

FRAGMENTS D'INTERVIEW D'ERIC NAVET NON PUBLIES DANS LE

"MENTAL DES CHAMPIONS" - PAYOT 2008

Réalisé par Hubert Ripoll

Reproduction, même partielle, interdite sans l'accord de l'auteur

Pourquoi avez-vous pratiqué l'équitation ?

Mon grand-père était agriculteur et éleveur de chevaux, pour les besoins de la ferme. Mon père était lui aussi agriculteur, éleveur de chevaux, cavalier international de saut d'obstacles. Cette ascendance n'a pas été lourde parce que j'ai été passionné par les chevaux et par l'équitation. Mon père a procédé à des croisements entre des purs sangs et des chevaux de travail, pour apporter du sang et alléger la race. Il en a fait des chevaux de sport, parce qu'il avait envie de pratiquer l'équitation sportive. J'ai été posé sur un cheval avant même de savoir marcher ; ça a donc été naturel. J'ai effectué mes premières compétitions sur poney, à l'âge de sept, huit ans. C'étaient des compétitions informelles, juste avant les grands prix, auxquels mon père participait. J'ai pris ça à cœur et ça m'a donné le goût de la compétition, que j'ai commencée sur des grands chevaux, à l'âge de douze ans. Je suis passé ensuite en junior, où j'ai été deux fois champion de France, une fois vice champion d'Europe, une fois champion d'Europe. À dix-neuf ans, je suis passé directement en senior, et j'ai participé à mes premiers Jeux Olympiques, en 1984, à Los Angeles. J'ai donc une carrière déjà longue. Vu cette longévité, le grand challenge, c'est d'avoir tout au long de sa carrière les chevaux qui permettent de s'exprimer à haut niveau. Brooklyn, J'tadore, Quito de Baussy, Roxanne de Gruchy, Atout d'Isigny, Alligator Fontaine, Gentleman Platière, Dollar du Mûrier, Hym D'Isigny Lassergut ont été mes chevaux les plus significatifs.

Vous rappelez-vous le premier concours significatif où vous avez senti percer le champion Eric Navet?

C'était en 1975, pour mes premiers championnats d'Europe Junior, qui avaient lieu en Autriche à Dornbirn. Le fait de participer à ces championnats m'a fait penser : "pourquoi par moi". Je me suis dit que c'était possible pour moi. C'est là que j'ai réalisé que je pouvais faire partie de la famille des grands cavaliers. Avant, cela me paraissait inaccessible.

Avez-vous du goût pour l'équitation ou pour la notoriété ?

Il n'y a pas de cloisonnement entre les deux. J'ai toujours été admiratif des grands cavaliers. Ça me faisait rêver depuis tout petit, mais mon ambition était de durer. C'est donc ça qui est important, de ne pas être champion qui passe. J'ai évidemment une passion immodérée pour les chevaux et pour l'équitation.

Quelle a été votre première victoire significative ?

La première victoire significative, c'est mon titre de champion de France Junior, que j'ai obtenu juste un mois avant d'être vice champion d'Europe. Quelque part, ça a confirmé, je me suis dit : "voilà ce n'est pas un hasard". Pour moi, ça a été quelque chose comme enfoncer le clou. Ça m'a aidé à avoir de l'ambition, alors qu'avant, je n'étais pas sûr de faire partie de la famille des grands cavaliers.

Quelle a été votre victoire, la plus prestigieuse ?

Votre question n'est pas facile. J'ai un titre de champion du monde individuel et deux par équipe. Ce n'est donc pas évident de faire un choix entre un titre de champion du monde individuel et un titre de champion du monde par équipe. D'un certain point de vue, je pense que mon titre de champion du monde individuel est ma victoire la plus significative parce qu'un titre individuel, ça vous met en valeur, et les gens vont se focaliser sur vous, mais vous ne partagez pas la victoire comme un titre de champion du monde par équipe. Il y a une sorte de communion dans la satisfaction, dans la joie, dans l'euphorie. Une médaille d'or par équipe est vraiment savourée, parce qu'elle est partagée par un groupe. Et lorsque vous êtes champion du monde tout seul, vous vous sentez esseulé, vous ne sentez pas le partage. À mes premiers championnats du monde à Stockholm, je montais un cheval peu expérimenté. J'avais plus accepté la sélection pour aider l'équipe, car je n'avais aucune ambition individuelle. Je ne voulais être qu'un coéquipier pour l'équipe. On a été d'abord champion du monde par équipe et, cerise sur le gâteau, j'ai été champion du monde individuel, deux jours plus tard. De plus, c'était une double satisfaction, car le cheval était Quito de Baussy, du nom du haras mon père, qui l'avait élevé. J'avais pris ce cheval dès son plus jeune âge, et je l'amenais à un titre de champion du monde. Par la suite, je lui ai fait faire toute sa carrière. Double champion du monde 1990 et champion d'Europe en 1991, médaillé olympique à Barcelone, en 1992, médaille de bronze aux championnats d'Europe de 1993, et médaille d'argent aux championnats du monde de 1994. Tout ça pour Quito de Baussy, à lui tout seul. J'ai eu aussi la chance de revivre un titre de champion du monde par équipe, en 2002, avec Dollar du Mûrier, à Jerez de la Frontera. C'est un moment extraordinaire que de partager ça par équipe. Vous comprenez que c'est difficile de choisir le meilleur moment.

Vous êtes en totale communion avec vos chevaux. Mais, il y a au moins une occasion où un cavalier ne monte pas sa propre monture. Lors de la finale tournante des championnats du monde. Quelle impression cela fait-il ?

C'est d'abord une difficulté, car le dernier jour de la compétition, les quatre meilleurs cavaliers se retrouvent sur le terrain pour la finale tournante. Et là, c'est vrai, on casse la complicité avec son cheval. Le cavalier dispose de trois minutes pour faire connaissance avec son nouveau cheval et il peut sauter deux obstacles avant de se lancer sur le parcours. Donc, en aussi peu de temps, c'est le cavalier qui doit s'adapter au cheval et non l'inverse. Pourtant, cela peut-être une grande émotion, comme lorsque j'ai eu l'immense privilège de monter Milton, le cheval de John Whitaker, la grande star du moment. Cela, je ne l'avais jamais imaginé, même pas en rêve. Milton, c'était un mythe, une légende. Ce n'est presque pas réel qu'un cheval puisse sauter comme ça. Il avait des qualités physiques exceptionnelles. Il avait un style bien à lui, et il sautait comme aucun autre. Je le voyais bien depuis des années, mais avoir la chance de pouvoir le ressentir, de le monter, c'était un immense privilège.

L'équitation a ceci de particulier, par rapport aux autres sports, c'est que deux êtres coopèrent et communiquent. Les grands systèmes de régulation psychiques, tels que la concentration, le stress, l'émotion doivent donc être partagés. C'est probablement ce qui est le plus difficile à comprendre pour le non-spécialiste. Parlez-moi d'abord de la concentration ?

Puisque nous sommes deux, la concentration est double, sur soi et sur son cheval. Cependant, plus l'enjeu est important, plus on a plus tendance à se concentrer sur son cheval. On doit en effet non seulement maîtriser notre propre corps et notre esprit mais également l'esprit et le corps du cheval. On a tellement besoin que notre cheval soit au point qu'on fait des réglages qui doivent être parfaits, et ça, ça nécessite une disponibilité physique et mentale totale de la part du cheval. Il y a quelque chose de spécifique en équitation, dont je n'ai jamais parlé à

quiconque. C'est l'existence de deux phases distinctes d'hyper concentration. La première est longue et concerne la mise en disponibilité du cheval. Elle dure trente à quarante minutes avant le parcours. Pendant cette période d'échauffement, qu'on appelle la détente au paddock, on ne va se concentrer que sur les réglages. On doit mettre au point le cheval, de sorte qu'il soit parfaitement disponible, complètement dans une bulle et en communion avec son cavalier, car si on sort de cette bulle, c'est la faute. Il y a une deuxième forme de concentration, qui est en relation avec la première. C'est lorsque l'on entre dans le parcours. On entre confiant, ou dans le doute de ne pas avoir un cheval disponible, pas suffisamment serein, les réglages ne sont pas parfaits, et dans ce cas, on a plus ou moins loupé notre préparation. Si on en fait pas assez, le cheval ne va pas être disponible. Si on fait trop dur, trop difficile, le cheval va s'inquiéter et va se dire : "qu'est-ce qui se passe aujourd'hui". Si on lui demande trop d'effort, il va se faire peur, il ne sera pas serein, et ça, le cavalier le sent. Dans ce cas, le cavalier va mettre de la pression pour lui faire surmonter sa peur, et là, c'est la faute, c'est impardonnable. Cette deuxième partie dépend donc de la préparation d'avant le parcours et qui est au moins aussi importante que le parcours lui-même.

Vous déclarez être avant tout motivé par la recherche de progrès. Vous montez depuis quarante ans. Cette motivation n'est-elle pas émoussée ?

C'est ma principale motivation, et si je n'avais pas été comme ça, je n'aurais pas eu une carrière aussi longue. J'ai dû évoluer pour m'adapter sur quarante ans. Progresser, m'améliorer, encore, encore et encore pour améliorer mes chevaux, c'est ma passion première. Cette recherche de progrès m'a toujours guidée. J'ai toujours cherché à améliorer ma méthode, mon travail avec mes chevaux, pour m'approcher encore plus de la perfection. C'est cela qui me motive, au-delà du résultat. Parfois, je gagne, mais je ne suis pas satisfait, parce que la façon ne me plaît pas. Parfois, je ne gagne pas, mais je suis satisfait, parce que je suis dans un cap pour faire progresser mon cheval. C'est là où l'équitation est presque plus importante que la compétition. Il y a des cavaliers qui gagnent beaucoup plus que moi, mais qui ne sont pas forcément "à cheval" sur la façon dont ils gagnent. Pour moi, ce qui est important, c'est la relation que j'aie avec mes chevaux. Quand je sors de piste, je veux que mes chevaux soient satisfaits, qu'ils aient pris du plaisir. Ça ne m'intéresse pas d'en tirer le maximum coûte que coûte. Je préfère être deuxième ou troisième, mais savoir que mon cheval a passé un bon moment, plutôt que d'avoir surexploité l'animal ; ce qui est important pour la suite de sa carrière. Je n'essaie pas de gagner si le cheval n'est pas prêt.

Donc la défaite n'est donc pas si cruelle que ça ?

Oui, encore que quand vous êtes aux jeux olympiques ou aux championnats du monde, ce n'est pas pour faire de la figuration, et la défaite peut être très cruelle. C'était le cas aux Jeux d'Athènes, surtout pour le championnat par équipe. On était parti pour avoir une médaille, et lorsque mon cheval s'est blessé, pendant la compétition - un arrachement du ligament suspenseur du boulet postérieur ; ça a été une grande déception. J'ai relativisé, parce que ce n'était pas une erreur humaine, et ça, on n'y peut rien. Je suis sorti de piste avec trois fautes, en ayant eu le sentiment d'avoir limité les dégâts. Sa carrière a été finie, ce n'est pas un bon souvenir, non, ce n'est pas un bon souvenir.

Comment prenez vous vos décisions, lorsque vous reconnaissez le parcours ?

On a un plan de parcours qui est affiché à l'extérieur et on va à pied reconnaître le parcours. On mesure les distances entre les obstacles pour faire les bons choix, au bon moment, par rapport au comportement du cheval. Les choix peuvent varier. La décision est prise là, mais

pas de manière définitive. Il y a une possibilité de régulation, lorsqu'on ne monte pas en début d'épreuve, quand on voit les autres cavaliers sur le parcours. Et puis, il y a une autre possibilité en fonction de ce que vous ressentez sur le cheval pendant le parcours. Par exemple, vous avez un vertical ici, un oxer là, et entre les deux obstacles, il y a une distance à options, vous pouvez faire soit cinq foulées, soit six foulées resserrées entre les deux obstacles. Il faut faire le bon choix, en fonction de ce que préfère votre cheval, en fonction de son amplitude naturelle, en fonction de l'état de disponibilité à ce moment, selon qu'il est impatient, très chaud et qu'il anticipe, ou très calme, qu'il vous attend et qu'il vous écoute. Il faut gérer tout cela en une fraction de seconde, en l'air, avant même de vous réceptionner, et, dès la réception, vous devez engager le processus, sinon c'est trop tard. Il faut donc toujours être prêt, connaître le parcours par cœur et prendre la décision opportune au bon moment.

Votre capacité mnésique s'est-elle améliorée depuis vos débuts ?

Oui, bien sûr, quand on débute, la première difficulté, c'est de se souvenir de l'ordre des obstacles, et pas encore ce qu'on va faire entre les obstacles. Maintenant, je stocke les informations chronologiquement, j'ai une histoire que je récite. Ce que je dis à mes élèves, c'est que j'apprends tellement bien mon parcours pendant la reconnaissance à pied, que lorsque je l'effectue, je dois avoir le sentiment de l'avoir déjà fait, ce qui n'est pas le cas, bien sûr. Ensuite, je récite ma leçon.

Que faites-vous entre la reconnaissance du parcours et l'épreuve ?

Une fois que les informations sont mémorisées, je sors de piste, je monte sur mon cheval, là j'oublie complètement le parcours, je ne m'en occupe plus, je me concentre sur mon cheval, je le prépare sur le plat puis sur les barres, je les monte progressivement, prêt pour entrer en piste, et c'est à ce moment que je contrôle si les informations sont toujours là. A ce moment, je fais le parcours mentalement, je me vois le faire par rapport à la monture sur laquelle je suis, et aussi en fonction des options. Je laisse certaines options ouvertes. A ce moment, je me laisse le choix, je déciderai au moment voulu. J'ai une préférence pour cette possibilité, mais je laisse ouvert le choix.

Quelque chose de totalement imprévu peut-il se produire ?

Le moins possible, on appelle ça l'improvisation et il y a forcément une part de hasard. Moi j'évite, j'ai besoin de mon petit confort. Je suis plutôt de type planificateur, mais ce qui est difficile pour un planificateur, c'est de laisser, si besoin est, une possibilité d'improvisation, et je n'aime pas y avoir recours. On a une expression pour ça qui est "sauver les meubles". On peut réussir à sauver une faute comme ça, mais ça arrive plutôt quand on est en période de formation du cheval. Quand on est avec un cheval au point, ça n'arrive plus, ou presque plus.

Comment réglez vous la foulée du cheval à l'abord de l'obstacle ?

On peut raisonner rythme ou amplitude de foulée. Il y a des chevaux avec lesquels vous allez augmenter le rythme. Vous allez lui donner plus de tonicité dans la frappe, vous servir du sol comme tremplin, et donc plus de réflexes dans l'habileté d'exécution. Vous allez augmenter le rythme, sans laisser le cheval partir, pour lui donner du rebond. Cette technique à un risque qui est que le cheval ne doit pas devenir une cocotte-minute, car quand ça part, c'est incontrôlable. A l'opposé, il y a des chevaux chez qui vous allez augmenter l'amplitude. Ces régulations de l'allure changent les distances absolues. Avec celui chez qui vous avez augmenté le rythme sans amplifier les foulées, vous n'allez pas arriver plus vite pour autant,

et avec celui chez qui vous avez augmenté l'amplitude, l'obstacle vous arrive plus vite sur la figure. Ces choix, il faut les faire très très vite.

Quelles sont les informations les plus importantes à gérer?

Certes il y a les informations visuelles, qui permettent au cavalier de régler la place d'appel, mais ce qui est également important, c'est l'équilibre du cheval au moment de l'appel. C'est un animal à quatre jambes qui doit galoper avec le corps parfaitement au-dessus de ses jambes et qui doit être équilibré au moment de prendre l'appel. Donc, il y a deux types d'informations à coordonner, l'information visuelle par rapport à l'obstacle, pour déterminer l'appel, et l'équilibre du cheval. Si vous ne faites pas coïncider les deux, vous allez fatalement à la faute. Il faut moduler cet équilibre selon que vous avez une distance plus ou moins longue, de manière à armer le cheval comme on arme un arc. Plus, l'arc est armé, plus la flèche va loin. Le cheval, c'est pareil, plus on va l'armer, plus il ira loin. Il y a des chevaux qui acceptent cette méthode et qui deviennent de grands champions, et il y a des chevaux qui ne l'acceptent pas.

Qu'est-ce qui se fait automatiquement et qu'est-ce qui est contrôlé ?

Ce qui se fait automatiquement, c'est de ne pas gêner son cheval. Ce qui est contrôlé, ce sont les réglages par rapport à l'obstacle. Ça m'est impossible de le faire en pensant à autre chose.

Et pourtant, le réglage de la foulée par rapport à l'obstacle est un mécanisme assez archaïque, et très automatisé. De plus vous le gérez depuis plus quarante ans. Cela vous demande t-il encore de l'attention ?

Le piéton régule sa distance à l'approche d'un obstacle, le cheval non. Un cheval qui saute en liberté, il saute bien s'il est à la bonne distance, mais, si la régulation n'est pas bonne à trente mètres de l'obstacle, il ne la modifiera. Il galope, et c'est plus compliqué pour lui, car il a quatre jambes et c'est le cavalier qui doit le placer au bon endroit. Il y a des chevaux qui ont le réflexe de se tirer des mauvaises situations, mais ils ne prépareront pas d'eux-mêmes. En fait, il y a un deuxième paramètre à prendre en compte, qui est le degré de disponibilité de votre cheval, parce que si vous devez raccourcir ou allonger la foulée, qu'il n'adhère pas, et qu'il n'accepte pas de modifier, c'est la faute. Pour les jeunes cavaliers, la première chose à régler c'est de voir ses distances, mais ils se retrouvent souvent sur des distances impossibles, parce qu'ils ne sont pas capables d'effectuer ce double traitement ; se situer par rapport à l'obstacle et organiser l'équilibre et l'amplitude du galop de leur cheval.

Vous dites qu'il y a de bons chevaux. Pouvez-vous dire ce qu'est-ce un bon cheval ?

Il y a des chevaux hyper doués pour sauter, mais qui n'acceptent pas la collaboration avec le cavalier. Il faut donc beaucoup de patience avec ces chevaux-là. Et il y a ceux qui sont bons élèves, qui feront tout pour vous faire plaisir, mais qui ne sont pas bons sur l'obstacle. Et puis il y a ceux qui ont ces qualités, et là, c'est du velours. Il y a des mères, il y en a très très peu, qui ne produisent que des bons chevaux. Certes, le cheval peut avoir une qualité pour passer un mètre trente et être un crack à un mètre trente, même si il n'a pas la qualité pour aller à une hauteur supérieure. C'est un crack à son niveau. C'est ce qu'on recherche en élevage, produire des souches qui donnent des chevaux qui sont qualiteux, au-delà de leur potentiel réel. Il y a des juments qui donnent ces chevaux qualiteux, quel que soit le père. Il y a des

souches où il y a plusieurs gagnant internationaux, mais Il y a des étalons qui signent leurs produits et d'autres non ; il n'y a pas de règles.

Parlons maintenant d'un autre système de régulation qui est le stress. Qu'est-ce que le stress pour vous, et gérez vous également le stress de votre cheval ?

Lors d'un événement majeur, j'ai des sensations étranges avant la compétition, et que je ne ressens que là, une sorte de travail à l'estomac. Avant l'épreuve, lorsque je regarde mes adversaires et que je les étudie, quand je prends mes décisions, pour m'inspirer de ce qu'il font, ça me gargouille un peu. Cependant, le stress disparaît dès que je suis à cheval et le tord-boyaux passe. Je suis concentré sur son attention et par les exercices que je lui fais faire. Le cheval entre alors dans son travail qu'il connaît bien et qu'il a l'habitude de réciter. A partir du moment où on commence à travailler, les chevaux qui sont au point entrent par eux-mêmes dans le travail progressivement, physiquement et mentalement, ils viennent à nous.

Le stress est complètement dépendant de la maîtrise. Quand j'étais gamin, et pas encore au point, je subissais le stress avant d'entrer en piste, parce que je n'étais pas sûr de moi. Dès lors que vous faites quelque chose que vous maîtrisez, le stress diminue. Au fur et à mesure de ma carrière, je l'ai subi de moins en moins parce que je dominais de plus en plus mon sujet. Cela s'est fait progressivement, avec l'expérience. Je relativise également l'importance de l'événement, en me disant que finalement, ce n'est pas si grave, qu'il y a des choses plus graves dans le monde. Ça m'évite de me mettre une surpression que le cheval ressent et qui pourrait être négative. On est dans l'intimité avec le cheval, alors ce serait dommage de gâcher un moment pareil à cause de la pression. Ça me protège quelque part.

Le cheval aussi connaît le stress. Il y a des chevaux qui sont des cracks à l'entraînement et qui ne passent pas en piste, parce qu'ils sont stressés, par le public, par la pression. Vous avez aussi l'inverse, des chevaux qui sont quelconques à l'entraînement, qui font leur boulot, juste leur boulot et qui se transcendent dès qu'ils arrivent en piste. Ceux-là sont très difficiles à détecter, puisqu'ils ne se révèlent qu'en concours. Le cheval est très sensible à l'état du cavalier. S'il ressent que celui-ci n'est pas comme d'habitude, s'il sent la pression, parce que le cavalier veut absolument être sans faute, vous allez à la faute. Donc je rentre en piste en relativisant l'importance de l'enjeu, en me disant : " ce n'est pas vital". Ça me permet de relativiser et de monter plus comme d'habitude. Je me suis dit cela à chaque fois où ça a été important. Je pense au cheval, je ne veux surtout pas provoquer chez lui des sensations qui l'inquiètent. Mais on reste plus facilement serein, si on a l'impression d'une préparation parfaite. Si par contre il y a un grain de sable dans l'engrenage, vous n'aurez pas la même sérénité, en soi et dans le couple, alors là, le cheval le ressent et il n'est pas aussi bon que d'habitude. Ça, c'est le côté magique de ce sport, ce côté relationnel, fusionnel entre le cavalier et le cheval. Je ne monte pas d'abord pour être premier, mais avant tout par plaisir, comme tous les jours depuis quarante ans. Je me lève le matin à six heures et demie pour monter les chevaux, c'est cette passion qui est inusable, c'est cette relation dans la complicité, pour aller tous les jours un peu plus loin dans cette complicité.

Pratiquez-vous une forme de préparation mentale ?

Pas du tout. Au risque de paraître prétentieux, je pense que je n'en ai pas eu besoin. C'est en plus relativement peu utilisé en équitation. Je ne dis pas que cela est inutile. Par exemple, après sa terrible déception des jeux de Los Angeles, Pierre Durand a été médaille d'or à Séoul, en partie avec le concours d'un préparateur mental. Quatre ans plus tôt, c'était le pilier de l'équipe et il était le dernier à partir. S'il était sans faute, on avait une médaille

d'argent, une faute, et on était médaille de bronze. De plus Japelou était très fiable, mais Japelou a refusé un obstacle, Pierre Durand est passé par-dessus, le cheval est parti au grand galop, sur le stade olympique, et Pierre a dû traverser tout le stade avec le bridon dans les mains. Ça a été humiliant, épouvantable pour lui, et ce qui est admirable, c'est que quatre ans plus tard, il est devenu champion olympique. Il a eu une approche totalement différente de la mienne, car il a tout misé sur les jeux, et il était persuadé qu'il serait champion olympique. Il s'est mis la pression et il s'est fait aider par un préparateur mental. Il a été champion olympique, bravo. Moi au contraire, quand j'ai été champion du monde, j'ai écarté la pression, je m'implique tellement sur ce que pense mon cheval, c'est ma façon de me préparer mentalement.

Est-ce que le sport de haut niveau a influencé votre philosophie de la vie ?

Je ne me pose pas ce genre de question. Je fais ce qui me plaît, je poursuis ma passion, jusqu'au dernier jour. J'ai eu d'énormes satisfactions, je continue à en avoir, pas seulement les satisfactions du haut niveau qui sont immenses. Si je vais faire un concours national pas loin de chez moi et que j'ai un cheval qui effectue un parcours pratiquement parfait, alors qu'il était difficile il y a encore deux mois, voilà, une grande satisfaction. Sentir mes chevaux progresser, ce n'est que du bonheur. Le haut niveau c'est la cerise sur le gâteau, mais j'adore faire le gâteau, c'est ma satisfaction de tous les jours.