



HEART RIDER

Préparation Mentale du Cavalier

Pourquoi faire ???



**Explorez le
présent
pour mieux
préparer
l'avenir...**

Présentation

Je suis Monitrice d'équitation BEES1 et Sophrologue Option sport certifié RNCP. Je me suis intéressée à l'importance de la Préparation Mentale à un moment donné de ma vie où je me suis aperçu que le corps et le cerveau sont indissociables dans tout domaine confondu (personnel, sportif, loisir, professionnel...) et bien souvent nous oublions de mettre en connexion ces deux copains qui font partis intégrante de nous. La Préparation Mentale est complémentaire et indissociable de la pratique physique. "A niveau égale c'est le mental qui fera la différence" Jean-Maurice Bonneau.

L'écriture de ce livret n'est pas de justifier une idée nouvelle et jusqu'à lors inconnue sur les compétences de notre cerveau, je me suis au contraire formée, documentée, inspirée de personnes de renommées dans les sciences physiques et psychologique. Tout est « rationnel et logique dans le corps humain ».

Mon objectif à moi est donc de transmettre une prise de conscience et des outils (pistes de travail) afin de trouver un équilibre Mental et Physique pour une meilleur communication avec vous même et de plus est dans votre sport, avec le cheval.

Et vous quel est le votre d'Objectif ????? (Voire bulle de réflexion à la fin)

La Préparation Mentale

Pour faire cours, c'est une méthode qui vise à déprogrammer les mauvais réflexes mentaux dues aux croyances limitantes venant de différents paramètres de notre vie, et permet ainsi de mettre en évidence les possibilités de chacun face à son objectif (Ex : je n'ai pas les capacités, je suis trop, pas assez, j'aimerais bien faire mais... ce sont toujours les autres qui ont de la chance, dans ma famille on n'est pas... Bref...). Il faut voir la préparation mentale comme une boîte à outils où les personnes restent actrices de leurs démarches et autonomes (ex : Philippe Rozier dit d'un coach qui se plaçait trop comme gourou et ainsi mi-fin à la préparation mentale avec ce dernier). Le préparateur mental est choisi par le sportif pour une relation de confiance, cette relation est agrandie par un échange avec l'entraîneur et les parents ou tuteurs si ce dernier est mineur, et toujours en accord avec le sportif qui est l'élément central de cette relation.

Mais attention... comme l'apprentissage physique, une bonne Préparation Mentale fait la différence avec la répétition et le travail personnel en tant qu'acteur de notre (nos) d'objectif (s) à fin d'acquérir les bons réflexes. Rien n'est magique, seule la main à la tâche paye... En gros cesse de te mettre des bâtons dans les roues et pédales sur ton propre chemin.



Comment ça marche ?

- 1) Détermination d'objectif à court, moyen ou long terme (motivation)
- 2) la respiration contrôlée (ramène la calme et/ou l'énergie)
- 4) Intégration de son schéma corporel (observation du corps dans sa conscience sur des données sensorielles proprioceptives, intéroceptives et extéroceptives, différent de l'image du corps données subjectives par la vue ou le reflet de notre image)
- 5) L'imagerie mentale (Visualisation positive, ressource liée aux qualités et besoins propres à chacun. Ex: Confiance, courage, plaisir, énergie, calme...)

Je soulignerais aussi la façon d'utiliser notre langage dans des phrases au positif qui a un impact sur notre cerveau, si on se met à penser et à parler différemment, on peut se mettre à agir différemment.

Parlons du stress...

Il est naturel, animal, primitif et “Positif” car c’est grâce à lui que nous sommes encore sur terre. Il a permis de réagir à un danger. La différence dans notre société est que nous avons appris à utiliser d’autres solutions plus statiques et ne pas exprimer nos émotions.

Il se déroule en 3 phases :

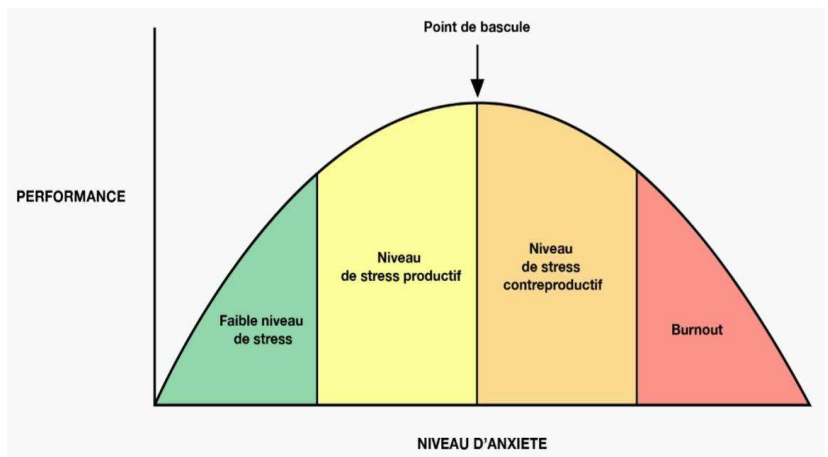
1-Phase d’alerte : Information d’un stimulus. *Qu’est ce qui a mis votre niveau d’alerte????*

2-Phase de résistance : Mobilisation de l’énergie/ Adaptation à la situation. *Quel est votre réponse à la situation ????*

3-Phase d’épuisement : La situation de stress se prolonge et épuise les ressources d’énergie (jusqu’au pire : perte de mémoire, accident, dépression, Burn Out...). *Vous paniquez ????*

Pourquoi apprendre à gérer son stress ? En phase d’alerte le stress est un stimulant, à partir de la phase

de résistance il commence à altérer les capacités d'attention et de mémorisation, ce qui empêche une analyse objective de la situation, la prise de décision est difficile au vu de ce manque de recul, il ajoute une charge émotionnelle et peut entraîner un sentiment d'insécurité et de perte de repère. C'est pourquoi il faut savoir optimiser son stress pour améliorer sa performance en se créant du confort (boîte à outils) et se focaliser sur un objectif d'action afin de ne pas se laisser envahir par la pression de l'enjeu.



Qu'est-ce-que les émotions ?

Le stress et les émotions sont intimement liés puisqu'ils sont générés par un élément extérieur perturbateur. Les émotions sont des états affectifs qui

varient d'un individu à l'autre, nous ne sommes pas tous égaux face aux émotions et c'est leur intensité qui fait que parfois elles sont difficiles à gérer, soit elles peuvent bloquer, soit encourager... Ex : joie, tristesse, peur, colère, surprise, honte... Les émotions ne sont pas automatiquement "Positive ou négative", il faut savoir les interpréter et les digérer individuellement pour se réorienter et se fixer de nouveaux objectifs. Ex : Est-ce que je prends la situation comme une capitulation, ou est-ce que je m'en sers pour redoubler d'effort ?

Particularité de l'équitation :



Par rapport à d'autres sports, l'équitation est en contact avec un animal herbivore, donc avec des réactions propres à son instinct. Le cavalier vient au sport équestre par la relation avec le cheval, l'aspect relationnel est donc très important dans l'équitation, on appelle cet aboutissement la "connexion". Les 2

partenaires sont des sportifs mais on compte sur le cavalier comme pilote, il doit donc acquérir du Self-control en toutes circonstances et de la confiance en soi pour établir un lien avec un animal d'environ 500 Kg. La Préparation Mentale permet au cavalier de reprendre le contrôle sur son mental et ainsi le juste pilotage de son cheval. Mais là aussi attention... La Préparation Mentale guide à vos objectifs, mais le cheval en question mérite d'être pris en compte (comportement, dressage, qualité, physique...) en effet lui aussi est un être vivant à part entière avec ses problématiques.

La Respiration contrôlée

Par logique on sait qu'on vit 3 semaines sans manger, 3 jours sans boire, mais au bout de 3 minutes sans respirer surviennent les lésions cérébrales et au-dessus de 4/5 minutes elles sont irrémédiables et mortelles. Alors pourquoi nous respirons suffisamment pour vivre, mais pas assez pour "bien vivre ?!" L'intérêt de bien respirer à un aspect physiologique puisque ceci permet d'alimenter le corps et le cerveau régulièrement en sang et en oxygène pour mieux fonctionner.



Une bonne respiration favorise entre autres :

- Gestion du stress et des émotions
- Amélioration de la concentration/Attention
- Facilite la mémorisation
- Gestion de la douleur
- Améliore la confiance en soi
- Favorise l'adaptation de l'organisme à l'effort
- Diminue la fatigue
- Favorise la récupération...

Elle est le premier outil incontournable de la préparation mentale.

Le schéma corporel



Il nous invite à l'observation, c'est la représentation que chacun se fait de son corps : sa forme, son volume, l'amplitude des axes articulaires... Elle est complètement différente de l'image du corps, qui elle se construit sur une base subjective, elle est la représentation de notre apparence par la vue. La représentation du schéma corporel est fondée sur des données sensorielles, la maîtrise du corps est en lien avec celle de nos perceptions mentales, et en équitation du fait qu'on est porté par un cheval qui lui, est en pleine conscience de ses sensibilités corporelles, il est donc intéressant de prendre conscience des nôtres. "Un cheval est plus apte à être en avant droit et calme avec un cavalier centré, symétrique et en équilibre sur son dos" Didier Lavergne. En revanche puisque la différence entre ce qui est senti et ce qui est vu dans le miroir est souvent importante, il est bon d'y jeter un rapide

coup d'oeil de temps à autre pour vérifier la justesse de nos ressentis et nous tendre vers l'autonomie, c'est pour cela que dans certains manèges les miroirs ont tout leur intérêt.

C'est le deuxième outil incontournable de la préparation mentale.



La visualisation positive

C'est un outil personnel et propre à chacun. C'est une méthode qui envoie au cerveau un

message, une mise en situation positive en nous projetant mentalement, et en la ressentant comme la réalité. Nous leurrerons notre cerveau qui répond en émettant des ordres en réponse à ce stimulus positifs à notre corps et nous sommes donc plus à même de réagir correctement à une situation donnée à la fois dans nos fonctions motrices et psychiques.

Bulle de réflexions

-Première piste de réflexion, vous êtes droitier ou gaucher ? Si vous êtes ambidextre tant mieux pour vous ;-) Ecrivez sur la première ligne votre prénom, puis sur la deuxième de votre main opposée.

.....
.....
.....
.....

Que constatez-vous ? Certainement ça vous demande d'être plus concentré sur vos gestes, ceci ressemble donc à apprendre un nouveau réflexe... On rentre dans la déprogrammation de certains acquis, si vous deviez le faire dans un critère d'objectif à atteindre cela vous demanderait de répéter le geste avant de l'acquiescer. La préparation mentale est de même, le cerveau a besoin de gymnastique au même titre que votre corps. Considérez votre corps comme un avion, mais si vous voulez de la performance entraînez votre cerveau comme un pilote de chasse... (concentration, calme et adaptation en toutes circonstances)

-Ecrivez sur les lignes ci-contre votre objectif/besoin à la première personne du singulier verbalisé dans une formule positive avec une temporalité. ATTENTION celui là doit rentrer dans certains critères définis



Soit :

S comme Simple. Phrase courte

M comme Mesurable. Critère de réussite

A comme Acceptable. Prenez en compte votre environnement (famille, couple, professionnel..)

R comme Réaliste. Remettez vous en question sur la hauteur de votre objectif.

T comme Temporel. Mettre une temporalité avec tout de même un critère de flexibilité si besoin.

(Ex: J'ai besoin de participer au salon de... pour donner de la visibilité à mon activité sur l'importance de la préparation mentale dans l'équitation)

.....

.....

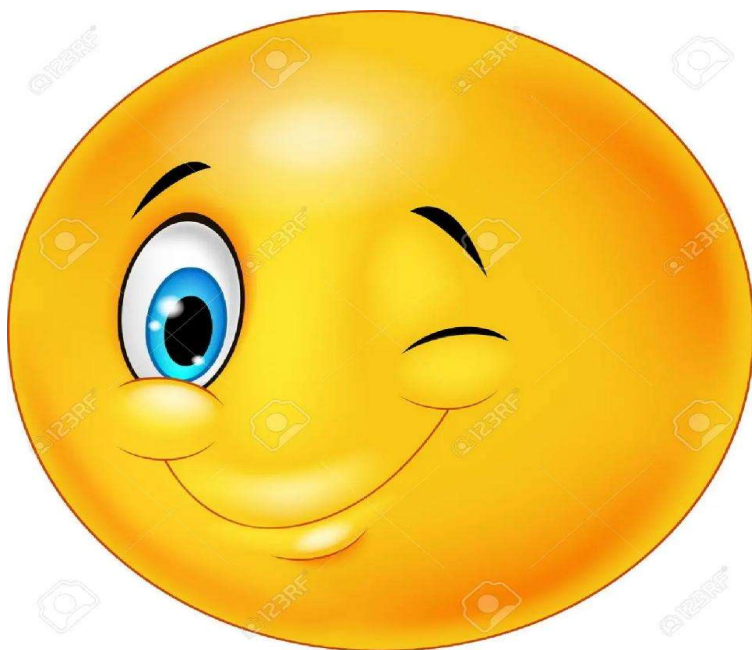
.....

.....

.....

.....

Maintenant comment s'y prendre ? Mise en place de sous objectifs et d'outils adaptés.... C'est là que tout commence. Alors en route ?!



HEART-RIDER

POURRAT Amandine

Le Peuil

38250 Corrençon En Vercors

Tel :06.18.32.25.93

contact.heartrider@gmail.com

www.heartrider.net