



©Scooplyga

Gwendolen Fer et Traumprinz - Equipe de France de concours complet

## La préparation mentale, un « outil » indispensable

Quand on pense sport équestre à haut niveau, on imagine aisément les heures d'entraînement à cheval que cela nécessite. Mais à cela s'ajoute un entraînement physique adapté pour les cavaliers, pour travailler notamment force, souplesse, coordination, sans oublier le cardio, ainsi qu'une bonne préparation mentale. Une clé qui est même devenue indispensable pour nombre de membres de l'équipe de France, particulièrement pendant cette crise sanitaire qui perturbe le calendrier des compétitions à quelques mois des Jeux olympiques de Tokyo.

« *J'essaie de me maintenir dans une dynamique normale* », explique Céline Gerny, membre de l'équipe de France de para-dressage. « *C'est parfois compliqué quand un concours est annulé et cela donne un petit coup de mou mais je me remotive tout de suite. Je suis concentrée à 100% sur ma sélection pour les Jeux paralympiques et pour moi, la préparation mentale est un outil précieux* », poursuit-elle. « *J'ai la chance d'être suivie par Anne Le Coniat (ancienne entraîneur des équipes de France de Golf, formatrice à l'INSEP et coach) et le travail que je fais avec elle passe beaucoup par la visualisation mentale, notamment des reprises, ce qui me permet de préserver ma jument et d'être efficace quand je la monte. C'est aussi un travail sur la confiance en soi qui aide à chasser les appréhensions et à gérer mon stress grâce à un protocole de préparation les jours de concours ; cela m'aide à maintenir ma concentration et à être à mon maximum à l'instant T.* »

La préparation mentale, Gwendolen Fer, cavalière de l'équipe de France de concours complet, en est adepte depuis longtemps. « *J'y suis sensibilisée depuis des années* », confirme-t-elle. « *Pour moi, cela a plusieurs bénéfices. C'est une aide à l'organisation quotidienne et cela permet d'adopter la bonne attitude pour les entraînements, particulièrement dans cette période compliquée. C'est un peu difficile de se projeter en ce moment, alors je continue à m'entraîner et je m'oblige à avoir un planning. La préparation mentale, c'est une technique à adopter au quotidien. En concours et plus encore en championnat, la pression se gère tout au long de l'épreuve pour bien vivre l'événement ; cela passe notamment par une bonne organisation de sa journée avec un rétroplanning, ce qui permet de savourer les bons moments et de conserver le stress positif avant son entrée en piste. En ce qui me concerne, j'utilise beaucoup la visualisation et j'applique des techniques de respiration.* »

Point fort dans les grandes échéances mondiales et plus encore lors des Jeux olympiques, la préparation mentale est un entraînement aux habiletés mentales. Un travail personnalisé qui tient compte de la spécificité de la discipline, de la personnalité du cavalier, de ses qualités et défauts. Concentration, motivation, contrôle des émotions, estime de soi, canalisation de l'énergie... sont autant de paramètres qui s'intègrent dans la préparation mentale dans le seul objectif : savoir maîtriser l'ensemble de ses facultés pour mieux atteindre son objectif.



# RIDE TO TOKYO



Communiqué FFE du 20 mai 2021

*« Le mental est maître du corps et par conséquent les deux sont pour moi intimement liés. La préparation mentale est indispensable et elle est connexe à la préparation physique. Elle permet un recentrage et une canalisation des énergies nécessaires à la réalisation de la performance. L'utiliser quotidiennement à l'entraînement, en faire un support essentiel des maîtrises techniques, physiques, émotionnelles tout en préservant son équilibre et son épanouissement, décuple les capacités, la combativité du sportif en compétition et plus encore à haut niveau »* conclut Guy Bessat, préparateur physique et mental de cavaliers de concours complet, de dressage et de saut d'obstacles, ancien préparateur de l'équipe de France d'Athlétisme.

## Contacts presse :

### FFE Communication / Sophie Aujard

T : +33 254 944 678 | M : +33 687 713 967

[sophie.aujard@ffe.com](mailto:sophie.aujard@ffe.com)

### Agence Consulis / Véronique Gauthier

T : +33 967 073 729 | M : +33 672 770 600

[agenceconsulis@gmail.com](mailto:agenceconsulis@gmail.com)