Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Quand on ne progresse plus…

Quel cavalier n'a jamais eu l'impression de stagner (voire de régresser) dans son équitation ? Quel que soit votre niveau, vous passerez forcément par cette étape désagréable… Mais rassurez-vous : stagner un moment ne veut pas dire stagner toute sa vie ! Voici quelques pistes pour continuer de progresser.

* Faire le point

La première chose à faire lorsque vous avez l'impression de stagner dans votre progression est de faire le point. Seul ou, de préférence, avec votre coach habituel.
Demandez-lui vos principaux défauts et qualités, questionnez-le sur ce qui freine votre progression : un manque de technique ? Un manque de confiance en vous/en votre coach/en votre cheval ? Un cheval avec des moyens trop limités ou un dressage pas assez poussé ? Des problèmes de position ? Des objectifs non clairement définis ? Les raisons d'une stagnation peuvent être nombreuses.
Prenez note de ses différentes remarques et classez-les par ordre d'importance. Si la liste comporte plusieurs points faibles, concentrez-vous en priorité sur les plus importants : inutile de vouloir tout changer du jour au lendemain.

* Se (faire) filmer

Un autre moyen de découvrir ses défauts, est tout simplement de se voir en action. Demandez à quelqu'un de l'écurie ou à l'un de vos proches de venir vous filmer lors de différentes séances afin que vous puissiez constater, de vos propres yeux, ce qui va et ne va pas.
Si personne ne peut vous filmer, faites comme moi : posez votre caméra sur le bord de la pidtee, avec le plan le plus large possible, puis travaillez comme d'habitude. Attention toutefois à essayer de rester le plus souvent possible dans la zone filmée : ce serait dommage de ne vous avoir dans le champ que durant 5 minutes sur une séance complète.

* Fixez-vous des objectifs !

Souvent, lorsqu'on ne progresse plus, c'est tout simplement parce que l'on ne s'est pas clairement défini d'objectif(s). Prenez le temps de la réflexion et dressez-en une liste. Confrontez-les ensuite avec la liste des défauts/ qualités/freins émise par votre coach. Et voyez le résultat !
Vos objectifs peuvent être très divers :
• S'essayer à une nouvelle discipline
• Réussir à exécuter "à la perfection" telle ou telle figure de dressage
• Enchaîner un parcours de X obstacles dans le calme et proprement
• Affiner vos aides en les rendant plus discrètes et plus précises
• Vous lancer dans des compétitions ou viser une épreuve / un concours en particulier
• Améliorer votre assiette et/ou votre position
• Etc etc.
Bien sûr, plus vos objectifs seront précis et plus ils seront faciles à travailler. Par exemple, il est plus facile de se dire qu'il faut améliorer la fixité de ses jambes au galop que de se dire qu'il faut simplement améliorer sa position. Procédez par étape.

* Corriger ses points faibles et améliorer ses points forts

Pour progresser, vous pouvez donc commencer par corriger vos points faibles mais aussi améliorer vos points forts ! Eh oui, il ne faut pas les négliger ceux-ci.

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Essayez d'alterner les séances où vous vous concentrerez sur vos défauts et celles où vous vous concentrerez sur vos qualités. Ou mieux : variez les deux au sein d'une seule et même séance ! Puis répétez régulièrement jusque cela soit acquis. Là encore ne brûlez pas les étapes : inutile de vouloir à tout prix enchaîner un parcours d'un mètre si vous n'arrivez pas à sauter proprement un isolé de 90 cm.

* Changer de coach

Si vous ne progressez plus c'est peut-être aussi tout simplement parce que votre coach n'a plus rien à vous apprendre, et ce, quelles qu'en soient les raisons.
Aussi, si la courbe de progression stagne depuis trop longtemps, prenez les rênes en main et changez de coach. Ce peut être occasionnellement, par exemple prendre un cours particulier avec un autre moniteur et rester avec l'ancien le reste du temps, ou bien plus régulier en fonction de vos besoins.
De nombreux cavaliers de haut niveau ou particulièrement expérimentés proposent également de donner des cours sur place ou dans leur propre écurie de manière ponctuelle. Ce peut être un excellent compromis, à condition toutefois d'en avoir les moyens. Ils sont toutefois à réserver à des cavaliers expérimentés : inutile de faire appel à un champion des barres si vous n'avez jamais enchaîné plus de 60 cm.

* Changer de cheval

On n'y pense pas toujours, mais votre problème peut aussi se trouver dans votre monture : peut-être n'est-elle plus tout à fait adaptée à vos besoins ? Parlez-en avec votre moniteur : son regard de professionnel saura vous être utile.
Cela peut passer par un achat bien sûr, mais pas seulement : de nombreux propriétaires ont des chevaux qu'ils souhaitent confier pour une durée plus ou moins longue, tandis que d'autres sont à la recherche de demi-pension. Moins coûteuses que l'achat d'un cheval, ces solutions peuvent être très intéressantes pour continuer à progresser.

* Faire des stages à l'extérieur

Si vous ne souhaitez pas (ou ne pouvez pas) bouleverser votre quotidien, pensez aux stages dans d'autres écuries : qu'ils durent quelques heures ou plusieurs jours, ils sont toujours très formateurs. Certaines écuries acceptent les propriétaires venant avec leur propre cheval.
À noter que, à l'instar des cours, les stages sont découpés par niveau. Il arrive également que les écuries ou coach organisent des stages thématiques : ce peut être l'occasion idéale pour découvrir une nouvelle discipline ou se perfectionner dans l'une d'elles.