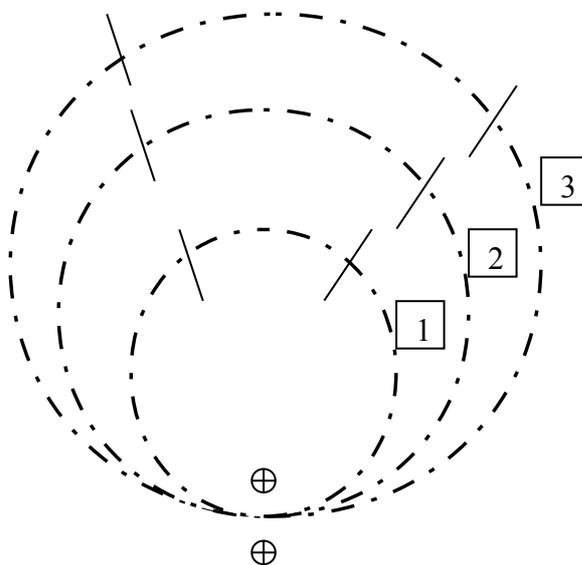


## L'exercice de Jonathan Rougier, préparateur mental (épisode 2)

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. Aujourd'hui, il nous présente un exercice de barres au sol en cercle, qu'il a déjà testé sur plusieurs élèves différents. « J'ai coanimé cette séance avec Eric Deyna pour les stagiaires BEES2 à Saumur. Ils s'en sont en majorité plutôt bien sortis, de même pour les élèves du Haras du Pin en formation Jeunes Chevaux. Ce sont des cavaliers qui ont l'habitude de passer des barres au sol, ils réagissent assez bien à la nouveauté. Mais on peut aussi le faire avec des cavaliers de niveau inférieur, à condition qu'ils maîtrisent le contrôle latéral et longitudinal de leur cheval. »

### En quoi ça consiste et comment le réaliser correctement ?

« L'enseignant dispose sur trois cercles tangents (cercle 1 : 10 m, cercle 2 : 12 m et Cercle 3 : 14m de diamètre) deux barres au sol (cf schéma ci-dessous). Sur le cercle 1 : 2 barres espacées de 9m, sur le cercle 2 : 2 barres espacées de 10,50 m et sur le cercle 3 : 2 barres espacées de 12m. L'objectif est de faire 3 foulées, quel que soit le cercle effectué. »



L'enseignant indique le cercle à effectuer lorsque le cavalier passe entre les deux balises. Il doit instaurer un code avec ses élèves pour que le message soit clair et rapide. Par exemple, quand l'élève passe entre les 2 balises, il dit soit « petit », « moyen » ou « grand » selon la taille du cercle à réaliser. Il n'a pas le temps de partir dans des phrases très élaborées ! »

## **A quoi sert-il?**

« L'objectif est réduire le temps de compréhension et d'analyse du cavalier afin qu'il adapte très vite son geste moteur. Parallèlement, le fait de travailler sur des cercles va permettre de travailler aussi la souplesse et l'engagement du cheval. En général, la qualité du galop s'améliore rapidement sur cet exercice, alors que l'attention du cavalier n'est pas vraiment focalisée là dessus. »

## **Quel problème peut-on rencontrer sur cet exercice?**

« Pour le cavalier, ce n'est pas un exercice facile car il demande beaucoup de concentration et de rapidité de compréhension. Et pour les chevaux non plus, ce n'est pas simple ! Certains grands chevaux ou des chevaux dissymétriques peuvent avoir tendance à se désunir ou à changer de pied sur le petit cercle. Il faut que l'élève garde bien ses aides en place, quitte à élargir le cercle à nouveau pour y revenir quand le cheval est à nouveau aux ordres. »

*Propos recueillis par Hedwige Favre*

**[www.francecomplet.fr](http://www.francecomplet.fr)**