

Compte-rendu de la Journée d'Arles

Le 20 janvier 2007

Par Jeannine Mareschal, présidente du CEER Bourgogne

La journée de l'Endurance, « l'envie de gagner », s'est déroulée à Arles ce samedi 20 janvier et fut un succès avec 250 participants qui purent apprécier la parfaite organisation de l'événement et les conférences très instructives qui s'y déroulèrent tout l'après midi. Merci à Gérard Nicolas et à son équipe.



Le thème central visa à expliquer comment améliorer la condition physique et mentale du cavalier, le plus souvent négligée dans le couple cavalier – cheval. Tout est fait pour le cheval et c'est très bien ainsi mais il faut arriver à la parité dans ce couple et donc améliorer la condition du cavalier. En 2007, des efforts seront faits dans ce sens par la fédération auprès des cavaliers qui auront été sélectionnés et participeront à des stages. Il est intéressant, sans être cavalier

de haut niveau, de connaître les quelques règles à appliquer pour mieux vivre notre sport.

Sans avoir aucune prétention à faire un cours, je vais retranscrire les quelques notes que j'ai prises au cours de l'intervention de **Jean-Marc BRUN**, kinésithérapeute des équipes de France, sur la préparation physique du cavalier d'endurance.

La préparation physique est primordiale, elle nécessite de la rigueur, elle doit être sérieuse et quotidienne. Il faut déjà une hygiène de vie avec un suivi médical à intervalle régulier, une alimentation équilibrée, un poids contrôlé, pas d'alcool ni de tabac et un bon sommeil réparateur.

Le cavalier doit en outre pratiquer d'autres activités sportives complémentaires comme le vélo voire même du sport en salle.

Concernant l'activité sportive en soi, il est nécessaire de faire un travail préparatoire avec des échauffements avant de monter à cheval et des étirements après l'effort. Des projections de photos nous montrèrent le type d'exercices à pratiquer.

Le cavalier doit aussi travailler sa musculature afin, en particulier, de gagner ses muscles abdominaux. Il doit travailler sa respiration abdominale diaphragmatique pour éviter d'être en apnée comme cela se voit souvent. C'est essentiel pour les échanges sanguins, la décontraction, le mieux être, pour avoir une condition physique à toute épreuve.

L'hydratation est un autre élément important préventif des crampes et après l'effort, il convient de boire de l'eau sodée bicarbonatée.

La nutrition ne doit pas être négligée : 3 repas sont nécessaires, riches, équilibrés, variés et en y trouvant du plaisir. Le petit déjeuner est essentiel.

En compétition le dernier repas doit être pris 3 h avant l'effort ; emmener avec soi eau sodée, barres de céréales, jus de fruit.

Au quotidien, il faut penser à l'ergonomie, aux positions d'économie dans les tâches courantes comme le port de sacs lourds, de seaux.

La préparation mentale est essentielle. Le cavalier est un pilote, le sportif qui gagne est celui qui sait récupérer mentalement, qui a la capacité à rebondir, repartir, gérer la pression, le trac. Il doit avoir une stratégie consciente de la gestion du temps, être zen.

Chez les jeunes, le rôle des parents est important : ils doivent être occupés, éduqués, positifs.

La préparation mentale fut ensuite longuement évoquée par **Luis FERNANDEZ**, préparateur mental de plusieurs équipes de France dans diverses disciplines.

Le cavalier lui apparaît s'effacer devant le cheval, il s'oublie pour lui or il doit penser à lui, à sa carrière, arriver à la parité avec le cheval.

Il y a plusieurs erreurs à ne pas faire : la première c'est le relâchement quand on sait qu'on a pratiquement gagné par exemple. En CSO, cela se traduit je pense par la faute sur la dernière barre. Le deuxième risque d'erreur est dans le choix de l'objectif. Déjà il en faut un sinon c'est terminé, ensuite il en faut un accessible, que les efforts sur les modalités ne soient pas trop élevés par rapport à l'objectif. La démarche gagnante est d'avoir toujours une idée d'avance.

La démarche correcte comporte plusieurs temps :

Le premier c'est le rêve à vivre : pour une saison réussie il faut se projeter à la fin de la saison suivante, imaginer les résultats, l'objectif atteint ; le mettre en images dans sa tête et se poser la question de savoir : si j'atteins l'objectif serais je plus heureux, cela me réjouit il dès aujourd'hui ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi y aller ?

Le deuxième temps consiste à faire le ménage dans sa tête : Il faut imaginer le rêve brisé : premier entraînement, accident, fini la saison ; est on prêt à accepter le pire ? Tant que l'on n'est pas prêt à cela on ne peut être totalement performant. Il faut accepter le pire et le meilleur, cela rend totalement disponible sinon on reste en dedans, pas libre. Cela enlève » le frein à main » dans la tête et permet de tout donner au moment opportun.

Ensuite il faut décider du cadeau qui sera le notre si nous atteignons l'objectif ; il sera tout à fait personnel et nous permettra d'aller au bout de nous même.

Il faut dédier ce match au-delà de soi même à quelqu'un ou quelque chose qui est particulièrement cher. Cela permet de rendre plus anodines toutes les difficultés rencontrées sur le chemin.

Il faut ensuite passer à la phase d'élaboration de son rêve .C'est l'heure des choix: choix du cheval, des concours..... Le cavalier est à la fois le porteur de projet, le réalisateur, l'acteur. Le rôle le plus important, c' est celui de l'architecte du projet .Son projet, il le porte en lui , n'en parle pas, imagine tous les grains de sable possible et y répond, trouve des solutions, anticipe.

Vient enfin le passage à l'acte : c'est le moment de l'entraînement, le cavalier est dans l'action, tout est réglé.

En conclusion : il s'agit d'un challenge à relever. D'une façon générale seule la personne choisit comment elle va rentrer dans la vie : timidement ou franchement ; veut elle être second rôle, figurant, spectateur ou vedette ? Quel statut, quel niveau si elle veut être acteur ?

Luis Fernandez conclut en nous conseillant de ne pas confondre réussir dans la vie et réussir sa vie. La sérénité c'est être bien dans sa place. Cela s'applique à notre vie en général comme à la pratique du sport.

Après la saison, il faut faire le point sur les meilleurs courses et voir ce qui s'y est passé sous tous les aspects. La seule différence entre le sportif de haut niveau et monsieur tout le monde c'est un travail acharné et une façon différente de penser ; nous devons tirer les leçons du passé mais là aussi la façon de faire peut être très différente

Il y a celui qui oublie et tire un trait, il y a celui qui se donne des excuses, attribue toute la responsabilité à l'environnement, celui qui s'attribue toute la responsabilité de l' échec ou tout le succès , celui qui fait la part des choses sans en tirer de leçon , il y a celui qui analyse et décide de généraliser son attitude à venir , le bien comme le mauvais ,il systématise ,et enfin il y a celui qui tire les leçons du passé , analyse froidement les points forts et les points faibles et décide après : c' est l'attitude du champion.

J'espère ne pas avoir trahi la pensée de Luis Fernandez. Son site internet est : www.savoirgagner.com.

Ce petit résumé n'a la prétention que de nous donner quelques pistes de réflexion avant de commencer la saison. Merci aux intervenants pour la clarté de leurs exposés.

L'après midi se poursuit avec une intervention de **Pascal GREGET, nouveau président de l'ADOCÉE**, qui nous a donné ses pistes de travail :

- Continuer le travail de la précédente équipe,
- Créer de nouveaux challenges,
- Etre présent sur les manifestations,
- Travailler sur la qualité des épreuves (peut être mise en place d'un label),
- Travailler sur la publicité des épreuves,
- Travailler avec la commission endurance de la fédération.

Nous eûmes ensuite l'intervention du **Dr Pélissier, vétérinaire de l'équipe de France**, qui nous a fait un rappel des vaccinations nécessaires :

- CEN : primo :2 injections et un rappel annuel,
- CEI : primo comme d'habitude et une injection de moins de 6 mois avant la course. Pas de vaccin dans les 7 jours avant une épreuve.

Pour les poulains ayant une primo à partir de janvier 2005, il faut 2 injections entre 21 et 92 jours d'écart et une injection de rappel à 6 mois.

Le Docteur Pélissier nous fit part des résultats d'une recherche faite sur des chevaux au cours de compétitions. Il en ressort que 95% d'entre eux manquait très fortement d'iode (ce qui ne s'est d'ailleurs pas traduit sur les résultats de ces chevaux) Un déficit en vitamine A et en sélénium fut trouvé plus fréquemment chez des chevaux n'allant pas au pré et nourri au foin.

Une recherche sera entreprise à Toulouse pour savoir dans quelle mesure les chevaux d'endurance seraient atteints d'ulcère gastrique. Sachant que les transports, le stress, courir l'estomac plein sont des éléments qui en facilitent l'apparition, il est probable que les chevaux d'endurance n'échappent pas à ce

mal qui atteint 37% des chevaux de CSO par exemple. Mais il existe heureusement des traitements efficaces. Le diagnostic est relativement facile.

Jean-Louis LECLERC nous parla ensuite de la saison 2007, avec tout d'abord la non participation des jeunes au Championnat du monde des jeunes en Argentine dont la motivation essentielle est le coût, en raison de l'éloignement du lieu ; le même motif va entraîner le même effet pour de nombreux autres pays et le résultat sera non significatif. Par ailleurs, il n'y a pas de Championnat du monde des jeunes dans les autres disciplines. Le budget sera utilisé pour réaliser un circuit européen exceptionnel cette année pour les jeunes ; c'est au stage aux Sainte Marie de la Mer que se fera la sélection de 6 chevaux et 1 remplaçant. Le Championnat de France des jeunes à Lartigues servira de détection pour le CEIOJ de PAU qui sera la finale de la coupe des nations des jeunes.

Des stages seront réalisés. Un de leurs objectifs sera de faire prendre conscience aux cavaliers qu'un athlète ça s'entretient. Ces stages auront lieu à Saumur et à Uzès. Ils concerneront les 20 premiers de la computer-list et auront lieu en fonction des vacances scolaires. Il y aura aussi des stages dans les régions, pour créer des liens entre les cavaliers, améliorer les techniques d'endurance.

La détection des jeunes talents se fera sur les 90km, avec 2 bons classements successifs ou une répétition de classements. Un bilan trimestriel sera fait. Les responsables entreront en contact direct avec eux. La confirmation du niveau se fera pendant des stages (36 places par stage).

Il y aura un regroupement et un accompagnement sur des épreuves ** de 120km

Il sera demandé aux organisateurs d'épreuves ** et *** de sortir un classement scratch et un podium pour les jeunes.

Un nouveau classement permanent est mis en place. Il suffit de donner ses classements à FFE Compet et le classement sera donné.

En projet : -préparation physique des cavaliers

-préparation mentale des cavaliers

-les partenaires d'entraînement : le groom, avec une formation reconnue par toutes les instances, un diplôme et un financement (formation spécifique orientée vers l'endurance).

En 2008 de nouveaux règlements seront établis, des forums seront organisés dans toutes les régions.

L'atmosphère studieuse, particulièrement axée sur les jeunes, fut détendue par une question posée concernant l'avenir des vétérans (mot aimable) et les éventuels projets les concernant. Cette question eut au moins le mérite de faire réfléchir certaines personnes pendant la soirée sur l'intérêt, pourquoi pas, d'un circuit vétéran comme en CSO.

Monsieur Jacques ROBIN, représentant Monsieur LECONTE, nous informa qu'il n'y aurait pas de Championnat de France des Clubs en 2007 faute de combattants. En l'absence de combat peut il y avoir des combattants ? C'est un cercle vicieux.



Il nous est demandé à l'occasion de la tournée de Jean Louis Leclerc dans les régions de lui faire part de nos doléances mais aussi de nos propositions. Essayons de ne pas manquer ce rendez vous.

La soirée s'acheva par un repas dansant où furent remises des récompenses à nos cavaliers médaillés champions du Monde et les jeunes champions d'Europe durant cette année 2006.

Jeannine Mareschal