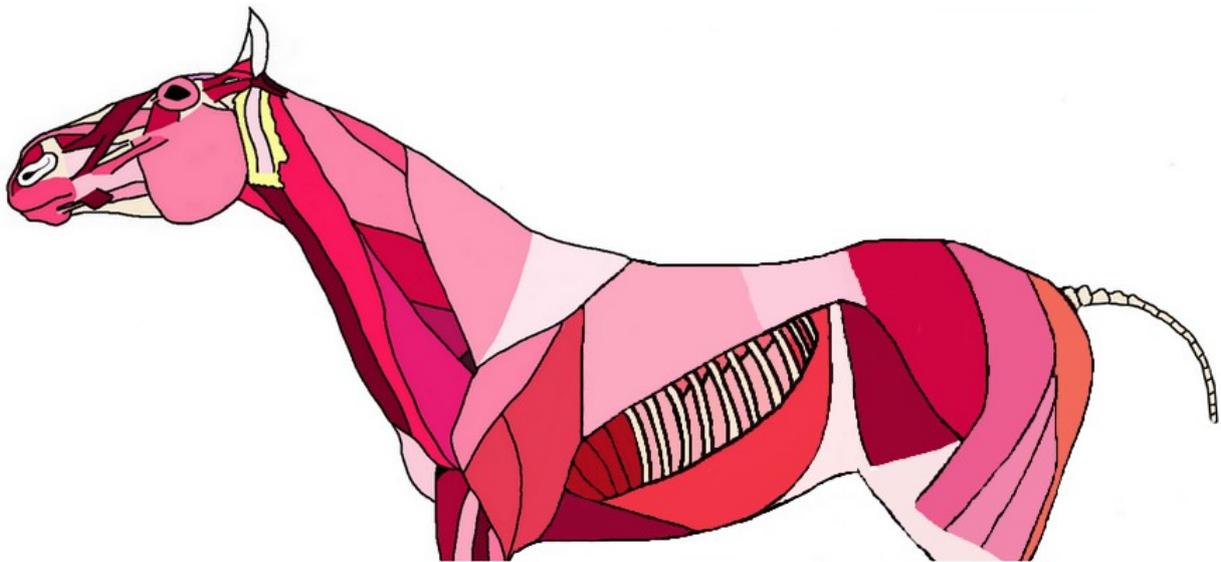
Date : _____

Anamnèse / Remarques



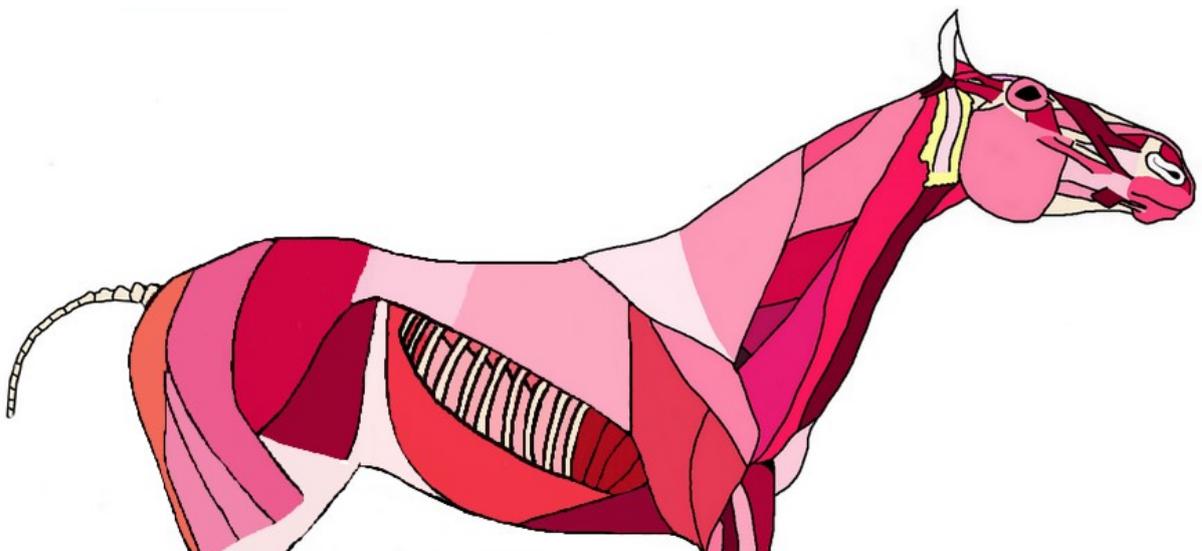
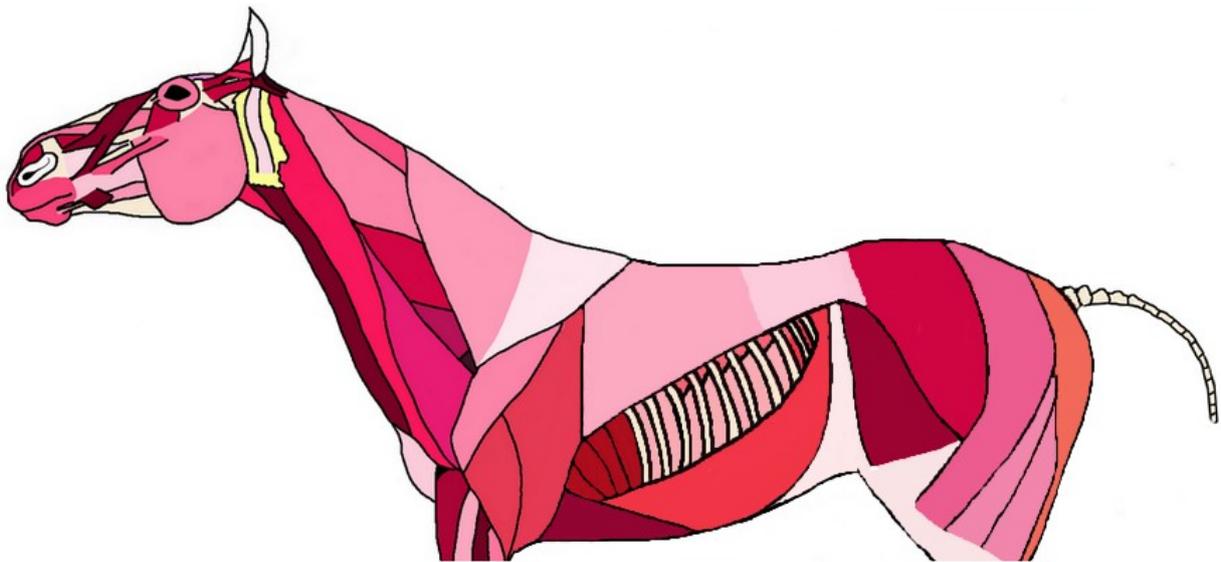
Date : _____

Anamnèse / Remarques



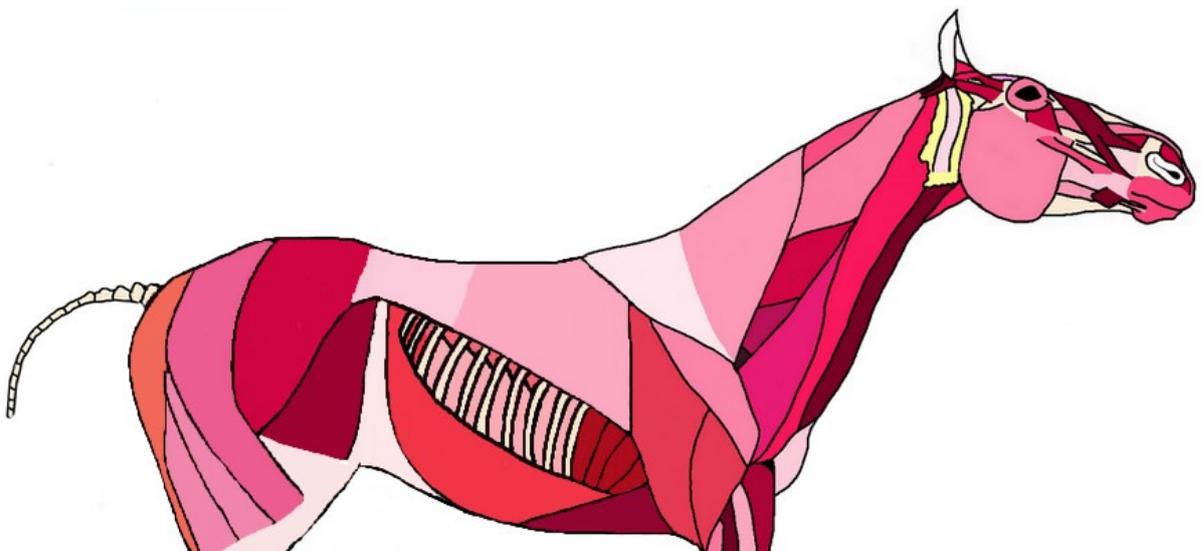
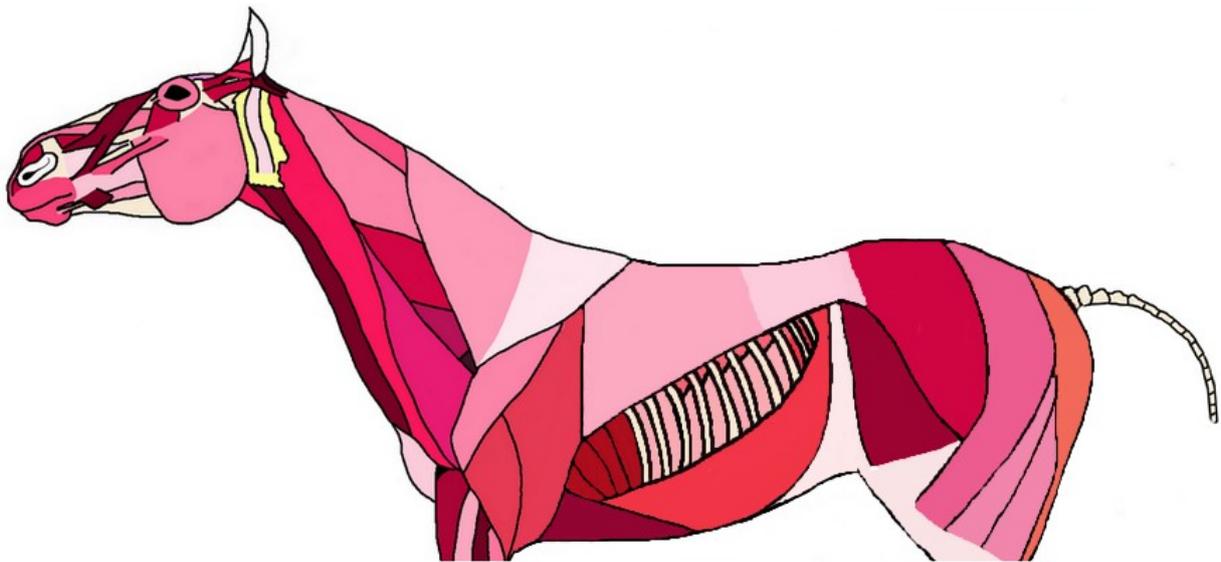
Date : _____

Anamnèse / Remarques



Date : _____

Anamnèse / Remarques

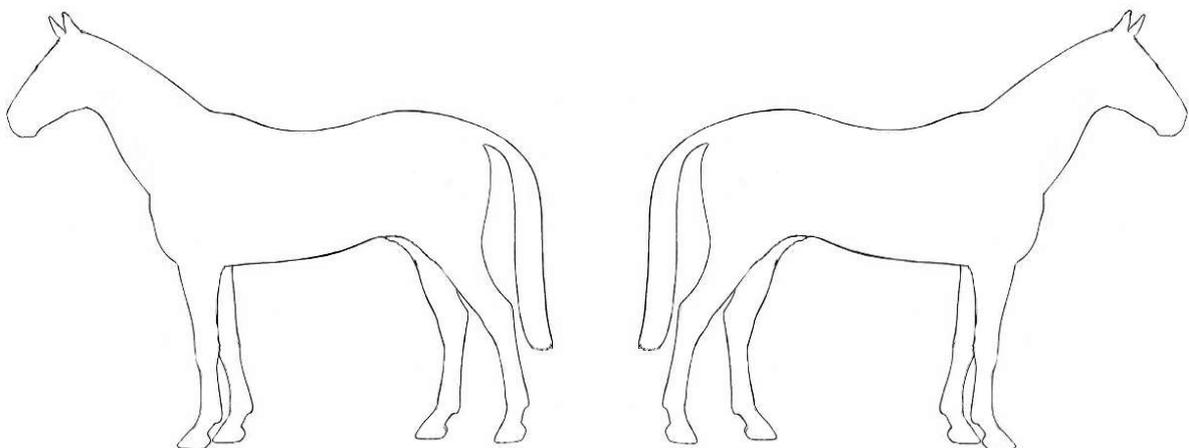
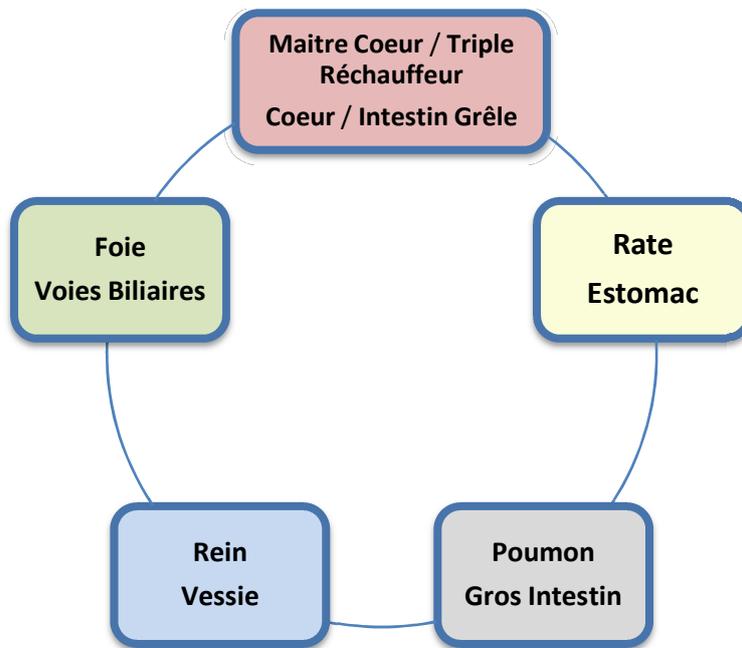


Bilan Shiatsu

Date : _____

Anamnèse / Remarques

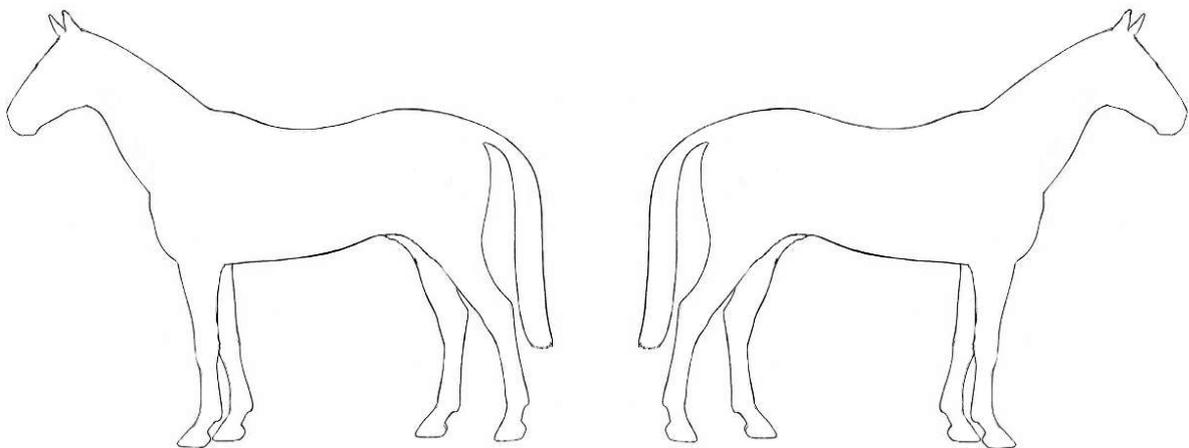
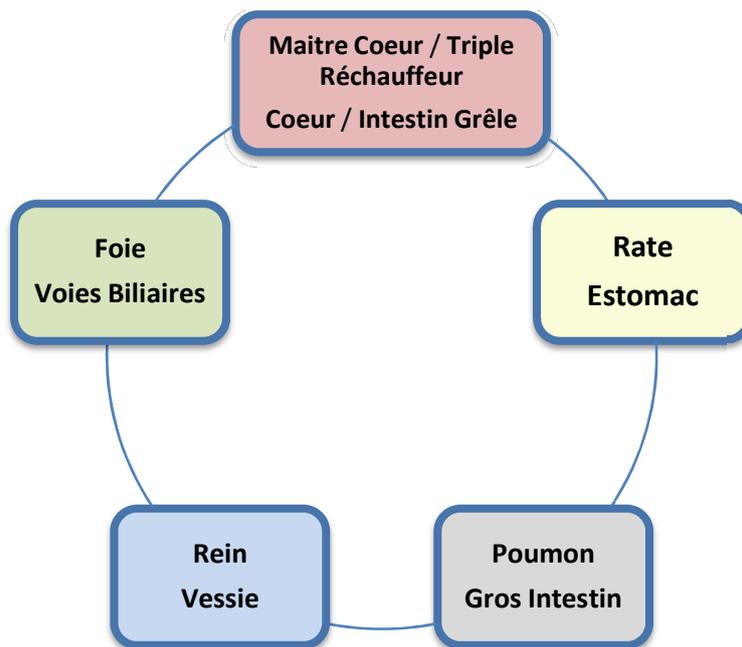
Méridiens déséquilibrés



Date : _____

Anamnèse / Remarques

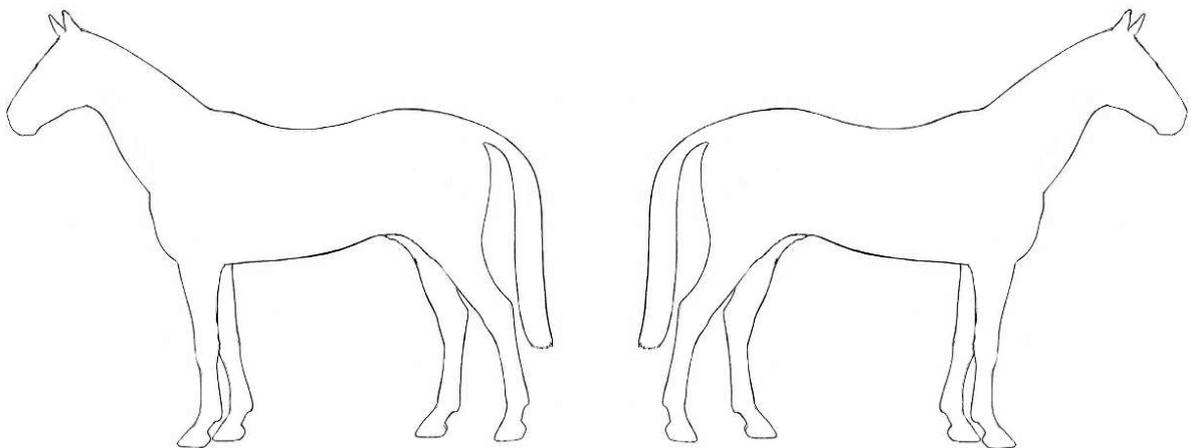
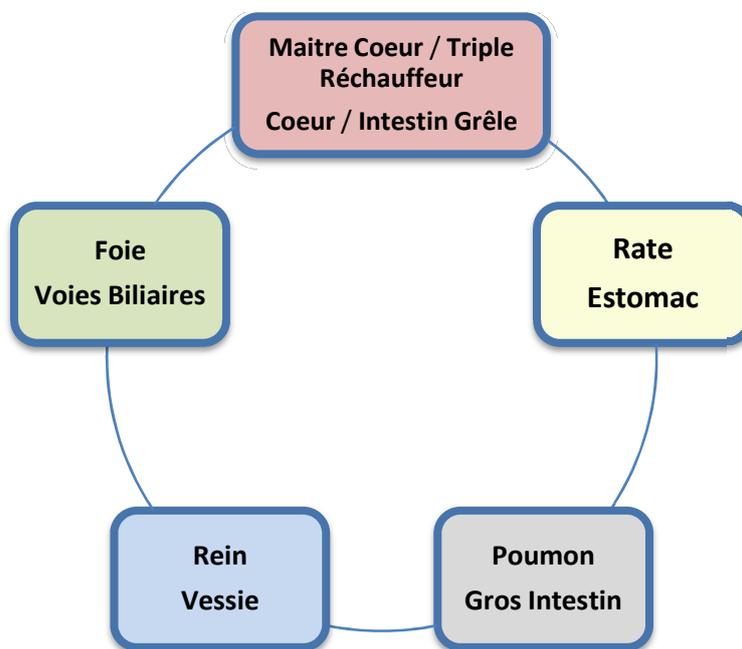
Méridiens déséquilibrés



Date : _____

Anamnèse / Remarques

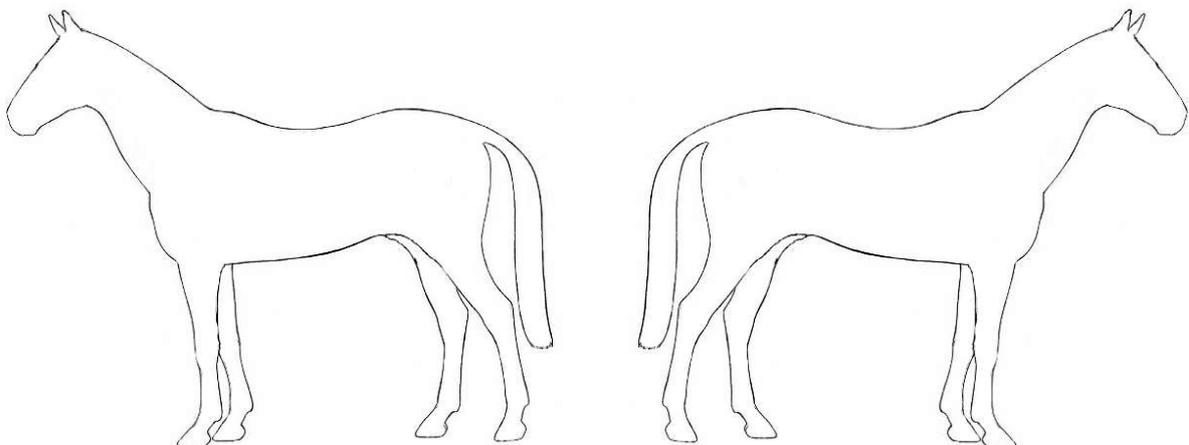
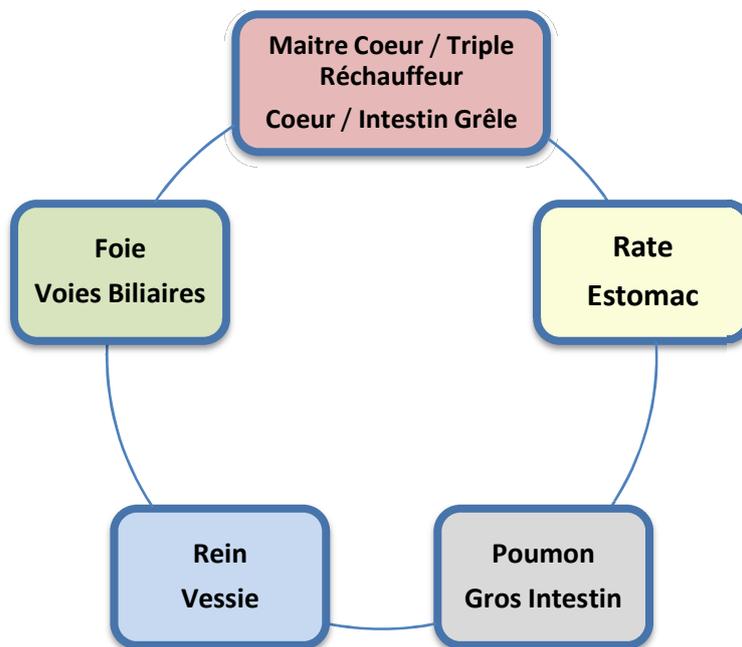
Méridiens déséquilibrés



Date : _____

Anamnèse / Remarques

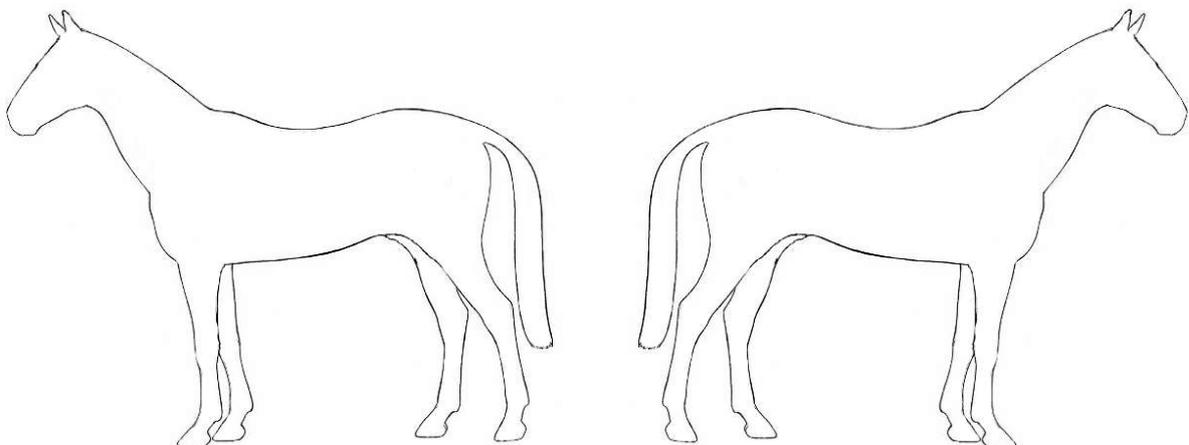
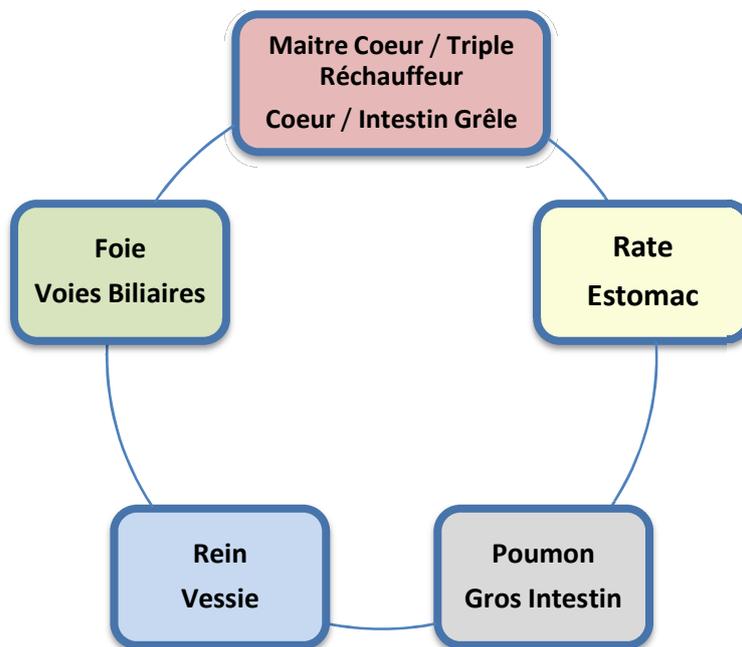
Méridiens déséquilibrés



Date : _____

Anamnèse / Remarques

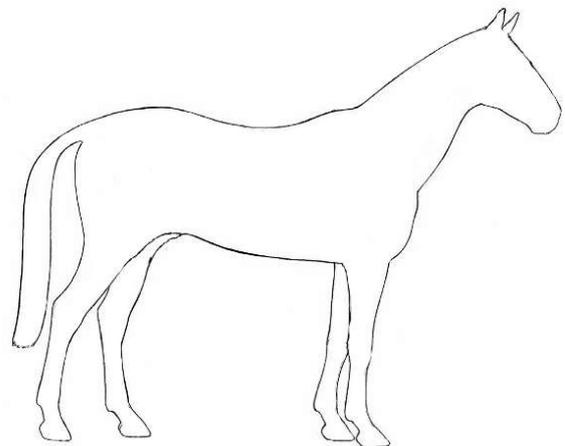
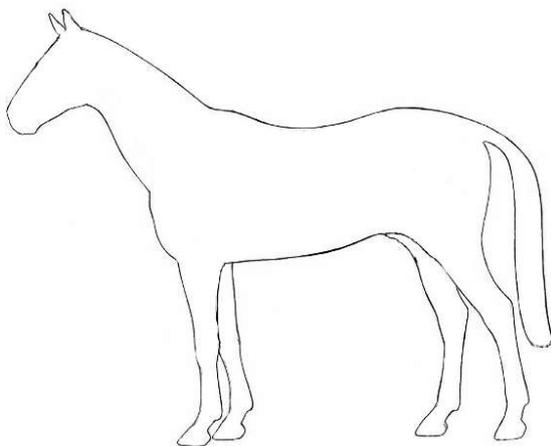
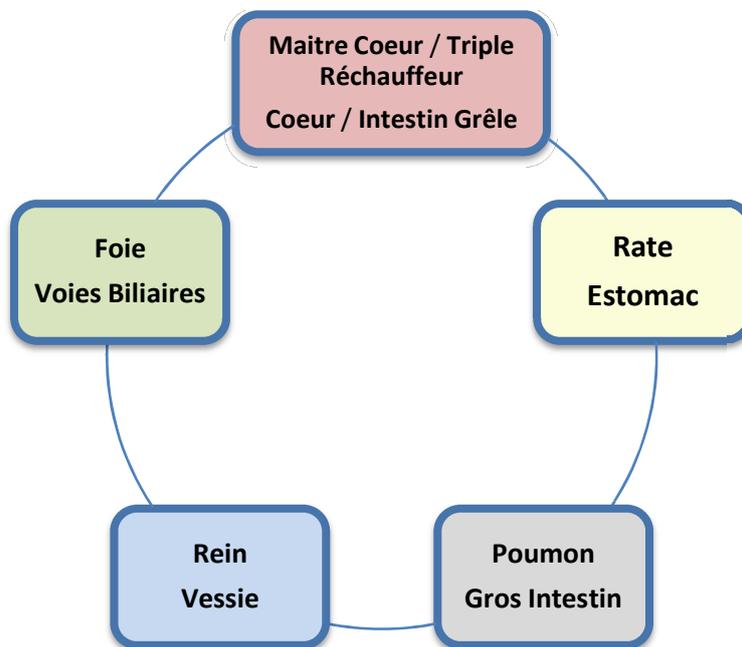
Méridiens déséquilibrés



Date : _____

Anamnèse / Remarques

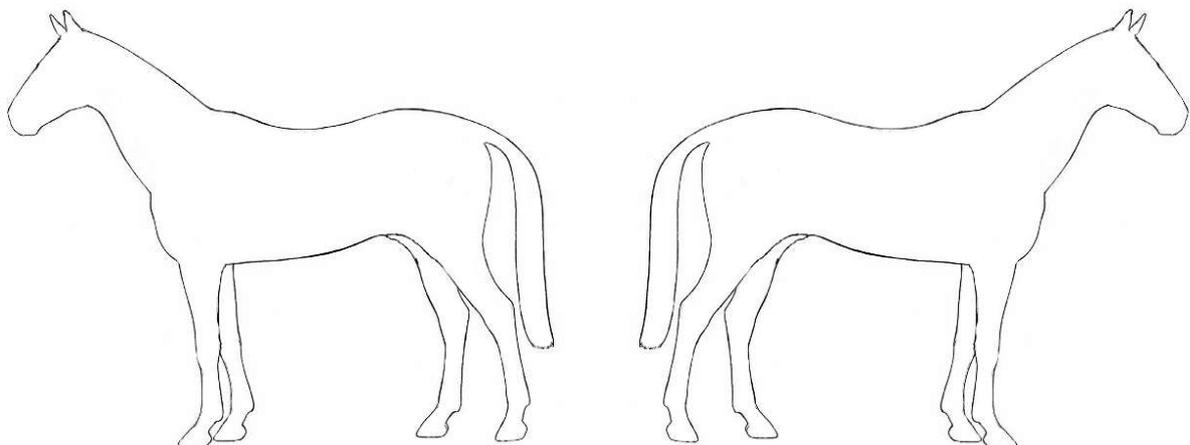
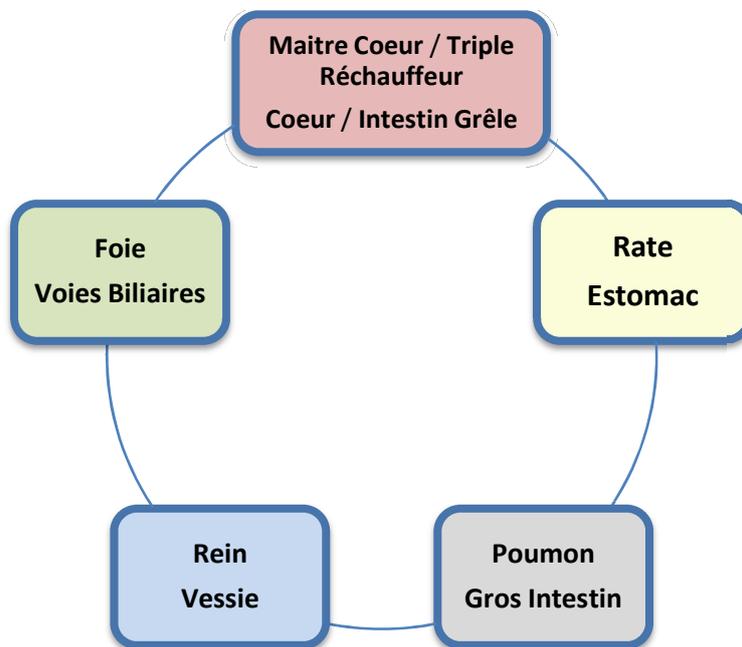
Méridiens déséquilibrés



Date : _____

Anamnèse / Remarques

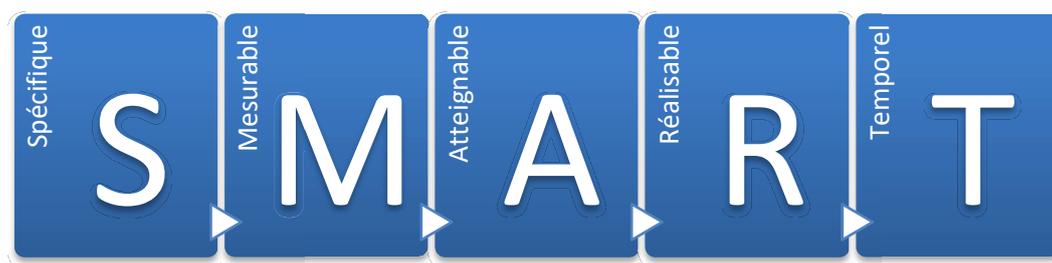
Méridiens déséquilibrés



Planification

Entraînements & Compétition

Objectifs Cavalier



Préparation physique

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Préparation mentale

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Objectifs à court terme / Objectif de saison

- _____
- _____
- _____

Objectifs à long terme

- _____
- _____
- _____

Objectifs Cheval

Préparation physique

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Education / Travail à Pied

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Objectifs à court terme / Objectif de saison

- _____
- _____
- _____

Objectifs à long terme

- _____
- _____
- _____

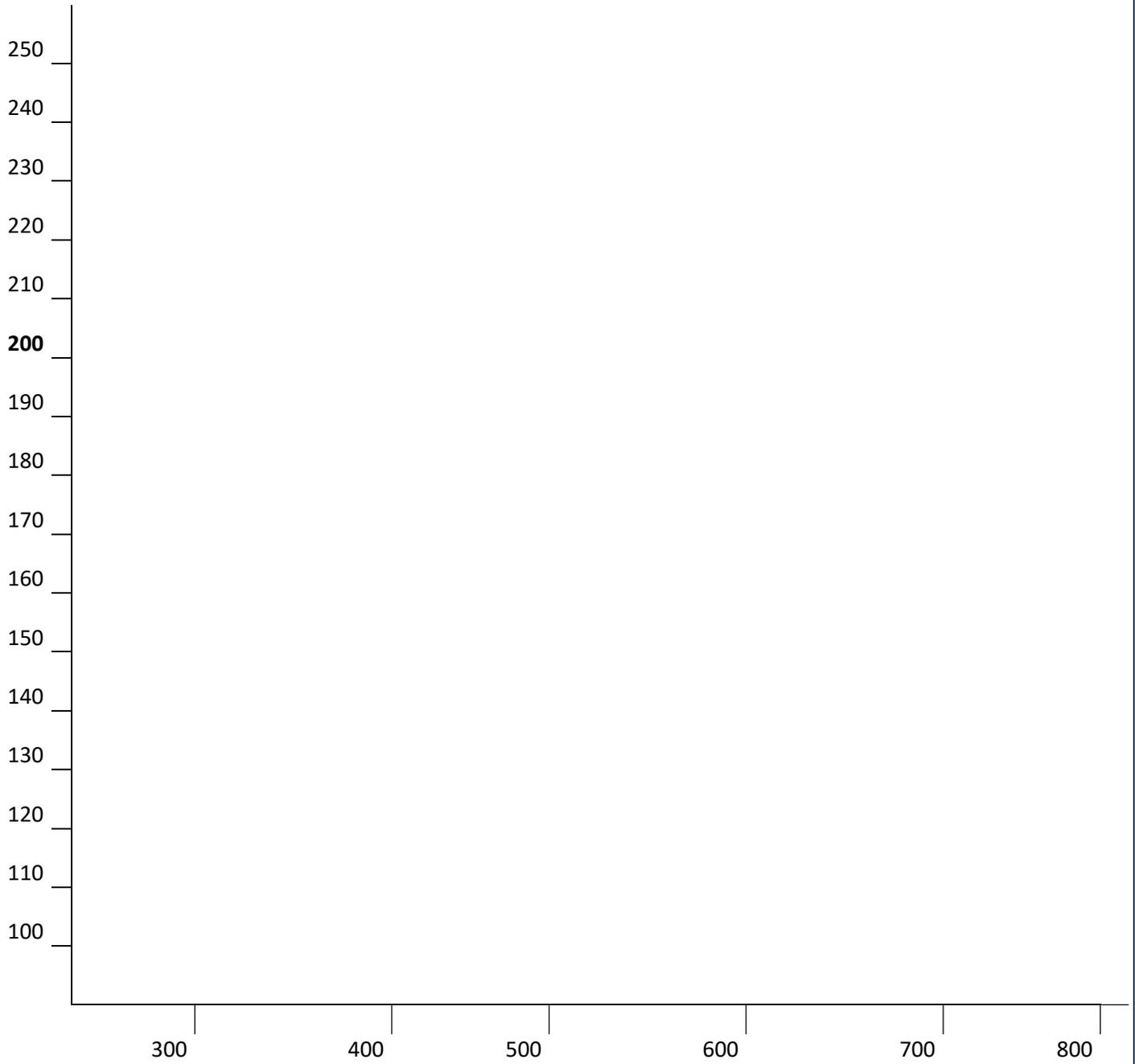
Performances Physiques (Cheval)

Date	Lieu	Exercice	Résultats	Points à Améliorer

Tests d'Effort (réalisés sous contrôle vétérinaire)

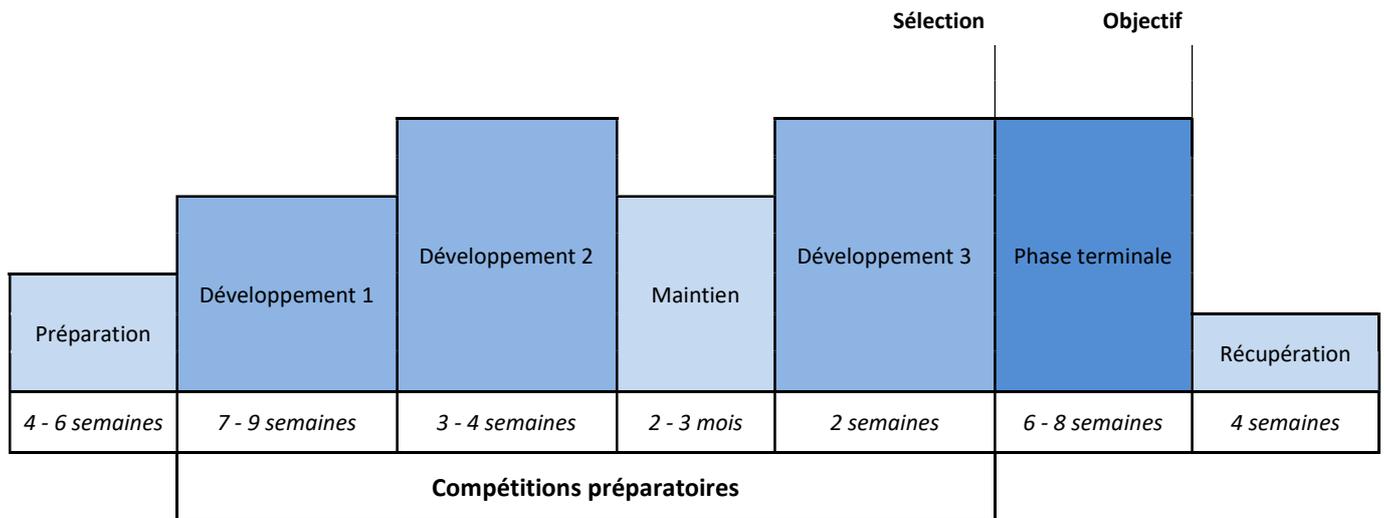
Date	Fréquence Cardiaque au repos	Fréquence Cardiaque à l'effort	Fréquence Respiratoire au repos	Fréquence respiratoire à l'effort

Fréquence cardiaque (BPM)



Vitesse (m/mn)

Emploi du Temps



Exemple d'une planification d'entraînement pour un cheval de C.S.O (source I.F.C.E)



- **Préparation Générale** : amélioration globale de la condition physique (force, endurance, équilibre, kinesthésie), technique (bases, travail sur les lacunes et faiblesses) et mentale (acquisition des outils de préparation mentale).
- **Préparation Spécifique** : travail spécialisé que ce soit physique (développement musculaire et cardio-vasculaire associé aux objectifs), technique (mécanisation, répétition) et mental (visualisation, routines).
- **Préparation à la Compétition** : entretien des compétences physiques acquises, consolidation de l'éventail technique, simulation de compétition. Mise en situation de stress pour utiliser les outils de préparation mentale en compétition.
- **Performance** : maintien de la condition physique et technique, gérer les attentes et les résultats du point de vue mental. Phase de récupération ensuite (trois semaines maximum).

1^{er} Trimestre	Matin	Après-midi
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

2^{ème} Trimestre	Matin	Après-midi
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

3^{ème} Trimestre

	Matin	Après-midi
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

4^{ème} Trimestre

	Matin	Après-midi
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

Calendrier des Epreuves / Résultats

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Dates / Résultats

Dates / Résultats

Février

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Dates / Résultats

Mars

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Dates / Résultats

Avril

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Dates / Résultats

Dates / Résultats

Juin

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Dates / Résultats

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Dates / Résultats

Août

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Dates / Résultats

Dates / Résultats

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Dates / Résultats

Dates / Résultats

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Condition Physique (Cavalier)

- Date : _____
- Taille : _____
- Poids : _____
- Tour de Taille : _____
- Tour de Hanche : _____
- Fréquence cardiaque au repos : _____

• Auto-évaluation

	0	1	2	3	4	5	Remarques
Endurance							
Force							
Vitesse							
Réflexes							
Coordination							
Equilibre							

• Tests Physiques

	Résultats / Remarques
Planche	
Chaise	
Pompes	
Traction	
Course	

Remarques

Condition Physique (Cavalier)

- Date : _____
- Taille : _____
- Poids : _____
- Tour de Taille : _____
- Tour de Hanche : _____
- Fréquence cardiaque au repos : _____

• Auto-évaluation

	0	1	2	3	4	5	Remarques
Endurance							
Force							
Vitesse							
Réflexes							
Coordination							
Equilibre							

• Tests Physiques

	Résultats / Remarques
Planche	
Chaise	
Pompes	
Traction	
Course	

Remarques

Condition Physique (Cavalier)

- Date : _____
- Taille : _____
- Poids : _____
- Tour de Taille : _____
- Tour de Hanche : _____
- Fréquence cardiaque au repos : _____

• Auto-évaluation

	0	1	2	3	4	5	Remarques
Endurance							
Force							
Vitesse							
Réflexes							
Coordination							
Equilibre							

• Tests Physiques

	Résultats / Remarques
Planche	
Chaise	
Pompes	
Traction	
Course	

Remarques

Condition Physique (Cavalier)

- Date : _____
- Taille : _____
- Poids : _____
- Tour de Taille : _____
- Tour de Hanche : _____
- Fréquence cardiaque au repos : _____

• Auto-évaluation

	0	1	2	3	4	5	Remarques
Endurance							
Force							
Vitesse							
Réflexes							
Coordination							
Equilibre							

• Tests Physiques

	Résultats / Remarques
Planche	
Chaise	
Pompes	
Traction	
Course	

Remarques

Condition Physique (Cavalier)

- Date : _____
- Tour de Taille : _____
- Taille : _____
- Tour de Hanche : _____
- Poids : _____
- Fréquence cardiaque au repos : _____

• Auto-évaluation

	0	1	2	3	4	5	Remarques
Endurance							
Force							
Vitesse							
Réflexes							
Coordination							
Equilibre							

• Tests Physiques

	Résultats / Remarques
Planche	
Chaise	
Pompes	
Traction	
Course	

Remarques

Condition Mentale (Cavalier)

- Auto-évaluation

	0	1	2	3	4	5	Remarques
A l'entraînement							
Déterminer un objectif							
Concentration							
Gestion des émotions							
Confiance							
Motivation							
Gestion de l'imprévu							
Auto-critique							
En compétition							
Déterminer un objectif							
Concentration							
Gestion des émotions							
Confiance							
Motivation							
Gestion de l'imprévu							
Auto-critique							

Remarques / A travailler

Condition Mentale (Cavalier)

- Auto-évaluation

	0	1	2	3	4	5	Remarques
A l'entraînement							
Déterminer un objectif							
Concentration							
Gestion des émotions							
Confiance							
Motivation							
Gestion de l'imprévu							
Auto-critique							
En compétition							
Déterminer un objectif							
Concentration							
Gestion des émotions							
Confiance							
Motivation							
Gestion de l'imprévu							
Auto-critique							

Remarques / A travailler

Condition Mentale (Cavalier)

- Auto-évaluation

	0	1	2	3	4	5	Remarques
A l'entraînement							
Déterminer un objectif							
Concentration							
Gestion des émotions							
Confiance							
Motivation							
Gestion de l'imprévu							
Auto-critique							
En compétition							
Déterminer un objectif							
Concentration							
Gestion des émotions							
Confiance							
Motivation							
Gestion de l'imprévu							
Auto-critique							

Remarques / A travailler

Condition Mentale (Cavalier)

- Auto-évaluation

	0	1	2	3	4	5	Remarques
A l'entraînement							
Déterminer un objectif							
Concentration							
Gestion des émotions							
Confiance							
Motivation							
Gestion de l'imprévu							
Auto-critique							
En compétition							
Déterminer un objectif							
Concentration							
Gestion des émotions							
Confiance							
Motivation							
Gestion de l'imprévu							
Auto-critique							

Remarques / A travailler

Condition Mentale (Cavalier)

- Auto-évaluation

	0	1	2	3	4	5	Remarques
A l'entraînement							
Déterminer un objectif							
Concentration							
Gestion des émotions							
Confiance							
Motivation							
Gestion de l'imprévu							
Auto-critique							
En compétition							
Déterminer un objectif							
Concentration							
Gestion des émotions							
Confiance							
Motivation							
Gestion de l'imprévu							
Auto-critique							

Remarques / A travailler

Suivi Mensuel

Janvier

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique	<ul style="list-style-type: none">__________
Physique	<ul style="list-style-type: none">__________
Mental	<ul style="list-style-type: none">__________

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Notes

Février

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique	<ul style="list-style-type: none">__________
Physique	<ul style="list-style-type: none">__________
Mental	<ul style="list-style-type: none">__________

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Notes

Mars

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique	<ul style="list-style-type: none">__________
Physique	<ul style="list-style-type: none">__________
Mental	<ul style="list-style-type: none">__________

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Notes

Avril

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique	<ul style="list-style-type: none">__________
Physique	<ul style="list-style-type: none">__________
Mental	<ul style="list-style-type: none">__________

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Notes

Mai

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique	<ul style="list-style-type: none">__________
Physique	<ul style="list-style-type: none">__________
Mental	<ul style="list-style-type: none">__________

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Notes

Juin

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique	<ul style="list-style-type: none">__________
Physique	<ul style="list-style-type: none">__________
Mental	<ul style="list-style-type: none">__________

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Notes

Juillet

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique	<ul style="list-style-type: none">__________
Physique	<ul style="list-style-type: none">__________
Mental	<ul style="list-style-type: none">__________

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Notes

Août

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique	<ul style="list-style-type: none">__________
Physique	<ul style="list-style-type: none">__________
Mental	<ul style="list-style-type: none">__________

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Notes

Septembre

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique

- _____
- _____

Physique

- _____
- _____

Mental

- _____
- _____

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Notes

Octobre

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique	<ul style="list-style-type: none">__________
Physique	<ul style="list-style-type: none">__________
Mental	<ul style="list-style-type: none">__________

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Notes

Novembre

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique	<ul style="list-style-type: none">__________
Physique	<ul style="list-style-type: none">__________
Mental	<ul style="list-style-type: none">__________

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Notes

Décembre

E. Spécifique ____H
E. Physique ____H

Objectifs

Technique	<ul style="list-style-type: none">__________
Physique	<ul style="list-style-type: none">__________
Mental	<ul style="list-style-type: none">__________

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Notes

Notes



EquiSciens 