



▲ Le praticien Vincent Baurrier (à gauche) détermine les préférences motrices de Miriam Linke, en formation à l'IFCE, sous le regard de l'écuyer Nicolas Perez.

▼ Chaque cavalier a un fonctionnement naturel que les préférences motrices lui permettent de cerner.



En ce premier jour de printemps, le bel alezan à la liste blanche galope dans le calme. Sur son dos, une cavalière a l'œil droit camouflé par un bandeau. Elle a pour mission de détendre Vidock du Riol*IFCE dans l'une des dix-huit carrières de l'Institut français du cheval et de l'équitation (IFCE), à Saumur. Marcher, trotter, galoper, s'arrêter, sauter, aux deux mains, le tout avec un œil caché. « C'est assez bizarre ! Ce n'est pas très agréable mais on s'y fait », sourit Miriam Linke en mettant pied à terre. En formation de cavalier d'entraînement du Cadre noir, l'élève s'est prêtée au jeu du « profilage ». Il s'agit de définir ses préférences motrices selon la méthodologie de l'Approche Action Types® (ATA), initiée dans les années 90 par Ralph Hippolyte et Bertrand Théraulaz (lire l'encadré page sui-

vante). Cette approche a fait son entrée à l'IFCE en 2010 avec Ralph Hippolyte et Oanh Nguyen, d'abord au Pôle France Jeune, ensuite au sein du Cadre noir et au service de la formation professionnelle. « Elle permet de déterminer le profil moteur et cognitif de chacun. Nous ne sommes pas tous faits sur le même modèle, c'est pourquoi des consignes générales ne peuvent s'appliquer à tous les élèves. Cela permet de s'approprier sa propre pratique sportive », estime Nicolas Perez, responsable de la formation des instructeurs au Cadre noir et praticien certifié ATA.

Des exercices à la portée de tous

Concrètement, la réalisation d'un « profilage » débute à pied, quel que soit le sport concerné. Il dure une trentaine de minutes et doit être

DIS-MOI TES PRÉFÉRENCES MOTRICES, je te dirai quel cavalier tu es

Saviez-vous que la façon dont on marche conditionne notre manière de monter ? Chacun d'entre nous a des préférences motrices, c'est-à-dire une façon spécifique de bouger. Grâce à une approche utilisée par certains praticiens formés, ces particularités sont prises en compte pour mieux adapter les consignes pédagogiques. Reportage à l'IFCE, à Saumur.

PAR AMÉLIA BLANCHOT. PHOTOS : THIERRY SÉGARD.

réalisé par un praticien certifié ATA. Le « profilé » va effectuer une batterie d'exercices simples, à la portée de tous : marcher sous le regard du praticien, le pousser avec différentes postures (en racontant une vérité puis un mensonge), en avançant une épaule puis une autre... Des mises en situation plutôt ludiques, qu'un néophyte peut trouver étranges. « *Je n'avais jamais entendu parler de cette approche et j'étais vraiment intrigué* », confie Jérémie Benas, instructeur en formation à l'IFCE, profilé par Nicolas Perez. Ces exercices qui n'ont l'air de rien en disent pourtant long sur notre fonctionnement. Par exemple, la façon dont on marche, soit par le bas (la marche est initiée par le bas du corps), soit par le haut (la marche est initiée par le haut du corps) ; la stratégie visuelle (œil moteur droit ou gauche, vision haute ou basse

fréquence), le point mobile (facilité ou non à dissocier les épaules des hanches), etc. Le « profilage » peut se poursuivre à cheval pour confirmer les données enregistrées à pied. D'où l'intérêt, notamment, de monter avec un œil bandé. Le cavalier peut ainsi percevoir des différences dans sa façon de monter en fonction de l'œil laissé libre.

Une lettre et un numéro

À l'IFCE, les apports du plateau technique donnent des informations complémentaires, à l'image de l'outil Mazarin. Grâce à des capteurs sans fils et une caméra, le fonctionnement du cavalier est passé au peigne fin : symétrie du buste, tension dans les rênes, poids dans les étriers... Ce sont des outils précieux, mais les préférences motrices sont établies sans ces accessoires. À l'is-

Aux origines de cette approche, deux entraîneurs de volley-ball

Ralph Hippolyte et Bertrand Théraulaz se sont rencontrés en 1984. Le premier était à la tête de l'équipe de France féminine de volley-ball, le second était entraîneur au Lausanne Volleyball Club. Rapidement, leurs discussions évoluent au-delà du sport qu'ils ont en commun. Les deux hommes s'intéressent à la science du mouvement humain, aux nouvelles perspectives pédagogiques. Pendant vingt ans, Ralph Hippolyte a d'ailleurs enseigné la méthodologie de l'entraînement à l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance), à Paris. Le duo s'intéresse de près à l'individualisation et dans les années 90, ils mettent au point, ensemble, l'Approche Action Types® (ATA). *La bible des préférences motrices*, aux éditions Amphora, est devenu l'ouvrage de référence – de 800 pages – de cette approche. Tous deux enseignent encore aujourd'hui les rudiments d'ATA aux sportifs, mais aussi à destination des travailleurs en entreprise et des psychologues.

Pour en savoir plus : <https://actiontypes.org>



sue des tests, la motricité est définie par l'une de ces lettres : D (distale), R (rythmique), G (globale) et C (conceptuelle).

En fonction de son œil moteur et d'autres paramètres (verticalité, horizontalité), un chiffre va compléter notre profil moteur. Dans le cas par exemple du profil R2, le cavalier aura tendance à positionner davantage le pied sur le tiers avant des étriers, à tenir les rênes au niveau de l'auriculaire, à avoir les coudes fléchis légèrement écartés du corps, etc. « *Le fait d'être qualifié par une lettre et un numéro peut sembler réducteur. Il ne s'agit pas de mettre les gens dans des cases mais, au contraire, d'apprendre à se connaître pour évoluer. Un profil n'est pas figé. En ayant ces données, la technique peut s'adapter à l'individu et non l'inverse* », commente Nicolas Perez.

« Prendre en compte les individualités »

Pour l'écuyer, chaque cavalier a un fonctionnement naturel qu'il peut tenter d'améliorer mais qui reviendra au galop si son enseignant ne le prend pas en considération. C'est ainsi que Jérémie Benas s'est fait beaucoup répéter d'avancer ses mains sur ses rênes et de trotter enlevé moins fort avec son bassin.

« *J'essayais de gommer ces défauts pendant une heure mais ça finissait par réapparaître. Nous avons tous été profilés dans ma promotion et cela m'a permis de comprendre que tout le monde ne peut pas monter parfaitement, pile-poil comme sur la photo. Il faut accepter certaines imperfections, prendre en compte les individualités. Quand on fait monter beaucoup d'élèves, c'est essentiel de savoir ça !* », témoigne-t-il. Le profil ATA est loin de se cantonner à l'aspect moteur. Le cognitif occupe une place centrale, notamment avec les notions de zones de confort et de récupération. « *80 % du temps, notre corps est dans une zone de confort dans laquelle nous nous sentons à l'aise. Nous l'appelons la grande boucle. Dans des moments de fatigue, de grand stress, nous basculons dans la zone de récupération, la petite boucle. Là, notre motricité change. L'enjeu est d'accepter de passer de l'une à l'autre* », détaille Nicolas Perez. « *Notre approche permet de déterminer ses points forts, les utiliser à bon escient mais aussi de savoir accepter ses points faibles* », résume Ralph Hippolyte, le co-fondateur.

« Outil de connaissance de soi »

« *Connaître cette petite boucle, c'est essentiel, surtout en compétition. Il*

faut être capable de travailler dessus. Bien que sceptique au départ, j'ai été bluffé par ATA. J'ai compris à quel point notre façon de bouger conditionne qui nous sommes », considère Charles Le Navenec, préparateur physique à l'IFCE. « *Cela nous permet de comprendre que nos préférences motrices et cognitives sont intimement liées. C'est un outil de connaissance de soi qui est assez incroyable* », juge Vincent Baurrier, praticien certifié en Charente-Maritime, fondateur de MurmurAction, qui a réalisé son travail de certification sur une cavalière en formation DEJEPS, Camille Baron. « *Cela m'a questionnée sur mon fonctionnement à cheval même si j'ai eu un peu de mal à m'approprier l'outil. Et ça m'a apporté beaucoup sur moi, j'ai appris à mieux gérer les situations de stress, notamment en concours* », affirme cette cavalière de CSO. « *Je comprends mieux certaines réactions que je peux avoir* », assure de son côté Jérémie Benas. « *Pour être très performant, on ne peut pas dissocier le corps, la tête et le cœur* », précise Ralph Hippolyte. Ni solution miracle, ni méthode à part entière, ATA est surtout une vision des caractéristiques individuelles des sportifs. Que seuls les praticiens formés peuvent transmettre, une fois qu'ils

▲ L'écuyer Nicolas Perez bande l'œil de son élève Miriam Linke pour définir son œil moteur.

se sont appropriés tous les paramètres, qu'ils ont appris à assimiler des notions d'anatomie, à s'entraîner au profilage... L'IFCE cherche à sensibiliser les enseignants à ce sujet et des interventions ont déjà été organisées, par exemple, avec le Comité départemental d'équitation de l'Isère (CDE).

Sensibiliser les cavaliers de club

Vincent Baurrier propose des profilages aux cavaliers du club dans lequel travaille Camille Baron, l'École Élodie Guilloteau, près de La Rochelle. Un premier atelier sur les préférences motrices est prévu prochainement dans ce centre équestre. « En tant qu'enseignante, j'aime développer de nouveaux outils pédagogiques pour m'adapter aux besoins du cavalier, apprendre à changer de

regard et ne pas avoir peur de bousculer les idées reçues. Et cette approche répond aussi à ma soif grandissante d'amener les personnes à se rencontrer à travers leur pratique équestre et leur relation avec le cheval », souligne la gérante, Élodie Guilloteau. L'approche se démocratise. Et les préférences motrices du cheval sont également au centre du sujet. « C'est la particularité de notre sport, il y a un couple cavalier-cheval. Inconsciemment, nous étudions déjà les préférences motrices des chevaux, nous sommes attentifs à leur fonctionnement. Nous savons qu'ils se comportent différemment suivant les cavaliers. Cela amène chacun à s'interroger sur sa manière de fonctionner », conclut Nicolas Perez. ●

Prochains profilages en vue à l'IFCE : les cavaliers de l'équipe de France de CSO.

▼ La réalisation d'un «profilage» débute par des exercices à pied et dure environ trente minutes.



▼ Le «profilage» moteur (et cognitif) se poursuit à cheval avec des mises en situation.

L'IFCE édite un guide pratique sur les préférences motrices des cavaliers

Oanh Nguyen intervient à l'IFCE aux côtés de Ralph Hippolyte sur l'optimisation de la performance. Cette coach spécialisée est l'auteur d'un ouvrage sur les préférences motrices des cavaliers, publié en décembre 2021 aux éditions de l'IFCE.

« J'ai essayé de vulgariser le sujet avec une approche généraliste dans la première partie du livre, qui retrace l'histoire ainsi que les bases scientifiques de référence. La seconde partie comprend 16 fiches pédagogiques correspondant aux stratégies motrices des cavaliers », explique-t-elle. Ce guide pratique d'une centaine de pages s'adresse « à toute personne qui pratique l'équitation, il a vocation à être compréhensible par des personnes qui ne sont pas formées à l'approche ».

Les préférences motrices des cavaliers – La science et l'expérience au service de la performance, éditions IFCE. Prix : 20 €. En vente à la librairie de l'IFCE et sur Internet. Pour en savoir plus : <https://be-one-formation.com>