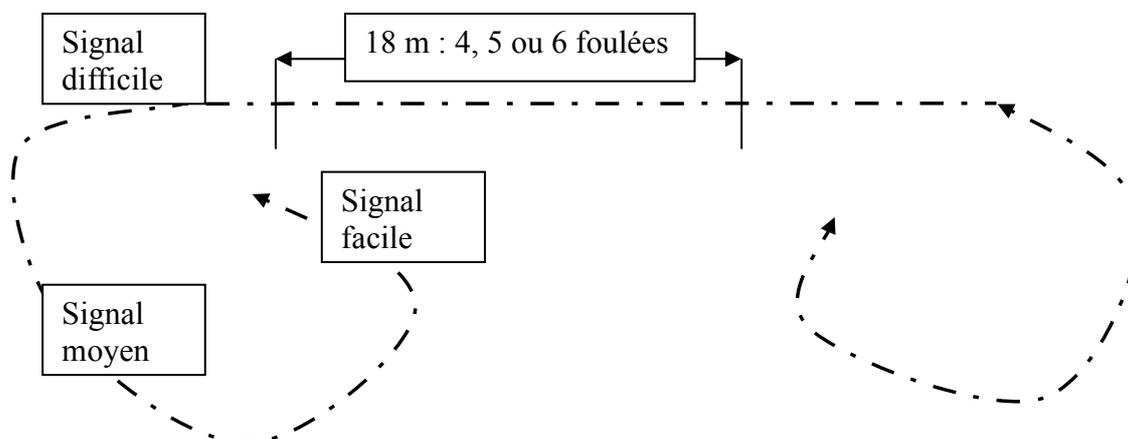


L'exercice de Jonathan Rougier, préparateur mental (épisode 1)

Psychologue du sport et enseignant, Jonathan Rougier intervient pour la FFE en tant qu'expert en préparation mentale. Il s'est proposé spontanément pour nous livrer 3 exercices qui permettent d'améliorer les réflexes du cavalier en situation d'urgence. « C'est une super progression pour améliorer la compétitivité des couples autant en complet qu'en CSO. L'un d'eux m'a été inspiré par une instructrice de ma région, je l'ai développé et adapté pour en faire un plan de formation de préparation mentale. Pour la progression, j'ai suivi les fondamentaux de l'équitation proposés par Jean-Luc Force ; ils permettent de doser la charge d'information à traiter et de l'augmenter progressivement. » Aujourd'hui, il nous présente un exercice classique de barres au sol, sous un aspect différent : celui de la gestion du stress.

En quoi ça consiste et comment le réaliser correctement ?

« En ligne droite, l'enseignant dispose deux barres au sol espacées de 18 m, qui est un contrat qu'on peut faire varier assez facilement. Au début, il indique à l'élève le nombre de foulées à effectuer avant qu'il ne s'élançe (signal facile). L'élève a donc le temps de préparer son cheval pour respecter ce contrat. Une fois que l'élève est à l'aise sur les différents contrats, l'enseignant va donner ses indications de plus en plus tardivement (cf schéma ci-dessous : signal moyen, à environ 20m, puis signal difficile à environ 10m).



L'exercice est réussi si l'enseignant observe le maintien du geste moteur adapté (changement d'amplitude demandé et obtenu sans action brusque) quel que soit le moment où il donne son indication. On peut adapter cet exercice à l'obstacle en mettant 2 verticaux à environ 1m10 maximum et espacés de 21m. »

A quoi sert-il?

« L'objectif est de rendre le geste moteur résistant aux conditions de stress provoquées par la connaissance tardive du contrat à réaliser. Le cavalier de haut niveau a des automatismes qui lui permettent de résoudre en une fraction de secondes des exercices très complexes. Il est utile d'entraîner ces automatismes à la maison avec des exercices comme celui-ci. Il faut créer des situations d'urgence et augmenter la charge d'information très progressivement. »

Quel problème peut-on rencontrer sur cet exercice?

« Les cavaliers peuvent avoir tendance à trop analyser techniquement et pas assez laisser passer les réponses intuitive ou automatiques. Pour résoudre ce problème, l'enseignant peut :

- 1 : leur donner un minimum d'éléments techniques avant leur passage pour ne pas encombrer leur esprit,
- 2 : leur demander de se concentrer sur une sensation précise (qualité du galop, rebond, liant, regard ...) plutôt que sur des éléments techniques (nombre de foulée, attitude du cheval, emploi des aides).. »

Propos recueillis par Hedwige Favre

www.francecomplet.fr