



Facteurs de la performance : les oubliés

Éléments incontournables du sport de haut niveau, les facteurs de la performance sont mal connus en équitation. Pourtant il nous semble rapidement évident que les facteurs physiques, techniques, technico-tactiques, le mental, le social et la « chance » sont des éléments qui contribuent au succès. A partir d'exemples de la discipline du concours complet d'équitation, cette fiche aide le lecteur dans sa réflexion personnelle à vérifier que toutes les conditions qui contribueront à son résultat sont bien présentes dans sa démarche de planification et de préparation de la saison à venir.

Après une 1ère partie sur **le facteur physique**, une seconde sur **les facteurs techniques**, cette fiche présentera les facteurs technico-tactiques, le mental, le social et les aléas de la compétition que le cavalier "compétiteur" oublie généralement dans son analyse.

par Patrick GALLOUX - Guy BESSAT - Philippe MULL - | 11.01.2018 |



Niveau de technicité :



Introduction



Moins présents dans l'esprit du sportif et pourtant éléments de la performance souvent aggravant pouvant conduire à la contre-performance, les facteurs cités plus haut doivent nous interroger. Pas ou peu anticipés, bien souvent exclus de la préparation, ils sont le «grain de sable» qui peut faire dérailler.

Le facteur technico-tactique

La stratégie

Réservé au sélectionneur lors de la préparation des grandes échéances internationales, la stratégie reste du ressort du cavalier dans les épreuves individuelles de préparation ou les championnats nationaux.

Dans l'épreuve de cross, un choix pourra être fait par exemple à partir de l'importance des pénalités de temps acceptables. Cette perte de points ne doit pas contrarier la performance attendue (podium ou classement) compte tenu de l'objectif fixé, de sa place provisoire et des résultats de la concurrence :

- Sur la vitesse de course : elle dépend du niveau de préparation physique du cheval et est relativement liée à sa vitesse au seuil anaérobie¹.
- Sur le choix des options ou la prise d'une alternative² en fonction du niveau technique du cheval (et du cavalier), de

l'importance de la perte de temps ou des résultats enregistrés lors du passage des cavaliers précédents.

- Sur la constatation de l'état du terrain : un mauvais sol ou un vallonement excessif peut conduire à modérer ses ambitions.
- De la place de l'épreuve dans la préparation du cheval : pour certaines épreuves, le cross peut être couru comme un galop dans une phase de développement ou de pré-compétition.

Dans une épreuve par équipe, l'entraîneur peut faire le choix ou pas, de « lâcher » ses derniers équipiers pour améliorer la performance de l'ensemble ou lorsque celle-ci ne devient plus un objectif atteignable. Il peut aussi faire assurer son parcours à son premier cavalier ou au contraire lui faire tester les difficultés du parcours sur lesquelles il a le moins d'information. L'ordre des équipiers est un choix important dans sa stratégie.



1 : La vitesse au seuil anaérobie est proche de la vitesse que le cheval peut maintenir sans fatigue excessive sur la distance du cross. Elle est considérée comme l'intensité maximale assurant un certain « équilibre lactique » sur des durées que l'on trouve en compétition de CCE. (cf fiche : Evaluer la condition physique du cheval)

2 : L'alternative diffère de l'option par sa facilité relative et donc la plus grande perte de temps qu'elle occasionne (15 à 20 secondes). Elle pénalise largement un cavalier qui ne peut franchir une difficulté majeure, mais sans l'éliminer. Elle devrait interdire un bon chronomètre et, en championnat, une bonne place.

La connaissance du règlement

Par habitude, le compétiteur oublie « d'éplucher » les nombreux documents, parfois denses, fournis par les instances nationales ou internationales. Il lui faudrait également s'appropriier les consignes données aux juges et aux concepteurs de parcours afin de s'imprégner de la philosophie du jugement ou de leur vue du chef de piste. Tout bon juge ou commissaire révise son règlement avant l'épreuve pour pouvoir être prêt à décider ; le cavalier ne devrait-il pas s'y astreindre également ?

Le facteur mental

Dans le sport, il faut une grande objectivité pour analyser son «mental» et le mettre en relation avec sa performance (ou son absence de performance).

La confiance en soi



Elle est essentielle. En compétition, le cavalier (et son entraîneur) ne doit pas douter. Cette confiance en soi commence par une analyse saine des capacités du couple ; un travail préparatoire diversifié³ à la maison permet d'affronter sereinement toutes les grandes familles de difficultés⁴. C'est l'acquisition des compétences qui contribuera à déclencher le sentiment de confiance en soi. Comme on n'imagine pas un cavalier aller sauter à l'entraînement certains obstacles de Burghley ou de Badminton, il lui faut trouver des tests représentatifs et qui puissent être répétés.

Si un couple peut se sublimer en épreuve, un bon coefficient de réussite sur un type de combinaison ou de difficulté technique de dressage, doit être obtenu à l'entraînement avant de pouvoir le renouveler en compétition en toute sérénité.

L'envie

Elle est aussi un paramètre indispensable et la performance ne trouve pas sa place dans un travail contraint. Parfois, il est sage d'arrêter ce sport, où l'engagement est fort, avant de descendre dans la hiérarchie des concours et de ne plus y trouver le « piquant » attendu. Cette envie, qu'on peut assimiler à la motivation, est liée à la capacité à se faire plaisir car la préparation de soi-même et de son cheval nécessite de gros efforts et de nombreux sacrifices. Dans ce sport, où l'accident grave reste possible, la prise de risque est évidente. Au cours d'une carrière sportive, il est toujours bon de vérifier que ce « grain de folie » existe toujours. Toutefois, la prise de risque ne se limite pas à l'engagement physique, il est aussi mental lorsqu'on demande un réel engagement sur certains obstacles ou sur telle ou telle figure de dressage avec une activité supérieure à celle de confort qui nous assure le « sans faute ».

La capacité à se dépasser

La capacité à se dépasser, voir à accepter la souffrance, à être agressif et à avoir la rage de vaincre, est une aptitude personnelle ; elle peut se découvrir également dans de bonnes conditions de travail en équipe. Chacun a connu des semaines de préparation collective qui favorisent une montée en puissance du groupe et de son environnement vers un objectif commun. Chez le cheval, cette capacité à se dépasser et à vaincre le concurrent existe ; de nombreux cavaliers de course en témoignent lorsque leur cheval ne veut pas se laisser dépasser par son adversaire et contribue à la victoire. On ne parlera pas d'accepter la souffrance chez un cheval, qui n'a d'ailleurs pas à souffrir de l'ambition des hommes, mais il est exact que certains chevaux sont plus durs à l'ouvrage et montrent plus de courage et de confiance en leur cavalier sur des parcours qui leur sont initialement

inconnus. On parle de couple, en équitation et notamment sur le cross, il est autant relationnel que technique.



- 3 : Le cavalier doit s'obliger à travailler toutes les difficultés techniques et pas seulement celles qu'il préfère ou que son cheval maîtrise, ni celle qui sont restées sur la carrière de la leçon précédente.
- 4 : Voir fiche " Les facteurs de la performance, partie 2 : le facteur technique."

La maîtrise émotionnelle et la capacité à se concentrer

Ce sont des qualités initiales des individus mais elles se travaillent également. L'intervention de sophrologue, voire de psychologue du sport en cas de difficulté particulière, est devenue courante dans le soutien d'une équipe. Lorsque des échecs répétés sur les objectifs terminaux ou inversement sur des parcours sans enjeux sont observés, il est bon de réfléchir à sa capacité de concentration et à la maîtrise de ses émotions. De nombreux outils adaptés au sportif existent: les exercices respiratoires, la relaxation dynamique, l'imagerie mentale, la visualisation positive...

Le cheval est aussi concerné dans la maîtrise de ses émotions et la capacité à se concentrer ; au cavalier de le mettre dans une « bulle de bien-être » qui fait que la compétition ne devient pas une guerre à gagner mais un moyen d'expression de ses qualités d'animal de course amplifiées par l'entraînement.

Le facteur social

La relation entraîneur/entraîné

Chaque entraîneur doit mener une réflexion sur sa relation avec son entraîné, notamment sur le transfert qu'il peut faire, surtout s'il a monté ou a eu l'ambition de monter à haut niveau. L'accompagnement de Ralph HIPPOLYTE⁵ à l'IFCE souligne bien la différence entre chaque individu et la meilleure efficacité à monter dans un fonctionnement en relation avec son profil physique et comportemental. L'entraîneur doit renoncer à faire monter son cavalier comme il l'aurait fait et doit chercher plutôt la parfaite adéquation avec le profil du ou des couple(s) dont il a la charge aussi bien sur le plan physique que mental.

Le sujet est encore plus sensible lorsqu'un entraîneur national se substitue pour un temps à l'entraîneur habituel du cavalier, notamment chez les jeunes... et encore plus lorsqu'il s'agit de «parents entraîneurs».

De son côté, le cavalier doit aussi se poser la question de sa relation avec son entraîneur : a-t-il choisi l'entraîneur qui lui apporte quelque chose ou qui lui convient parce qu'il ne le contredira pas ? Est-il réellement encadré ? Quel est le degré de présence, de responsabilisation ? Quels sont les besoins, y compris d'autonomie, du cavalier ? Enfin, la pratique de l'équitation sportive peut devenir rapidement individuelle, notamment dès que le cavalier propriétaire s'installe chez lui et s'éloigne de son club initial.

La situation professionnelle, familiale et affective

Comme cela a été rappelé plus haut, une situation compliquée peut parfois contribuer à la contre-performance chez certains sportifs. Toutefois des contre-exemples existent, et il n'est pas certain que le confort physique et moral contribue dans tous les cas à la performance de haut niveau. La maxime « pas de performance sans stress » peut parfois trouver tout son sens. L'important est d'analyser ses réactions personnelles face au stress ou à l'inconfort et de juger si cette situation doit être améliorée ou préparée à l'avance.

Pour notre part, nous pensons qu'une grande organisation et une préparation rigoureuse contribuent à atténuer les conséquences des aléas de la vie ou du sport.

Inversement, il peut être nécessaire d'éliminer tous les éléments qui surchargent notre propre émotivité notamment la présence de proches ou de propriétaires « angoissés », voir d'entraîneur qui ne parviendrait pas à se mettre dans le besoin de son cavalier...

L'hygiène de vie

Dans sa définition première, l'hygiène de vie vise à préserver ou favoriser la santé physique et mentale du sportif. Elle est très liée au mode de vie. On distingue plusieurs facteurs de préservation, notamment l'oxygénation, l'hydratation, la nutrition, l'activité physique.

L'oxygénation

Elle peut être largement impactée par un manque d'entraînement foncier mais aussi par le tabagisme ainsi que par l'usage de stupéfiants pourtant interdit et considéré comme dopant.

L'hydratation

Elle est fréquemment oubliée chez les cavaliers (qui ne disposent pas de porte bidon...) et dont l'activité est aussi dans des écuries qui peuvent être poussiéreuses, rendant inadaptée l'installation de fontaine d'eau. Seule l'eau est essentielle. L'excès de boisson alcoolisée est également à proscrire qu'il soit régulier ou à l'occasion d'abus ponctuels.

La nutrition

Elle devrait commencer par une alimentation équilibrée ; mais elle doit aussi être ni trop abondante, ni insuffisante, comme on le voit souvent chez certains cavaliers très sollicités par leur activité professionnelle équestre ou pédagogique ou hors champ sportif.

L'activité physique

Il s'agit du dernier volet. Au niveau d'exigence demandé par l'hygiène de vie, elle n'est pas un problème pour un cavalier qui dans sa pratique quotidienne remplit son contrat d'effort physique journalier. Il le devient quand l'activité quotidienne cumulée (équestre mais aussi les activités de la vie professionnelle, y compris la conduite) engendre une fatigue générale pénalisant le potentiel de performance. Dans ce cadre, une préparation physique adaptée est essentielle (cf fiche [la condition physique - mode d'emploi](#)).

D'autres éléments interviennent

- La protection du dos des cavaliers, notamment des professionnels qui exercent des tâches manuelles et souvent dans des conditions de réalisation peu ergonomique .
- Le respect de l'alternance « travail / repos » essentielle à la progression pour transformer le travail effectué à l'entraînement.
- Le sommeil perturbé par la fatigue, les rentrées tardives de concours, l'usage des tablettes électroniques, les soirées TV interminables...
- Les accidents car il n'est pas rare qu'une carrière de cavalier, notamment de concours complet ne soit émaillée de chutes et parfois de fractures. Avec l'âge, le rétablissement est plus long et les vieux souvenirs réapparaissent d'autant plus que dans bien des cas les protocoles de reprise sont irraisonnés voire inexistantes.
- La santé dont la vue, précieuse richesse, qui devient moins parfaite avec l'âge, moins précise dans des conditions de moindre luminosité (en indoor) ou au contraire plus sensible aux éblouissements face au soleil en fin de journée. L'hygiène bucco-dentaire régulièrement oubliée alors qu'elle a un lien avec les multiples affections tendineuses du sportif.

Côté cheval

Le cheval a également le droit à une hygiène de vie qui se traduit par le souci de son bien-être. On se doit de respecter ses besoins primordiaux globalement satisfaits chez le cheval de sport (faim, soif, abri et confort, absence de maladie et de blessure), mais aussi psychologiques qui parfois ne sont pas optimums, notamment au box, dans leur possibilité d'exprimer des comportements normaux liés à leur espèce et en limitant les sources de peur ou d'anxiété inutiles...

Le cheval a des besoins sociaux, il doit pouvoir voir ses congénères, les toucher librement (contacts visuel, auditif et olfactif). Il doit avoir la possibilité d'être un temps libre de ses mouvements (pouvoir trotter, galoper...) sans être au travail et disposer d'un espace de détente (paddock, prairie). Enfin il doit avoir la possibilité d'évitement dans le cas de détention en groupe et d'un espace de calme et d'isolement.



5 : Intervenant à l'Ifce auprès des écuyers et des jeunes du pôle France sur le concept «action type».

Le facteur "chance" ou les aléas de la compétition

On parle d'aléas de la compétition car, à la réflexion, bien peu de choses ne sont pas prévisibles ou probables. Ces conditions « incertaines » doivent donc être anticipées et faire partie de notre réflexion.

Dans la discipline du concours complet, qui est « jugée » et dite d'extérieur, de nombreux éléments interviennent : Les conditions climatiques avec les intempéries ou la sécheresse et son influence sur le sol, le niveau des concurrents, qui peut conditionner la difficulté de l'épreuve de saut d'obstacles ou, à la marge, corriger le parcours de cross, l'ordre de passage ou celui dans l'équipe qui reste de la décision de l'entraîneur, les différences d'appréciation des juges, voir le choix des juges retenus, les erreurs de jugement sur le cross, les blessures ou abandons d'un membre de l'équipe ou de concurrents... Ces éléments peuvent donner des

ouvertures ou augmenter la pression.

Là encore, c'est une grande finesse de préparation et d'analyse avant le départ de toutes les options, que ce soit dans l'échec (après un incident sur le parcours) ou dans l'ouverture quand l'ordre d'aller tout droit arrive. Cette démarche (systématique en aéronautique, « où l'atterrissage n'est qu'une des options ») doit être réalisée. La possibilité que l'on se donne de relever à partir d'une liste d'items préétablie les éléments de cette démarche, est un vrai moyen de progresser ou au moins de ne pas banaliser la routine compétitive. Les occulter en les qualifiant de peu probables, est une prise de risque qui ne devrait pas avoir de place dans la compétition.

Voir aussi : [Professionnel, si on parlait de votre santé ?](#)

Conclusion



Pris comme un pensum, cette analyse peut paraître peu intéressante ou désagréable. C'est pourtant un moment privilégié pour se remémorer les bons et les moins bons moments de sa saison passée. Cette analyse, point par point, que l'on pourra détailler en évoquant et en visualisant chaque situation, est un moyen de progrès incontournable. Pour gagner et briller, il faut d'abord élaborer un état des lieux objectif du niveau du couple (cheval et cavalier). Puis, pour se fixer un objectif sportif réaliste, il faudra décortiquer toutes les exigences et les analyser pour chaque facteur de la performance, notamment sur le plan technique pour vérifier

que l'on a mis toutes les chances de son côté et que l'on sera bien prêt au moment de l'échéance.

En savoir plus sur nos auteurs

- **Patrick GALLOUX** IFCE - Phd, BEES 3 Equitation, Ecuyer du Cadre noir de Saumur, Inspecteur de la Jeunesse et des Sports (HC)
- **Guy BESSAT** (BEES 3 Athlétisme, préparateur physique de cavaliers, consultant à l'ENE de Saumur pour la mise en place du suivi de la condition physique)
- **Philippe MULL** ifce - BEES 2 Equitation, Ecuyer du Cadre noir et entraîneur du Pôle France jeune de concours complet

Bibliographie

- **GALLOUX P. ; BESSAT G.** (2018) : L'entraînement du couple cheval de sport / cavalier. Ifce, 252 p.
- **BESSAT G. ; AUDIBERT E.** (2017) : Le cavalier, ce sportif qui s'ignore tant - la condition physique, la clé de sa réussite (fiches de travail et exercices adaptés aux cavaliers de tous

niveaux) bessatguy(at)gmail.com

- **GALLOUX P.** (2011) : Concours complet d'Equitation. Belin, 234 p.
- **GALLOUX P.** (1991) : Contribution à l'élaboration d'une planification de la préparation énergétique du cheval de concours complet (thèse de doctorat). Poitiers
- FEI Dressage test <https://inside.fei.org/fei/your-role/organisers/eventing/dressage-tests>



Pour retrouver ce document: www.equipedia.ifce.fr

Date d'édition: 12 08 2020