

Alizée Froment

► Texte Marine Haij

Organisation et respect du cheval

Sélectionneur de l'équipe de dressage poney depuis un an, Alizée Froment figure dans le top 10 du classement national de dressage, mais demeure un coach pluridisciplinaire. Plusieurs de ses élèves concourent ainsi en CSO à haut niveau : Lola Peres, Marie Maurel et son petit frère, Morgan Froment.

Selon vous, quel est le secret d'une saison de compétition réussie ?

L'organisation et le respect du cheval en tant que tel. Nous, humains, n'avons pas les mêmes priorités. On entend souvent : « *Il ne faut pas que mon cheval aille dehors sous la pluie, dans la boue* ». Or il a besoin de sortir, quel que soit le temps, bien équipé ! Pour l'organisation, j'ai un planning de semaine type.

Le lundi : repos

Le mardi : c'est longe en « *pessoa* », à condition de bien savoir s'en servir ! Cela permet de remettre les chevaux en muscle après leur jour de repos.

Le mercredi : j'aime travailler la gymnastique. Il s'agit d'un travail de fond, dans une attitude « *bas et rond* ». On travaille alors les transitions, les cessions à la jambe, c'est un travail d'entretien et de musculature. Je ne fais pas les figures de reprises ce jour-là, pour ne pas blaser mon cheval. Imaginez si on vous faisait faire la même chose tous les jours ! Je m'exerce plutôt sur de grands appuyers par exemple.

Le jeudi : jour du « *trotting-brouting* ». Après avoir bien trotté, on broute ! C'est une juste récompense.

Le vendredi : je prépare une séance plus poussée. Je fais de la gymnastique, mais dans une optique de concours. Ces séances ne durent pas trop longtemps, toujours pour ne pas blaser mes chevaux. C'est toujours en fonction de l'humeur et de la forme de mon cheval. Je travaille les différentes figures de ma reprise avec des variantes, en changeant les cadences par exemple, et je ne les fais jamais au même endroit. Je pense d'abord au fonctionnement du cheval, avant de penser à la figure elle-même. Je me demande constamment comment mettre le cheval dans le confort, pour que l'exercice lui coûte le moins possible. C'est Hubert Perring qui m'a enseigné cela.

Le samedi : je longe de nouveau en « *pessoa* ». Je mets ainsi en forme, sans que le cheval n'ait à supporter le poids du cavalier. Je ne longe pas uniquement sur le cercle, ce qui ne m'empêche pas d'insister sur l'incurvation. Cela apporte en plus un contact différent avec le cheval, grâce à l'utilisation de la voix. De plus, je longe souvent avant les concours, car les chevaux m'ont pendant quatre jours sur le dos, autant les épargner !

Le dimanche : c'est souvent l'heure des concours pour tous... Pour moi

c'est parfois celle des spectacles ! Mais quand il n'y a ni l'un ni l'autre, je refais une séance comme celle du mercredi.

Comment préparez-vous chaque échéance ?

Cela dépend des chevaux. Il faut être à l'écoute de son cheval. Progresser, c'est s'adapter à sa personnalité et à son physique. Avec Mistral par exemple, je ne répète pas les reprises avant d'entrer en piste, sinon il a tendance à me voler les mouvements. Naxos, lui, est très tendu. Alors je répète un peu pour qu'il retrouve ses repères et qu'il se sente en sécurité.

Comment gérez-vous le stress ?

Personnellement, je ne ressens pas trop les effets du stress grâce à mon expérience de la scène. Mais pour éviter qu'il ne monte, je conseille à mes cavaliers de se préparer une journée type. Ils y retrouvent des habitudes, ce qui ne laisse pas de place au stress. Avant de seller, je ferme les yeux et j'essaie de visualiser ma reprise à 100 %.

Comment organisez-vous votre saison ?

Je préfère ne pas concourir énormément... Maximum deux compétitions par mois. Je travaille donc beaucoup à la maison pour être performant en compétition. Cela permet encore une fois de

“ Avec Mistral par exemple, je ne répète pas les reprises avant d'entrer en piste, sinon il a tendance à me voler les mouvements. ”

Mistral du Coussoul.
Alizée Froment



Bio Express

A 24 ans, **Alizée Froment** n'a rien des cavaliers de dressage traditionnels. Et pour cause ! Elle a commencé par monter à poney en saut d'obstacles, jusqu'en internationaux poney, puis en Juniors. En 2003, elle est même réserviste pour les championnats d'Europe sur Clyde de Mai.

Adolescente, Alizée suit sa scolarité grâce au CNED*, ce qui lui permet de s'adonner à sa passion pour le théâtre. Elle conserve aujourd'hui

encore son goût pour la scène et participe à de nombreux spectacles équestres, lors desquels elle monte ses chevaux de Grand Prix, Mistral du Cossoul et Germanicus de Menot.

Alizée Froment a découvert le dressage grâce à des rencontres qui ont marqué sa carrière de cavalière. A 18 ans à peine, elle rencontre Philippe Limousin, qui lui transmet le virus. Il ira même jusqu'à lui confier son cheval, Joeris, pour sortir en internationaux.

Elle intègre rapidement la formation initiale de Saumur et termine 4^e des championnats d'Europe Jeunes Cavaliers en 2008. La même année, elle se classe 3^e des championnats de France, pour la seconde année consécutive. En 2009, elle commence à monter les Grand Prix internationaux moins de 25 ans.

Installée dans le Sud, entre Nîmes et Montpellier, Alizée concourt avec le Lusitanien Mistral du Cossoul (Scapin RBO) sur le Grand Tour depuis 2011 et compte débiter sur ces mêmes épreuves l'une de ses nouvelles recrues, Naxos du Cossoul, un autre Lusitanien, par Spartacus.

Alizée Froment est également sélectionneur de l'équipe de France poney, en dressage, depuis début 2011.

CNED* : centre national d'enseignement à distance

préservé le cheval ! Ensuite, je choisis mes compétitions, de manière à augmenter la difficulté au fur et à mesure. En milieu de saison, j'aime bien redescendre un peu de niveau, pour mieux remonter en fin de saison.

Quel est le point particulier sur lequel vous insistez en tant que coach ?

L'équilibre. Ainsi, les épaules ne doivent tomber ni à l'intérieur, ni à l'extérieur. Il faut aussi mettre les chevaux en un morceau... c'est à dire penser systématiquement à remettre les épaules devant les hanches. Rectitude et équilibre en somme !

Quels sont les ingrédients indispensables à une bonne reprise ?

En dehors de ce qui figure en bas des protocoles (soumission, impulsion et tracé), j'aime les reprises effectuées avec légèreté. Actuellement, il y a deux courants en dressage. Ceux qui montent avec énergie et beaucoup de démonstration, et ceux qui privilégient l'harmonie et la fluidité. J'aime beaucoup la façon de dérouler de Charlotte Dujardin par exemple. Il faut chercher à ne faire qu'un avec son cheval.

En terme d'équipement, comment procédez-vous ?

D'une manière générale, je monte mes chevaux en bride une fois par mois avec mon entraîneur Hubert Perring, plus en concours. Mais jamais plus ! Je monte au quotidien avec un gros mors en résine à double brisure, car les Ibériques ont des problèmes de contact. La résine offre un contact plus doux et cela



Alizée au milieu du «Team France» troisième de l'épreuve par équipe du CDIOP de Saumur en 2011

Photo Pauline Bernuchon

Spectacle en Avignon....

Photo Pascal Lahure



Championnats d'Europe Jaszkowo. Le cahier à la main et pas loin d'Hartwig Burfeind.



Photo Pauline Bernuchon

permet aux chevaux de venir franchir leur mors plus facilement. De plus, je me dis que si j'arrive à dérouler en filet et avec des petits éperons, je peux encore faire mieux en concours. Je n'utilise la bride que pour gagner en précision. Côté protection, je mets soit des guêtres fermées avec des cloches, soit des cotons et des bandes de polo avec des cloches. En dressage, l'engagement des postérieurs nécessaire fait que les chevaux se touchent régulièrement. Sur les postérieurs, j'ai une astuce, je fais bien descendre les cotons sur les boulets pour bien protéger et cela ne gêne pas chevaux. ■