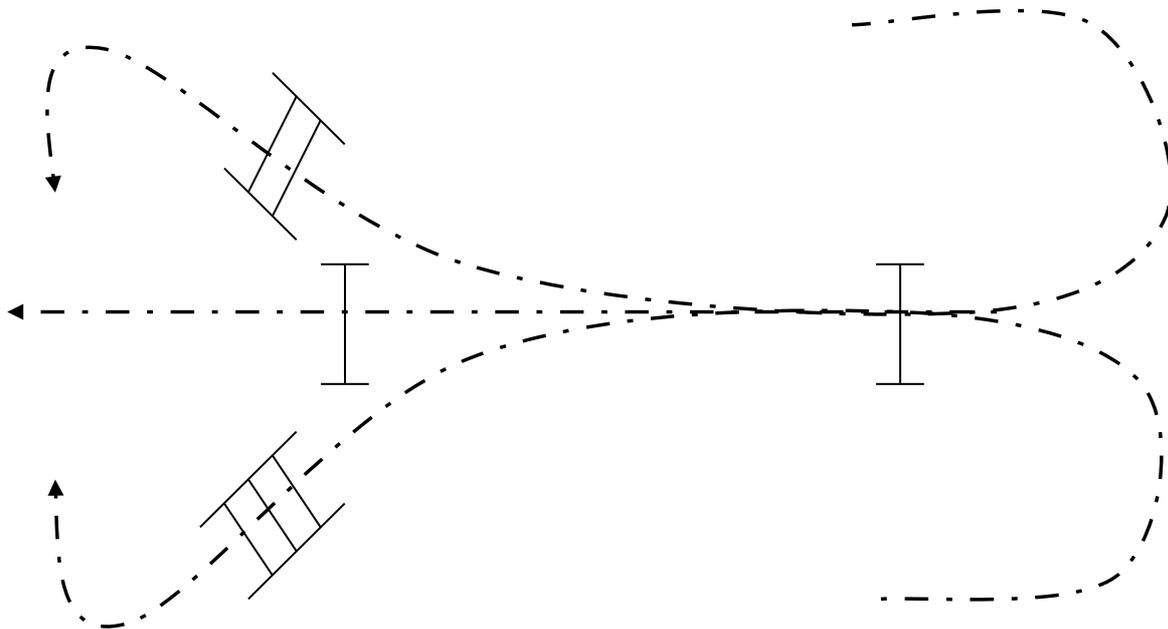


L'exercice de Jonathan Rougier, préparateur mental (épisode 3)

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. Pour conclure sa série, il nous présente un exercice à l'obstacle un peu plus corsé ! « Cet exercice est particulièrement adapté pour les cavaliers dont les performances sont très différentes selon qu'ils sont à l'entraînement ou en compétition. »

En quoi ça consiste et comment le réaliser correctement ?

« L'enseignant installe le dispositif suivant : 1 premier obstacle à 1 mètre, puis possibilité de franchir l'un des trois obstacles suivants : ligne courbe à gauche en 6 foulées (25m) pour aller sauter une spa, ou bien ligne droite en 4 foulées (18m) suivi d'un vertical ou enfin, 5 foulée (21m50m) à droite puis oxer (cf schéma ci-dessous). L'enseignant indique la direction à prendre lorsque le cavalier passe : Niveau « facile » : lors du cercle de préparation, Niveau « moyen » : lors du dernier quart de cercle avant l'obstacle d'entrée de ligne, Niveau « très difficile » : au moment du planer sur l'obstacle d'entrée de ligne.



L'exercice est réussi si l'enseignant observe le maintien d'une réponse motrice adaptée chez le cavalier malgré la situation d'urgence. Le cavalier doit pouvoir conserver un système des aides discret et efficace et sa sérénité.

On peut pratiquer cet exercice à partir du galop 6 sur des barres au sol. Sur les obstacles, prévoir de **diminuer les côtes de 10/15 cm par rapport à la côte de référence** du couple. Par exemple, pour un couple habitué aux exigences des épreuves AM 1 élite en CSO, terminer sur des côtes à 110/115 cm. On peut adapter le dispositif de 3 manières différentes afin de faire varier le niveau de difficulté de cet exercice :

A/ Augmenter les côtes des obstacles,

B/ Donner l'indication de direction de plus en plus tard (niveau le plus difficile : au moment du premier saut),

C/ En faisant des lignes de plus en plus techniques : on peut imaginer trois lignes à distances variables et avec des profils d'obstacles différents (combinaisons, larges, verticaux, rivière ...)

A quoi sert-il?

« L'objectif général de cet exercice est de réduire le fossé entre l'entraînement et la compétition. On simule donc à l'entraînement une situation technique avec les mêmes incertitudes et imprévus qu'une situation de compétition afin de créer des automatismes souples. Sur le plan technique, il apprend aux cavaliers à sélectionner un galop de référence et à l'adapter en fonction des contraintes techniques proposées. »

Quel problème peut-on rencontrer sur cet exercice?

« Souvent à l'entraînement, on prévoit des situations techniques et on les exploite en compétition. Parfois le cavalier qui poursuit un objectif technique précis peut avoir tendance à trop "monter" son parcours, ce qui nuit à l'intuition ... c'est à dire que cela empêche le cavalier de s'adapter aux imprévus. Pour éviter ce phénomène, il faut proposer à l'entraînement des situations avec des éléments techniques complexes et ajouter des éléments imprévus, pour apprendre aux cavaliers à utiliser toute leur technique sans renoncer à s'adapter aux imprévus. L'annonce tardive d'une direction à prendre est un exemple d'imprévu qui permet de reproduire à l'entraînement l'incertitude de la compétition. »

Propos recueillis par Hedwige Favre

www.francecomplet.fr