

## Préparation technique au Championnat de France Elite de TREC Maur la Jolie – Cantal

**14 au 16 octobre 2005**

---

### **Contexte**

En 2005, le Championnat de France Elite se déroulait dans le Cantal ; Tristan Gracient, à présent installé dans la région, en était l'organisateur. Triple champion du Monde en individuel, Tristan est le pilier de la discipline et du Groupe France depuis 1996. Ses tracés de POR sont réputés pour leur complexité et leur précision ! Ayant survécu au POR de Lathus en 2001 - non sans mal, car un seul cavalier en est revenu avec un résultat positif... - je me réjouissais de participer à cette épreuve, qui promettait d'être difficile, mais quoi qu'il en soit, instructive !

Ayant changé de lieu de travail à la rentrée scolaire, il me fallait faire venir Clovis à mon nouveau domicile afin de poursuivre l'entraînement sur place. Une distance de 150 kilomètres nous séparait alors. J'ai donc choisi de faire venir Clovis... à pied ! J'ai préparé mon itinéraire, à partir du topoguide Equibreizh, et réservé les gîtes équestres. Clovis n'étant pas un cheval très « porteur » et compte-tenu du risque de chaleur annoncé pour la fin juillet, j'ai déposé les rations de nourriture à l'avance. Et nous sommes partis pour cinq jours de randonnée, qui ont constitué un excellent entraînement !

---

### **Entraînement et mise en condition**

Après l'arrivée de Clovis à mon nouveau domicile, je disposais de deux mois et demi, de début août au 14 octobre pour préparer au mieux l'épreuve qui nous attendait dans le Cantal. J'ai commencé par lui accorder un repos d'une semaine après notre périple, avant de reprendre progressivement l'entraînement, composé comme suit :

- Une séance de plat par semaine (30 à 45'), pour muscler son dos et développer la souplesse et la réactivité de Clovis. Cette séance avait lieu dans une vaste carrière en herbe jouxtant la pâture de Clovis. Chaque séance était articulée autour d'un ou deux exercices parmi les suivants : déplacements latéraux (cession à la jambe, travail sur deux pistes, en ligne droite, brisée et en courbe aux trois allures), transitions d'allures montantes et descendantes (départ au galop à partir du pas et de l'arrêt, transition du galop au pas ou à l'arrêt, variations d'allures, travail du galop rassemblé et allongements aux trois allures), travail sur l'équilibre (reculer, contre-galop ou conduite sur des courbes serrées, de la serpentine au slalom).

Ma priorité à travers ces divers exercices est de rechercher un placement juste de l'encolure de Clovis, et un contact doux avec le mors. Clovis n'est en effet pas prédisposé au travail « sur la main », que nous avons commencé très tard, après avoir débuté la compétition et sur les conseils de l'entraîneur national, Thierry Maurouard ; Clovis a une tendance naturelle à avoir le nez en l'air et au contraire, si ma main est trop dure, à s'encapuchonner.

Ces séances de travail sur le plat sont donc l'occasion de développer cette relation et de rechercher un contact idéal dans les mains et les jambes. En outre, à la fin de chaque séance, dans la phase de récupération active de Clovis, au trot, je déchausse fréquemment les étriers pour travailler mon propre équilibre et améliorer mon assiette.

- Une séance en liberté (20 à 30') par semaine, dans un paddock clos de 25 m x 25 m, pour développer notre relation et responsabiliser Clovis face aux exercices qui lui sont demandés : transitions d'allure, arrêt et immobilité, reculer, mais aussi saut de lignes d'obstacles. Je me déplace à l'intérieur de la zone de travail pour indiquer à Clovis les changements de direction, je le guide essentiellement à la voix pour gérer son impulsion.

Depuis la naissance de Clovis, j'ai toujours cherché à développer une relation de complicité avec lui, ce qui nous a été bien profitable par la suite. Le travail en liberté et à la voix est pour moi un élément clé de notre entraînement, car la relation de confiance que nous avons établie me permet par exemple, dans le cadre de la compétition, de ne plus me préoccuper de Clovis sur le POR pour mieux me consacrer à la carte, puisqu'il change de direction sur la simple indication de mon bras tendu, ou, sur le PTV, d'encadrer plus efficacement Clovis sur le reculer ou le portail dans exagérer le recours aux aides physiques (jambes, mains, poids du corps). La voix est aussi une aide précieuse pour les difficultés de l'immobilité et du montoir, ainsi que, dans l'épreuve de maîtrise des allures, pour le retour au pas que j'effectue sans contact direct avec la bouche, seul le poids des rênes sur l'encolure assurant la direction tandis que j'encourage à la voix le mouvement en avant.

- Une séance d'obstacle (20 à 30') par semaine, dans la grande carrière en herbe, pour travailler sur des enchaînements en profils d'obstacles variés : de nombreux sous-bassements étaient disponibles, ce qui m'a permis de mettre en place des parcours différents à chaque séance. J'inclus dans les parcours des difficultés de calme (immobilité, reculer...) afin de conserver l'optique « PTV ».

Je réorganise la carrière et j'utilise tout le matériel disponible pour bâtir des obstacles « regardants » et des combinaisons audacieuses, afin de mieux préparer Clovis au PTV – les PTV nationaux comportent en effet de plus en plus d'éléments de décor constituant des difficultés associées : petites haies ou troncs en abord ou sortie de difficulté, dans l'axe du slalom ou de la bordure maraîchère par exemple... Les parcours nationaux sont souvent ornés de mannequins, totems, ou autres accessoires aux couleurs criardes. Il est donc nécessaire d'accoutumer son cheval, qui doit rester concentré uniquement sur la difficulté évaluée. A l'entraînement, après avoir détendu Clovis sur un obstacle isolé que j'ajuste progressivement jusqu'à la hauteur de 90 cm à 1 m, je réalise un ou deux enchaînements de l'ensemble du parcours, pas plus. Ensuite je travaille isolément l'enchaînement saut (moins de 90 cm) + difficulté de PTV (reculer, bordure maraîchère, immobilité...). Je termine généralement la séance par une phase de récupération active : 5' à 10' de trotting en extérieur suivi d'un retour au pas jusqu'à ce que Clovis ait retrouvé son souffle et séché.

- Deux séances en extérieur par semaine : un trotting, durant progressivement de 20 à 40', pour le développement cardiaque et respiratoire, et une longue sortie de 3 à 4 heures sur des circuits divers, alternant temps de récupération au pas et sessions de trot et galop en terrain varié ou plat, la proximité du canal d'Ille et Rance nous permettant de faire de longs « petits galops », idéaux pour le mental, le souffle et le développement musculaire, le sol souple préservant les tendons.

Ces séances en extérieur représentent le plus important volume horaire de l'entraînement, et sont indispensables pour la préparation du cheval au TREC : l'effort attendu sur un POR de 50 km nécessite une excellente condition physique afin de récupérer rapidement pour les épreuves du lendemain (Allures et PTV). J'utilise les principes d'un entraînement à un effort d'endurance (trottings sur terrain plat et varié, sessions de galop de 20 à 30', phases de récupération au pas) tout en exploitant les situations de « randonnée » qui se retrouvent sur un PTV : franchissement de plans inclinés à allure constante, franchissement de fossés, passages à gué... ces sorties sont enfin l'occasion idéale de travailler l'exercice des Allures dans des contextes diversifiés.

Ces deux mois et demi d'entraînement m'ont permis de mettre Clovis en condition physique (musculaire, cardiaque et respiratoire) et mentale (ce travail varié m'a permis de conserver sa motivation et sa curiosité intactes), tandis que je travaillais de mon côté la topographie en retraçant sur carte, au fur et à mesure, tous les chemins sillonnés au cours de nos sorties - et que je découvrais à cette occasion, n'ayant jamais monté à cheval à cet endroit auparavant. A la mi-octobre, nous étions fin prêts pour l'épreuve. Après un dernier soin accordé à la préparation du matériel obligatoire et du harnachement (mise à jour de la trousse de secours, entretien des cuirs, vérification des piles du matériel de signalisation) et au toilettage complet de Clovis, je chargeai le camion et nous partions, conduits par mon père, pour le Cantal.

... à suivre ?