

SPORTS EQUESTRES

SEULEMENT
4,90 €

cavadeos.com

Deux champions
en POSTER

Pourquoi, comment ?
**QU'EST-CE
QU'UN BON
COACH ?**

Les réponses
de Michel Robert,
Philippe Guerdat et
autres entraîneurs



Equizen
**LA DEROBADE
AVEC ELISABETH
DE CORBIGNY**

Spécial Amateurs
**AU CŒUR DE
L'AMATEUR TEAM
DE JARDY**

M 03437 - 29 - F: 4,90 € - RD





Photo: Contabadie/Scorpiofyga

Le coach : un élément clé lorsque l'on est un amateur en mal de progression et que l'on a la compétition dans la peau. Mais quel est le profil du bon coach ? C'est la question à laquelle nous tentons de répondre ce mois-ci, entourés de Michel Robert, d'entraîneurs et autres coaches. Mais pour commencer, à l'approche des championnats d'Europe, et parce qu'il est depuis quelques mois LE coach du CSO en France, nous avons laissé la parole à Philippe Guerdat.

En tant que coach, c'est le moment de la sélection le plus difficile. J'ai horreur de dire à un cavalier qu'il n'est pas sélectionné. En compétition, je suis nerveux ! C'est très dur physiquement, je ne dors quasiment pas la veille. Mais j'aime ça. Je suis un compétiteur. Le tout, c'est de cacher ma nervosité pour ne pas la transmettre à mes cavaliers. Les championnats d'Europe ne changent rien, je me mets en situation de risque à chaque Coupe des nations.

Un bon coach, c'est quelqu'un qui peut emmener son cavalier à son meilleur niveau. Cela veut dire l'épauler dans les moments de doute. Il y a un aspect psychologique ! Il s'agit de remotiver les gens. Il est toujours là. Mais cela doit quand même être un technicien ! Pour cela, plus on a monté, plus c'est facile. Ce n'est pas comme dans les autres sports, où les coaches élaborent des tactiques, il y a aussi une approche technique.

Etre coach, c'est aussi avoir un caractère dur. Il faut se faire respecter, et en même temps être un meneur d'hommes, pour réunir les cavaliers autour de soi.

En Amateurs, les valeurs sont les mêmes, quoi qu'il faille y mettre encore plus de passion, et ne pas négliger l'aspect festif, après tout pour les amateurs, c'est un hobby !

Il faudrait que les cavaliers soient encadrés par des coaches le plus vite possible. Plus vite on est pris en main, moins il y a de défauts qui s'installent.

Leur rôle est très important, ce sont eux qui mettent les jeunes sur de bons rails.

”

C'est mon coach qui le dit

Qu'est-ce qu'un

Michel André et à trois Anglaises
épaulés Penelope Legrand ont
en progression. Around her, fun of
l'autre échangeant leurs impressions
of their ideas.

Photo Christophe Duroz

bon coach ?

Pour réussir à l'école de la compétition, encore faut-il avoir un bon maître ! S'il peut prendre différents visages, il y a en revanche des qualités indispensables dont il doit disposer : expérience, pédagogie, et implication.

Indispensable cavalier pro ?

Coach, ce n'est pas une profession en soi. Difficile alors de déterminer qui l'est, et surtout, qui ne l'est pas. L'activité elle-même varie selon le niveau des cavaliers. Néanmoins, tous les coaches ont un dénominateur commun : l'expérience. « *En complet, il vaut mieux avoir pratiqué le terrain soi-même, analyse Pascal Forabosco, sélectionneur des Juniors et Jeunes Cavaliers de la discipline. En cross, cela permet de mieux aiguiller l'élève sur le vallonnement, le profil des obstacles !* » C'est pourquoi de nombreux cavaliers de haut niveau s'adonnent à l'exercice, à l'image de Marina Caplain Saint-André. Au Haras de Champcueil, elle coache toute une équipe de jeunes dresseurs, du circuit poney aux Jeunes Cavaliers. Lisa Cez, Salomé Sadoun, et ses filles Alix et Victoria Van den Berghe, pour ne citer qu'elles. « *Je trouve bien de rester impliquée dans le circuit, explique-elle. Cela permet de rester dans le coup ! Car cela bouge dans le dressage. Les cavaliers montent de mieux en mieux et les chevaux bougent de mieux en mieux ! Mais l'expérience requise dépend du niveau de l'élève. C'est forcément lié à ce qu'on peut faire soi-même. Et il est difficile de combiner la compétition et le coaching ! D'ailleurs les gens ne cherchent pas forcément un cavalier qui a des performances, il faut plutôt qu'il en ait eues !* » L'expérience prime sur la performance. Car il ne suffit pas d'être performant... encore faut-il savoir transmettre son talent ! Or il arrive malheureusement que certains cavaliers ne voient dans le coaching qu'une manne financière et dispensent leur savoir sans l'envie et la motivation essentielles.

Certes, un cavalier a l'atout d'apporter un soutien quant au travail du cheval. Pouvoir monter, c'est pouvoir ressentir. En parallèle de sa carrière de compétiteur, Michel Robert organise des stages, pour des Amateurs tournant en 120 cm jusqu'à des figures telle Pénélope Leprévost. Pour lui, « *l'objectif c'est de faire comprendre aux cavaliers ce qu'il doit ressentir* ». « *Ce n'est pas indispensable, mais c'est un atout, tempère Bruno Garez, ancien cavalier de l'équipe de France. Je ne monte pas systématiquement, mais il*

C'est mon coach qui le dit

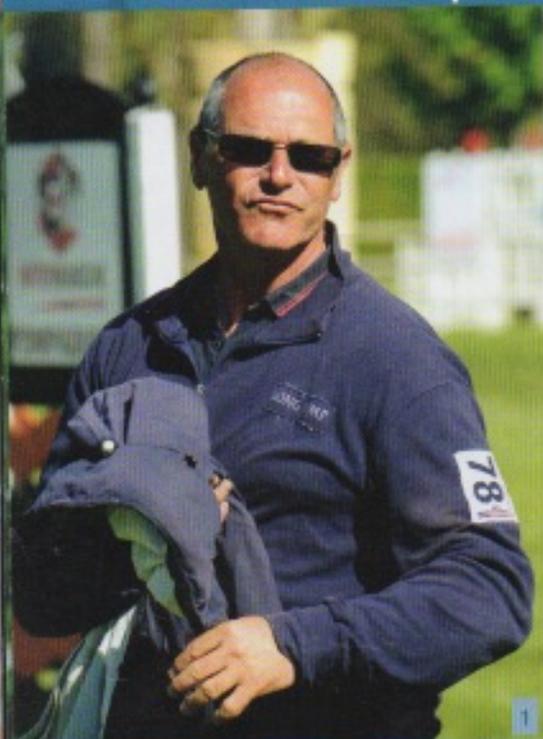


Photo Scoopdyga



Photo Claude Esquet

arrive qu'on ne voit pas à pied ! On monte, et puis on explique différemment. » Des explications dont Bruno sait tout le prix, lui qui n'a jamais été coaché ! Aujourd'hui il entraîne sa sœur Christine Bolleateau, championne de France des cavalières en 2011, et Lalie Saclier, qui compte déjà une participation aux Europes Children et vient d'être sélectionnée pour ceux de Vejer de la Frontera, en Espagne, dans la catégorie Junior.

CE QU'ILS EN DISENT

A quoi reconnaît-on un mauvais coach ?

Pascal Forabesco : « Celui qui fait un blocage et refuse d'appliquer le programme qu'on lui donne ! »

Bruno Garez : « Sur un paddock, on entend que lui ! Il vous en balance et en rebalance ! Il stresse le cavalier, le dévalorise pour se mettre en avant ! »

Michel Robert : « L'indice, c'est le résultat ! Le mauvais coach, c'est celui qui ne trouve pas de solution. Toutes les séances doivent bien se terminer ! [...] Le mauvais coach, c'est aussi celui qui enseigne par la négation. Qui dit ce qu'il ne faut pas faire. Or le cerveau n'enregistre pas la négation. Par exemple, dites à quelqu'un : « ne renverse pas le verre », à coup sûr, c'est ce qu'il va faire ! »

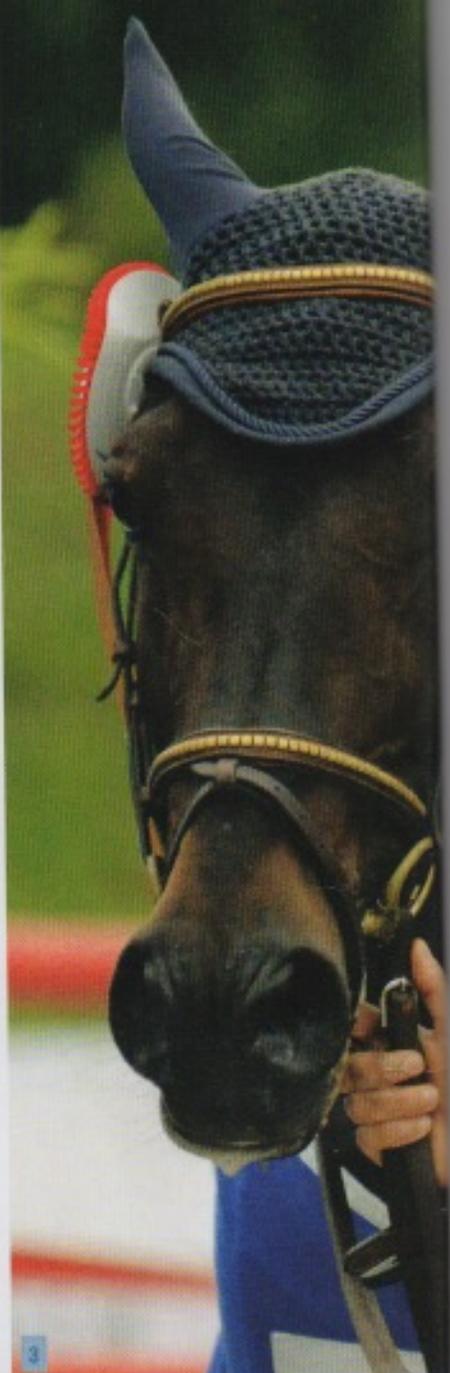
Marie-Line Schauly : « La pire des choses, c'est le coach blasé, qui n'a plus envie de transmettre son savoir. Ou ceux qui essaient d'enseigner des choses qu'ils ne savent pas ! »

« Le meilleur coach, c'est celui dont on n'a pas besoin »

Et évidemment, une telle implication demande un suivi régulier. Plusieurs s'entendent à dire au moins deux fois par semaine. « Plus on travaille régulièrement, plus cela permet d'aller vite, sans se tromper », analyse Bruno. Même si la plupart du temps, je ne dis pas grand-chose, je suis là. La fréquence dépend de la maturité du cavalier, il ne faut pas les rendre dépendant. »

C'est ce qui fait dire à Michel Robert que la fréquence des séances s'envisage au coup par coup. « Chacun a un temps d'adaptation, de digestion des informations. Il faut du temps pour changer ses habitudes et faire des progrès ! » Après avoir suivi Pénélope Leprévost de près sur le long terme, aujourd'hui leur relation se base sur le petit conseil : « Et toi, tu ferais quoi ? ». « En fait, la bonne leçon, c'est celle qui est comprise et que l'élève peut ensuite mettre en pratique, résume Michel Robert. Pour cela, pas besoin de grands discours. J'aime arriver à faire de grandes choses avec des mots simples. Faire progresser en parlant le moins possible. J'insiste souvent sur un point précis à rectifier. C'est généralement comme cela qu'on change le plus de choses. »

« Le bon coach, c'est aussi celui qui vous prépare pour le Jour J », remarque Marina Caplain Saint-André. En l'occurrence pour ses élèves, les championnats d'Europe. Cela veut dire qu'un coaching se joue en amont de la compétition. Pour Bruno Garez, « tout



se joue à la maison. Parfois, en concours il faut leur mettre la niaque, les booster, mais sur le paddock, ce n'est plus le moment de tout changer ». Conséquence, si certains coachs sont indispensables en compétition pour leurs élèves - notamment dans la gestion du stress - certains cavaliers acquièrent suffisamment d'autonomie pour se passer de lui !

Mettre en confiance par les mots

Et une fois sur le terrain, là encore, il y a un bon et un mauvais moment pour dire les choses. « Il y a des moments où il vaut mieux se taire !, ironise Michel Robert. Comme à la sortie d'un parcours. » Surtout si celui-ci s'est mal passé ! « Pour parler, il y a le débrief. Et souvent il se tient longtemps avant, ou longtemps après la compétition ! » Après un échec, qui n'a pas douté de soi ?

- 1 - Pascal Forabosco
- 2 - Marina Caplain Saint-André
- 3 - Marie-Line Schauly
- 4 - Bruno Garez



Photo Pauline Bernuchon

C'est là où toute la psychologie du coach entre en jeu, et c'est sûrement l'une des clés de voûte du coaching. Il ne s'agit pas seulement d'être bon technicien, il faut avoir l'envie de transmettre, « avoir la fibre », comme dit Bruno Garez.

Savoir trouver les mots, et nouer une relation qui amène le cavalier à la performance. « Un bon coach, c'est celui qui croit en son élève, et qui est convaincu d'en tirer le meilleur, décrit Michel Robert. Il l'aide à se libérer de ses craintes. Pour cela, la relation est nécessairement étroite. On entre presque dans l'intimité de la personne, afin de combler ses manques ! »

Car il arrive que le coach n'ait pas que des compliments à adresser. Et dans cette relation, chacun doit pouvoir s'exprimer. « Il faut s'apprécier, être sur la même longueur d'onde sur les valeurs humaines,

vis-à-vis des personnes, mais aussi de l'animal. Sinon, le message est tronqué ! », décrit Marina Caplain Saint-André.

Marie-Line Schauly, la maman de Donatien, fait partie des figures de coach qui se sont imposées, succès après succès, sur le circuit poney de complet. Aujourd'hui, elle entraîne notamment Hugo Felginef, le cavalier de Jupiter du Moulin, et suit toujours sa fille, Eurydice, qui évolue désormais en Pro Elite Grand Prix. Suivant leur âge, elle ne s'adresse pas à ses cavaliers de la même manière. « Je n'aborde le langage technique que vers 12-13 ans. J'utilise des comparaisons pour leur faire repérer les bonnes sensations le plus tôt possible. »

De la part de l'élève, cela implique forcément une confiance absolue dans l'entraîneur. « Il faut qu'il croit en son coach, qu'il le respecte.



Photo Scopolyga

LE DEJEPS, UN REPERE ?

S'il n'y a pas un profil de coach, il existe néanmoins un diplôme qui permet d'aiguiller les cavaliers : le diplôme d'entraîneur. Mis en place depuis deux ans, sa compétence se situe au niveau amateur. « C'est un début de reconnaissance de la pratique et de la façon de la transmettre, analyse Marina Caplain Saint-André. On cherche un bagage minimum ! Mais l'expérience prime et cela dépend du niveau. Par exemple, je ne crois pas qu'un jeune de 20 ans puisse être coach de Grand Prix. » Pour Marie-Line Schauly, « C'est forcément mieux ! Les cavaliers qui suivent cette formation sont sélectionnés sur leurs résultats. Cela veut dire que l'enseignant a pratiqué, il a été formé, donc techniquement c'est bien ! » Il existe aussi une autre certification : le Brevet Fédéral d'Etat, niveau 1, 2 ou 3, autre gage de l'envie du professionnel de se former.

Ce dernier doit avoir de l'assurance, qu'on ne puisse pas le remettre en question. Il ne doit pas tromper son élève ! », explique Pascal Forabosco.

« On crée des relations avec nos élèves, raconte Marie-Line Schauly. Il y a un courant, une complicité très importante. Cela leur donne de la force d'avoir quelqu'un derrière soi. On n'est plus seul, on a l'impression d'être deux ! »

Super coach et les parents

Mais ce n'est encore pas tout. L'apport sur la technique équestre, porté par le savoir-faire pédagogique, n'est que le dernier aspect du coaching. Une fois que différents choix ont été établis. Car plus le cavalier est jeune, plus il a besoin d'être encadré, conseillé, guidé. « C'est alors le coach qui décide du programme, de l'achat du cheval, des

C'est mon coach qui le dit



Photo: Jacques



Photos Pauline Bemuchon

Chez les jeunes :

5 - Eric Muhr et sa fille Trissy, 6 - Tony Condi-Ferreira et sa fille Camille, 7 - Olivier Bost, l'entraîneur CSO, et en arrière plan, les coachs des cavaliers de l'équipe de France poney, à savoir Carine Gagliani, Yannick Rousselet et Eric Muhr, 8 - Les coachs Gabriel Petit et Carine Gagliani entourant le jeune Pierre Le Bouch, 9 - Daniel Joly, des écuries Bourglier et Joly avec ses élèves. Parmi elles, sa fille Inés, qui a participé aux championnats d'Europe poney en 2012, 10 - Jérôme Rousselet et ses élèves Amandine Tour et Claire de Francolin.

concours », note encore Pascal Forabosco. « On gère la carrière du cheval en quelque sorte », élargit Marina Caplain Saint-André. Arrivé aux portes des équipes de France, il est d'usage que ce soit lui l'interlocuteur du sélectionneur.

Il fait également office de médiateur avec des parents parfois trop pressés de voir leur progéniture sur le podium. Jérôme Rousselet est installé dans l'Hérault, à Gignac, où il entraîne plusieurs cavaliers évoluant sur l'Amateur Gold Tour. « Le coach doit fixer avec lui les objectifs, et valider les prétentions de son sportif. Des prétentions qui sont parfois plus parentales ! C'est au coach d'expliquer que tout le monde ne va pas JO ! » Vis-à-vis des parents, le coach est un guide dans un domaine où ils ne sont pas spécialistes. « Certains parents ne connaissent pas le milieu, a constaté Bruno Garez. Alors ils ne comprennent pas pourquoi leur enfant ne gagne pas, alors qu'il monte bien, qu'ils ont acheté le bon cheval et trouvé le bon coach. »

« Plus on a des jeunes, plus on doit gérer les parents, remarque Marie-Line Schauly. Ils sont partie intégrante de la relation avec l'élève et le poney. Ils financent un sport particulièrement cher, on les fait lever le dimanche, assez tôt, et coucher assez tard. Il faut les mettre dans l'équipe. On ne peut pas faire abstraction d'eux, il faut leur expliquer ce qu'on peut faire, et ne pas faire, et pourquoi. »

Quand changer de coach ?

Malgré une polyvalence assumée, il est important que le coach sache, à un moment donné, passer le relais. Pas uniquement pour des considérations techniques, mais

parce que la compétition demande du temps. Dominique Livio (qui n'est pas le papa de Maxime !) a été moniteur et gérant de centre équestre pendant quarante-trois ans. Après avoir formé Téoline Bella pendant plusieurs années, il passe le relais à son camarade de jeunesse : Michel Robert. Aujourd'hui cavalière professionnelle, la jeune femme passera ainsi un an dans les écuries du champion français. « Il faut être honnête, reconnaît Dominique Livio. On ne peut pas s'occuper de deux ou trois gamins de haut niveau, et faire monter en même temps 280 adhérents ! Il faut savoir choisir : soit se consacrer à l'accompagnement, soit les laisser voir autre chose ! Arrivé à un moment, vous êtes en train d'endormir votre cavalier et vous ne le gardez que pour faire de l'argent ! Pour préparer Lamotte ça va, mais en approchant les 125, 130 cm, nous n'avons plus notre place ! Surtout pour un gamin qui a de l'ambition ! Ils méritent mieux, et je savais que Michel pourrait leur apporter quelque chose. » Apporter autre chose, c'est aussi apporter un regard nouveau sur le cavalier. « Ils deviennent un peu nos enfants, admet Dominique Livio, on n'a plus les mêmes yeux ! »

Or cette question ne nécessite pas forcément qu'on change de coach. Avant d'atteindre le haut niveau, le coach peut aussi remettre son protégé entre les mains d'un cavalier professionnel, ponctuellement. Plus aguerri techniquement, et aussi tout simplement plus neutre, il est moins impliqué. En complet, l'aspect pluridisciplinaire y incite d'autant plus. « Il ne faut pas que les coachs aient peur de perdre leurs élèves. Pour les faire progresser, il ne faut pas hésiter à aller chercher des infos ailleurs ! », explique

Pascal Forabosco. De fait, plusieurs de ses élèves complétistes, tels Thaïs Meheust ou Justine Bonnet, ont travaillé avec Julien Gonin pour le saut d'obstacles, et certains dresseurs comme Marc Boblet ou Florence Lenzini pour le dressage. « Un œil extérieur permet de débloquer la situation, parfois en deux ou trois séances ! On revient ensuite à la maison avec d'autres exercices ! » Et c'est ensuite au coach de mettre en application les nouveaux conseils prodigués. ■

COMBIEN CA COÛTE ?

Il arrive bien souvent que le coaching soit compris dans la pension. Et comme le prix des pensions varie d'une région à l'autre... Difficile alors de déterminer une moyenne ! Néanmoins, sur de grosses compétitions comme les championnats d'Europe, **Marina Caplain Saint-André** facture 200 € par jour. Pour des concours de moindre importance, proches de ses écuries, 25 € par détente pour les cavaliers maison, 45 € pour les cavaliers de l'extérieur. En complet, **Pascal Forabosco** évoque des cours individuel à 50 € environ, mais qui peuvent aller jusqu'à 110-120 € de l'heure pour les dresseurs de haut niveau. En compétition, 20-25 € par discipline pour une détente.

A LIRE

Secrets et méthodes d'un grand champion

Michel Robert

Editions Ridercom, 29,50 €