Mémoire présenté dans le cadre de l'Examen professionnel d'entraîneur de sport de performance

Formation des entraîneurs

ESPRIT D'ÉQUIPE EN CONCOURS HIPPIQUE

Comment le forger lors de la préparation d'une grande échéance

Stéphane Montavon

Avenches 17.10.2008

Fédération Suisse des Sports Equestres Mémoire suivi par Wettstein Ernst

Résumé

Ce mémoire s'articule autour des thèmes de l'esprit d'équipe, des facultés mentales et nerveuses nécessaires à la pratique de l'équitation sportive dans la discipline olympique du saut d'obstacles. L'exemple de la préparation des championnats d'Europe de saut d'obstacles dans la catégorie Poneys de la Fédération Suisse des Sports Equestres a été utilisé comme modèle. Le suivi de toute l'équipe a duré plus de neuf mois.

Les problèmes rencontrés ont été le manque d'identification à l'équipe, la différence des méthodes d'entrainement et de doctrines, les différences de niveaux techniques et la difficulté de constituer une équipe en cette année particulière où ces championnats d'Europe avaient lieu en Suisse.

Le rôle du chef d'équipe, stimuler l'esprit d'équipe, la motivation, le coaching sont quelques uns des sujets développés dans les applications pratiques. L'importance de l'endurance nerveuse, du mental et de l'état d'esprit nécessaires à la pratique en compétition de ce sport sont largement évoqués et commentés. En raison du très jeune âge (16 ans au maximum) de l'échantillon analysé dans cette discipline et à ce niveau, certaines valeurs fondamentales et éducatives ont été défendues tout au long de ce travail. Ainsi on trouvera des applications pratiques qui renforcent les notions de participation, de respect mutuel, de dialogue, d'ouverture d'esprit et de flexibilité.

Des propositions concrètes sont aussi développées de manière à forger les bases du succès en équipe et d'avoir comme objectif unique la quête de la meilleure performance possible.

Déclaration d'originalité

« J'atteste que le présent Mémoire a été réalisé de façon indépendante, sans autre aide que les sources mentionnées dans la bibliographie. Les citations ainsi que les extraits de contenus provenant de sources bibliographiques y sont clairement indiquées. Ce Mémoire n'a pas été publié auparavant. De ce fait, il n'a été ni présenté à d'autres intéressés, ni utilisé dans le cadre d'une autre structure d'examen. »

Avenches, le 17.10.2008

RESUME ..... **I**

DECLARATION D'ORIGINALITE ..... **I**

LISTE DES ILLUSTRATIONS ..... **V**

LISTE DES TABLEAUX ..... **VI**

LISTE DES ABREVIATIONS ..... **VII**

1 INTRODUCTION ET DÉFINITION DES OBJECTIFS **1**

1.1 LE CONCOURS HIPPIQUE 1
1.2 LES GRANDS CHAMPIONNATS 2
1.3 LE PRIX DES NATIONS OU ÉPREUVE PAR ÉQUIPE 3
1.4 LE JEU DE L'ÉQUIPE 5
1.5 LE RÔLE DU CHEF D'ÉQUIPE ET/OU DU SÉLECTIONNEUR 7

2 DESCRIPTION DE L'ÉTAT DES CHOSES **8**

2.1 LE MODÈLE DU CH-EU-P AVEC DE JEUNES ADOLESCENTS 8
2.2 LA DIFFICULTÉ DE CONSTITUER UNE ÉQUIPE 9
2.3 LE PROBLÈME DE LA LANGUE ET DE LA CULTURE EN SUISSE 10
2.4 LES MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT ET LES DOCTRINES 11
2.5 LES DIFFÉRENCES DE NIVEAU TECHNIQUE 12
2.6 LE RÔLE DES PROPRIÉTAIRES OU DES PARTENAIRES 14
2.7 SYNTHESE DES VALEURS REELLES 15

3 DETERMINER LE PROFIL D'EXIGENCES **15**

3.1 SAVOIR S'AFFIRMER ET S'IDENTIFIER 15
3.2 LE CHEF D'EQUIPE A DU « LEADERSHIP » ! 17
3.3 LES OBJECTIFS SONT BIEN DEFINIS 18
3.4 LE STYLE DE TRAVAIL EST BIEN ADAPTE 18
3.5 SYNTHESE DES VALEURS ASSIGNEES 19

4 PRINCIPES ET FONDEMENTS THEORIQUES **20**

4.1 LE TEAM SPIRIT 20
4.2 LE COACHING : QUELQUES ASPECTS SPECIFIQUES DU CONCOURS HIPPIQUE 21
4.3 L'IMPORTANCE DU MENTAL ET DE SON ENDURANCE 23
4.4 STIMULER LA MOTIVATION ET DECOUVRIR LES TALENTS 25
4.5 L'ESPRIT DU «COIN CHALLENGE» 26

5 APPLICATION(S) PRATIQUE(S) **27**

5.1 1ER ENTRAINEMENT : ETAT DES LIEUX 27
5.2 2EME ENTRAINEMENT : DISTRIBUTION DU «COIN» 28
5.3 SELECTION POUR LES CH-EU-P 30
5.4 EQUIPE CH-EU P 08 : SEANCE DE COACHING 31
5.4.1 Introduction 31
5.4.2 Objectifs à définir 31
5.4.3 Motivation et «mode opératoire» 32
5.4.4 Base du succès en équipe – esprit d'équipe 32
5.4.5 Identité de l'équipe – « points en commun » 33
5.4.6 Quelle endurance pour le cavalier ? 33
5.4.7 Aiguiser les talents de l'équipe 33
5.4.8 Take – Home Message : « Faites-vous plaisir » 34
5.5 CH-EU-P 08, AVENCHES 34
5.5.1 L'arrivée sur le site 35
5.5.2 La visite vétérinaire 35
5.5.3 La cérémonie d'ouverture 36
5.5.4 Le « Warm up » 37
5.5.5 La première épreuve qualificative 37
5.5.6 Le Prix des Nations ou Epreuve par équipes 37
5.5.7 L'épreuve de consolation 38
5.5.8 La finale individuelle ou Grand Prix 38
5.6 CH-EU-P: DEBRIEFING 39

6 PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS 39

6.1 LE 1ER ENTRAINEMENT 40
6.2 RESULTATS DE L'EFFET «COIN CHALLENGE» 41
6.3 SELECTION POUR LES CH-EU-P 41
6.4 RESULTATS DE LA SEANCE DE COACHING 42
6.5 RESULTATS DU CH-EU-P D'AVENCHES 45
6.6 CH-EU-P : DEBRIEFING 45

7 DISCUSSION ET CONCLUSION 46

7.1 PROPOSITIONS CONCRETES ET APPLICABLES 46
7.1.1 Le chef d'équipe 46
7.1.2 L'endurance nerveuse et le bon mental 47
7.1.3 Le saut d'obstacles : c'est tout un état d'esprit ! 48
7.1.4 Le besoin d'identification 49
7.2 CRITIQUES ET FINALITE 49

BIBLIOGRAPHIE I

ANNEXE 1 : PROGRAMME DES JOURNEES « EVALUATION » DES CADRES CH-EU-P (9 ET 10 FEVRIER 2008) ..... **II**

ANNEXE 2 : NOMINATION DU CADRE A PONEY CH-EU-P PAR LA COSEL/FSSE DU 28 OCTOBRE 2007 ..... **II**

ANNEXE 3 : BASES POUR LA FORMATION DES CADRES PONEYS POUR 2008 ..... **III**

ANNEXE 4 : EXERCICES NO 6 ET NO 8 (M. ROBERT) ..... **IV**

ANNEXE 5 : EXERCICES NO 10 ET NO 11 (M. ROBERT) ..... **V**

ANNEXE 6 : EXERCICES NO 12 ET NO 13 (M. ROBERT) ..... **VI**

ANNEXE 7 : LETTRE D'INFORMATIONS EN FRANÇAIS A TOUS LES CADRES PONEYS 2008 ..... **VII**

ANNEXE 8 : REGLEMENT D'UTILISATION DE LA MONNAIE ESPRIT D'EQUIPE ..... **VIII**

ANNEXE 9 : EXERCICES NO 14 ET NO 15 (M. ROBERT) ..... **IX**

ANNEXE 10 : EXERCICES NO 16 ET NO 17 (M. ROBERT) ..... **IX**

ANNEXE 10 : EXERCICES NO 16 ET NO 17 (M. ROBERT) ..... **X**

ANNEXE 11 : EXERCICE NO 18 (M. ROBERT) ..... **XI**

ANNEXE 12 : DECISION DE LA COSEL POUR LES CH-EU-P ..... **XII**

ANNEXE 13 : PROGRAMME DE LA SESSION DE COACHING DU 14.JUILLET 2008 ..... **XIII**

ANNEXE 14 : SESSION DE COACHING DU 14 JUILLET 2008 ..... **XIV**

ANNEXE 15 : SESSION DE DEBRIEFING DU 23 AOUT 2008 ..... **XVI**

ANNEXE 16 : SOLUTION AU JEU DES 9 POINTS ..... **XVII**

Liste des illustrations

Figure 1: Markus Fuchs est une légende du concours hippique en Suisse (collection privée) 2

Figure 2: Présentation de l'équipe au Prix des Nations (collection privée) 4

Figure 3: Un chef d'équipe est à l'écoute (collection privée) 8

Figure 4: Réalisation d'un bon saut (collection privée) 13

Figure 5: Logos commerciaux 17

Figure 6: Très forte identification au produit et au pays (collection Swiss Info.ch) 16

Figure 7: La couleur orange des Hollandais ne trompe jamais (collection privée) 17

Figure 8: Les anglais sont toujours très imaginatifs (collection privée) 17

Figure 9: illustration Riff, 1999 21

Figure 10: illustration Riff, 1999 24

Figure 11: illustration Riff, 1999 26

Figure 12: Transport no 1 (collection privée) 28

Figure 13: Transport no 2 (collection privée) 28

Figure 14: Transport no 3 (collection privée) 28

Figure 15: Monnaie esprit d'équipe SOA 2008 29

Figure 16: Exercice de motivation : "La carotte" 32

Figure 17: Le jeu des 9 points 34

Figure 18: Equipe suisse à la cérémonie d'ouverture (collection privée) 36

Figure 19: une cavalière suisse au départ (collection privée) 37

Figure 20: Loïc Sottas est le suisse qualifié pour la finale individuelle (collection privée) 39

Figure 21: Le champion d'Europe s'appelle Georges Withaker et est anglais (collection IENA) 46

Figure 22: La concentration (Photo Joël Chaumoître - Studio Contact)..... 49

Figure 23: La préparation et la programmation (Photo Franck Papelard)..... 49

Figure 24: Satisfaction du travail accompli (Photo Michel Robert)..... 51

Liste des tableaux

Tableau 1: Visite vétérinaire en commission lors d'un grand championnat..... 36

Liste des abréviations

CENB	Centre Equestre National de Berne
Ch	« Children », cavalier enfant (10 à 14 ans)
CH-EU	Championnat d’Europe
CH-EU-P	Championnat d’Europe Poney
COSEL	Commission de sélection de la FSSE
CS	Championnat Suisse
CSIO	Concours de Saut d’obstacles International Officiel
CSO	Concours de saut d’obstacles
DP	Directoire Poney de la FSSE
DSO	Directoire de la discipline de saut d’obstacles de la FSSE
FEI	Fédération Equestre Internationale
FSSE	Fédération Suisse des Sports Equestres
J	« Junior », cavalier junior (jusqu’à 18 ans)
JEM	Jeux Equestres Mondiaux
JO	Jeux Olympiques
NC	Circuit « Nation’s Cup »
P	« Pony », cavalier poney (jusqu’à 16 ans)
SL	Circuit « Super League »
YR	« Young Rider », jeune cavalier (19 à 21 ans)

1 Introduction et définition des objectifs

1.1 Le concours hippique

L’équitation de concours hippique est un des plus beaux sports individuels pratiqués en équipe. Sa pratique reste cependant terriblement individualiste sur le plan humain.

Un but de ce travail est de démontrer et d’expliquer quels sont les facteurs qui entrent en jeu lors d’un parcours de saut d’obstacles en compétition, de quelle manière ils peuvent interférer les uns avec les autres et de quelle façon aussi certaines synergies peuvent jouer un rôle prépondérant dans l’obtention d’une bonne performance. L’environnement du cavalier, de son cheval, de l’entraîneur, du propriétaire, du partenaire et de la famille représentent autant de paramètres qui doivent s’harmoniser de manière à atteindre le but recherché.

Pratiqué en équipe sous la bannière d’un pays, cette discipline olympique a permis à la Suisse d’être régulièrement couronnée de succès depuis plus d’un siècle. L’évolution des différentes cultures pendant la même période rend aujourd’hui la bonne alchimie nécessaire à la création d’une véritable équipe plus difficile que par le passé. L’harmonisation de toutes les forces nécessaires à remporter une médaille lors d’une grande échéance relève aujourd’hui d’un travail de titan.

C’est l’occasion de formuler la mission de ce travail : comment forger un esprit d’équipe en concours hippique lors de la préparation d’une grande échéance.

Les objectifs en termes d’esprit d’équipe ont été fixés à l’occasion de la préparation du Championnat d’Europe de saut d’obstacles dans la catégorie des poneys (CH-EU-P). Les poneys sont de petits chevaux ne dépassant pas 149 cm au garrot, ferré. Les concurrents étaient de très jeunes cavalières et cavaliers âgés d’au maximum 16 ans. Cette préparation a commencé au mois de janvier 2008 ; elle s’est achevée un mois après le CH-EU-P, soit à la fin du mois d’août 2008.

L’ensemble de ce travail a été réalisé en accord et en complète collaboration avec le directoire Poneys (DP) de la Fédération Suisse des Sports Equestres (FSSE).

Des propositions concrètes ont été formulées et mises en place pendant toute la période de préparation à ces CH-EU-P. Les mesures mises en place ainsi que

leurs résultats peuvent être extrapolés et utilisés par le directoire de la discipline de saut d'obstacles FSSE (DSO) sur l'ensemble des classes d'âge dont elle a la responsabilité, à savoir, les enfants (10 à 14 ans), les juniors (jusqu'à 18 ans), les jeunes cavaliers (19 à 21 ans) et l'Elite (dès 22 ans).

Figure 1: Markus Fuchs est une légende du concours hippique en Suisse (collection privée)

1.2 Les grands championnats

La compétition en concours hippique au niveau international est gérée par la Fédération Equestre Internationale (FEI). Pour l'Elite, deux circuits dominent la planète du saut d'obstacles et particulièrement l'Europe. Un circuit d'hiver « Indoor » est appelé Circuit Coupe du Monde « Worldcup » et se déroule uniquement sur le plan individuel. Un second circuit « Outdoor » est dominé tous les quatre ans par les Jeux Olympiques (JO) et en alternance par les Jeux Equestres Mondiaux (JEM), puis tous les deux ans par les Championnats d'Europe (CH-EU). L'alternance de ces grands championnats (JO ; CH-EU ; JEM ; CH-EU) permet donc de disputer un titre individuel et par équipe une fois par année. Le circuit « Outdoor » est en plus agrémenté, toujours pour l'Elite, d'un circuit « Super League » (SL) qui rassemble un championnat par équipe pour les huit

meilleures nations du monde et d'un circuit « Nation's Cup » (NC) qui permet à toutes les autres nations d'évoluer en équipe et de briguer une place en SL. L'ensemble de ces circuits et leurs réglementations détaillées dépassent le cadre de ce travail mais peuvent être consultés sur le site Internet de la FEI (www.fei.org/Disciplines/Jumping/Pages/Default.aspx) à tous moment.

Pour les classes d'âge Jeunes cavaliers (YR), Juniors (J), Enfants ou Children (Ch) et Poneys (P), seuls des Championnats d'Europe (CH-EU) sont organisés et ceci à un rythme annuel, ce qui leur permet de se mesurer une fois l'an. Il n'existe pas non plus de championnat « Indoor » pour ces classes d'âge.

En 2008 et pour le saut d'obstacles, l'équipe suisse était 4ème aux JO de Hong-kong, Championne d'Europe dans la catégorie YR, 4ème dans la catégorie J, 4ème dans la catégorie Ch et non classée dans la catégorie P.

C'est sur le modèle du CH-EU-P qui s'est déroulé en 2008 à Avenches (23 au 27 juillet) que s'est articulé ce mémoire.

1.3 Le Prix des Nations ou épreuve par équipe

Le Prix des Nations ou épreuve par équipe est la grosse épreuve d'un concours hippique ou d'un championnat, et c'est surtout celle au terme de laquelle sont décernés les podiums ou les médailles dans le classement par nations. Les grands concours hippiques qui peuvent organiser une telle épreuve s'appellent des **C**oncours de **S**aut d'obstacles **I**nternationaux **O**fficiels (CSIO). Chaque nation ne peut organiser qu'un seul CSIO par année. Suivant la dotation mise en jeu, ils se qualifient encore par un nombre d'étoiles (4* ou 5*). La formule des championnats a été décrite sous le point 1.2

Ces épreuves revêtent un caractère particulier, et surtout, éveillent ou réveillent chez beaucoup de cavaliers des attitudes et des comportements différents de ceux qu'on leur connaissait jusqu'alors. Dans ce sport, « *on est fait pour monter en équipe ou on ne l'est pas* ». Les développements évoqués tout au long de ce travail de mémoire fourniront de plus amples informations sur cette affirmation au chapitre des conclusions.

C'est un fait établi que monter pour défendre les couleurs de son pays alors que chacun monte le reste de la saison pour son « propre compte » fait augmenter la pression nerveuse. Le fait que « *son résultat* » va compter dans un calcul final

de points qui pourraient nous faire monter sur un podium est un élément extra-ordinaire.

Ces épreuves par équipe ne se déroulent pas toujours au même moment dans le déroulement chronologique des CSIO ou des championnats. Suivant les formules, elles ont lieu en milieu ou en fin de CSIO ou de championnat. La FEI arrive au terme d'un processus d'harmonisation qui devrait permettre de vivre ces Prix des Nations après de premières épreuves (CSIO) ou après une première épreuve déjà qualificative pour le classement individuel (championnat) et avant le Grand Prix (CSIO) et la finale pour la quête du titre individuel (championnat). Ce n'est en tout les cas jamais la première épreuve.

Ces Prix des Nations se déroulent sur deux manches équivalentes ou différentes, sur un ou deux jours, de jour ou de nuit avec éclairage artificiel (JO, JEM, CH-EU, CSIO 5 *).

Figure 2: Présentation de l'équipe au Prix des Nations (collection privée)

Une équipe peut aligner 5 cavaliers au départ. 4 cavaliers au maximum seront sectionnés sur place pour le Prix des Nations. A titre exceptionnel, une équipe peut concourir avec 3 cavaliers. Les 3 meilleurs résultats de chaque manche sont pris en compte. Certaines formules n'autorisent qu'un nombre restreint d'équipes lors de la seconde manche (6 à 10) et éventuellement un maximum de

3 cavaliers peuvent être amenés à concourir lors de la seconde manche (CSIO 4*).

Le but d'un Prix des Nations est de tester une paire cavalier/cheval sur deux parcours de même difficulté et de tester la « *répétabilité d'une performance* ». La première manche est souvent plus difficile. Parfois, seul le fait de revenir en deuxième manche avec un cheval qui a déjà vu la piste et le tracé une première fois facilite la tâche lors de la seconde manche. Les calculs de points et le spectre d'un podium ou d'une médaille jouent également un rôle. Il n'est pas rare de voir des pénalités inhabituelles en seconde manche sous une pression extraordinaire. C'est tout l'intérêt de ces épreuves qui démontrent clairement l'influx nerveux du cavalier sur sa monture.

Dans le cas qui sera traité dans ce mémoire, le Prix de Nations du CH-EU-P a eu lieu après une épreuve qualificative pour le classement individuel et avant la finale pour le titre individuel.

1.4 Le jeu de l'équipe

Dans la pratique de ce sport, c'est lors du Prix de Nations que l'on découvre véritablement le caractère d'un cavalier.

Jusqu' au milieu des années 60, les grandes heures de gloire de l'équitation militaire (jusqu'en 1964) avaient homogénéisé les couches sociales (seuls les officiers avait le droit de concourir). Tous les chevaux (à quelques exceptions près) étaient propriété de l'état. Les doctrines d'enseignement et de pratique du saut d'obstacles étaient communes. La camaraderie et l'esprit d'équipe étaient des valeurs fondamentales de la vie militaire. Les cavaliers doués et susceptibles de disputer ce genre d'épreuves et de championnats se comptaient sur les doigts de nos deux mains. Il était alors plus facile de former une équipe homogène, de la motiver et de l'entraîner longtemps à l'avance, et enfin de se présenter sous une forme unie à l'une de ces échéances. Jusqu'en 1968 et pour le compte de la Suisse, les titres, les médaillés et les podiums par équipe sont très souvent occupés par des hommes issus des rangs de l'armée suisse.

Après la disparition de la cavalerie militaire en 1972, le sport de concours hippique a subi une révolution sur le plan social, humain et technique. La qualité des chevaux de saut d'obstacles a très fortement évolué et le niveau technique des épreuves n'a plus de limite. On peut affirmer aujourd'hui que le concours hippi-

que des années 2000 et suivantes n'a plus rien à voir avec ce qu'ont vécu les générations précédentes.

De manière générale, les cavaliers sont aujourd'hui d'origines sociales très diverses (la démocratisation de ce sport s'est fortement développée), les femmes font une brillante apparition au très haut niveau, et il est important de rappeler qu'elles sont placées sur le même pied d'égalité avec les hommes dans ce sport.

Les cultures et techniques d'équitation du saut d'obstacles ont voyagé. Chacun a « sa méthode ». La diversité des chevaux de concours hippique est devenue telle que chacun ou chacune peut y trouver son bonheur en terme de qualité, de conformation, de constitution, de couleur, de sexe (étalon, hongre ou jument) et de caractère.

Le prix des très bons chevaux de concours hippique est devenu aujourd'hui tel que ces derniers appartiennent de plus en plus rarement à leurs cavaliers. Des partenaires et/ou des mécènes sont devenus propriétaires. Beaucoup de cavaliers de pointe sont en relation commerciale avec leurs propriétaires ou partenaires. Cette nouvelle dimension a également contribué à rendre plus difficile l'harmonisation d'un travail en équipe. Les gains rapportés lors de grosses épreuves sont importants et favorisent une gestion individuelle des performances d'une paire cavalier/cheval. Tous ces éléments font que l'environnement de chaque cavalier lui est très spécifique.

Il devient donc plus difficile, dans ce sport pratiqué de manière très individuelle tout au long de l'année, de former une équipe homogène en tenant compte des spécificités de chacune ou de chacun. Ensuite, le fait de vivre en commun pour défendre une bannière et de se battre ensemble pour une performance en connaissant l'environnement de chacun relève d'un travail très délicat. Ce travail est néanmoins passionnant et très enrichissant.

Des valeurs comme le respect, l'humilité, la collaboration, la coopération, la perception de la bonne ou de la mauvaise performance, la sensibilité de caractère et surtout l'endurance nerveuse occupent en équipe une place toute différente

C'est la raison pour laquelle l'exemple du CH-EU-P a été utilisé dans le cadre de ce mémoire. En effet, il a été considéré que la population examinée (des jeunes jusqu'à 16 ans) représentait un échantillon plus « naïf » et que certaines valeurs de base devaient être présentes par l'éducation parentale de manière plus natu-

relle. Ces affirmations seront discutées plus en détail dans la suite de ce mémoire.

1.5 Le rôle du chef d’équipe et/ou du sélectionneur

Le rôle de chef d’équipe et/ou sélectionneur selon les modèles adoptés par chaque nation est souvent exercé par la même personne.

Ses fonctions sont très diverses lors de CSIO ou de grands championnats. Il est notamment responsable des engagements, du choix final des cavaliers d’une équipe, de l’ordre d’apparition des cavaliers dans l’équipe, de l’adoption d’une stratégie en fonction de l’environnement de chaque paire, de la logistique des cavaliers et des chevaux (particulièrement importants lors des JO, JEM), du bon climat qui devrait régner au sein de l’équipe et, finalement, de la vie communautaire pendant la durée d’un grand événement.

Tout au long de l’année, en amont comme en aval d’une grande échéance, il doit s’informer, informer et planifier les objectifs de ses cavaliers au niveau de l’équipe comme au niveau individuel.

Il est dans la pratique de ce sport un personnage clé et revêt une importance capitale. C’est une personne dotée d’un profil rare : connaisseur de cette discipline, parce qu’il l’a pratiquée et est donc crédible, muni d’un caractère solide, possédant des compétences sociales élevées, sachant bien communiquer, franc et loyal, planificateur, sachant écouter et savoir trancher ! En bref, une perle….

Il est aussi la personne de contact avec les instances sportives dirigeantes et est responsable de la réalisation des objectifs fixés au préalable et d’un commun accord. Dans ce sport et dans cette discipline en particulier, il doit pouvoir compter sur le soutien d’une stratégie de développement cohérente qui prend en compte toutes les contingences modernes d’un sport pratiqué avec un animal et qui concerne toutes les classes d’âge. Les aspects éducatifs de la relève, la protection de l’animal contre les traitements médicamenteux abusifs et les mauvais traitements physiques sont des thèmes à traiter de manière prophylactique afin de développer les valeurs fondamentales indissociables d’une équitation moderne.

Membre du DSO de la FSSE depuis plus de 4 ans, j'ai été amené à occuper ce poste nécessaire à l'exercice temporaire depuis plus de 3 ans, j'ai eu la chance de découvrir la polyvalence de cette fonction. Le choix du sujet de ce mémoire et sa mise en pratique sur le modèle des CH-EU-P m'ont motivé à examiner certaines facettes pouvant jouer un rôle prépondérant dans l'obtention d'un résultat en championnat par équipe. Cette expérience pratique est donc mon point de départ et l'origine de ma démarche. L'objectif final est de pouvoir apprécier les éléments constitutifs d'un bon esprit d'équipe qui sont, à n'en pas douter, une des clés du succès dans ce sport passionnant.

Figure 3: Un chef d'équipe est à l'écoute (collection privée)

2 Description de l'état des choses

2.1 Le modèle du CH-EU-P avec de jeunes adolescents

On rappelle que le modèle choisi dans le cadre de ce mémoire est celui de la préparation au CH-EU-P dans la discipline de saut d'obstacles pour de très jeu-

nes cavaliers âgés de 16 ans au maximum. Dans la chronologie de la préparation à cette échéance, deux journées d'évaluation ont été agendées le samedi 9 et le dimanche 10 février 2008 au Centre Equestre National de Berne (CENB). Le programme détaillé de ces journées figure dans l'annexe 1. Ces journées avaient pour but principal d'établir un état des lieux des cadres Poneys en général, mais surtout de mieux identifier les paires susceptibles d'être sélectionnées pour les CH-EU-P. Ces journées avaient également pour objectif de faire la connaissance de toutes les personnes qui allaient faire partie de l'environnement tout au long du processus de préparation. Le caractère très informatif de cet évènement devait aussi être prépondérant pour la totalité de l'entourage.

2.2 La difficulté de constituer une équipe

La commission de sélection (COSEL) de la FSSE procède toujours à l'automne précédant une nouvelle saison à la nomination de ses cadres pour l'année suivante. En 2007, la COSEL a procédé à la nomination d'un cadre Poney CH-EU-P (appelé aussi Cadre A). Le règlement de la COSEL peut être consulté sous www.fnch.ch/component/option,com_docman/task,doc_view/gid,657/Itemid,54/lang,fr/ et la composition et les critères de sélection du cadre Poney A figure dans les'annexes 2 et 3.

Une étude récente (Poncet P.-A. et al., 2007) nous indique qu'une large proportion (74%) des jeunes cavaliers jusqu'à 20 ans sont en fait des cavalières. Cette tendance a été confirmée dans l'échantillon examiné dans le cadre de ce mémoire. Le cadre CH-EU-P se composait à l'automne 2007 de 6 cavalières et d'un seul cavalier.

Nous avons constaté que sur les 7 paires nommées et disponibles en octobre 2007, seule 1 paire (le garçon !) était encore présente dans le cadre CH-EU-P en février 2008.

Les raisons en étaient diverses, mais une grande partie des cadres nommés avait fait le choix de monter dans la catégorie Junior, car une réglementation toujours en vigueur à cette date autorisait la participation au championnat suisse soit en catégorie Poney, soit en catégorie Junior. La Suisse était encore en 2008 la seule nation européenne qui n'autorisait pas, pour des raisons d'équité, une participation à ces deux championnats nationaux dans la même discipline (Junior et Poney). Par chance, dès 2009, cette réglementation va être modifiée et

les jeunes cavaliers et cavalières pourront monter simultanément en catégorie Poney et Junior, pour autant qu'ils ou elles soient âgés de 16 ans au maximum. Nous reviendrons sur cet élément dans le point 2.5, car cet état de fait a une influence prépondérante au niveau technique.

Les bons poneys (de niveau CH-EU-P) de ces anciens cavaliers du cadre CH-EU-P ont été vendus, de surcroît à l'étranger pour la plupart, de sorte qu'ils n'étaient même plus disponibles pour de plus jeunes cavalières ou cavaliers en Suisse.

Nous avons donc identifié en février 2008 un nouveau cadre CH-EU-P de 5 paires avec lesquelles nous avons décidé d'entamer l'ensemble de la préparation.

En faisant cette constatation, le DP savait qu'il allait au devant d'une année très difficile et que la constitution d'une équipe serait un véritable challenge. De part le fait que les CH-EU-P avaient lieu en Suisse, à Avenches, en 2008, la DSO de la FSSE m'a délégué une « tâche particulière de soutien » au sein du DP. Le projet de rédaction de ce mémoire était un atout majeur.

2.3 Le problème de la langue et de la culture en Suisse

Cette problématique est bien connue en Suisse et à tous les niveaux. Au sein de la FSSE, dont les structures regroupent entre autres des associations équestres régionales, cette remarque revêt une importance particulière. Le sport Poney a toujours été très bien représenté en Suisse romande et l'échantillon analysé dans le cadre de ce mémoire confirme cet état de fait. Au sein du nouveau cadre CH-EU-P, seul des cavalières et des cavaliers romandes ont été identifiés. Ceci a fortement contribué à réduire les problèmes de communication. De plus, l'ensemble des officiels du DP qui ont activement participé à la préparation des CH-EU-P étaient de langue maternelle française ou parlaient le français couramment.

De grosses différences de culture équestre subsistent encore en Suisse dans le milieu de l'équitation sportive. Elles s'expliquent entre autres par la subsistance de régions marquées par l'organisation des anciennes sociétés de cavalerie et qui entretiennent toujours cet esprit alors que la cavalerie a été officiellement abolie en 1972. 36 ans plus tard, les coutumes et les habitudes sont toujours par

endroit très présentes et sont parfois difficiles à gérer lorsque l’homogénéité d’une équipe doit être trouvée.

Dans le cas qui nous occupe, ces deux facteurs, langue et culture, ont été moins importants que prévus initialement et nous ont facilité quelque peu la tâche.

Ces deux éléments restent cependant des critères importants auxquels il faut avoir des éléments de réponse au moment opportun et lors de la constitution d’une équipe en particulier.

2.4 Les méthodes d’entraînement et les doctrines

Ce paragraphe forme une suite logique du précédent et explique de manière plus technique la déclinaison des différences de culture équestre dans la discipline du saut d’obstacles. Il nous a paru important de l’évoquer également.

Nous avons énoncé précédemment que les cavalières et cavaliers du cadre CH-EU-P nouvellement identifiés provenaient tous de Suisse romande. Ce n’est pas le cas au niveau des entraîneurs et il est évident qu’en termes d’homogénéité, ces différences peuvent être lourdes de conséquences lors de la constitution d’une équipe.

L’entraîneur responsable de l’ensemble de la préparation à ces CH-EU-P est aussi le responsable du DP. Il vient de Suisse Orientale. C’est lui qui hérite du niveau d’équitation des 5 paires romandes identifiées. Sa difficulté majeure consistera à faire passer un message lors des séances de préparation et d’entraînement. Ce message devra ensuite être repris et renforcé par les entraîneurs locaux.

Les styles et les doctrines d’équitation sportives ont été très bien identifiés en Suisse (Weier P.;1986). Un style d’équitation sportive aussi bien en dressage qu’en saut d’obstacles se distingue entre les deux extrémités du pays. Un style plus germanique, répétitif et sévère, se rapprochant de l’équitation militaire, s’oppose encore au style français, plus libre, plus aéré et moins contraignant.

Il est intéressant de retrouver ces différences aujourd’hui dans des déclinaisons plus douces au niveau des styles de monte, au niveau des genres de chevaux ou de poneys que l’on choisira et au niveau de l’enseignement pratiqué en fonction du public cible dont chaque entraîneur dispose.

La littérature technique et spécifique dans le domaine du saut d'obstacles reflète la même image. Il en sera fait la démonstration au chapitre 4.

Ces éléments doctrinaires en ce qui concerne les méthodes d'entraînement en saut d'obstacles sont restés très présent dans mon esprit tout au long de la rédaction de ce mémoire.

2.5 Les différences de niveau technique

Ce paragraphe se veut intentionnellement simple et pratique. Il est destiné à donner au lecteur le minimum de connaissances techniques nécessaires à la compréhension des scénarios décrits dans des pages suivantes. Il ne se fonde pas sur des bases théoriques issues de littérature, mais sont le fruit de l'expérience de l'auteur en plus de 30 années de carrière à un niveau non professionnel.

La réalisation d'un parcours en saut d'obstacles nécessite une harmonie entre le cavalier et sa monture. Ce langage s'apprend, s'exerce et s'exprime de manière extrêmement conséquente. Pour un cheval ou un poney, la qualité de cette harmonie de compréhension permet au couple de surmonter toutes les difficultés proposées lors d'un tracé composé d'obstacles verticaux, larges, simples, en ligne, en combinaison, naturels et variés.

Cette harmonie de langage et de compréhension s'exerce à la maison et en piste, sur des terrains en sable ou en herbe. On parle d'un travail sur le plat (dressage sans obstacle) et d'un travail à l'obstacle (dressage sur des sauts).

La maîtrise de sa monture sur le plat devrait permettre de gérer la *direction*, la *cadence* (nombre de foulées de galop par unité de temps) et *l'équilibre* (rythme naturel dans une cadence indiquée). Ces éléments (direction, cadence et équilibre) ajoutés à une *bonne distance* de l'obstacle permettent la <u>réalisation d'un bon saut.</u>

Chaque cavalier identifié au paragraphe 2.1 possédait un niveau technique d'équitation différent. Chacun ne maîtrisait pas l'ensemble de ces éléments de la même manière. Certains ne connaissaient leurs poneys que depuis peu de temps. Les différences d'harmonie de langage et de compréhension étaient pour certaines paires importantes.

Il est important de noter que le même bagage technique acquis sur un cheval ou un poney ne fonctionne pas automatiquement sur un second cheval ou poney. C'est aussi tout l'intérêt de ce sport et de cette discipline en particulier.

Nous évoquions dans le paragraphe 2.2 un problème réglementaire qui empêchait la participation des jeunes cavaliers et cavalières âgés d'au maximum 16 ans de participer au CS Poney et Junior. Il faut bien comprendre que le fait de monter parallèlement des poneys et des chevaux permet à cet âge de faire progresser le niveau technique plus rapidement. Les cavalières et cavaliers pouvant déjà faire état de cette expérience, pour autant que leur taille le leur permettent, sont techniquement pus proches des exigences recherchées au niveau des CH-EU-P. La Suisse en 2008 n'a donc pas pu faire état de ce bagage de compétences.

Figure 4: Réalisation d'un bon saut (collection privée)

En compagnie de l'entraîneur responsable nous avons pris note des différents niveaux d'équitation propres à chaque paire et nous avons formulé des objectifs techniques à atteindre d'ici la période de sélection (24 juin 2008). Nous avons aussi mesuré à cette occasion le fossé qui séparait notre équipe suisse Poney des critères exigés lors des CH-EU-P. Nous avions la confirmation que la tâche allait être rude.

2.6 Le rôle des propriétaires ou des partenaires

Le rôle des propriétaires ou des partenaires est un enjeu capital dans ce sport et dans cette discipline en particulier. Comme déjà énoncé plus haut, les cavaliers ne sont en général pas propriétaires de leurs montures. Les prix des chevaux sont devenus exorbitants, de sorte que le partenariat et/ou le mécenat sont devenus incontournables. Cette dimension qui fait entretenir des relations privilégiées mais commerciales entre le cavalier et son ou ses propriétaires, s'inscrit dans un contexte très individuel. L'expérience dans la préparation de grandes échéances (JO et JEM) nous a montré qu'il était parfois difficile de faire accepter à certains propriétaires des décisions qui étaient capitales pour l'obtention d'une bonne performance en équipe. Les intérêts sont souvent divergents et chaque propriétaire, partenaire ou mécène estime avoir droit à un statut particulier. La Suisse a eu par le passé de très gros mécènes qui étaient aussi des « hommes de chevaux » et qui pouvaient comprendre des décisions difficiles. La tendance aujourd'hui est inversée et le profil du propriétaire est une personne connaissant mal ce sport mais qui estime avoir fait un investissement. La dure réalité du monde du cheval de concours hippique lui fait rapidement comprendre qu'il s'est certes fait plaisir, mais que les attentes en termes de « retour sur investissement » doivent rester très faibles.

Dans le cas que nous avons analysé dans ce mémoire, les propriétaires des poneys sont les parents. Ces derniers sont souvent novices et sont les acteurs involontaires d'un marché pour un poney de niveau CH-EU qui avoisine la centaine de milliers de francs suisses. Ces sommes exorbitantes installent aussi une sélection de cavalières ou de cavaliers « peu démocratique » ce qui, de surcroît, est parfois difficile à vivre.

Ces mêmes parents sont tous désireux de l'obtention du meilleur pour leurs enfants qui ne sont âgés que de 16 ans au maximum. Pour certains parents, la transposition sur leurs enfants du succès qu'ils n'ont eux-mêmes pas vécu donne lieu à des situations très cocasses.

Cette relation parent-enfant avec les responsables de la préparation d'un grand évènement, couplé à la difficulté de trouver un poney qui pourrait convenir à la réalisation de ces objectifs ambitieux, a clairement été identifié lors de ce mémoire comme étant un facteur limitatif important. On constatera encore dans la mise en pratique et pendant le déroulement des CH-EU-P que cette limite est

capable de mettre un frein à la progression souhaitée par tous et aura un effet concret sur le résultat par équipe.

2.7 Synthèse des valeurs réelles

Quatre facteurs ont clairement été identifiés dans ce chapitre comme étant déterminants dans la progression souhaitée en vue de l'obtention d'une bonne performance à ces CH-EU-P en équipe

1. La disparition de 6 paires cavalier/poney depuis la nomination des cadres en octobre 2007 et le début de la préparation à ces CH-EU-P.
2. Le niveau technique de certaines paires identifiées clairement insuffisant et lacunaire par rapport aux exigences d'un CH-EU-P.
3. La relation parent-enfant qui, d'un coté, n'est pas encore stabilisée (enfant en pleine adolescence) et, d'un autre côté, autorise certains parents à envisager des objectifs qui ne sont pas en phase avec la réalité.
4. L'équitation sportive en concours hippique est un sport individuel et est pratiquée de manière très individualiste. Beaucoup d'éléments évoqués plus haut renforcent cette situation et ne favorisent pas la création d'un esprit d'équipe pourtant nécessaire à l'obtention d'une bonne performance dans des classements par nations à l'occasion de grandes échéances.

3 Déterminer le profil d'exigences

3.1 Savoir s'affirmer et s'identifier

« Nul n'est prophète en son pays » est un adage qui peut coller à la Suisse dans de nombreux domaines. Dans beaucoup de sports individuels, la Suisse vit une crise d'identité qui fait peine à voir. Les sports équestres et le concours hippique ne font pas exception à cette règle. Nous avons constaté à maintes reprises dans le cadre de ce mémoire cette difficulté de montrer notre unité et cette peine

à s'identifier à une valeur symbolique telle qu'un drapeau ou une tenue par exemple.

Lors de ces CH-EU-P, le contraste était d'autant plus frappant que d'autres nations comme l'Angleterre ou la Hollande savent très bien le faire. Et ça n'est pas lié à cette discipline. Les anglais, fanatiques de sports collectifs, sont toujours rassemblés derrière leur drapeau. Ils portent facilement des uniformes, et ceci depuis l'école déjà.

Les Hollandais s'identifient à la couleur orange. Cette couleur ne figure plus sur le drapeau hollandais actuel. La couleur orange existait au 17ème siècle et fût remplacée par du rouge sous prétexte qu'elle se distinguait mal en mer sur les pavillons de navires.

Cet engouement fait clairement défaut dans notre sport et ceci doit changer. Les qualités de nos sportifs de performance sont évidentes et la Suisse est une nation de sports équestres. Le saut d'obstacles, en particulier, a ramené à maintes reprises les lauriers que l'on connaît et dont on peut faire état.

C'est une question de mentalité. On n'ose pas assez, on ne sait pas se valoriser, on ne veut pas attiser les convoitises…on est bien Helvète !

Un des buts de ce mémoire est de développer un esprit d'équipe en commençant par **autoriser la mise en valeur**, une certaine **affirmation** et une véritable **identification** à un symbole ou à un emblème. La croix suisse, symbole mythique de notre drapeau, se décline à presque toutes les sauces au niveau commercial. La notoriété et l'identification de la croix blanche sur fond rouge est un des symboles les plus puissants que le marketing suisse connaisse.

Le «Swiss made » se vend bien, c'est une occasion unique, il faut en profiter !

Figure 6: Très forte identification au produit et au pays (collection Swiss In-

Figure 5: Logos commerciaux fo.ch)

Figure 7: La couleur orange des Hollandais ne trompe jamais (collection privée)

Figure 8: Les anglais sont toujours très imaginatifs (collection privée)

3.2 Le chef d'équipe a du « leadership » !

Ce rôle a déjà partiellement été décrit au niveau de son profil dans l'introduction au chapitre 1.5. Dans ce paragraphe, nous allons définir ce que nous attendons de lui concrètement dans la situation qui nous occupe.

Le style « ancien régime » est révolu. Faciliter, développer, coordonner, motiver sont les termes de son jargon quotidien. Il découvre les talents, il provoque les synergies lors de l'effort, il stimule l'équipe, il communique et transmet des informations pertinentes, il identifie les forces et les faiblesses des membres de son équipe, il établit des plans de travail réalistes et adaptés aux problèmes de chacun de ses équipiers, il inspire ses sportifs à l'aide de valeurs telles que l'admiration, la reconnaissance et la récompense. Il est à l'écoute du terrain et cherche des « feedbacks ». Il est aussi prêt à se remettre en question et à gérer des situations conflictuelles.

Une des finalités de ces CH-EU-P était de créer un esprit participatif. Cela a été identifié comme une des clés du succès de cette jeune équipe. Le chef d'équipe doit savoir établir un climat au sein duquel la **participation** représente une valeur de vie fondamentale.

Le chef d'équipe dirige, il ne commande pas. Il a du « Leadership » !

3.3 Les objectifs sont bien définis

En tenant compte des faits énoncés lors de la synthèse des valeurs réelles (chapitre 2.7), il nous a paru important d'accorder une attention particulière aux objectifs à établir. Dans le contexte de ce mémoire, ces objectifs devaient être formulés pour l'obtention d'une performance en équipe et pour des performances au niveau individuel. Ils ont étés définis sur le court terme (CH-EU-P) et en accord avec le DSO.

L'élaboration des objectifs devait se faire de manière collective afin de mesurer les connaissances personnelles de chacun, éventuellement de les développer. Elle avait aussi pour but d'établir une vision claire, en l'occurrence celle du DP, et devait permettre à chacun de savoir ce que l'on attendait d'eux.

Cette démarche devait aussi emporter l'adhésion de tous afin de développer une collaboration dès le départ. L'opinion de chaque coéquipier devait être communiquée aux autres. Il était important que chacun connaisse aussi les objectifs individuels des autres membres de l'équipe. Ce procédé avait l'avantage d'autoriser chacun à prendre une position au sein de l'équipe et de se faire respecter en conséquence. Le **respect de l'autre** est une seconde valeur de vie fondamentale défendue dans ce mémoire.

La formulation d'objectifs précis, accessibles et quantifiables était une condition sine qua non à la réalisation d'un bon résultat au niveau de l'équipe comme au niveau individuel.

3.4 Le style de travail est bien adapté

Changer son style de travail n'est pas facile. C'est souvent un bouleversement dans la perception de ses habitudes, de son mode de vie et de soi-même. Alors que l'échantillon analysé était très jeune, il nous a paru important d'évaluer les méthodes, le cas échéant de proposer des corrections afin de permettre une progression.

Tout au long de la préparation de ces CH-EU-P, nous avons veillé à ce que les décisions se prennent par voie de consensus. Un climat de confiance qui englobait aussi les parents devait permettre la gestion de toutes les difficultés et in-

quiétudes. Le **dialogue** devait représenter une troisième valeur de vie fondamentale.

Il n'a pas été étonnant de constater que chacun des cavalières ou des cavaliers identifiés lors des journées d'entraînement possédait déjà son style de travail et était habitué à un certain confort.

Afin de lutter contre l'immobilisme, certains changements devaient être effectués. Des slogans comme « on a toujours monté comme cela » ou « pourquoi changer si cela marche » ou encore « pourquoi compliquer quand on peut faire simple » sont des réactions humaines qui démontrent une certaine réticence au changement. La progression s'en trouve immédiatement stoppée. Une **ouverture d'esprit** et de la **flexibilité** sont encore des valeurs de vie fondamentales que ce mémoire a voulu défendre.

3.5 Synthèse des valeurs assignées

Quatre valeurs ont clairement été identifiées dans ce chapitre comme étant des buts à atteindre en vue de l'obtention d'une bonne performance à ces CH-EU-P en équipe, comme en individuel.

1. Savoir s'affirmer, se valoriser et surtout pouvoir s'identifier à des valeurs communes sont des comportements qu'il faut pouvoir adopter afin de favoriser le climat nécessaire à un bon esprit d'équipe.
2. Le leadership du chef d'équipe est clairement identifié comme étant une des valeurs recherchées.
3. La fixation concertée d'objectifs communs et individuels en termes de clarté, de réalisme, de quantité et de qualité est primordiale.
4. Il est nécessaire d'adopter une méthode de travail établie sur des règles simples mais conséquentes et qui suggère des remises en question dans un climat de confiance et de respect.
5. Au vu du très jeune âge de l'échantillon examiné dans ce mémoire, le rappel de valeurs de vie fondamentales au niveau éducatif est nécessaire. Elles sont au nombre de cinq : la participation, le respect mutuel, le dialogue, l'ouverture d'esprit et la flexibilité.

4 Principes et fondements théoriques

4.1 Le Team Spirit

Ce terme pourrait se traduire comme **esprit d'équipe** ou travail en équipe. Selon Pell, (2008, p.15) *«une équipe est un groupe de personnes qui collaborent et interagissent en vue d'atteindre un but commun»*. Cette définition correspond bien à ce que nous recherchions comme modèle théorique dans le cas qui nous occupe.

Pell, (2008, p.30) dit aussi qu'il existe des **obstacles au succès de l'équipe**. Nous en avons choisi quelques-uns qui illustrent les blocages qui pourraient survenir en concours hippique et ruiner une performance par équipe. *«Le concept d'équipe suppose que tous les membres travaillent ensemble pour atteindre les objectifs souhaités»* et plus loin *«la base de toute relation est la confiance»* ou encore *«les chefs d'équipe brillants sont ceux qui savent écouter leurs équipiers»*.

Pell, (2008, p.45) rappelle encore quelles sont les **bases du succès en équipe**. Quelques exemples ont été choisis afin d'illustrer au mieux notre modèle analysé. *«Afin d'être réalistes, les objectifs doivent être clairs, précis, accessibles et flexibles»* et plus loin *«les objectifs de l'équipe sont plus pertinents lorsqu'ils sont déterminés par l'équipe toute entière»* ou encore *«parmi les membres d'une équipe efficace, chacun respecte l'intelligence et les capacités des autres».*

Pell toujours (2008, p. 41) insiste encore sur les **quatre C** du succès d'une équipe. La ***Collégialité*** qui est définie par le mode de fonctionnement commun ou collégial, la ***Collaboration*** qui permet à l'équipe une fois soudée de réaliser ensemble les objectifs de l'équipe, la ***Coordination*** qui insiste sur la synchronisation dans le temps de tous les processus de fonctionnement et finalement la combinaison des trois « C » précédents qui est le fruit du quatrième « C » le ***Coaching***. *«Le chef d'équipe est le coach, dont la fonction est de propulser l'équipe vers ses objectifs».*

Maintenir l'harmonie au sein de l'équipe est aussi une condition essentielle au succès, et Pell (2008, p.161) nous rappelle que le chef d'équipe doit veiller de manière permanente à ce qu'une atmosphère de collaboration soit créée et maintenue. *«Quand l'équipe travaille dans un environnement où la collaboration*

constitue la norme, il y a moins de risque de conflits entre ses membres» ou encore *«instaurer une telle atmosphère demande du temps et implique un effort continu de la part du chef d'équipe».*

Dans le contexte d'une bonne harmonie au sein de l'équipe, nous avons pu lire chez Pell (2008, p.162) qu'il était *«important de récompenser autant le succès de l'équipe que le succès individuel ».* Ceci s'applique parfaitement au modèle des très jeunes adolescents qui nous occupe.

On a déjà mentionné à plusieurs reprises l'importance de **mesurer la performance**. Pell, (2008, p.178) nous suggère dans cette optique que *«la raison principale des évaluations de performance est d'analyser la manière dont cette performance peut être améliorée».* Il nous dit aussi qu'il est vital de *«faire participer les équipiers à l'élaboration des critères d'évaluation et de les encourager à évaluer eux-mêmes leur performance en fonction de ces critères».* Sur un plan plus pratique, Pell (2008, p.191) nous rappelle encore que *«lors de la discussion avec un équipier des domaines dans lesquels il n'a pas donné pleine satisfaction, il est capital d'avoir des exemples précis»*. *«Il est aussi important qu'à la fin d'un tel entretien, l'équipier résume la discussion et qu'il faut noter par écrit ce qui a été décidé».*

Figure 9: illustration Riff, 1999

4.2 Le coaching : quelques aspects spécifiques du concours hippique

La littérature sur le coaching en entreprise ou en activité sportive est vaste. Quelques éléments que nous avons qualifiés de spécifiques du concours hippi-

que nous sont apparus comme prépondérants à relever car ils pourront être mis en pratique dans le cadre de ce mémoire.

Whitmore (2007, p.49) nous parle des objectifs d'un bon coaching et dit «*l'essence du bon coaching consiste à renforcer la disponibilité et la responsabilité*». Ces deux notions sont très explicites dans le cas qui nous occupe.

La **disponibilité** résulte de l'attention, de la concentration et de la clarté d'esprit. Whitmore (2007, p.50) dit toujours : *«être disponible, c'est être conscient de son environnement, être attentif par l'observation ou l'interprétation de ce que l'on voit, de ce que l'on entend, de ce que l'on ressent».* Cette citation, toujours de Whitmore (2007, p.51), s'applique particulièrement bien aux sports équestres : *«Je ne suis capable de contrôler que ce dont j'ai conscience. Ce qui échappe à ma perception me contrôle. C'est pourquoi la disponibilité d'esprit renforce mon pouvoir»*. Cette disponibilité est une des ressources capitales dont un cavalier doit pouvoir faire preuve en piste.

La **responsabilité** est un des autres comportements que le coaching veut stimuler. Elle est déterminante si l'on veut améliorer ses performances. Whitmore (2007, p.55) nous rappelle que *«lorsque nous choisissons d'accepter ou de prendre la pleine responsabilité de nos actes, nous nous sentons davantage impliqués et nos performances s'améliorent».* Cette faculté et le comportement qui en découle sont essentiels dans le jeu de l'équipe lors d'un Prix des Nations.

«Tout se joue dans nos têtes» est encore un thème important. La technique et la forme physique de nos cavaliers comme de nos chevaux ne seraient rien sans le rôle de l'esprit ou l'attitude mentale. Whitmore (2007, p.59) dit encore que *«seul l'esprit du gagnant permettra un podium - la victoire est donc à portée de l'esprit».*

Il y a quelques années encore, on voulait améliorer l'efficacité technique et physique sur soi-même. On considérait un bon mental du sportif ou du cavalier comme un atout inné. Aujourd'hui on sait à quel point le mental du cavalier est primordial. Le mental du cheval est par ailleurs tout aussi important. Ce n'est toutefois pas l'objet de ce mémoire.

Michel Robert, grand cavalier français de CSO, écrit dans un livre (que tout cavalier fasciné par le concours hippique possède) tout un chapitre consacré à **l'état d'esprit** (Robert, 2003, p.11) *«tous ceux qui réussissent ont un point en commun : ils croient en eux»* et puis *«améliorez la relation qui existe entre votre*

mental qui donne l'ordre et votre corps qui l'exécute» ou encore *«il se produit ce que vous avez voulu».*

En terme appliqué, Michel Robert nous confirme que tous les éléments décrits plus haut doivent placer un cavalier de concours hippique dans un état d'esprit favorable à la réussite.

Se faire plaisir ! Je n'ai pas résisté à évoquer cette phrase de Whitmore (2007, p.131) que beaucoup de cavaliers devraient garder à l'esprit lors de grandes échéances. *«Nous pouvons rechercher des expériences toujours plus extrêmes, mais nous pouvons aussi les ressentir en améliorant les capacités de nos sens. A mesure que nous sommes plus conscients de nos sensations, certaines expériences très ordinaires peuvent devenir littéralement sensationnelles».* Cette maxime doit aussi rester à l'esprit de nos très jeunes adolescents qui ont fait l'objet de notre analyse.

4.3 L'importance du mental et de son endurance

Ce qui nous arrive est en relation directe avec notre façon de penser. La **préparation mentale du cavalier** constitue donc une priorité. Cette dernière passe par une véritable connaissance de soi et une disponibilité totale de son état d'esprit. Michel Robert dit encore à ce sujet (Robert, 2003, p.17) que *«la règle de base, c'est l'honnêteté vis-vis de soi-même».* Cet axiome qui n'a plus besoin d'être démontré possède son théorème : «éliminer les excuses» et le corollaire qui en découle est : jamais de *«oui, mais… »* qui est à remplacer par des *«mais, oui…* ».

La **concentration** est une pratique de tous les jours, une gymnastique mentale. Robert (2003, p.21) nous dit encore : *«A cheval, l'important, c'est d'être à l'écoute des sensations en provenance de votre corps et du cheval : ma position, l'allure, l'équilibre… Analyser en permanence avec un regard panoramique les informations qui parviennent de l'extérieur : tracé, obstacles, conversions…»* Se concentrer, c'est donc rester dans le présent. Lorsque l'esprit «décroche» de l'instant présent, la réalité devient floue. Robert (2003, p.23) nous dit encore *«ramenez votre esprit doucement dans la réalité du moment présent :* ***soyez ICI et MAINTENANT****».*

La concentration est partie intégrante du processus d'apprentissage et de perfectionnement. Ceci s'entraîne. En compétition, certains cavaliers sont plus sen-

sibles aux perturbations auditives, d'autres se laisseront déconcentrer par un élément visuel. A l'occasion de grandes échéances, il est primordial d'éviter les interférences et les sources d'imprévus, propices à la déconcentration et à l'installation du stress. Robert (2003, p. 23) nous explique : *«j'ai moi-même l'habitude de prévoir mon emploi du temps à la minute près»* ou encore *«savoir gérer l'attente, c'est déjà mettre son esprit dans les conditions de la réussite».*

Figure 10: illustration Riff, 1999

Savoir **programmer des actions réussies** est une des qualités qu'un cavalier de saut d'obstacles doit encore posséder. Robert (2003, p.25) dit toujours : *«tracé, vitesse, attitude, si vous ne décidez pas à l'avance, c'est votre cheval qui choisira pour vous»*. Cette faculté de programmer à l'avance ou d'anticiper permet d'éliminer les réactions générées par la peur. Ce contrôle de soi permet aussi de générer de la confiance en soi et une décontraction. Ces deux facteurs essentiels ont un effet sur le déroulement du mouvement. Robert (2003, p. 29) rappelle que *«les meilleurs gestes sont ceux que le corps exécute en l'absence de toute crispation ou de tout relâchement excessif».*

La **respiration** est aussi primordiale dans les sports équestres. Elle génère une forme d'**endurance**. Nous constatons souvent, en piste lors de concours hippiques, des cavaliers qui ne respirent plus entre les obstacles. Une respiration profonde et régulière est une bonne façon de se recentrer sur soi-même et de ramener son esprit dans l'instant présent. Robert (2003, p.30) nous le confirme : *«respirer calmement et profondément permet de rester en harmonie avec soi-*

même, d'être vigilant et de maintenir ses réflexes en alerte pour exécuter les mouvements avec des muscles détendus». La respiration est aussi un bon indicateur de tension mentale. Lorsque tout est calme et normal, elle est régulière et profonde. A la moindre émotion, elle se bloque et avec elle, l'ensemble du corps se raidit. Robert (2003, p.32) nous confie encore : *«je suis parvenu à débloquer de nombreuses situations difficiles simplement en travaillant ma respiration».*

Physiologiquement, l'effet d'une respiration profonde, et donc non stressée, a un effet bénéfique sur l'organisme dans la mesure où le volume respiratoire courant et celui des deux réserves (inspiratoire et expiratoire) sont plus importants que chez un sujet stressé. En conséquence, l'espace mort ou volume inutilisé des poumons est plus petit (Schmitt, 2008).

Au niveau neuro-végétatif, il existe deux systèmes : l'orthosympathique et le parasympathique. On sait que le système parasympathique est en relation étroite avec le rythme respiratoire (Schmitt, 2008). De longues respirations profondes et répétées sont un stimulus pour le parasympathique et réduisent le stress qui est un produit de l'orthosympathique. La notion de tension mentale indicatrice de la respiration qu'évoque Michel Robert est à mettre directement en relation avec la stimulation du système parasympathique par des respirations profondes et répétées.

4.4 Stimuler la motivation et découvrir les talents

Fédérer les membres de votre équipe, **développer les motivations** individuelles ou en équipe et **aiguiser les talents** de vos équipiers sont des soucis permanents du bon chef d'équipe.

En ce qui concerne la **motivation**, il est important de bien connaître ses équipiers et d'apprendre comment ils fonctionnent. Il est primordial que tous les membres d'une équipe connaissent le mode de fonctionnement de chacun et ce qui les motive. Pell (2008, p.261) nous rappelle *«qu'en observant et en écoutant, vous pouvez apprendre beaucoup des vos équipiers. Ecoutez ce qu'ils vous disent, et écoutez surtout ce qu'ils ne vous disent pas»* et puis *«l'équipe la plus motivée est celle qui se motive elle-même»* ou encore *«pour créer de l'enthousiasme, le secret du succès consiste à développer chez chacun des équipiers un engagement fort par rapport aux objectifs de l'équipe».*

Il est aussi important au sein d'une équipe que chacun connaisse ses qualités et qu'il apprenne à découvrir celles de ses autres équipiers. Ce phénomène est connu sous le nom «**découvrir les talents de l'équipe**». Les termes d'intégration, de besoin en formation, de formation continue sont les éléments clés de cette notion. Pell (2008, p. 379) nous confie encore : «*chaque équipier doit être capable d'accomplir sa part de travail, d'aider les autres, et être parfaitement formé aux compétences d'au moins un autre membre de l'équipe».*

Ces deux notions de **motivation** et de **découverte des talents de l'équipe** sont très représentatives du comportement de chaque cavalier en Prix des Nations. En effet, des synergies sont possibles et les faiblesses des uns peuvent soudain être exploitées comme une force pour les autres. L'harmonie au sein de l'équipe, de même qu'une parfaite connaissance des qualités de chacun sont les clés d'un succès en équipe. Ces deux notions seront mises en pratique dans le cas qui nous occupe.

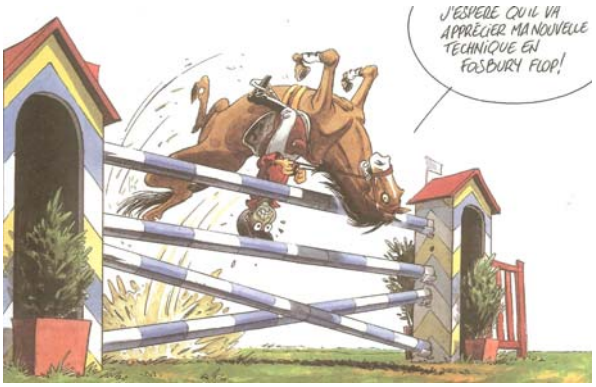


Figure 11: illustration Riff, 1999

4.5 L'esprit du «Coin Challenge»

La tradition du « Coin Challenge » remonte à la première guerre mondiale et est une légende d'origine américaine. On raconte que dans l'armée, des volontaires formaient des escadrons volants. Chaque membre de ces escadrons possédait un médaillon en bronze qui l'identifiait à une unité. Un membre d'un escadron s'échappa d'une prison allemande et fût capturé par les Français. Ces derniers étaient prêts à exécuter ce volontaire américain jusqu'au moment où le médail-

lon qu'il portait l'identifia comme étant un ami et sa vie fût ainsi sauvée. Un site internet peut être consulté à ce sujet : www.challengecoinusa.com

Pendant la première guerre mondiale et par la suite, cette habitude prit racine et chacun portait son médaillon à tout moment. L'objectif de cette coutume était de «challenger» chaque membre de l'escadron afin de constater s'il portait le fameux médaillon. Si le «challengé» ne pouvait montrer son médaillon, il devait subir un gage. Cette tradition vit encore aujourd'hui et pas uniquement dans les milieux militaires. Elle représente un excellent moyen de **renforcer une identité**.

L'exemple de ce concept du «Coin Challenge» sera utilisé en pratique au sein de l'équipe des CH-EU-P.

5 Application(s) pratique(s)

5.1 1er entraînement : état des lieux

Cet entraînement a déjà fait l'objet de commentaires au chapitre 2 (Description de l'état des choses). Nous allons faire référence à des aspects plus pratiques qui nous ont aidés à cerner et à identifier les futurs membres du cadre CH-EU-P.

Nous allons particulièrement insister sur la partie travail à l'obstacle qui pour tout le DP était capital.

Plusieurs types d'exercices devaient pouvoir mettre en évidence les qualités techniques mais surtout les différences entre les différents participants.

Il faut rappeler qu'à cette date (février), seule une équitation d'obstacles en «indoor» nous était permise et que le CENB nous offrait la possibilité de monter en halle d'une dimension de 20m x 60m. L'ensemble des exercices proposés ont été inspirés et adaptés de l'excellent livre de Michel Robert (2003, Secrets et méthodes d'un grand champion) et se trouvent reproduits dans les annexes 4, 5 et 6.

L'exercice no 6 (annexe 4) «préparation aux combinaisons et mise en confiance du cheval et du cavalier» a été réalisé sous forme de mise en jambes. L'exercice no 8 (annexe 4) «le contrôle mental du cavalier et la corrélation des défauts de style du cheval » devait tester l'équilibre et la tranquillité du cavalier. Les exercices no 10 et no 11 (annexe 5) devaient tester la réactivité des poneys en fonction de la «gymnastique» dont ils pouvaient faire état. Les exercices no 12 et no

13 (annexe 6) devaient permettre de contrôler la qualité du rythme et de la foulée des poneys.

Les exercices proposés et répétés sur deux jours devaient pouvoir nous donner des informations sur la maîtrise que les cavaliers avaient de leurs poneys, et surtout se dérouler dans le calme et la tranquillité.

Les séances d'informations générales et l'ambiance qui a régné tout au long de ces deux journées devaient aussi nous permettre de juger de la qualité des liens qui allait unir l'équipe tout au long de la saison. La totalité des participants à ces journées d'entraînement ont reçu une lettre d'information dans les deux langues qui annonçait la nature de ce mémoire et qui, de manière transparente et en accord avec le DP, faisait état de la récolte future de données nécessaires à une étude pour Swiss Olympic. Cette lettre d'information se trouve en français dans l'annexe 7.

Un aspect particulier concernant la diversité des transports utilisés par tous les participants sera discuté au niveau des résultats mais devait aussi donner des informations sur la qualité et la quantité des moyens humains et financiers mis à disposition pour chacun de ces très jeunes cavaliers.

Figure 12: Transport no 1 (collection privée)

Figure 13: Transport no 2 (collection privée)

Figure 14: Transport no 3 (collection privée)

5.2 2ème entraînement : distribution du «coin»

Faisant suite aux remarques sur la difficulté de s'identifier et de s'affirmer au sein de notre discipline de saut d'obstacles, et sachant que le cas que nous analysions était celui de très jeunes adolescents, il nous a paru intéressant de tester cet échantillon.

Nous avons réalisé une pièce de monnaie qui contenait à la fois le logo de la FSSE à l'intérieur duquel se trouve la croix blanche suisse, les mots saut / Sprin-

gen (pour saut d'obstacles), le nom de cette pièce en 3 langues (Monnaie esprit d'équipe, Team Spirit Coin, et Team Geist Münze) sur une face, le nom du projet et de l'auteur ainsi qu'un slogan « enhance your Pony Team Spirit » sur l'autre face.

Figure 15: Monnaie esprit d'équipe SOA 2008

Nous avons également remis lors de la distribution de cette pièce de monnaie un résumé des règles d'utilisation dans les deux langues. Ce règlement est en annexe 8. La distribution de cette pièce de monnaie esprit d'équipe s'est faite de manière très large. L'objectif était d'englober le maximum de l'entourage de nos très jeunes adolescents. Tous les officiels du DP ont également reçu cette pièce et c'est un total de 80 pièces qui ont ainsi été distribuées. A la réception de cette pièce chacun a signé qu'il ou elle avait reçu simultanément le règlement d'utilisation et qu'il ou elle s'engageait à le respecter.

Lors de ce deuxième entraînement, qui avait cette fois lieu en extérieur (on est en avril), de nouvelles séries d'exercices étaient proposées. Ces exercices, toujours tirés de l'excellent livre de Michel Robert (2003), sont numérotés de 14 à 18 et se trouvent dans les annexes 9, 10 et 11.

Ces pratiques avaient essentiellement pour but de tester des enchaînements d’obstacles très variés, en ligne simple ou en combinaison, avec des contrats de foulées spécifiques aux poneys.

Le chef d‘équipe a fait son choix à l’issue de cet entraînement et nommé plusieurs paires pour un CSIO Poney à Cinzano en Italie. Cette première sortie à l’extérieur sur un bon et grand terrain a permis à toute l’équipe suisse de se mettre en route pour la saison internationale. C’était aussi un premier test aux dimensions réelles.

5.3 Sélection pour les CH-EU-P

Chronologiquement, on se trouve maintenant en date du 24 juin, date à laquelle la COSEL doit faire les nominations pour le CH-EU-P. On est à un mois de l’échéance et la situation est la suivante :

- la difficulté de constituer une équipe telle qu’énoncée au paragraphe 2.2 est confirmée ;
- les niveaux techniques sont très différents et peu homogènes ;
- les expériences de chaque paire au niveau international sont très disparates ;
- une seule paire a vraiment le niveau requis pour une participation au CH-EU-P,
- deux autres paires possèdent les qualités techniques, mais manquent d’expérience au niveau international ;
- ces CH-EU-P ont lieu comme énoncé précédemment en Suisse, à Avenches, et la pression et la nécessité de pouvoir présenter une bonne équipe se font sentir.

La décision est prise de procéder à la nomination de trois paires au niveau individuel et de ne pas nommer d’équipe en tant que tel. Cette décision sera commentée au niveau des résultats.

La décision de la COSEL figure dans l’annexe 12.

5.4 Equipe CH-EU P 08 : séance de coaching

Suite à la décision de la COSEL, une dernière séance d'entraînement est prévue. Elle aura lieu à Marsens, sur un terrain neutre, mais qui possède toutes les infrastructures requises pour une éventuelle organisation de CH-EU-P.

Lors de cette dernière séance d'entraînement, une session de 90 minutes de coaching est intégrée. On se trouve maintenant à dix jours de l'échéance du CH-EU-P. Le programme de cette session de coaching se trouve dans l'annexe 13.

Il est important de préciser que seuls les 3 cavaliers sélectionnés, l'entraîneur et la cheffe d'équipe nommés pour ces CH-EU-P ont participé à cette session de coaching. Il était important de sortir nos très jeunes adolescents de leur «cellule familiale» afin de leur garantir une liberté totale de s'exprimer.

Les exercices et leur déroulement sont énoncés ci-après :

5.4.1 Introduction

Après une introduction qui avait pour but de mettre tout le monde à l'aise, un premier exercice devait permettre à chaque paire d'exprimer en date du 14 juillet 2008 ses forces et ses faiblesses. Un regard vers le passé était nécessaire et une perspective vers l'avenir devait leur permettre d'étaler ces notions dans le temps.

L'exercice no 1 était libellé ainsi : reportez dans chaque quadrant vos forces et faiblesses (le positif et le négatif) il y a une année et dans une année.

Forces de l'année passée (rétrospective)	Forces dans une année (perspective)
Faiblesses de l'année passée (rétrospective)	Faiblesses dans une année (perspective)

5.4.2 Objectifs à définir

A ce stade, le chef d'équipe a communiqué ses objectifs en individuel comme en équipe. Il devait le faire par le biais de la discussion et rechercher l'assentiment des sélectionnés.

L'exercice no 2 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés doit exprimer son objectif individuel pour ces CH-EU-P. Le chef d'équipe les validera et les reformulera pour le groupe comme pour chacun sous forme individuelle.

5.4.3 Motivation et «mode opératoire»

Après avoir tenté de définir ce qu'était la motivation, un exercice a été réalisé de manière à faire comprendre à chaque sélectionné que ce qui motivait l'un ne motivait pas forcément un autre de ses coéquipiers et que chacun possédait son propre «mode opératoire». Il est important pour le chef d'équipe de connaître le «mode opératoire» de chacun de ses équipiers.

L'exercice no 3 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés reçoit une feuille blanche avec un dessin et doit y inscrire ce qu'il voit. Le chef d'équipe et l'entraîneur ont fait la même chose. Cet exercice de motivation porte le nom de «la carotte».

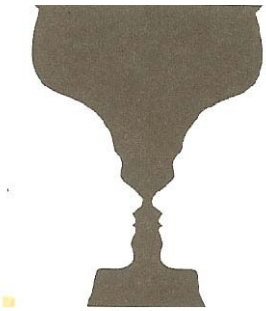


Figure 16: Exercice de motivation : "La carotte"

5.4.4 Base du succès en équipe – esprit d'équipe

A ce stade, il s'agissait d'introduire l'esprit d'équipe et les notions qui l'accompagnaient.

L'exercice no 4 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés reçoit une feuille blanche et y inscrit 3 mots-clés en relation avec la notion d'esprit d'équipe. Le chef d'équipe et l'entraîneur ont fait la même chose.

Les notions de collégialité, de collaboration et de coordination ont été introduites. La 4ème notion, celle de coaching a été expliquée. La suite de l'exercice consis-

tait à faire transposer ces notions sous forme d'exemple à retrouver lors des CH-EU-P.

5.4.5 Identité de l'équipe – « points en commun »

Un rappel des règles du jeu de la «monnaie esprit d'équipe» a été fait. La notion de points communs ou d'objectifs communs a été développée. La manière de forger et de développer l'esprit d'équipe a été évoquée.

L'exercice no 5 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés reçoit une feuille en couleur et y inscrit 3 points communs afin de forger et de développer l'esprit d'équipe. Le chef d'équipe et l'entraîneur ont fait la même chose.

5.4.6 Quelle endurance pour le cavalier ?

On a ensuite procéder à la définition de l'endurance.

L'exercice no 6 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés reçoit une feuille blanche et y inscrit ce qui caractérise l'endurance. Le chef d'équipe et l'entraîneur ont fait la même chose.

La distinction entre l'endurance physique, psychique et mentale a été expliquée. Des exemples propres à chaque sport ont été apportés et expliqués.

5.4.7 Aiguiser les talents de l'équipe

Nous expliquons que ce point est le but de la séance du jour et qu'il faut apprendre à se connaître et à développer des compétences ensemble. Il faut également apprendre à mieux comprendre comment fonctionne l'autre et se rendre compte que l'on est plus fort à 2, 3 ou 4 que tout seul.

L'exercice no 7 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés, le chef d'équipe, l'entraîneur et le coach forment 3 couples. Chaque couple s'équipe d'une feuille A3 et d'un gros feutre et se positionne l'un en face de l'autre. Chaque couple dessine ensemble (la main droite de chaque équipier sur le même feutre) et dans l'ordre un cercle, un carré, un arbre, un homme et une maison.

Un deuxième exercice a été réalisé dans le cadre de ce thème «aiguiser les talents de l'équipe».

L'exercice no 8 était libellé ainsi : le jeu des 9 points. Chacun des sélectionnés, le chef d'équipe et l'entraîneur ont fait la même chose.

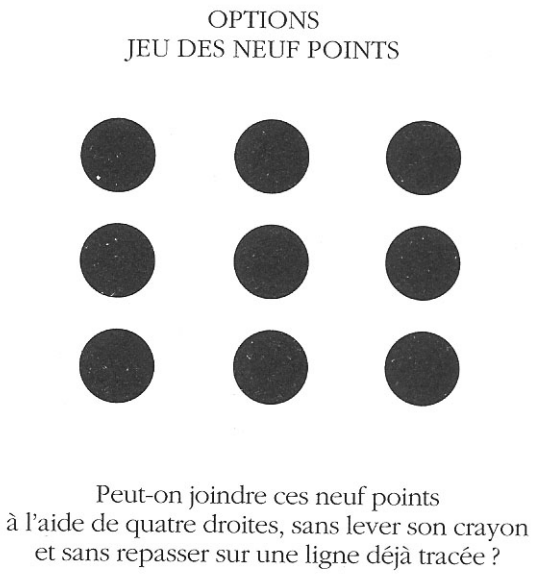


Figure 17: Le jeu des 9 points

5.4.8 Take – Home Message : « Faites-vous plaisir »

Une remarque finale à cette session a été faite dans le sens où chacun de ses cavaliers ou cavalières ne deviendront probablement pas des cavaliers professionnels. Il était dès lors très important de rappeler que le fait d'être à ce niveau et de pouvoir avoir l'opportunité de monter ces CH-EU-P **devait avant tout rester un plaisir.**

5.5 CH-EU-P 08, Avenches

Nous y sommes, enfin ! Le CH-EU-P tant attendu est là. L'ensemble des informations relatives à cet évènement soit : les listes de départs, les listes de résultats, l'ensemble des nouvelles éditées pendant cette fameuse semaine et certai-

nes photos disponibles pour la presse peuvent être consultés sous le lien : www.iena.ch/fr/european-pony-championships/apres-la-competition/index.html

L'ensemble des officiels ayant préparé cet évènement de longue date ont été présents pendant la totalité de ces CH-EU-P, soit 6 jours complets.

5.5.1 L'arrivée sur le site

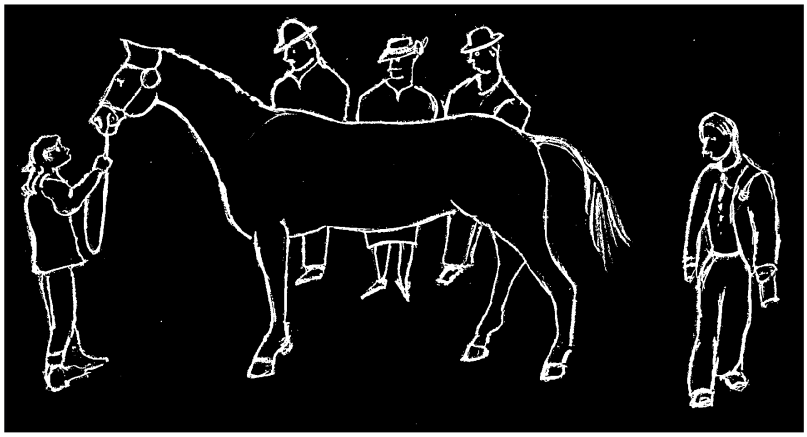
Chaque participant accompagné de son entourage (entraîneur, parents, frère et sœur) arrivent sur le site de l'IENA à Avenches. L'installation du camp et des camions sur le site peut démarrer. Le « backstage » de ces CH-EU-P aura lieu à cet endroit. Cette habitude est assez unique lors des CH-EU-P de trouver une telle organisation et une telle ambiance. C'est la fête pour ces jeunes âgés d'au maximum 16 ans. Les trois disciplines, saut d'obstacles, dressage et concours complet, sont mélangées.

5.5.2 La visite vétérinaire

Cette «première épreuve» est importante. Après un long voyage, il est important de présenter son poney à une **commission vétérinaire composée de trois vétérinaires** (deux suisses et un étranger) afin d'apprécier l'impression générale du poney et son aptitude à concourir («fit to compete»). A cette occasion, la validité du code vaccinal de la grippe équine est strictement et sévèrement contrôlée. Cette maladie d'origine virale fait en effet de très gros dégâts dans la population équine et sa transmission s'opère de manière aérogène lors de grands rassemblements comme celui des CH-EU-P.

Le toisage des poneys est aussi contrôlé à ce moment par deux vétérinaires spécialement nommés et formés par la FEI. Nous rappelons ici que le poney ne doit pas mesurer plus de 149 cm ferré. Ces visites vétérinaires sont l'occasion de voir hélas quelques paires éliminées à ce stade déjà. Pour le saut d'obstacles et pour cette année à Avenches (2008), aucune paire n'a été éliminée à ce stade.

Tableau 1: Visite vétérinaire en commission lors d'un grand championnat



5.5.3 La cérémonie d’ouverture

C’est la présentation officielle des équipes. Pour chaque discipline, chaque pays présente son équipe avec une certaine originalité. Mené par son chef d’équipe, chaque pays présente ses cinq concurrents. La Suisse, comme déjà mentionné, ne présente que trois cavaliers à titre individuel. Les supporters sont là en masse et participent également à cette cérémonie d’ouverture, tous munis de drapeaux.

Figure 18: Equipe suisse à la cérémonie d'ouverture (collection privée)

5.5.4 Le « Warm up »

Cette première épreuve ne compte pas pour le classement. Elle permet de faire connaissance avec la place, la piste, les obstacles et le terrain. Elle se compose d'un parcours monté et chaque concurrent bénéficie de 60 secondes pour s'exercer dans l'ordre d'un tracé prévu ou de choisir un obstacle particulier comme la rivière. Cette épreuve est uniquement destinée à mettre tout le monde en confiance.

5.5.5 La première épreuve qualificative

Lors de cette épreuve, les choses sérieuses commencent. Le résultat va déjà compter pour le classement individuel. Les pénalités seront définitivement portées au compte de chaque paire. Cette épreuve, déjà aux cotes (130-135 cm), permet au chef d'équipe de faire son choix définitif pour la composition de l'équipe qu'il doit annoncer pour le lendemain. La difficulté au niveau de la hauteur comme au niveau technique n'est pas maximale, mais permet de se rendre compte de la véritable forme du cavalier comme du poney à 24 heures de l'épreuve par équipe.

Figure 19: une cavalière suisse au départ (collection privée)

5.5.6 Le Prix des Nations ou Epreuve par équipes

C'est au terme de cette épreuve en deux manches et au cumul des pénalités pour fautes d'obstacles et de temps que sera décerné le titre européen par équipe. On découvre à la reconnaissance du parcours que c'est une épreuve dif-

ficile (hauteur des obstacles de 135 à 140 cm) pour nos trois cavaliers dont les résultats vont compter pour l'individuel et pour une éventuelle place en équipe, puisque seul le résultat des trois meilleures paires va compter. La difficulté de ce genre d'épreuve est, à ce niveau, de répéter la bonne performance réalisée dans la première manche lors de la seconde manche. Les équipes partent dans l'ordre inverse du classement de la première manche, de sorte que les dernières paires subissent la pression des places du podium.

5.5.7 L'épreuve de consolation

A l'issue du Prix des Nations, seules les 30 meilleures paires sont qualifiées pour la finale individuelle du dernier jour. Toutes les autres paires peuvent encore se mesurer sur une épreuve dite de consolation. La difficulté technique et la hauteur sont plus raisonnables (hauteur des obstacles de 130 à 135 cm) de sorte que les paires n'ayant pas eu de bonnes performances lors des deux grosses épreuves précédentes peuvent se refaire un capital de confiance.

5.5.8 La finale individuelle ou Grand Prix

On dit d'elle que c'est l'épreuve reine. C'est la finale individuelle du dernier jour. La meilleure paire de ces championnats se verra couronnée d'or. C'est certainement l'épreuve la plus difficile (hauteur des obstacles de 140 cm) avec toutes les variations techniques possibles. Se déroulant en deux manches et comme lors du Prix des Nations, les cavaliers partent dans l'ordre inverse du classement provisoire après la première manche. Il est à noter que l'ensemble des points de pénalités s'accumule à ce stade, et très rares sont les paires sans pénalité. Les différences peuvent parfois être minimes, de sorte que plusieurs paires peuvent se trouver au sein d'une faute d'obstacle (4 points). Les temps accordés sont aussi plus serrés de sorte qu'il n'est pas rare de voir des parcours sans faute, mais pénalisés par des dépassements du temps accordé. Ces petits détails peuvent faire toute la différence. A ce moment et pour la Suisse, une seule paire est qualifiée pour la finale individuelle.

Figure 20: Loïc Sottas est le suisse qualifié pour la finale individuelle (collection privée)

5.6 CH-EU-P: Débriefing

Après ce grand évènement, une séance de débriefing au calme était nécessaire. Elle a eu lieu le samedi 23 août, soit un mois après les CH-EU-P. Cette période de temps a été jugée nécessaire de manière à ce que toutes les personnes impliquées puissent avoir pris le recul nécessaire. Toutes les paires ayant participé aux CH-EU-P, leur entourage et les officiels étaient présents. Le programme de la séance de débriefing est contenu dans l’annexe 15.

6 Présentation et interprétation des résultats

Lors de la présentation des résultats, nous allons reprendre la chronologie du chapitre 5 (applications pratiques).

6.1 Le 1er entraînement

Les résultats du premier entraînement de février ont déjà été commentés en partie lors de l'état des lieux (chapitre 2). Ces commentaires ont été nécessaires pour la définition des valeurs réelles.

Cependant, les exercices utilisés et expliqués dans les différentes annexes ont montré que les niveaux d'équitation étaient très différents et que la difficulté de constituer une équipe qui pouvait défendre les couleurs suisses aux CH-EU-P était réelle. A ce stade, certaines notions de base de l'équitation sportive de concours hippique doivent être déjà solidement ancrées, même si l'on a à faire à de très jeunes adolescents. Le sens de la direction, celui de l'équilibre, et celui de la cadence ainsi que l'expérience sur de grosses barres sont déjà absolument nécessaires.

Dans le monde du poney de haut niveau, on se bat contre des nations pour lesquelles le poney est une tradition de longue date. Les anglais, les irlandais, les français, les allemands et les hollandais ont toujours figuré sur les podiums des CH-EU-P. On constate en Suisse que cette tradition n'existe pas ou très peu et que le sport poney de haut niveau est encore jeune.

Nous vous avions promis une appréciation de la quantité et de la qualité des moyens humains et financiers mis à disposition de nos très jeunes adolescents. Ce jugement un peu subjectif, nous le concédons, peut s'effectuer en partie au niveau des moyens de transport des poneys. La valeur du moyen de transport dans la figure 11 est au moins le double de celui de l'attelage dans la figure 10. Quant à celui qui possède l'attelage de la figure no 9, sa valeur est aussi nettement inférieure à celui qui figure dans la figure 10. Ces signes extérieurs de richesse ne trompent pas et nous permettent d'affirmer que les tissus sociaux au sein du même sport et de la même discipline sont très différents. Une discussion sur la valeur des poneys serait aussi passionnante, mais elle est clairement hors sujet.

6.2 Résultats de l'effet «Coin Challenge»

D'une manière générale et empirique, les résultats de ce test ont été excellents. Toutes les personnes ayant reçu cette «monnaie esprit d'équipe» ont joué le jeu et se sont très bien tenues aux règles d'utilisation.

D'une manière plus factuelle, on a pu constater :

- Ceux qui se sont montrés peu enthousiastes à la réception de la pièce ont fini par être les plus fervents défenseurs du projet.
- Les très jeunes adolescents ont très rapidement compris de quoi il s'agissait et ont joué le jeu de l'identification à leur team poney à tous les niveaux (famille, école, école d'équitation, sur la place de concours).
- Durant les 15 premiers jours, beaucoup n'avaient pas pris l'habitude de la garder sur eux et ont fini par recevoir un gage. Ayant personnellement aussi pris part à ce test, on est venu même me montrer cette pièce à l'étranger.
- Ce test ayant été délimité dans le temps, tous regrettent déjà que la saison touche à sa fin et garderont cette pièce comme « précieux » souvenir.
- On a vraiment pu sentir une homogénéité se créer au sein de l'équipe poney dans son ensemble. Cela a été très bénéfique pour l'entourage, et particulièrement pour les parents directs, qui n'étaient pas tous issus du même tissu social. Certaines différences ont tout simplement disparues.

Le besoin d'identification est donc primordial. La demande était significative et l'offre que constituait cette pièce de monnaie en est la preuve. C'est une valeur qu'il faut absolument mettre mieux à profit pour souder une équipe.

6.3 Sélection pour les CH-EU-P

Une seule remarque est à faire au niveau de ce paragraphe. Il faut saluer la clairvoyance et la lucidité de la COSEL qui, sur proposition du DP, n'a sélectionné que trois cavaliers à titre individuel. C'est le bon sens qui a prévalu et il aurait été irresponsable de nommer une équipe complète de cinq membres. La pres-

sion était grande de la part du DSO et de l'opinion publique. Ce fût cependant une sage décision.

6.4 Résultats de la séance de coaching

Dans ce paragraphe, les questions formulées seront reprises et les réponses commentées.

L'exercice no 1 était libellé ainsi : reportez dans chaque quadrant vos forces et faiblesses (le positif et le négatif) il y a une année et dans une année

Cet exercice a permis à chacun des sélectionnés d'ouvrir son esprit et de prendre du recul par rapport à sa situation actuelle. La perspective à envisager une année plus tard donnait une dimension supplémentaire à ces très jeunes adolescents. Chacun a répondu de manière très honnête et il était étonnant de constater à quel point il ou elle connaissait ses forces et ses faiblesses. C'était un point très positif que nous aimerions relever.

L'exercice no 2 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés doit exprimer son objectif individuel pour ces CH-EU-P. Le chef d'équipe les validera et les reformulera pour le groupe comme pour chacun sous forme individuelle.

Les objectifs individuels ont été validés de la façon suivante :

- Loïc Sottas : une place parmi les 10 premiers en individuel,
- Julia Haeberli : pouvoir participer à la finale individuelle,
- Joanna Geiser : bien monter chaque parcours et pouvoir participer à la finale individuelle

Il est à noter à ce point que les objectifs ont tout de suite été définis de manière simple, concrète, adaptée et quantifiable de la part des sélectionnés. Le chef d'équipe n'a procédé à aucune modification. Il a pu les valider immédiatement.

L'exercice no 3 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés reçoit une feuille blanche avec un dessin et doit y inscrire ce qu'il voit.

Cet exercice a permis de démontrer que la motivation était différente chez chacun et que le mode opératoire de chacun était différent. Ce qui pouvait motiver les uns pouvait aussi démotiver les autres. Chacun a reçu le même dessin à évaluer et les interprétations ont été diverses. Dans cet exercice, deux des sé-

lectionnés ont vu dans le dessin une coupe. Seule une sélectionnée, en l'occurrence une fille, a vu les deux visages en ombre blanche se rejoindre au niveau du nez. Cette sensibilité nous a permis de constater que Julia Haeberli fonctionnait différemment des deux autres. Cette perception de l'image pourra être suivie et commentée au niveau de la compétition par la suite.

L'exercice no 4 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés reçoit une feuille blanche et y inscrit 3 mots-clés en relation avec la notion d'esprit d'équipe.

Les notions des 4 C devaient être expliquées par le biais de mots-clés. Un exemple pratique devait être trouvé également.

- La **collégialité** a été définie comme le fait que chacun se considère comme l'égal de l'autre. L'exemple pratique trouvé a été l'installation commune des chevaux et des écuries lors de l'arrivée au CH-EU-P.
- La **collaboration** a été définie comme le travail en commun. L'exemple pratique trouvé a été la reconnaissance de parcours et l'aide au paddock d'entraînement.
- La **coordination** a été définie comme l'action de concertation pour une action donnée. L'exemple pratique trouvé a été la tenue à jour des résultats lors du Prix des Nations.
- Le **coaching** a unanimement été défini comme le travail du chef d'équipe. Ses qualités premières formulée à l'aide de mots-clés ont été : patience, compétence, crédibilité, savoir motiver et être à l'écoute.

L'exercice no 5 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés reçoit une feuille en couleur et y inscrit 3 points communs afin de forger et de développer l'esprit d'équipe.

Les points communs énoncés ont été le résultat à atteindre, l'image à donner de notre équipe et l'envie de bien faire. D'un commun accord, on a pu conclure que les sélectionnés étaient motivés, enthousiasmés et emballés par l'objectif à atteindre. On allait se focaliser maintenant sur la réussite et les objectifs.

L'exercice no 6 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés reçoit une feuille blanche et y inscrit ce qui caractérise l'endurance.

Cette notion d'endurance mentale était difficile à expliquer à de très jeunes adolescents. Le message qui a pu être transmis est le suivant :

- Le concours hippique est typiquement un sport d'endurance nerveuse.
- Les implications sont la concentration et le sang-froid.
- Ne pas se laisser déconcentrer par une faute.
- Savoir résister à l'échec.
- Tenir nerveusement sur la longueur.
- Ne pas avoir peur du «sans faute».
- Comment réagir quand le plan A ne joue pas.
- Garder la tête froide.

Les sélectionnés ont pu être sensibilisés à cette notion d'endurance nerveuse. Ils ont compris aussi que s'ils ne la possédaient pas encore, il serait difficile de pouvoir en bénéficier lors des CH-EU-P.

L'exercice no 7 était libellé ainsi : chacun des sélectionnés, le chef d'équipe, l'entraîneur et le coach forment 3 couples. Chaque couple s'équipe d'une feuille A3 et d'un gros feutre et se positionne l'un en face de l'autre. Chaque couple dessine ensemble (la main droite de chaque équipier sur le même feutre) et dans l'ordre un cercle, un carré, un arbre, un homme et une maison

Apprendre à se connaître et à développer des compétences ensemble était le thème de cet exercice. Chacun a remarqué ce que voulait dire le travail en équipe. On a vu se démarquer un leader dans chaque couple. On devait collaborer, on devait s'aider, il n'y avait pas de nobles, ni de basses tâches. C'est le résultat qui comptait. On a vu des synergies s'installer au sein de tout le team. Cet exercice a été très bien ressenti par l'ensemble des participants.

L'exercice no 8 était libellé ainsi : le jeu des 9 points. Chacun des sélectionnés, le chef d'équipe et l'entraîneur ont fait la même chose.

Le but de cet exercice était de pouvoir sortir des sentiers battus et qu'il fallait oser… Un seul sélectionné, en l'occurrence Julia Haeberli, a trouvé la solution qui se trouve dans l'annexe 16.

6.5 Résultats du CH-EU-P d'Avenches

Au niveau des résultats proprement dit, l'équipe n'a donc pas été classée car après deux éliminations lors de la première manche du prix des Nations, il était impossible de repartir en seconde manche et donc de pouvoir prétendre à un classement.

Au niveau individuel, seul Loïc Sottas était qualifié pour la finale individuelle. Suite à une boiterie de son poney survenue le matin de la finale, il n'a pas pu y participer.

Il est clair que ce résultat démontre une contre-performance. Cette dernière n'est cependant pas étonnante suite à toute l'évolution suivie et relatée au cours de ce mémoire depuis le début de 2008.

Le point positif est que Loïc Sottas a pu démontrer ses capacités jusqu'au dernier jour et nous a prouvé qu'il était prêt à changer de catégorie pour briller chez les juniors. Il pourra bénéficier de l'énorme routine déjà acquise avec les poneys à son âge.

Pour les deux autres cavalières, Julia Haeberli et Joanna Geiser, elles ont acquis de l'expérience et pourront entamer une saison 2009 avec d'excellentes bases.

6.6 CH-EU-P : Débriefing

Cette séance, à notre avis très importante, a permis de constater que chacun avait bien «avalé» ces CH-EU-P. Aucune grosse déception n'était ressentie. Une discussion approfondie sur les objectifs non atteints a permis à chacun des participants de faire une critique constructive et d'énumérer les éléments qui avaient bien fonctionné et identifier les lacunes sur lesquelles il fallait encore travailler. Les objectifs de fin de saison 2008 et ceux de 2009 ont été évoqués. Le championnat suisse de Bâle à la fin du mois d'août pointait le bout de son nez et une nouvelle échéance était présente dans les esprits de chacun.

C'est ainsi que la roue tourne…

Figure 21: Le champion d'Europe s'appelle Georges Withaker et est anglais (collection IENA)

7 Discussion et conclusion

7.1 Propositions concrètes et applicables

Nous axerons la discussion et les conclusions sur quelques têtes de chapitres qui méritent d’être reprises et consolidées.

7.1.1 Le chef d’équipe

Nous n’insisterons jamais assez sur le rôle déterminant de cette fonction. Indépendamment des qualités humaines et de la crédibilité nécessaires évoquées à maintes reprises tout au long de ce mémoire, c’est une personne dont l’âme se projette au sein de l’équipe. Les grands chefs d’équipe du saut d’obstacles, Georges Morris pour les américains ou Herbert Meyer pour les allemands, ont ou avaient une philosophie qui dépassait la dimension unique des sports équestres en général et du concours hippique en particulier. La méthode, la rigueur et cette inébranlable volonté de vouloir et savoir remettre l’ouvrage sur le métier ont fait de ces hommes de grands hommes de chevaux.

Si l'on pouvait dresser une liste de conseils à donner à toutes celles et à tous ceux qui embrasseront cette carrière dans le futur, Pell (2008) nous aurait aidé à la formuler de la manière suivante :

- Soyez au fait des capacités de chacun de vos équipiers, et confiez-leur des responsabilités en fonction de leurs aptitudes.
- Donnez des directions claires, qui soient comprises et acceptées.
- Soyez disponible et à l'écoute de façon sympathique.
- Autorisez vos équipiers à prendre des décisions dans leur domaine de compétence.
- Sachez apprécier le travail bien fait et sachez le récompenser.
- Traitez chaque équipier de manière équitable et respectueuse.
- Montrez de l'intérêt pour chacun en tant qu'individu.
- Faites de chacun un membre à part entière de votre équipe.
- Sachez stimuler et motiver vos équipiers.
- Soutenez-les dans la quête de la progression et des objectifs performants.

7.1.2 L'endurance nerveuse et le bon mental

Ces deux notions ont largement été commentées, expliquées, de manière instinctive et rapportée (Michel Robert) ou de façon plus rationnelle et scientifique (Laurent Schmitt). La quête de la vérité dans ce domaine se situe vraisemblablement entre ces deux extrêmes.

Lors de la compétition et au moment des 90 secondes que vont durer en moyenne un parcours de saut d'obstacles, on aura noté l'extrême degré de préparation qui commence par la qualité du sommeil de la nuit précédente, pour continuer par la composition d'un repas avant une épreuve ou encore le soin apporté au contrôle de son matériel et puis la structure d'une détente de son cheval avant l'épreuve ou sur le paddock d'entraînement, la qualité d'une bonne reconnaissance de parcours. Tous ces éléments sont autant de variables qui influencent considérablement la performance.

Le degré de préparation et de programmation d'un parcours de saut d'obstacles est tel qu'il met à forte contribution les qualités nerveuses et mentales d'un cavalier.

«Concentré pour être seul dans ma bulle» confiera Eric Navet (multiple champion du monde et champion de France de saut d'obstacles) dans l'ouvrage de Ripoll (2008, p. 113) intitulé : Le mental des Champions. Il résume encore parfaitement la situation en disant : *«Il faut faire le bon choix, en fonction de ce que préfère votre cheval, en fonction de son amplitude naturelle, en fonction de l'état de disponibilité à ce moment, selon qu'il est impatient, très chaud et qu'il anticipe, ou très calme, qu'il vous attend et qu'il vous écoute. Il faut gérer tout cela en une fraction de seconde, en l'air, avant de même vous réceptionner, et, dès la réception, vous devez engager le processus, sinon c'est trop tard. Il faut donc toujours être prêt, connaître le parcours par cœur et prendre la décision opportune et au bon moment»*.

7.1.3 Le saut d'obstacles : c'est tout un état d'esprit !

«Que d'exploits sommes-nous capables d'accomplir lorsque la motivation devient plus forte que nous» dira Michel Robert dans son livre qui est en même temps notre «bible». Cela démontre parfaitement l'état d'esprit nécessaire et approprié à cette discipline. Nous devons utiliser nos émotions dans le sens le plus bénéfique possible. Afin de parvenir à son maximum de faculté mentale et psychique il faut savoir utiliser ces émotions. *«Nous devons apprendre à rester également neutre. D'où la nécessité d'analyser la difficulté dans la sérénité et être capable de s'adapter pour pouvoir agir instinctivement parce que, même bien programmé, le parcours ne se passe pas toujours comme on le désirait»* résumera encore parfaitement Michel Robert.

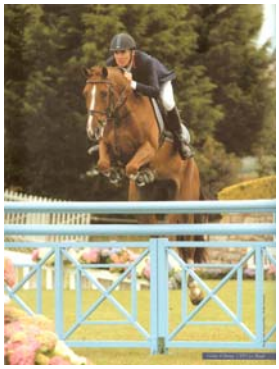


Figure 22: La concentration (Photo Joël Chaumoître - Studio Contact)

Figure 23: La préparation et la programmation (Photo Franck Papelard)

C'est avec cet état d'esprit que nos très jeunes adolescents doivent continuer à se former et nous sommes persuadés que pour bonne partie d'entre eux cela sera le cas. C'est aussi dans ce sens que l'équitation est une formidable école de caractère et de vie.

7.1.4 Le besoin d'identification

Notre expérience du «Coin Challenge» nous a prouvé que le besoin d'identification était un élément nécessaire, moteur et stimulateur de l'esprit d'équipe. La Suisse est manifestement en retard à ce niveau et, dans le cas de l'échantillon analysé, cet état de fait a clairement été démontré. Il serait donc souhaitable qu'au sein de la FSSE et de la discipline de saut en particulier, cet exemple puisse être décliné à travers toutes les catégories d'âge. Les effets n'en seront que plus bénéfiques et le procédé est extrêmement simple.

A bon entendeur !

7.2 Critiques et finalité

L'idée de travailler sur ce projet, sa réalisation, l'engouement qu'il a suscité ont permis de vivre pleinement et pendant de longs mois une expérience unique. Nous l'avons trouvé enrichissante et passionnante.

Nous aimerions insister sur le fait que ce mémoire a été une aubaine pour mettre à plat des sentiments qui mijotaient depuis longtemps. En effet, notre engagement au sein de la FSSE en général, et en faveur de la discipline de saut

d’obstacles en particulier, et ceci depuis de nombreuses années, nous a offert une tribune unique dans le cadre de la formation d’entraîneur de performance de Swiss Olympic. Nous aimerions saisir l’opportunité de remercier ici la FSSE qui a mis à disposition ses cadres et les mentors nécessaires à la réalisation de ce travail.

Des félicitations toutes particulières s’adressent aussi à «l’échantillon testé». Indépendamment du résultat comptable atteint lors de ces CH-EU-P par notre équipe de très jeunes adolescents, nous les avons trouvés brillants. Nous ne regretterons jamais tout le temps et la patience investis dans ce travail. Cette équipe s’est montrée formidable en mettant au grand jour des qualités comme une certaine naïveté, une franchise, une bonne volonté et surtout une motivation qui ont fait plaisir à voir. Nous leur souhaitons ici plein succès pour le futur de leur carrière sportive, professionnelle et privée.

Que ces quelques thèmes traités, leurs analyses et leurs conclusions puissent trouver dans le terrain un sol fertile et propice à la réflexion et à la réalisation des changements structurels nécessaires et propres à chaque fédération sportive.

Un grand merci encore à toutes les personnes, souvent très proches, qui nous ont toujours soutenus dans nos efforts et qui nous ont accompagnés dans nos réflexions. Elles se reconnaitront au travers des lignes de ce mémoire et souriront le moment voulu, nous en sommes convaincus !

Figure 24: Satisfaction du travail accompli (Photo Michel Robert)

Bibliographie

Pour les livres :

Alcyd et Riff (1999) : L'équitation illustré de A à Z. Edition Source – La Sirène. Genève.

Ripoll Hubert (2008) : *Le mental des champions Comprendre la réussite sportive*. Editions Payot et Rivages. Paris

Robert Michel (2003) : Secrets et méthodes d'un grand champion. Editions Arthésis communication. 69160 Tassin la Demi Lune. France.

Pell Arthur R. (2008): *Team Building*. Editions Marabout (Hachette Livre). Paris.

Poncet Pierre-André, Guillet Alain, Jallon Luc, Lüth Anja, Martin Raymond, Montavon Stéphane, Saunier Elise, Trolliet Charles F., Wohlfender Karin (2007) : *Impact économique, social et environnemental du cheval en Suisse : rapport du Groupe de travail Filière du cheval*. Avenches.

Whitmore John (2007) : *Le guide du Coaching*. Editions Maxima Laurent du Mesnil. Paris

Pour les communications libres :

Schmitt Laurent, (2008) : *séminaire de perfectionnement pour entraîneur Swiss Olympic 2/2008. Analyse de l'activité neuro-végétative mesurée par la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC).* Macolin.

Weier Paul, (1986) : *cours de monitorat de société de la FSSE, communication libre.* Berne.

Pour les pages Internet (donner impérativement la date d'accès) :

CHALLENGE COIN USA: (dernier accès 02.10.2008)

WWW.CHALLENGECOINUSA.COM

FEI, EUROPEAN PONY CHAMPIONSHIPS, AVENCHES: (dernier accès 05.10.2008)

WWW.IENA.CH/FR/EUROPEAN-PONY-CHAMPIONSHIPS/APRES-LA-COMPETITION/INDEX.HTML

FEI, LE JUMPING, LES CHAMPIONNATS ET SA REGLEMENATION : (dernier accès 28.09.2008)

www.fei.org/Disciplines/Jumping/Pages/Default.aspx

FSSE, COSEL RÈGLEMENT DE SÉLECTION : (dernier accès 28.09.2008)

WWW.FNCH.CH/COMPONENT/OPTION,COM_DOCMAN/TASK,DOC_VIEW/GID,657/ITEMID,54/LANG,FR/

Annexe 1 : Programme des journées « Evaluation » des cadres CH-EU-P (9 et 10 février 2008)

1ère partie	Introduction (Wettstein – Millioud)
2ème partie	Dressage (Wettstein – Habegger)
3ème partie	Obstacles (Wettstein – Habegger)
4ème partie	Informations générales – toisage - départs à l'étranger – passeports FEI – code vaccinal Grippe (Montavon)
5ème partie	Condition physique (Habegger)
6ème partie	Dressage (Wettstein – Habegger)
7ème partie	Parcours d'entraînement (Wettstein)

Annexe 2 : nomination du cadre A Poney CH-EU-P par la COSEL/FSSE du 28 octobre 2007

KADERBILDUNG PONY 2008
KADER A, CH-EU-P (nach Rangpunkten – Rangliste)
Züger Annina 22, Meylan Jennifer 18 , Berger Amandine 15 , Sottas Loïc 15 ,
Caramello Céline 14, Zbinden Tanya 11 , Schmitz Andrina 10

Annexe 3 : bases pour la formation des cadres Poneys pour 2008

Profil exigé
Cadre A
Cavaliers/ères ayant prouvé leur capacité à tenir un rôle clé lors d'un championnat
Cavaliers/ères avec des classements correspondants et poneys dont le directoire peut attendre des résultats valables dans un Prix des Nations
Critère: au moins 10 classements P5 ou des classements internationaux dès 1.20 m obtenus au cours de l'année 2007 jusqu'à la séance de la COSEL

Cadre B
Cavaliers/ères talentueux avec des performances croissantes en P5 et P5 GP
Cavaliers/ères avec un profil méritant d'être promu et bénéficiant d'un environnement positif

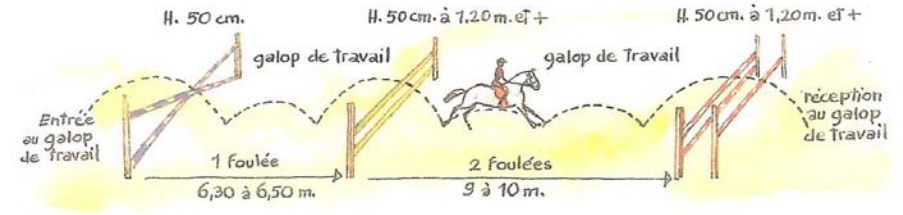
Critères pour les cadres
Résultats dans des épreuves de saut avec un degré de difficulté d'au moins P5 et plus
Expérience internationale (potentiel au niveau des performances et de l'expérience)
Résultats au championnat suisse 2007
Poneys à disposition
Perspectives relatives à l'environnement
Esprit d'équipe, comportement, discipline

Ce concept a été approuvé le 29.10.2007 par le Directoire de la discipline Saut.

Annexe 4 : Exercices no 6 et no 8 (M. Robert)

EXERCICE 6

LIGNES ET COMBINAISONS



OBJECTIF

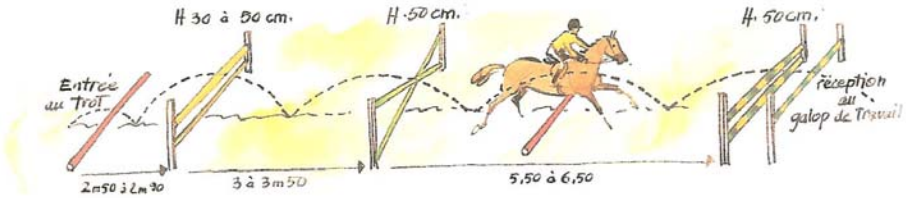
Préparation aux combinaisons et mise en confiance du cheval et du cavalier

Cet exercice permet d'aborder en confiance le travail sur les combinaisons. A ce titre, je le conseille tout particulièrement pour la préparation des jeunes chevaux et aux cavaliers peu expérimentés. Le croisillon à 50 centimètres de hauteur règle la foulée du cheval et permet d'aborder les obstacles suivants toujours dans le même rythme et la même qualité de galop. L'oxer pourra être facilement monté, car le souci des distances à gérer est résolu : vous n'avez pas, en effet, d'autre possibilité que de faire 1 foulée entre le premier obstacle et le deuxième et 2 foulées entre le deuxième et le troisième.

Pour les cavaliers moins expérimentés, il est conseillé d'ajouter une barre de réglage (à 2 m 50 - 3 m) à l'entrée du dispositif.

EXERCICE 8

LIGNES ET COMBINAISONS



OBJECTIF

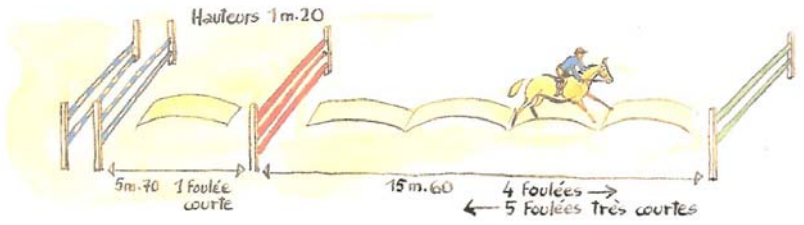
Le contrôle mental du cavalier et la correction des défauts de style du cheval

ATTENTION : Cet exercice difficile est réservé aux cavaliers et chevaux expérimentés. D'une part, il oblige le cheval à réellement utiliser son dos et, d'autre part, le cavalier à se concentrer sur sa position pour ne pas gêner la liberté de mouvements de son cheval. C'est un excellent exercice pour apprendre à sauter les combinaisons sur des obstacles bas. Entrer dans le calme est déjà un challenge pour le cheval et le cavalier.

Annexe 5 : Exercices no 10 et no 11 (M. Robert)

10 EXERCICE

LIGNES ET COMBINAISONS



OBJECTIF

Ligne avec distances normales courtes constituant une bonne préparation au travail sur les combinaisons.

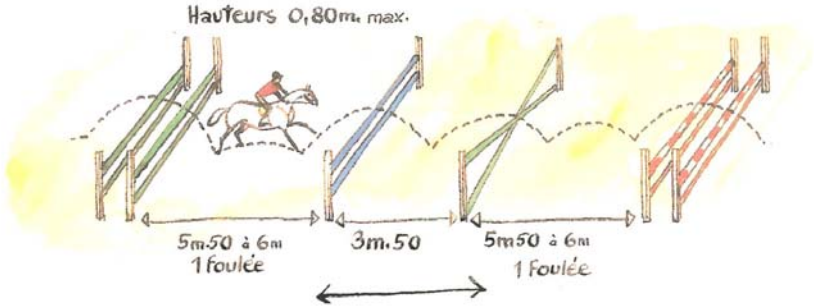
Cet exercice oblige le cavalier à contrôler son galop :

. à l'abord de la combinaison dans le sens vertical - vertical - oxer (droite-gauche)

. à la réception de la combinaison dans le sens oxer - vertical - vertical (gauche-droite).

11 EXERCICE

LIGNES ET COMBINAISONS



OBJECTIF

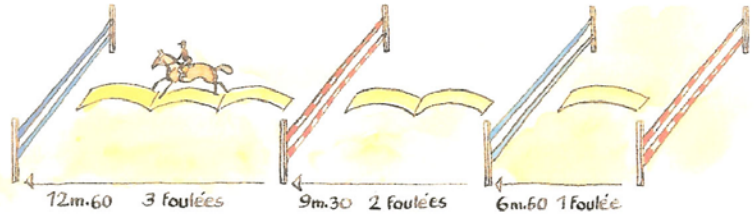
Exercice complémentaire au précédent.

Préparation aux combinaisons sur des triples et quadruples pour donner de l'expérience au cavalier et au cheval sans sauter trop haut.

Annexe 6 : Exercices no 12 et no 13 (M. Robert)

EXERCICE 12

LIGNES ET COMBINAISONS



OBJECTIF

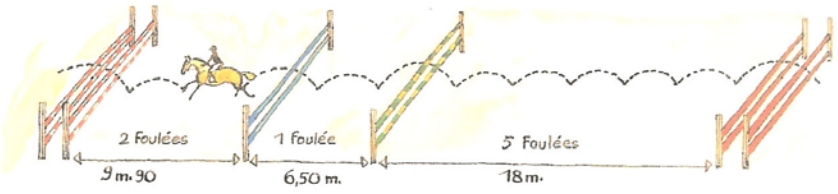
Exercice de mise en confiance pour cavaliers et chevaux peu expérimentés, qui peuvent sauter plusieurs obstacles en étant certains d'être sur une bonne foulée.

Hauteurs : 40 cm à 1m environ - conserver un obstacle d'entrée très bas. Les hauteurs vont crescendo du premier au dernier obstacle. Par exemple : 50 cm - 70 cm - 85 cm - et 1m sur le vertical de sortie.

Foulées normales courtes

EXERCICE 13

LIGNES ET COMBINAISONS



OBJECTIF

Exercice pour chevaux et cavaliers confirmés, déjà routinés sur les exercices précédents. A réaliser dans le calme et le contrôle.

Hauteurs : 90 cm environ

Foulées normales courtes

Annexe 7 : lettre d'informations en français à tous les cadres poneys 2008

Directoire de saut Poneys FSSE et Chef technique saut FSSE, Avenches, en février 2008

A tous les membres des cadres A et B saut Poneys 2008,

A tous les parents de ces cadres A et B saut Poneys 2008,

A tous les officiels et instructeurs responsables de ces cadres A et B saut Poneys 2008

Formation d'entraîneur Swiss Olympic - Information - Travail de mémoire

Chère cavalière, cher cavalier, Chère Madame, Cher Monsieur,

Cette année 2008 sera particulièrement importante pour le monde du poney de sport dans notre pays, dans la mesure où, Avenches accueillera les Championnats d'Europe Poneys dans les disciplines de saut, de dressage et de concours complet. Cette opportunité sera utilisée par le Dr Stéphane Montavon, chef technique de la discipline de saut FSSE et vétérinaire, pour effectuer un travail de mémoire dans le cadre de sa formation d'entraîneur Swiss Olympic. Ce travail se fera sur le thème: ***"Forger l'esprit d'équipe en concours hippique lors de la préparation d'une grande échéance"***. Chacun de vous, dans la mesure de ses moyens et de sa volonté, pourra contribuer à la récolte de données qui seront utilisées pour ce travail. Cette contribution se fera essentiellement par le biais de réponses à un questionnaire simple en début et en fin de saison. Pour ceux d'entre vous qui seront au départ à Avenches, des entretiens plus intenses se feront lors de la préparation de ces Championnats d'Europe. En fin de saison, vous serez informés et vous recevrez sous forme succincte les conclusions de cette étude. Le directoire de saut Poneys FSSE vous remercie par avance de votre collaboration et reste persuadé que les propositions concrètes qui seront formulées à l'occasion de cette étude contribueront de manière significative à la création d'un véritable esprit d'équipe, élément indispensable à la réussite d'une grande échéance.

Dans l'attente de vous rencontrer prochainement, recevez, Chère cavalière, cher cavalier, Chère Madame, Cher Monsieur, nos meilleurs messages.

Chef du Directoire de saut Poneys FSSE **Chef technique saut FSSE**

Ernst Wettstein **Dr Stéphane Montavon, DVM**

Se tient à votre disposition pour de pus amples informations:

Dr Stéphane Montavon, DVM, Chef technique saut FSSE et Membre de la commission de sélection saut de la FSSE, Ecuries Coup de Cœur, case postale 197, CH-1580 Avenches/VD, E-mail: smontavon@bluewin.ch Tel: +41 79 200 28 02

Annexe 8 : règlement d’utilisation de la monnaie esprit d’équipe

"Enhance your Pony Team Spirit"

Monnaie Esprit d'équipe

Que représente cette pièce de monnaie:

Comme membre du Team de saut Poney de la FSSE (actif ou officiel) ou comme membre de son entourage, vous venez de recevoir la Monnaie Esprit d'équipe. Cette pièce est un signe d'identification au Team de saut poneys de la FSSE pour 2008 et doit être porté avec honneur et fierté. Il doit contribuer à forger un esprit d'équipe au sein de ce Team qui connaitra cette année de grandes échéances. Les Championnats d'Europe à Avenches et les Championnats Suisses à Bâle sont deux évènements pendant lesquels un esprit d'équipe fort permettra d'améliorer les performances de chacun à son niveau.

Code d'utilisation et règles à respecter

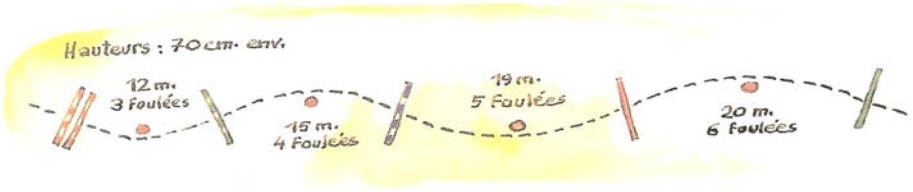
1. Cette pièce doit être portée sur soi par une seule et même personne. Elle peut se porter dans une poche, dans un sac, dans une veste ou dans un porte-monnaie. Cette pièce ne doit pas être endommagée ni déformée. Elle ne peut être attachée à un ruban ou à une chaine
2. Tous les membres du Team de saut Poneys peuvent demander à voir cette pièce. Le fait de la montrer est à considérer comme une demande de voir la pièce de monnaie au sein de l'équipe. Toute personne ne pouvant produire la pièce lors d'une demande est prise en défaut et doit s'acquitter d'un gage en faveur de l'équipe. (Offrir un café ou une tournée de boisson est un gage intelligent).
3. Si toute l'équipe peut produire sa ***Monnaie Esprit d'équipe*** lors d'un contrôle, c'est la personne qui a provoqué ce contrôle qui doit s'acquitter d'un gage.
4. Seule cette ***Monnaie Esprit d'équipe*** est reconnue comme valable pour l'année 2008 au sein du Team de saut Poneys.
5. Si un membre de l'équipe perd sa pièce, il peut s'en procurer une nouvelle auprès de Stéphane Montavon, candidat entraîneur Swiss Olympic pour la somme de CHF 20.-
6. Seuls les membres du Team de saut Poneys, leur entourage proche, leur entraîneur, leur coach et les officiels du directoire Poneys sont autorisés à porter et montrer cette ***Monnaie Esprit d'équipe***.
7. Cette pièce ne peut être vendue à un tiers. Elle fait partie d'un travail de recherche dans le cadre de la formation des entraîneurs de base de Swiss Olympic.
8. Le respect de ces règles fait partie des critères de l'esprit d'équipe. Chaque membre du Team de saut Poneys qui en a reçu un exemplaire s'engage à les respecter et à les faire respecter. C'est un honneur et une fierté.

Fait à Avenches, le 31 mars 2008

Annexe 9 : exercices no 14 et no 15 (M. Robert)

14 EXERCICE

ENCHAÎNEMENTS

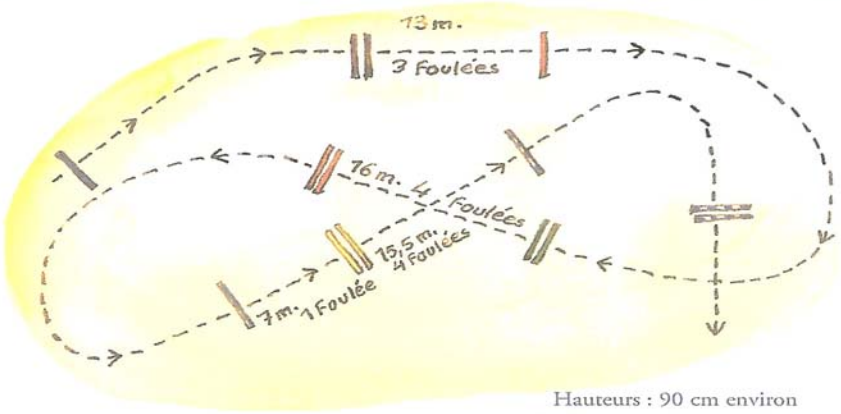


OBJECTIF

Contrôler l'équilibre latéral du cavalier et du cheval.
Les courbes sont une difficulté supplémentaire pour le cavalier qui veillera à contrôler ses appuis droite et gauche et leur influence sur le cheval.
Il est important que le cheval place sa battue de départ perpendiculairement et au milieu de l'obstacle. En ligne droite, les distances sont trop courtes, le cavalier est donc obligé de bien suivre le tracé.
L'enseignant peut placer des plots ou des blocs de plastique de façon à aider le cavalier à mieux dessiner ses courbes.

15 EXERCICE

ENCHAÎNEMENTS

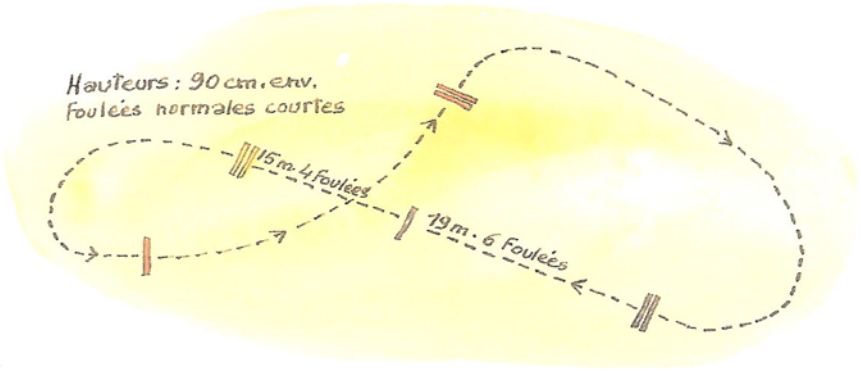


Hauteurs : 90 cm environ
Foulées normales contrôlées

Annexe 10 : exercices no 16 et no 17 (M. Robert)

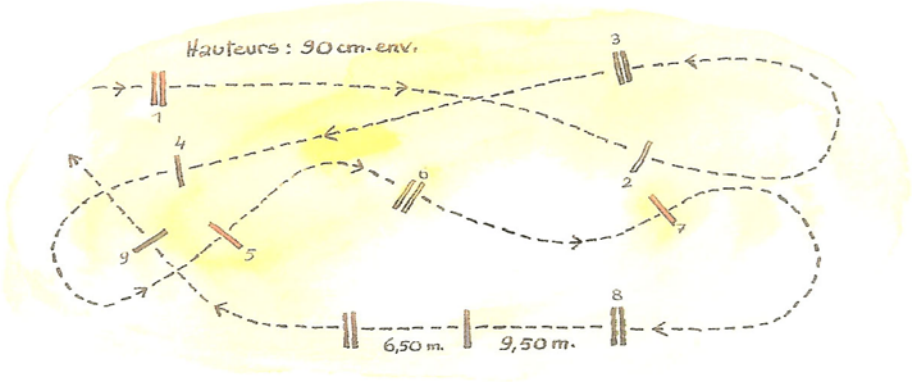
EXERCICE 16

ENCHAÎNEMENTS



EXERCICE 17

ENCHAÎNEMENTS

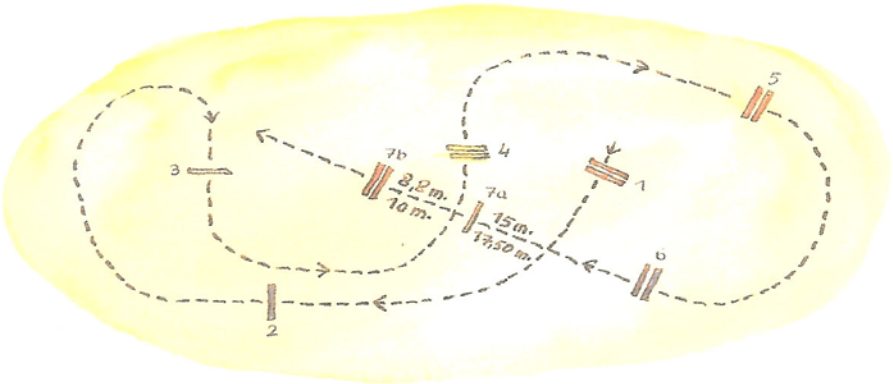


Cheval et cavalier doivent aborder l'oxer n°1 dans un bon galop pour ensuite garder le contrôle pour les obstacles n°2, 3 et 4. La ligne brisée 5-6-7 demande du contrôle à droite et à gauche.

Annexe 11 : exercice no 18 (M. Robert)

18 EXERCICE

ENCHAÎNEMENTS



Les distances de l'obstacle 6 à l'obstacle 7 sont fonction des hauteurs et des chevaux :

Pour des hauteurs inférieures à 90 centimètres :

. entre 6 et 7 = 15 m - On peut faire 5 foulées normales courtes

. entre 7a et 7b = 8,80 m

Pour des hauteurs de 90 centimètres à 1,25 m :

. entre 6 et 7 = 17,50 m - on peut faire 4 foulées normales longues

. entre 7a et 7b = 10 m

Annexe 12 : décision de la COSEL pour les CH-EU-P

PRESSE-INFO / *INFO-PRESSE du 25 juin 2008*

Sélection pour le Championnat d'Europe Poneys de saut à Avenches (SUI) du 24 au 27 juillet 2008

Le 24 juin 2008, la Commission de sélection Saut de la Fédération Suisse des Sports Equestres (FSSE) a nommé les cavaliers pour le Championnat d’Europe Poneys de saut, qui aura lieu à Avenches (SUI) du 24 au 27 juillet 2008.

Les cavaliers individuels suivants ont été sélectionnés:

Loïc Sottas, Marsens FR, avec INDY DU FONDS DE LA BICHE
Julia Haeberli, Grandson VD, avec KARACTERE DE FREMAIN
Joanna Geiser, Sonceboz-Sombeval BE, avec BALU VI

Les cavaliers seront accompagnés par le responsable du cadre **Ernst Wettstein**.

Se tiennent à votre disposition pour tous renseignements complémentaires:

Ernst Wettstein, Chef d’Equipe Poneys Saut, téléphone 079 219 97 60, ernst@wettstein-pferde.ch

Andreas Rohner, Chef COSEL Saut, téléphone 079 404 33 91, andreas.rohner@wegelin.ch

Annexe 13 : programme de la session de coaching du 14.juillet 2008

Journée de coaching avant les CH- EU Poney Saut Avenches 2008

1. Participants:

3 cavaliers sélectionnés par la COSEL en date du 24 juin 2008:

Loic Sottas, Marsens/FR
Julia Haeberli, Grandson/VD
Joanna Geiser, Sonceboz/BE

3 membres de la COSEL du directoire poney 2008

Ernst Wettstein (Wermatswil/ZH), Chef du directoire Poney, entraîneur responsable et chef d'équipe,
Catherine Millioud (Echallens/VD), Membre du directoire Poney et chef d'équipe temporaire,
Stéphane Montavon, (Avenches/VD), Chef technique de la discipline de saut, membre de la COSEL et Coach Swissolympic

2. Lieu, date et déroulement de la journée:

Marsens (FR), Centre Equestre, Sous les Moleires, lundi 14 juillet 2008 dès 08h00

3. But:

Profiter de la dernière session d'entraînement en commun avant les championnats d'Europe Poney pour définir clairement les objectifs à atteindre et initier le "processus d'esprit d'équipe"

4. Programme:

Première partie: Entraînement pratique avec les poneys sur la place des CH EU
Deuxième partie: Session de coaching avec Stéphane Montavon (90 min)

1. Introduction	SM	(10 min)
2. Objectifs à définir	EW et SM	(10 min)
3. Motivation et "mode opératoire"	SM	(10 min)
4. Bases du succès en équipe	SM	(10 min)
Pause:	Tous	(10 min)
5. Identité de l'équipe, "points en commun"	SM	(10 min)
6. Quelle endurance pour le cavalier ?	SM	(10 min)
7. Aiguiser les talents de l'équipe	SM. EW, CM	(15 min)
8. "Take Home Message" - Faites-vous plaisir	SM, EW	(5 min)

Annexe 14 : session de coaching du 14 juillet 2008

1. Introduction SM (10 min)

Souhait de bienvenue,
Explication du pourquoi - séance de coaching,
Mon rôle: un coach - ne dirige pas, doit écouter, doit laisser parler, doit soutenir, doit comprendre vos besoins et vos vœux,
Sont présents: EW et CM: ils vous connaissent bien. Ils vous aideront beaucoup pendant ces CH EU,
Sorte de langage utilisé: simple, adapté, compréhensible,
Liberté d'expression: chacun doit pouvoir s'exprimer et dire ce qu'il veut, ce qu'il pense,
Monter à cheval - très individuel. CH EU doit se faire en équipe. Critères définis plus loin,
On est une équipe, une grande famille: qu'est ce que cela veut dire,
On va partager des émotions, on va vivre des hauts et des bas, des joies et des pleurs. C'est normal et c'est sain. On a des sentiments, on est des êtres humains. Vous êtes aussi encore de jeunes ou très jeunes cavaliers,
On doit se libérer de cette pression, il faut s'exprimer au sein de l'équipe, la famille - c'est comme cela que l'on mûrit…..
Atmosphère spéciale - un grand Championnat - sur plusieurs jours - c'est une vraie échéance - les jours ne se ressembleront probablement pas - il faudra tenir le coup (physiquement, émotionnellement, moralement),
Cela doit rester une expérience positive et unique pour chacun de vous et pour l'équipe,
On va apprendre à se connaître plus à fond. Apprendre comment chacun fonctionne, comment l'autre fonctionne, comment l'entourage fonctionne,
C'est pour se préparer à cet évènement que l'on en discute aujourd'hui,
Le timing de cette discussion est aussi important: vous êtes sélectionnés, on est à 10 jours de l'évènement,
Que chacun s'exprime comme il le veut. Il n'y aura pas de questions bêtes aujourd'hui. J'attends de votre part une interactivité, du répondant.

Exercice pratique 1: Tableau blanc - chacun des 3 sélectionnés doit s'exprimer en fonction de ce CH-EU. Quatre quadrants: Passé (il y a 1 année….) - Positif /Force - Négatif/Faiblesse - Futur (dans une année….)

2. Objectifs à définir EW et SM (10 min)

Définition des objectifs - en groupe - individuel - réaliste – quantifiable,
Discussion des objectifs en commun,
Expression des objectifs de la part des sélectionnés,
Formulation des objectifs par EW en accord avec les sélectionnés.

Exercice pratique 2: Tableau blanc - chacun des 3 sélectionnés doit exprimer son objectif pour ce CH-EU. EW formule ensuite de manière concrète les objectifs de groupe et individuels,

3. Motivation et "mode opératoire" SM (10 min)

La motivation est différente chez chacun de vous,
La motivation est nécessaire pour atteindre vos objectifs,
Nous avons besoin de connaitre votre motivation, comment vous fonctionne,
C'est important pour le chef d'équipe, pour les autres membres de l'équipe, pour votre entourage,
Le mode de fonctionnement de la motivation est différent chez chacun de vous.

Exercice pratique 3: " A chacun sa carotte" Tableau blanc - chacun des 3 sélectionnés reçoit une feuille blanche avec un dessin. Il doit exprimer ce qu'il voit. EW et CM font la même chose.

4. Bases du succès en équipe - esprit d'équipe SM (10 min)

Que veut dire esprit d'équipe

Exercice pratique 4: " Esprit d'équipe" Mots-clés - chacun des 3 sélectionnés reçoit une feuille orange et note 3 mots-clés. EW et CM font la même chose.

Résumer les mots-clés sur le tableau blanc
Introduire les 4 notions:
Collégialité: travail de plusieurs équipiers - chacun se considère comme l'égal de l'autre
Collaboration: le fait de travailler ensemble en partageant les informations, les idées, des actions
Coordination: synchronisation des activités de l'équipe, flux harmonieux, concentration vers l'objectif final
Coaching: savoir écouter, comprendre comment chacun fonctionne, savoir exploiter les forces et faiblesses de chacun.
Transposition concrète dans le cas des CH EU
Collégialité: installation et travail dans les écuries de concours
Collaboration: la reconnaissance de parcours, l'aide au paddock d'entraînement
Coordination: la tenue à jour des résultats lors du Prix des nations
Coaching: c'est le chef d'équipe

5. Identité de l'équipe, "points en commun" SM (10 min)

Exemple de la médaille
Redistribuer la feuille en couleur
La faire montrer

Exercice pratique 5: " Identité d'équipe" Mots-clés - chacun des 3 sélectionnés énoncent des points en commun afin de forger et de développer l'esprit d'équipe. EW et CM font la même chose.

6. Quelle endurance pour le cavalier ? SM (10 min)

Que veut dire endurance?
Quelle sorte d'endurance connaissez-vous?
Physique, mentale, nerveux

Exercice pratique 6: " Endurance" Mots-clés - chacun des 3 sélectionnés énoncent ce qui peut caractériser l'endurance. Amener les notions d'endurance physique, mentale et nerveuse. Donner les exemples de sports dans chaque catégorie. EW et CM font la même chose.

7. Aiguiser les talents de l'équipe SM, EW, CM (15 min)

C'est le but de la séance d'aujourd'hui
Apprendre à se connaître et à développer des compétences ensemble
Apprendre à mieux comprendre comment l'autre fonctionne
Se rendre compte que l'on peut être plus fort à 2, 3 ou 4 que seul….

Exercice pratique 7: chacun des 3 sélectionnés ainsi que EW, CM et SM forment 3 couples. Chaque couple prend une feuille A3. Chaque équipe prend un gros feutre. Chaque couple dessine dans l'ordre un cercle, un carré, un arbre, un homme, une maison.

Exercice pratique 8: chacun des 3 sélectionnés ainsi que EW, CM fait le test des 9 pts.

8. "Take - Home Message" - Faites-vous plaisir SM, EW (5 min)

C'est un CH EU - mais vous devez y participer avec plaisir
Vous allez ressentir des sensations, vivez-les pleinement
Cette expérience va vous faire murir. Profitez-en
On se retrouvera après les CH-EU pour un débriefing…

Annexe 15 : session de débriefing du 23 août 2008

Journée de « Débriefing » après les CH- EU Poney Saut Avenches 2008

1. Participants:

3 cavaliers ayant participé au CH-EU Poney 08 Avenches:

Loic Sottas, Marsens/FR
Julia Haeberli, Grandson/VD
Joanna Geiser, Sonceboz/BE

3 membres de la COSEL du directoire poney 2008

Ernst Wettstein (Wermatswil/ZH), Chef du directoire Poney, entraîneur responsable et chef d'équipe,
Catherine Millioud (Echallens/VD), Membre du directoire Poney et chef d'équipe temporaire,
Stéphane Montavon, (Avenches/VD), Chef technique de la discipline de saut, membre de la COSEL et Coach Swissolympic

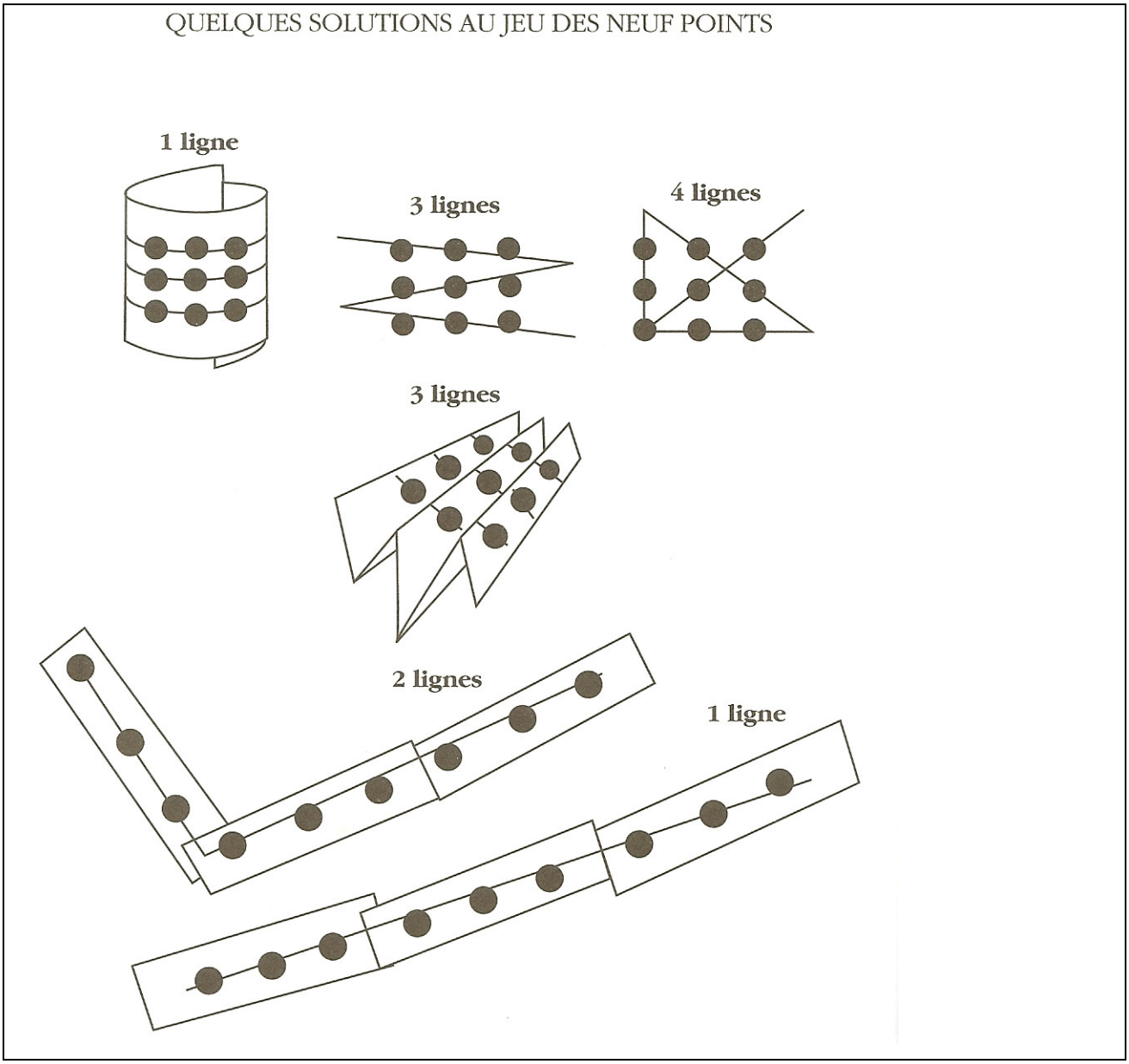
2. Lieu, date et déroulement de la journée:

Marsens (FR), Centre Equestre, Sous les Moleires, Samedi 23 août 2008 à 18h00

3. But:

Discussion ouverte de l’évènement, discussion des résultats sportifs, discussion des points à corriger immédiatement, à moyen et à long terme. Préparation du CS de Bâle et de la fin de la saison. Discussion de la saison 2009 pour chacun

4. Programme:

1. Introduction	SM	(3 min)
2. Objectifs des CH-EU atteints ?	EW et SM	(10 min)
3. Objectifs CS Poney à Bâle	EW et SM	(3 min)
4. Objectifs fin de saison 08 et saison 09	EW et SM	(3 min)
5. "Take Home Message" - Conclusions	SM	(1 min)

Annexe 16 : solution au jeu des 9 points