

LA PRÉPARATION MENTALE & ÉQUITATION.

GESVES 2017



Laurence Van ooteghem

PRÉSENTATION....

Laurence Van ooteghem

Psychopédagogue

Sophrologue

Coach Mental

Cohérence cardiaque





« L'ENTRAÎNEMENT MENTAL CONSISTE À APPROCHER AVEC RÉGULARITÉ LES CONDITIONS OPTIMALES DE PERFORMANCE. C'EST UNE PRÉPARATION À LA COMPÉTITION PAR UN APPRENTISSAGE D'HABILITÉS MENTALES ET D'HABILITÉS D'ORGANISATION » ASSOCIATION OLYMPIQUE CANADIENNE 1992



LA PERFORMANCE...

▪ **La performance** est :

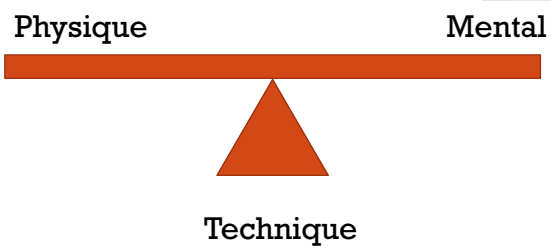
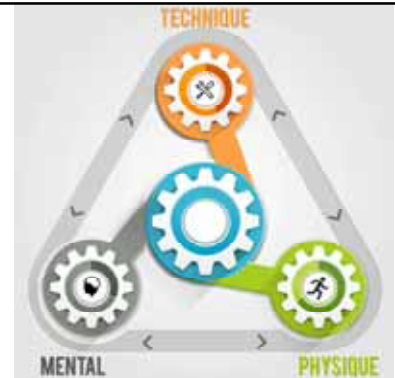
« Le potentiel de l'athlète – les interférences (stress, manque de confiance, les pensées parasites...) »

T. Gallwey, 1996

Le potentiel du cavalier & celui du cheval (alliance) – **les interférences qui envahissent le cavalier et par là même son cheval!**



LES 3 PILIERS DU CAVALIER...



LES 3 PILIERS DU CAVALIER...

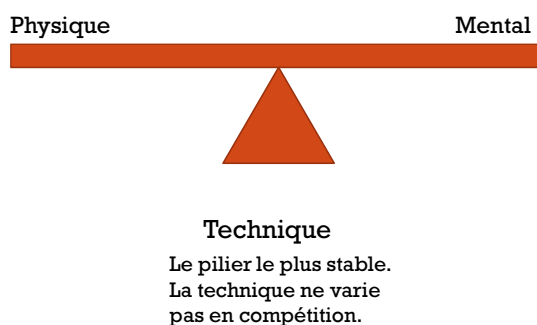


Technique
Le pilier le plus stable.
La technique ne varie
pas en compétition.



LES 3 PILIERS DU CAVALIER...

Les piliers « physique » et « mental » fluctuent durant une compétition et en cours de saison.

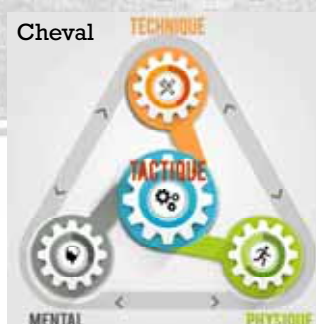


LES 3 PILIERS DU CAVALIER...

Une émotion + ou -, du stress, peur... influent directement sur le mental: Modification de la **respiration** et du tonus musculaire... La respiration s'accélère, les muscles se crispent, les pensées s'emballent & l'attitude change... **Mental**



Une tactique efficace: utiliser les points forts du moment tant du cavalier que du cheval...



L'ENTRAINEMENT MENTAL...

Aura comme focus les « pensées », l'attitude, les feedbacks, l'auto- régulation, le contrôle sur et dans l'environnement, le contrôle sur les actions et enfin l'anticipation du cavalier.

« Entrainement mental **pratique** parce que la tête se renforce comme la technique ou le physique par la répétition, l'automatisation de certaines attitudes face aux mêmes situations... » Eric Medaets



L'ENTRAINEMENT MENTAL...

- C'est de donner aux cavaliers, entraîneurs des moyens afin d'activer leurs propres ressources, d'en découvrir de nouvelles afin de trouver des réponses/des stratégies aux questions/aux situations auxquelles ils sont confrontés.
- L'entrainement mental visera l'autonomie du cavalier.



L'ENTRAINEUR MENTAL...

En individuel:

Travail plus spécifique

Travail plus pointu

Débloquer une situation critique

En groupe:

Travail sur le groupe, cohésion, créer une synergie...

Travail de fond

Techniques de relaxation

Technique d'imagerie mentale/visualisations

Technique de gestion du stress



LES QUALITÉS MENTALES...

La motivation

Comment renforcer
la motivation?

Fixer des objectifs

Réalisables

Objectifs->en variant les entraînements

->En suscitant la créativité->Plaisir

La concentration

La concentration =

Moi (corps) **Ici** et

Maintenant

Prendre conscience de

son corps et de ses

Sensations avant de...

Intérêt-> Attention->Concentration

La confiance en soi

Renforcer les points forts

Entraîner les points forts

autant que les points à

améliorer

Prise de conscience

de son potentiel (estime de soi)

Estime de soi -> Confiance en soi

Eric Medaets, mai 2016



CONCRÈTEMENT...



	Cavalier
	Découvrir de nouveaux outils/exercices, en comprendre l'utilité en les vivant.
	Entraîner ces nouveaux outils/exercices.
	Transférer ces outils dans les échauffements, les exercices techniques, les étirements.
	A moyen terme, pouvoir se créer une « boîte à outils » .
	Transférer cette « boîte à outils » dans les moments cruciaux.
	Transférer en AUTONOMIE cette « boîte à outils » lors de compétitions, de championnats



	Cavalier et le cheval
	Renforcer l'alliance entre le cavalier et le cheval
	Etre à l'écoute de son cheval, le comprendre...
	Entretenir la confiance que le cheval a envers son cavalier
	Créer des rituels (détente, respiration)
	Cohérence cardiaque : boucle de rétroaction au niveau équilibration émotionnelle
	Percevoir le cheval avec les sens, développer des liens de complicité et de respect
&	Travailler tous les « outils » avec lui, travailler tous leurs outils au service de la technique
	...



Séance	
Entraîneur	Coach
Le rôle de l'entraîneur est de partir du cavalier de l' amener le plus haut possible dans sa discipline, dans les jeux dans le respect de sa monture.	Le rôle du coach est ○ d'être à l'écoute du cavalier et de l'entraîneur, ○ d'accompagner avec des outils ○ d'organiser leur intégration et leur entraînement dans le programme.
Cohésion	
Plan d'entraînement (cavaliers & chevaux): ○ Echauffement ○ Technique ○ Etirements	Apport d'outils à combiner avec le plan d'entraînement de l'entraîneur ○ Echauffement ○ Technique ○ Etirements
La séance est une combinaison de demandes/besoins de chaque intervenant y compris le cheval.	



Merci pour votre attention!

Questions...

