

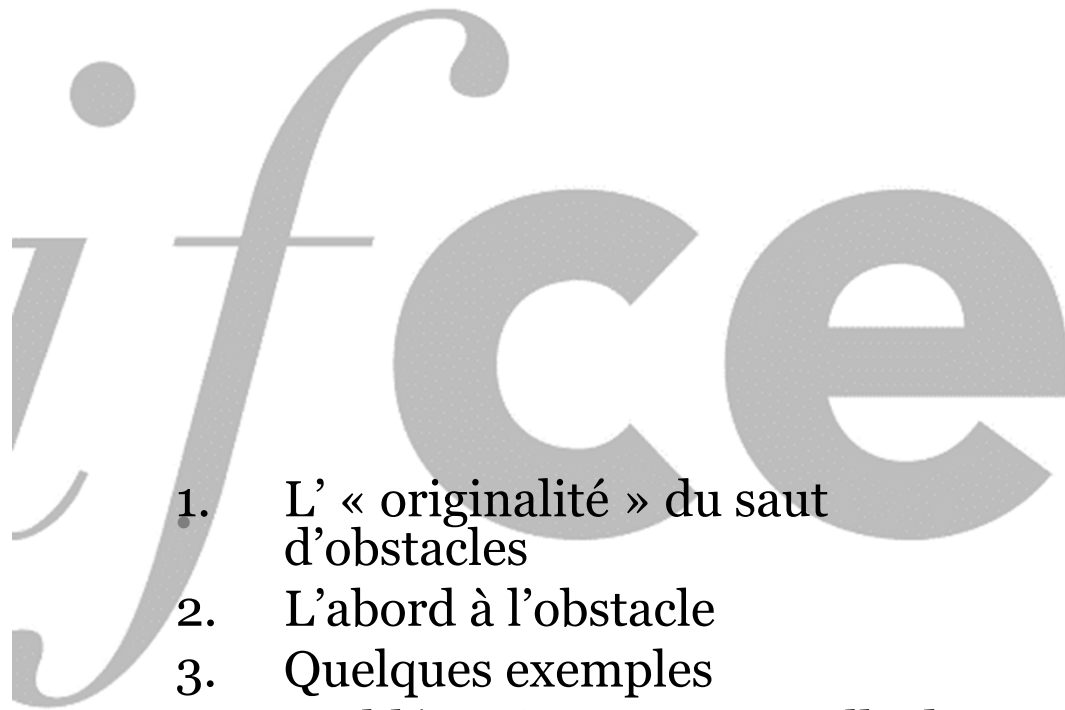
ifce



La maîtrise de l'abord en saut d'obstacles

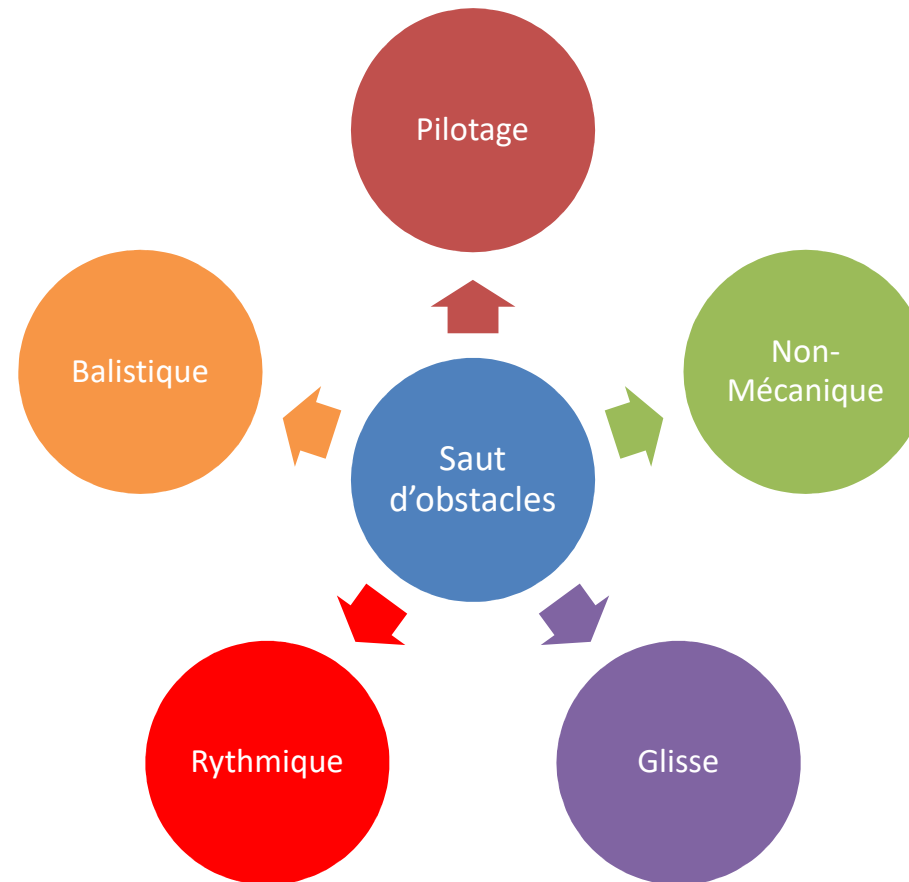
Guy Noël CADET – enseignant à l'IFCE

17 décembre 2019



1. L' « originalité » du saut d'obstacles
2. L'abord à l'obstacle
3. Quelques exemples
4. Problématique contextuelle de l'abord
5. Problématique technique de l'abord
6. Comment aborder le problème
7. Le système « amplitude, cadence, vitesse »
8. Conceptualisation de l'abord
9. La zone critique
10. La régulation de l'abord
11. Comment s'exercer
12. Exemples vidéo
13. Ce qu'il faut retenir

« L'originalité » du saut d'obstacles



L'abord à l'obstacle

Avant le saut

- Cadence
- Amplitude
- Vitesse
- Propulsion
- Equilibre
- Rectitude
- Contact
- Position
- Tracé

Cohérence
Précision

Le saut

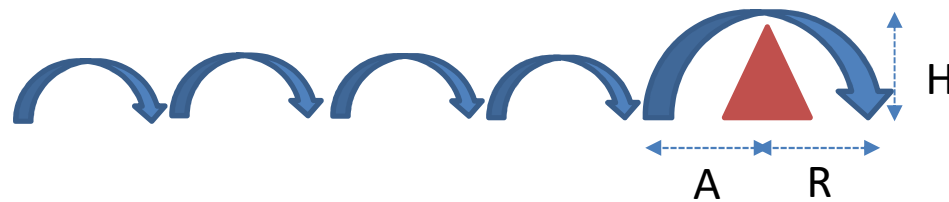
Economique

« Faisable »

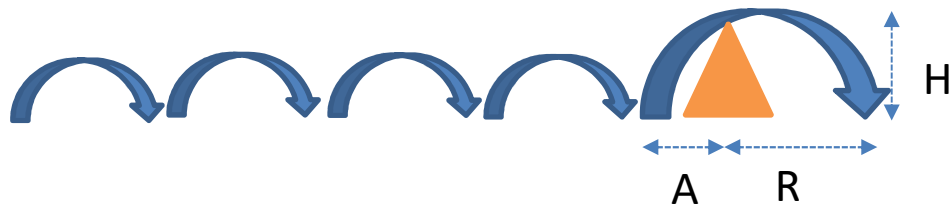
Encadrement

Trajectoire

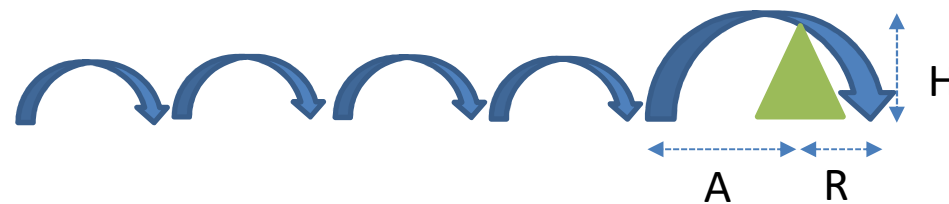
Quelques exemples



Encadrement centré : $A=R$
Trajectoire adaptée : $A=H$



Battue d'appel trop proche
 $A < R$



Battue d'appel trop longue
 $A > R$

Problématique contextuelle de l'abord

- Difficile à expliquer
- **Sujet non « enseigné »**
- **Acquisition difficile du savoir-faire**
- Coaching « torédu »
- **Répétabilité aléatoire**
- Trop chercher sa battue d'appel peut-il faire mal monter ?
- Les fautes directes sont-elles systématiquement liées à un mauvais abord ?

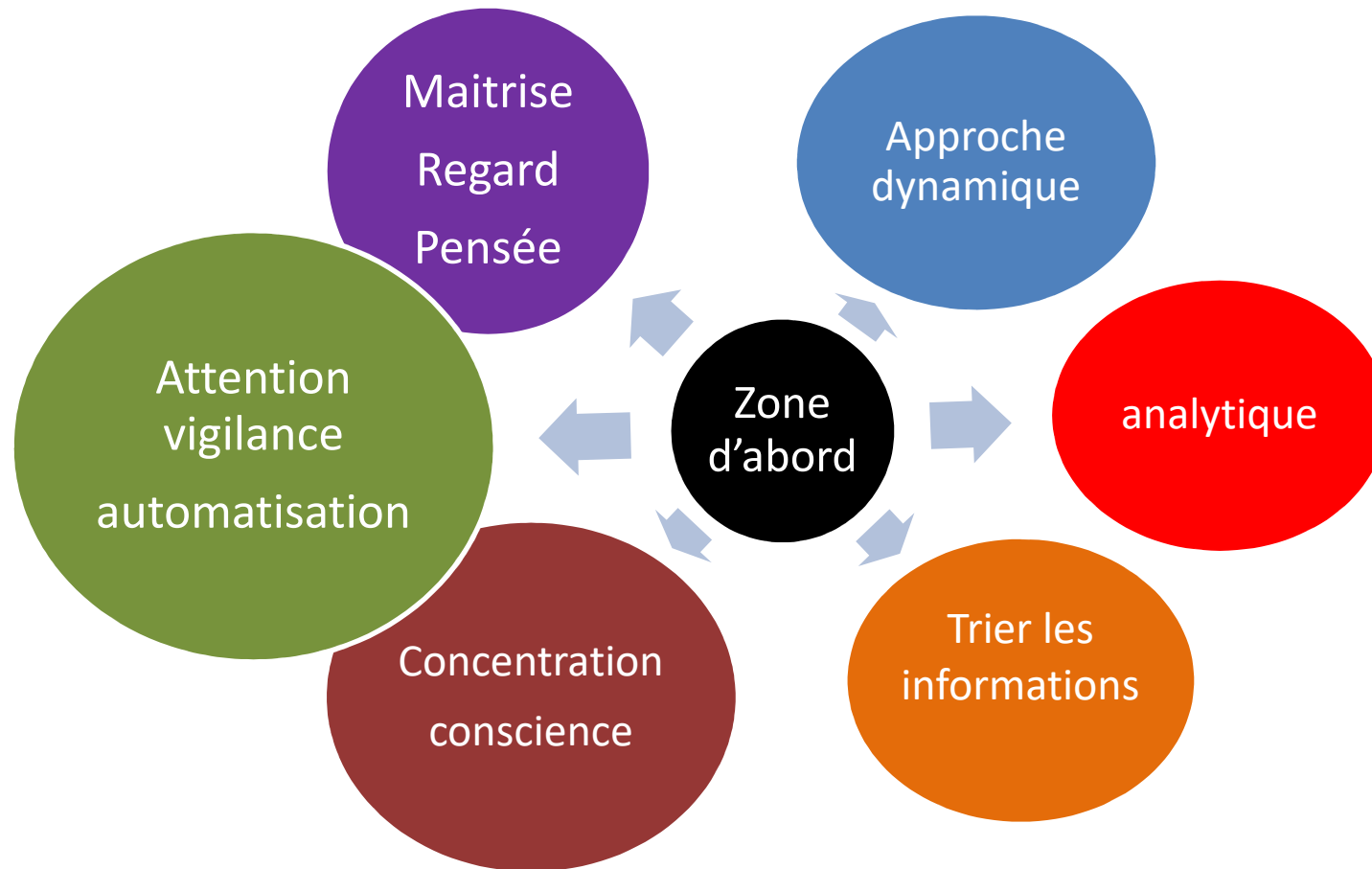
Consensus :
Optimiser tous les paramètres de préparation du saut pour minimiser l'importance de l'abord

Problématique technique de l'abord

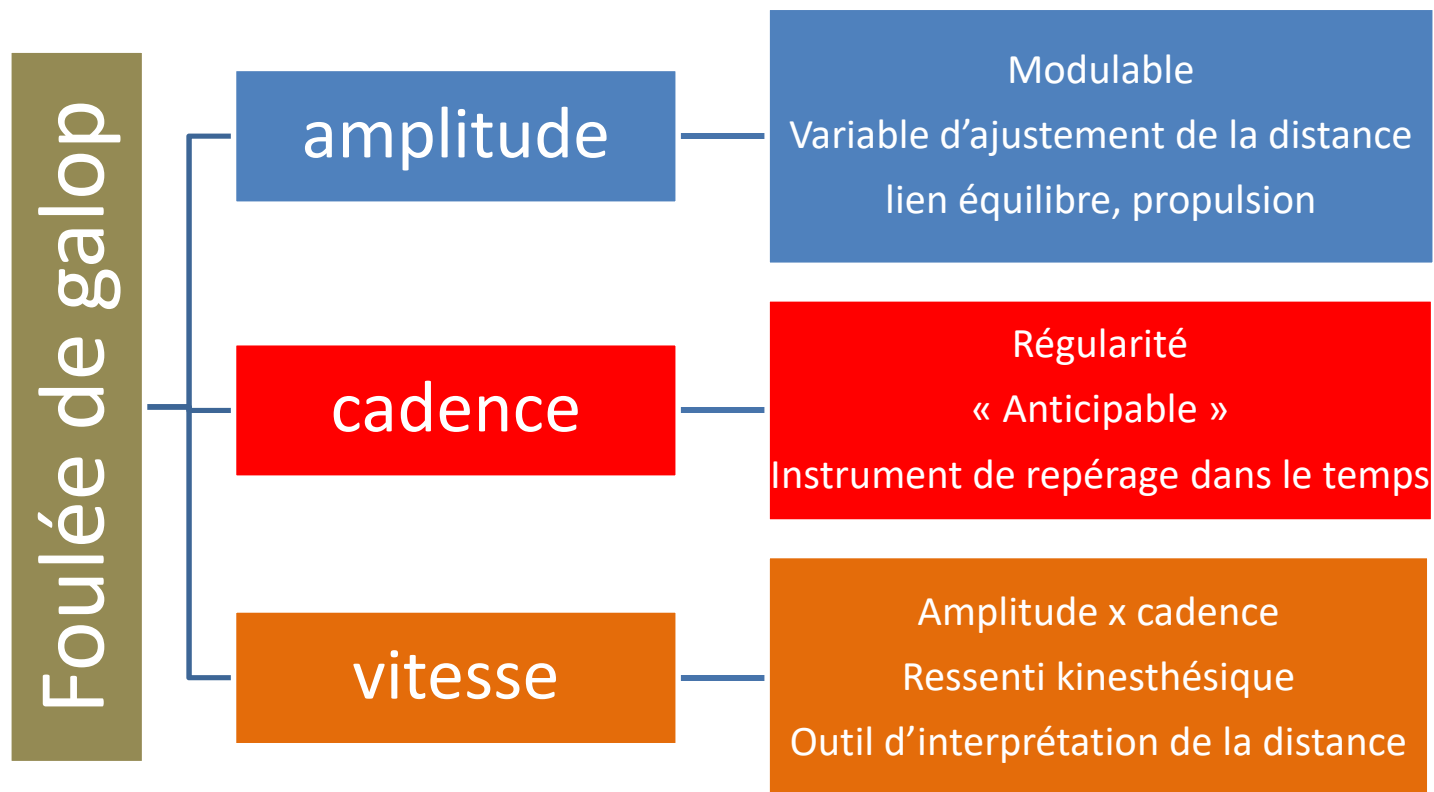
- Contour flou du champs cognitif
- Forte empreinte émotionnelle
- Choix « réflexe » entre plusieurs solutions possibles
- Ressenti de l'abord différent en fonctions des chevaux
- Typicité du comportement individuel du cavalier

Consensus :
Savoir-faire émergent
« l'abord s'améliore
quand l'équitation
s'affine avec
l'expérience » ...
(normalement !)

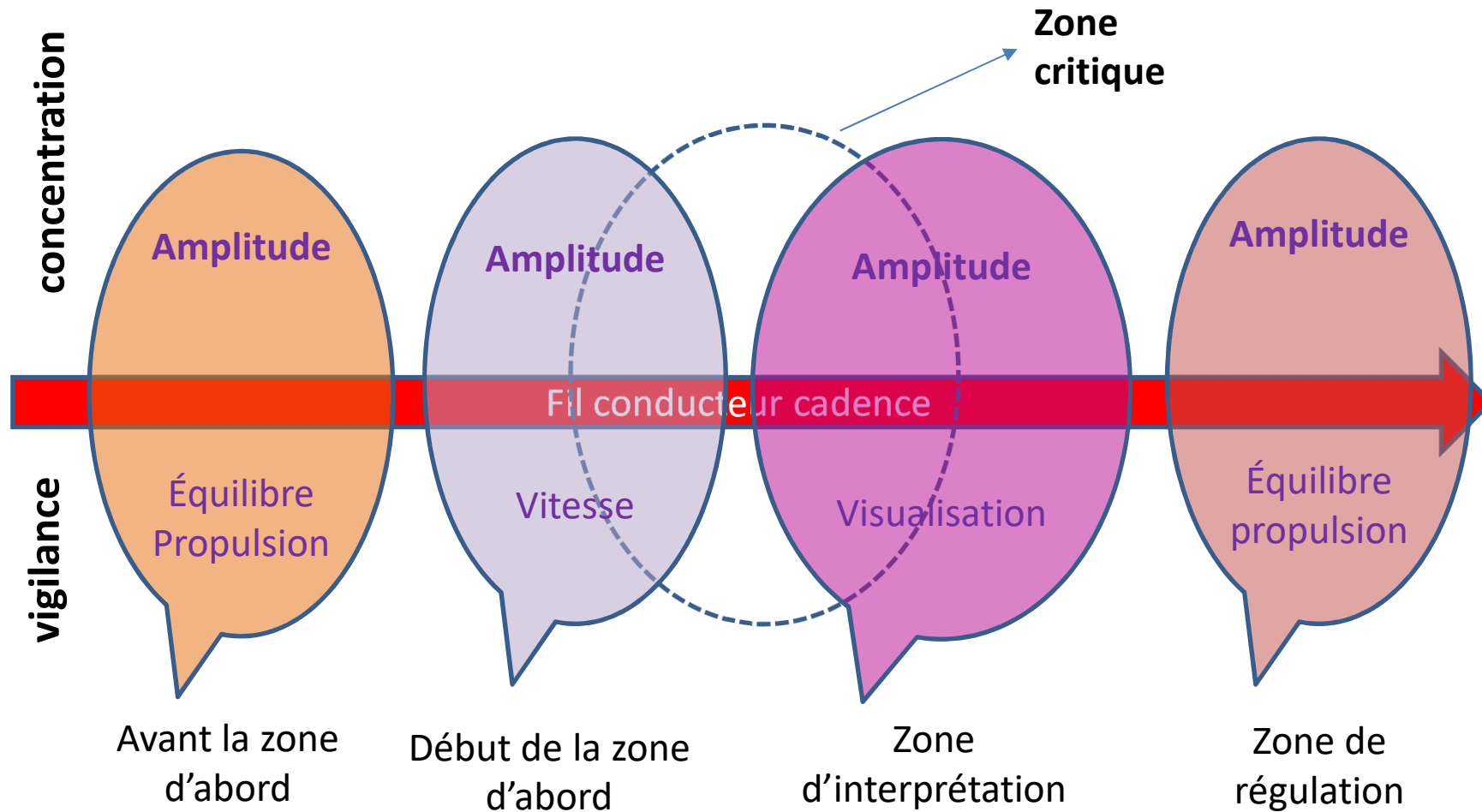
Comment aborder le problème ?



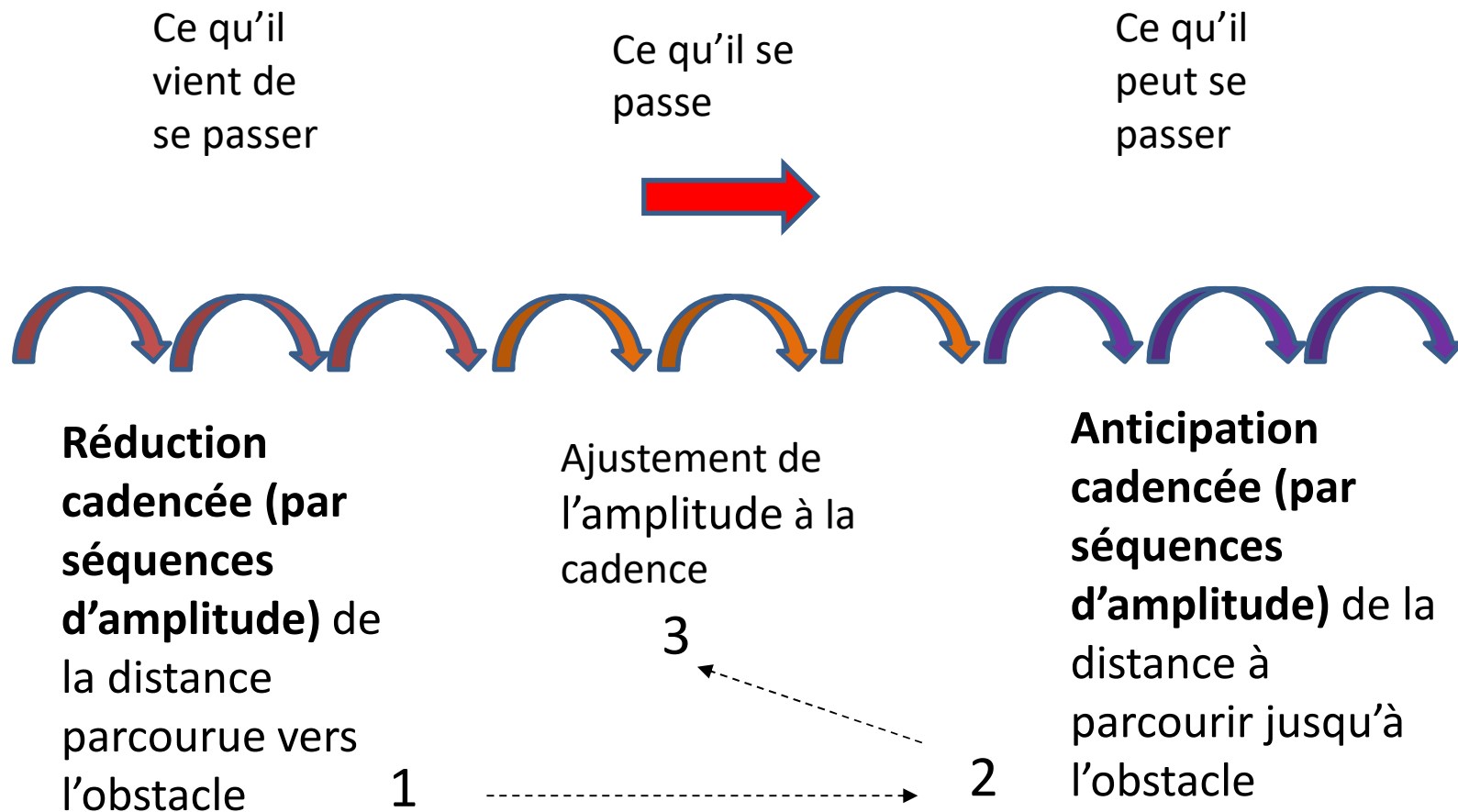
Le système « amplitude, cadence, vitesse »



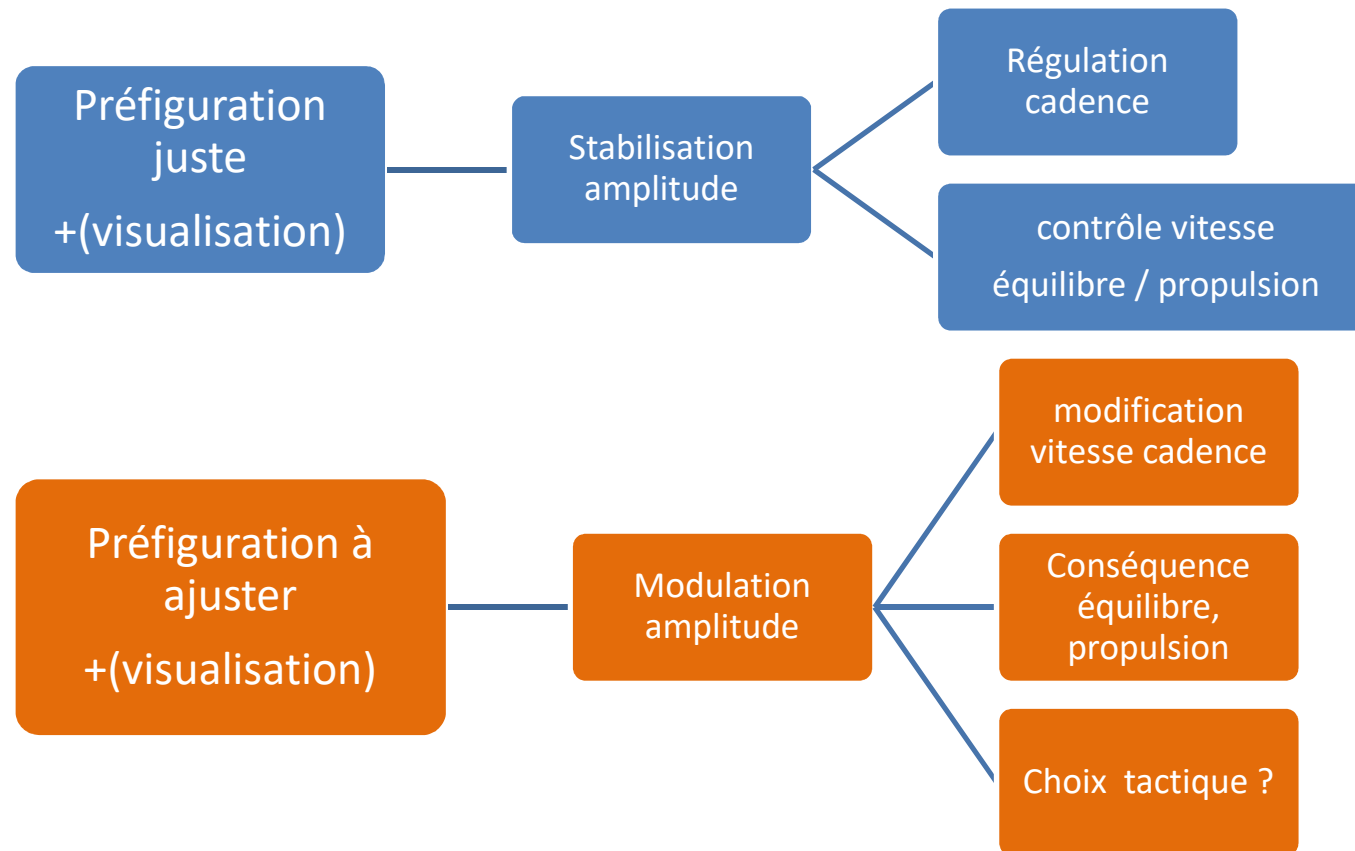
Conceptualisation de l'abord



La zone « critique »



La régulation de l'abord



Comment s'exercer ?

- vouloir transformer le « peut-être » en « sans-doute »
- Vouloir construire l'abord « à travers » le cheval
- Autosuggestion, autoévaluation, images mentales, points d'ancrages
- S'approprier le système « amplitude, cadence, vitesse »
- Travail des « écueils » habituels du parcours : le premier obstacle, le dernier, la sortie de ligne, l'entrée de combinaison
- L'action « en cadence »

vidéo 1 : abord sans consigne



Vidéo 2 : consignes amplitude/cadence/anticipation du regard



Vidéo 3 : consignes réappropriées par le cavalier



Ce qu'il faut retenir

- Complexité du sujet
- Conceptualisation abstraite
- Proposition de «cadre d'amélioration de la perception»
- Conséquence sur l'équitation
- Stratégie du parcours de cso
- Gain de confiance
- « Caps » techniques

Bibliographie

Sur EQUIVOD

Autres web conférences

Diriger sur un tracé précis –
François FONTAINE

La franchise, problème de cheval
ou de cavalier, Nicolas MABIRE,
Adapter l'amplitude des foulées à
l'enchaînement des sauts, Nicolas
PEREZ...



Michel ROBERT

Pour en savoir plus...

Les prochaines webconférences

Le 19 décembre à 11h30 : A quoi peut servir un prix de revient ? Emilie YVART

Le 14 janvier à 11h30 : RESPE ... 20 ans déjà : comprendre enjeux & outils, Dr Anne COUROUCE

Les prochaines webconférences « Equitation »

Le 7 janvier à 11h30 : L'équilibre du cavalier d'un point de vue biomécanique : Sophie BIAU

Le 21 janvier à 11h30 : Entraînement du cheval de CCE : l'actualité, Patrick GALLOUX

Le 18 février à 11h30 : La gymnastique à l'obstacle, Maxime MERCIER

équipédia

<https://equipedia.ifce.fr>

