

Travail d'examen. Entraîneur de la relève 2015

Sibylle Curty

Travail de l'assiette de base par la méditation / sophrologie

1. Introduction :

En 1988, j'ai pu constater la différence de notes d'un voltigeur qui s'est essentiellement préparé physiquement et d'un voltigeur ayant, sur le dernier mois, uniquement travaillé en sophrologie. Les notes des 2 voltigeurs étaient identiques durant toute la saison, soit d'une moyenne de 8.

Au Championnat du Monde, le premier a augmenté sa note de trois dixième, alors que le second l'a augmentée de plus d'une note !

Cela ma interpellée et j'ai pris des cours de sophrologie.

L'année suivante j'ai préparé un élève en 1 mois pour une sélection des championnats du monde après un arrêt total de sport de huit mois. Il nous restait qu'un mois. L'entraînement c'est fait en deux entraînements par semaine sur le cheval et 1 h de sophrologie en gym par jour. L'élève faisait partie des trois retenus.

Depuis j'ai beaucoup expérimenté sur le sujet. J'ai essayé l'échauffement en sophrologie, suivi des cours avec les élèves, préparé les élèves mentalement avant et pendant la compétition.



2. méthode :

La sophrologie, fondée en 1960 par Alfonso Caycedo, psychiatre d'origine colombienne, est, selon lui, »l'étude de la conscience en harmonie ». Cette méthode vise à développer cette force qui intègre les éléments psychologiques et physique de l'être.

La technique débute par une *sophronisation de base*. Le voltigeur se met dans un état de relaxation profonde intermédiaire entre la veille et le sommeil.

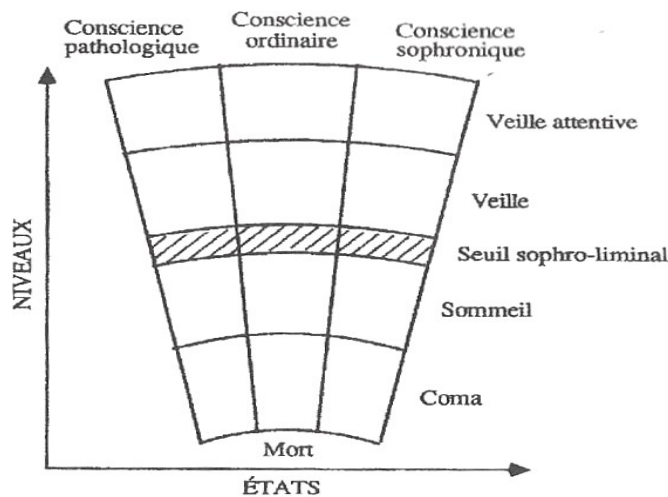


Figure 1. Schéma de base

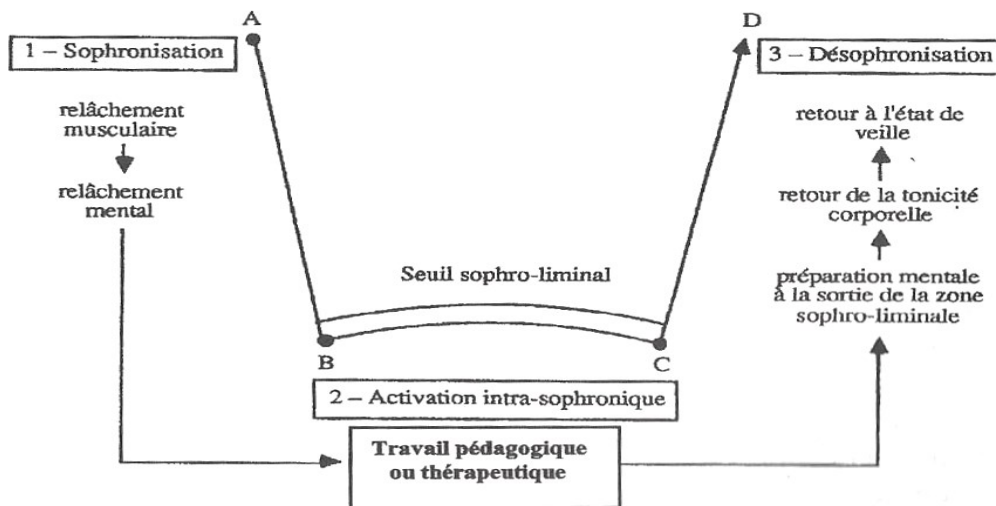


Figure 2. Schéma de sophronisation

L'intégration progressive du schéma corporel au niveau de la conscience consolide les structures de celle-ci et contribue à élargir son champ perceptivo-affectif.

Par la respiration et la perception de son schéma corporel, la personne va rentrer dans une méditation. Je demande à l'athlète de répéter ces exercices tous les jours. Plus il les entraînera plus il entrera rapidement et profondément dans sa relaxation.

Je passe ensuite à une Relaxation Dynamique. Issue des approches orientales, cette méthode aide à renforcer la conquête de la corporalité par la conscience.

Elle consiste en plusieurs exercices, faits en état sophroliminal. On commence toujours à visualiser, ou écouter l'exercice avant de l'exécuter. Puis on inspire, retient l'air et effectue l'exercice très lentement jusqu'à épuisement de l'air qu'on expire par la bouche.

Après chaque exercice on fait une pause et on ressent son corps. Chaque exercice est répété 3x.

-Le oui ou le non pour détendre les épaules et enlever toutes les tensions accumulées dans les épaules

-Le tratat pour se centrer, ceci consiste à fixer, sans cligner des yeux, son blanc de l'ongle du pouce bras tendu, jusqu'à toucher le 3ème œil.

-Le rocher : on visualise un rocher dans lequel on met tout nos soucis, nos peurs, mais jamais un organe ou une personne. Puis on ferme le rocher. On inspire-retient l'air et soulève le rocher au dessus de notre tête puis l'envoyé en expulsant l'air très loin de soi et on le regarde s'éloigner. Cet exercice se fait qu'une fois.

-Le sac : proche du rocher. On y met nos soucis, nos peurs, nos craintes puis on le ferme et le piétine.

-Le rire : où on se tient la main, les yeux fermés on pense à une situation très drôle. Le rire est contagieux, les enfants se détendent.

-Le phosphène : On regarde une source lumineuse pendant 10sec. Puis on ferme les yeux et observe. Un rond lumineux se forme qui change de couleur. On peut aussi visualiser nos épreuves à ce moment-la.

-La bulle : On frotte ses mains et forme une boule d'énergie qu'on fait pénétrer dans notre plexus solaire. On s'imagine qu'elle grandit et qu'on se trouve dans une bulle de savon. La bulle nous protège. On voit des fléchettes y rebondir ou passer à travers sans qu'elles nous touchent.

-La planche: une respiration spéciale très rapide jusqu'à obtention d'une barre dans le dos. On produit ainsi de l'endorphine et les douleurs musculaires disparaissent.

Le tout se termine toujours par une visualisation des imposés ou du libre si possible avec la musique correspondante comme support. Avec l'entraînement, dès que les voltigeurs entendent leur musique, elle les calmera. A l'entraînement et au concours je guide la visualisation en répétant tout les points importants de la technique. Exemple : vous vous voyez aller vers le cheval, vos épaules sont parallèles à la longe. Vous prenez la sangle, regardez les oreilles du cheval, galopez et vous vous éjectez haut au-dessus de la sangle. Vos épaules sont parallèles à la sangle, votre jambe reste en haut et vous vous asseyez doucement derrière la sangle... A la fin toujours suivi de : vous êtes contents de ce que vous venez de faire. C'était parfait. Jamais vous n'avez si bien réussi. Vous êtes calme, détendue. Vous avez confiance en vous et en votre cheval.

Petit à petit le voltigeur se verra voltiger. Il verra une ombre noire. Si l'exercice est mal réussi il devra le répéter jusqu'à parvenir à la perfection. Ainsi il reste toujours sur une idée positive.

3. Etude :

Mon étude se base sur mon équipe de compétition de niveau MJ et sur une équipe de débutants- jeux. Le temps d'observation s'est étalé d'avril à juin 2015, compte tenue d'un entraînement par semaine.

En premier je me suis basée sur l'assiette de base, du débutant au voltigeur avancé.

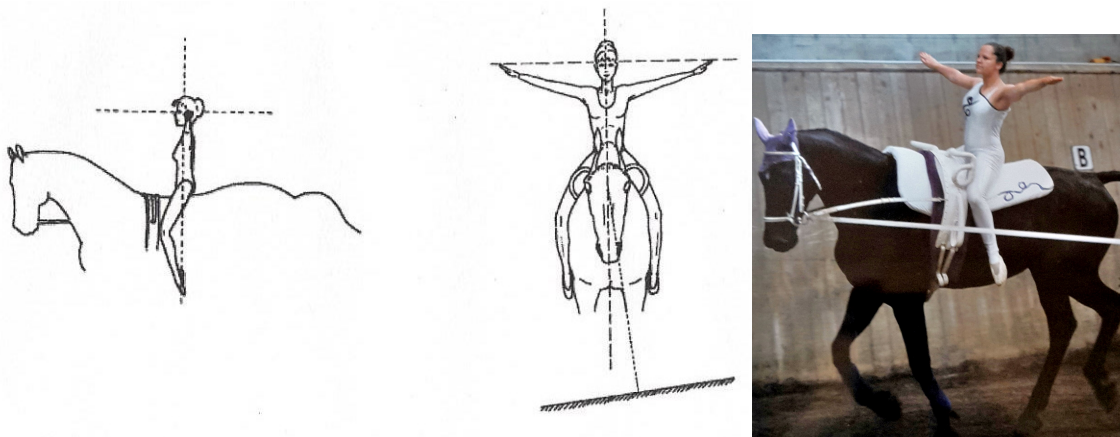
Le débutant se crispe et remonte ses genoux. Il n'est pas droit dans le dos, ne suit pas le mouvement du cheval. Il se penche en avant, il est assis sur l'enfourchure.

Le voltigeur avancé a souvent les jambes trop en avant. Il est en assiette de siège. Le dos est cambré. Les bras ne sont pas dans l'axe et les mains à mauvaise hauteur, ou pas dans le prolongement du bras.(CD avec les différentes fautes)

Je demande alors de faire une relaxation au sol. Je lui demande de respirer profondément par le ventre et de se centrer sur son haras. Ensemble nous allons faire le rire, décrit plus haut, et le oui et le non et un rocher. Puis, je guide la visualisation : vous êtes redressés, assis sur vos ischions, jambes allongées, vos pieds regardent en arrière. Vos épaules sont basses et détendues, vos bras sont à la hauteur des yeux, les mains sont le rallongements des bras. Vous vous sentez bien, vous êtes en parfaite harmonie avec votre cheval. Vous vous étirez comme un chat et sans parler aller exécuter votre exercice sur le cheval, les yeux fermés. Cette méthode se prête particulièrement bien aux voltigeurs de compétition.

L'autre possibilité est de faire une méditation directement sur le cheval tel que je le fais lors de longues d'assiette ou équitation énergétique. Je commence par la respiration du ventre, les yeux fermés. Je demande au cavalier de s'imaginer un fil doré qui le retient par le haut du crâne et lui demande de s'imaginer de grosses racines qui sortent de ses pieds. Je lui suggère de s'imaginer sur un centaure. Puis nous partons dans une méditation sur une plage. Nous trottons ou galopons dans l'eau. Je lui demande alors de voler sur un pégase. Naturellement le cavalier va lâcher ses bras. Il sera en parfaite harmonie avec son cheval.

Le résultat est surprenant. Dès que le voltigeur arrête de penser la correction s'effectue par elle-même. La ligne épaule-fesses-talon se corrige automatiquement. Le voltigeur épouse naturellement le mouvement du cheval. Son axe se corrige.



4. Conclusion

Je constate que le voltigeur doit comprendre l'exercice sur le sol / cheval d'arçon puis doit juste rechercher l'axe et respirer. La correction de l'axe se fait ensuite toute seule. Cela fonctionne aussi pour la correction de l'axe sur d'autres exercices tel que le drapeau, le debout.

L'athlète se sent mieux, en confiance et en harmonie avec le cheval. Le cheval devient plus régulier et se porte plus, donc plus de rassemblement et de régularité, ce qui amène une meilleure note de galop. Concernant mes MJ qui venaient de monter du LJ. Elles ont 2 x gagné les imposés malgré un changement de cheval en avril. Mes débutants ont une assiette correcte et recherchent l'harmonie. Elles ont aussi plus de plaisir et sont plus détendus.

5. La correction par la méditation surtout par la sophrologie permet de travailler tout en douceur plutôt que de driller un exercice. Souvent en corrigeant à une place un autre axe se tord. Plus on corrige moins ça va surtout sur de jeunes voltigeurs.

La sensation d'harmonie et se fondre dans le cheval est très forte, même si ça ne dure qu'un court moment. Ce moment sera recherché par le voltigeur.

Je suggère de travailler plus sur le ressenti et moins avec sa tête et le miracle se produira.