

## Comment font-ils... ? Les secrets des champions pour être au top

Ils ont la réussite en commun, mais chacun a ses astuces pour signer de belles performances. Qu'il s'agisse d'exercices à la maison, d'habitudes en compétition ou de diverses petites manies, tous les cavaliers, quelle que soit leur discipline, ont des trucs pour réussir. Certains ont accepté de nous les dévoiler...

par Julie Lalande



Gwendolen Fer

**D**u travail, une dose de chance, un zest de talent et la confiance de propriétaires, c'est généralement le cocktail idéal qui permet aux sportifs de haut niveau de signer régulièrement de belles performances. Mais chaque compétiteur a néanmoins ses astuces pour ajouter le petit plus qui fera son succès : exercices sur le plat ou sur les barres, astuces pour conserver le moral de sa monture, rituels de concentration, ou plus étonnant, petites manies porte-bonheur en compétition... Cavalière a enquêté, à vous maintenant d'appliquer ou d'adapter les habitudes que vous jugerez les meilleures !

*Saut d'obstacles : du plat, de la gym et un œil au parcours du copain*

### KEVIN STAUT : UNE MANIE, DE LA GYM ET DU MORAL

Kevin Staut, plusieurs mois durant numéro 1 mondial, et champion d'Europe de saut d'obstacles en 2009, admet avoir une habitude, lorsqu'il entre en piste. « Je caresse trois fois mon cheval, de chaque côté de l'encolure, avant de prendre le départ », relate le cavalier. Une manie qu'il n'oublie jamais, tant pour encourager Silvana que Kraque Boom, ses chevaux de tête. Outre « ce truc », Kevin Staut explique travailler beaucoup ses chevaux sur le plat, la semaine, lorsqu'il n'est pas en concours. Lorsqu'il s'entraîne sur les barres, « c'est davantage un travail de gymnastique ». Sauts de puce et cavalettis lui permettent d'articuler ses montures. Autre souci de Kevin : le moral des troupes. « Je m'efforce de passer beaucoup de temps avec mes chevaux, et les grooms prennent à cœur de bien s'en occuper. À la maison, tous les chevaux ont la tête dehors, ils regardent ce qui se passe à l'extérieur. Le mental, l'envie de bien faire, c'est fondamental pour un cheval de compétition ». Kevin Staut admet également pratiquer le badminton, pour rester en forme et soigner sa condition physique.



Pascal Lahure



### SIMON DELESTRE, AU MILLIMÈTRE PRÈS

Autre membre actuel de l'équipe de France de saut d'obstacles, Simon Delestre avoue fonctionner à la maison selon une organisation bien rodée. « Je sors mes chevaux dans le même ordre, chaque jour, explique Simon Delestre, qui se situe dans le top 3 des meilleurs cavaliers professionnels français. Je travaille énormément mes chevaux sur le plat. Mais, pour qu'ils gardent une bonne musculature pour sauter, je leur fais faire pas mal de cavalettis, de sauts de puce et autres exercices du même genre. La hauteur des obstacles ne dépasse jamais 50 ou 60 centimètres. Cela leur permet de ne pas être courbatus dès le premier jour de compétition. On prévient ainsi les elongations et autres problèmes musculaires, qui pourraient venir contrarier la saison de compétition ». En concours, le cavalier aime se mettre en selle sur ses chevaux quelques heures avant son épreuve, afin de les détendre une première fois dans la journée. Cela permet à Simon Delestre de prendre la température et de se rendre compte de l'humeur du jour de Napoli du Ry ou de Couletto. « J'essaie de bien les décontracter avant le parcours, continue Simon Delestre. Je les travaille en fonction de leur degré de nervosité, et m'efforce de les relâcher ». S'il court une échéance importante, Simon Delestre fait généralement deux fois la reconnaissance du parcours. Et si son numéro



de passage le lui permet, le cavalier aime bien regarder ses concurrents, notamment pour juger du temps accordé, et prendre la mesure des contrats de foulées. « J'essaie de me fixer sur un cheval qui a à peu près le même gabarit que le mien, explique Simon Delestre. Je regarde le nombre de foulées qu'il fait dans les lignes, et de quelle manière il aborde les combinaisons. Je prends ainsi connaissance des distances sur le tour ».

## THIERRY POMEL, LA TRANSFORMATION DU STRESS EN « BONNE PRESSION »



Sportfot / Thierry Billet

Sélectionné 20 fois en équipe de France, médaille d'argent en individuel et par équipe lors des Jeux équestres mondiaux à Rome en 1998, 4<sup>e</sup> par équipe aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000 et vainqueur d'une trentaine de Grands Prix nationaux sur l'ensemble de sa carrière, Thierry Pomel admet que tous les sportifs ont leurs petits rituels. « En compétition, chacun a sa propre organisation : à un temps de détente précis, et aime monter son cheval à tel moment, avant l'épreuve, explique le cavalier du mythique Thor des Chaînes. Pour ma part, j'attends qu'il reste entre 15 et 18 concurrents à passer avant moi, pour me mettre en selle ». Si Thierry Pomel est fort d'un beau palmarès, il assure avoir éprouvé une certaine pression ces deux dernières années. « Lorsque je participais aux Coupes des Nations, 3 ou 4 heures avant l'épreuve, j'avais soudain un gros coup de stress. La peur de ne pas être à la hauteur. Alors, je travaillais sur moi, je m'efforçais de me calmer et de transformer ce stress en bonne pression. Il faut vraiment se prendre en main, relativiser, souffler un bon coup et se tranquilliser pour se mettre dans la compétition, sans anxiété ni inquiétude, juste avec de la concentration. Un bon trac, c'est presque nécessaire pour être concentré et bien préparer l'échéance ». À la maison, Thierry Pomel explique ne pas tellement sortir des sentiers battus et travailler beaucoup sur le plat, de manière assez classique. Sur les barres, il privilégie des exercices de gymnastique, tels sauts de puce et autres enchaînements du même type, comme ses homologues, cavaliers de SO.

## ALEXANDRA FRANCAERT, RÉGLER LES DERNIERS DÉTAILS ET GÉRER LES IMPREVUS



Sportfot / Thierry Billet

Alexandra Francart, médaillée d'or par équipe et d'argent en individuel aux Jeux méditerranéens en 2009, fait en sorte que ses montures s'aèrent plusieurs heures dans la journée. « Le matin, mes chevaux travaillent, et l'après-midi, ils vont au paddock, ou au marcheur si le temps ne leur permet pas d'aller en extérieur. L'important, c'est qu'ils sortent de leur box, et qu'ils marchent. C'est bon pour leur moral, et pour le développement musculaire ». La cavalière certifiée travailler beaucoup sur le plat, et sauter deux journées avant la compétition. « J'enchaîne quelques obstacles, de manière à effectuer les derniers réglages, explique la cavalière. Si je rencontre quelques problèmes, il me reste 48 heures avant le jour J pour les régler ». En concours, la jeune femme aime, idéalement, monter son cheval environ 3 heures avant son épreuve. « Cette première sortie fait office de réveil musculaire pour ma monture. Et moi, je vérifie si tous les boutons fonctionnent bien. C'est peut-être une manière de me rassurer ». Juste avant d'entrer en piste, Alexandra Francart se met en selle lorsqu'il reste une quinzaine de chevaux avant son tour, et commence à sauter 8 chevaux avant. « En fait, je prévois assez large, au cas où il y aurait un impair. Et puis, j'aime avoir du temps pour que mon cheval puisse récupérer de la détente avant de m'élancer sur mon tour ». Pendant que sa monture marche, le temps du passage en piste de deux chevaux, Alexandra Francart révise mentalement son parcours. Et quand elle entre sur le terrain, elle n'hésite pas à aller montrer deux ou trois obstacles à sa monture, alors que le cavalier qui la précède finit son tour. Jusqu'au signal de départ, la cavalière profite de pouvoir slalomer entre les oxers et verticaux. « Un changement de luminosité, un sous-bassement un peu costaud... Au moins, mon cheval n'est pas pris au dépourvu à l'abord de tel ou tel obstacle ».

## CHRISTOPHE BRIET, ENTRE RELACHEMENT ET GALOPADE

Le jeune Christopher Briet, champion de France junior en titre, admet avoir plusieurs « trucs » lorsqu'il est en concours. Comme Alexandra Francart, il monte toujours sa jument, Arizona, une fois avant son épreuve. « Généralement, je tourne dans l'après-midi. Le matin, j'aime bien détendre ma monture, pour la relâcher et qu'elle ne sorte



pas directement du box pour aller en piste ». Une fois la reconnaissance faite, s'il en a le temps, le champion aime observer les passages de quelques-uns de ses concurrents. « Je me pose dans les tribunes, et j'observe quelques tours. Cela me permet de me calmer, et de me projeter dans le parcours ». Une fois en piste, le jeune cavalier révèle qu'il soigne toujours particulièrement le premier obstacle. « Je le prends de loin, pour trouver mon galop. Si je parviens à obtenir une bonne galopade, et aborder le n° 1 dans de bonnes conditions, le parcours devrait bien se dérouler », conclut le jeune sportif.

## Dressage : concentration et confiance en soi

### GILLES SIAUVE, L'ART DE RELATIVISER

Gilles Siauve, figure du dressage français, ne regarde aucun de ses concurrents lorsqu'il est en concours. « Je suis concentré sur mon cheval et ma préparation, explique le cavalier, également entraîneur. Et je suis assez exigeant sur ladite pré-



Elodie Marchal

paration. Mon cheval doit être prêt à telle heure ». Il explique qu'il est rarement stressé. « Un jour, j'ai eu un vrai coup de stress avant ma reprise. Je me suis dit que je ne jouais pas ma vie, et que beaucoup de personnes aimeraient exercer mon métier. Cette réflexion m'a permis d'entrer en piste tout à fait serein. J'y pense, de temps en temps, lorsque je ressens un peu trop de pression... Il faut relativiser, et se dire que faire de la compétition équestre est un réel privilège ». Quant à la préparation de ses montures, le cavalier assure que le tapis roulant a changé son quotidien. « Chaque jour, tous mes chevaux font au minimum une demi-heure de marche sur tapis, explique Gilles Siauve. Ils marchent en ligne droite, contrairement au marcheur ou à une longe. Pour le développement musculaire, pour détecter les éventuels problèmes d'aplomb et y remédier grâce à une ferrure particulière, il n'y a rien de tel ».

### RÉMY ISSARTEL : CHASSER LES DOUTES ET CULTIVER LA FRAÎCHEUR

Pour Rémy Issartel, cavalier de dressage et vainqueur de la Coupe des Nations au CDIO de Saumur par équipe en 2008, l'idéal est d'avoir l'esprit dégagé et d'être bien



“ UN JOUR, J'AI EU UN VRAI COUP DE STRESS AVANT MA REPRISE. JE ME SUIS DIT QUE JE NE JOUAIS PAS MA VIE, ET QUE BEAUCOUP DE PERSONNES AIMERAIENT EXERCER MON MÉTIER. ”

“ UN BON TRAC, C'EST PRESQUE NÉCESSAIRE POUR ÊTRE CONCENTRÉ ET BIEN PRÉPARER L'ÉCHÉANCE. ”



concentré sur sa propre reprise, pour aborder une compétition. « J'évite de trop répéter ma reprise à la maison, la semaine précédant le concours. Ce n'est pas une semaine avant l'échéance que je vais apprendre son boulot à mon cheval. Si je rencontre une difficulté sur une figure, je ne serais plus en confiance pour aborder l'épreuve ». À la place, le cavalier d'Hilton de Clotobie préfère laisser « un peu de fraîcheur à sa monture », et ne pas se mettre des doutes en tête. Il explique arriver sur le lieu du concours la veille, pour y promener sa monture. « Elle se fait ainsi au lieu, se décontracte et garde le moral pour l'épreuve du lendemain ».

## HUBERT PERRING : PRENDRE LE TEMPS DE L'ÉCHAUFFEMENT

Hubert Perring, sous-officier de la garde républicaine, champion de France 2005, membre de l'équipe de France aux J.O. de Pékin, a également pris quelques habitudes au fil de sa carrière. Trois fois champion du monde militaire, le cavalier admet faire très attention à l'échauffement de ses montures. « Lorsque l'on travaille un cheval, il faut avoir le temps, pour ne pas entrer directement dans le vif du sujet. Avant de sortir du box, mes chevaux gardent 20 minutes une ceinture de massage sur le dos, à la maison, comme en concours. Je commence mon travail par 10 minutes, voire un quart d'heure au pas. D'abord, je m'efforce de relâcher ma monture sur les lignes droites, pendant 5 minutes, puis je commence à travailler sur des cercles, pour descendre peu à peu l'encolure de mon cheval ». Pour être détendu sur une échéance, Hubert Perring assure que la meilleure solution est d'être sûr de soi. « Si un cavalier maîtrise bien sa reprise et les figures qu'il va réaliser, alors il pourra être décontracté pour aborder son épreuve. Obtenir satisfaction à l'entraînement est une garantie de sérénité en piste ». Et avant une grosse échéance, pour se concentrer,



le cavalier admet qu'il aime bien s'isoler une heure. Cela lui permet d'être en confiance, détendu et serein avant la reprise.

## MARIE-AMANDINE GOUELLO A L'ÉCOUTE DE SES CHEVAUX



Marie-Amandine Gouello, cavalière professionnelle de dressage, a également quelques trucs pour bien travailler ses chevaux au quotidien et se préparer comme il faut à la compétition. « Je recherche toujours beaucoup de décontraction, lorsque je travaille mes chevaux à la maison. Et je les emmène beaucoup en extérieur, pour qu'ils gardent un bon mental, et soient en forme pour la compétition ». Quand elle arrive en concours, Marie-Amandine Gouello veille encore, sinon davantage, au moral des troupes. « Je fais particulièrement attention à eux. Je regarde s'ils mangent bien, et s'ils montrent des signes d'anxiété, je les prends en longe pour aller les faire brouter ». Comme Rémy Issartel, Marie-Amandine aime faire reconnaître les lieux à ses montures. « La veille de la compétition, je vais sur la carrière, en leur faisant par exemple voir les cabanes des juges, toujours avec pour objectif de les décontracter, et ainsi effectuer ma reprise en toute sérénité ». Le jour J, la cavalière prépare elle-même ses chevaux. « Il y a généralement du monde pour m'aider, mais je veille à seller et brider moi-même mes chevaux. Je suis ainsi en confiance pour la suite, quand je suis en selle ».

## Concours complet : condition physique et organisation

### NICOLAS ASTIER : SORTIR LES CHEVAUX DE LEUR BOX

En dépit de son jeune âge (22 ans), Nicolas Astier, vice-champion d'Europe Jeunes Cavaliers en 2009, a un système bien rodé pour réussir en compétition. Comme Alexandra Francart, le cavalier veille à ce que ses chevaux sortent de leur box plusieurs heures par jour. « Hormis le travail, ils vont au pré, et en plus, vont au marcheur ou font une promenade au pas. On dit souvent qu'un cheval a 5 cœurs : son cœur, et ses 4 fourchettes. Pour une bonne circulation sanguine, et que mes montures gardent le moral, je fais en sorte qu'elles sortent le plus possible ». Et en compétition, même si le cavalier ne dispose pas d'un marcheur ou de paddocks, il tente au maximum de coller à cette philosophie. « Je marche beaucoup mes chevaux, je vais les faire brouter, j'essaie au maximum qu'ils se sentent un peu comme chez eux ». La veille de l'épreuve, Nicolas Astier explique travailler ses chevaux sans chercher les conflits. Le jour J, sur le cross, il ne « reconnaît pas 10 000 fois le tracé, pour ne pas être en proie aux doutes à un moment donné ». Mais le cavalier admet s'arrêter, à un endroit, peu importe lequel, pour « imaginer son cheval sur le parcours, et visualiser le tracé ». Une fois en piste sur le cross, Nicolas Astier explique ne pas improviser, ne pas brusquer sa monture, et la placer dans un certain confort. « Je veille à ce que mes premiers sauts soient faciles, de manière à ce que mon cheval ne fasse pas d'efforts inutiles. Si je suis en difficulté sur la deuxième moitié du parcours, il aura ainsi assez d'énergie pour me tirer d'une situation délicate, comme l'abord d'un obstacle un peu difficile ».



### KARIM LAGHOUG, OUVERTURE ET TRAVAIL D'ÉQUIPE

Karim Laghouag, 10<sup>e</sup> en 2006 aux Jeux Mondiaux d'Aix-la-Chapelle, explique chercher constamment de nouvelles pistes pour progresser. Dans ce cadre, l'esprit et les efforts de l'équipe qui l'entoure comptent beaucoup. « Je n'aime pas travailler refermé sur moi-même. Récemment, pour tenter d'apaiser un cheval stressé, j'ai fait appel à un chuchoteur. Je pense que pour progresser, il faut être ouvert et ne pas fermer la porte à certaines personnes qui peuvent apporter des solutions ». Ainsi, Karim travaille avec un coach particulier.



“LORSQUE JE SUIS EN CONCOURS, JE MARCHE BEAUCOUP MES CHEVAUX, JE VAIS LES FAIRE BROTER, J'ESSAIE AU MAXIMUM QU'ILS SE SENTENT UN PEU COMME CHEZ EUX.”



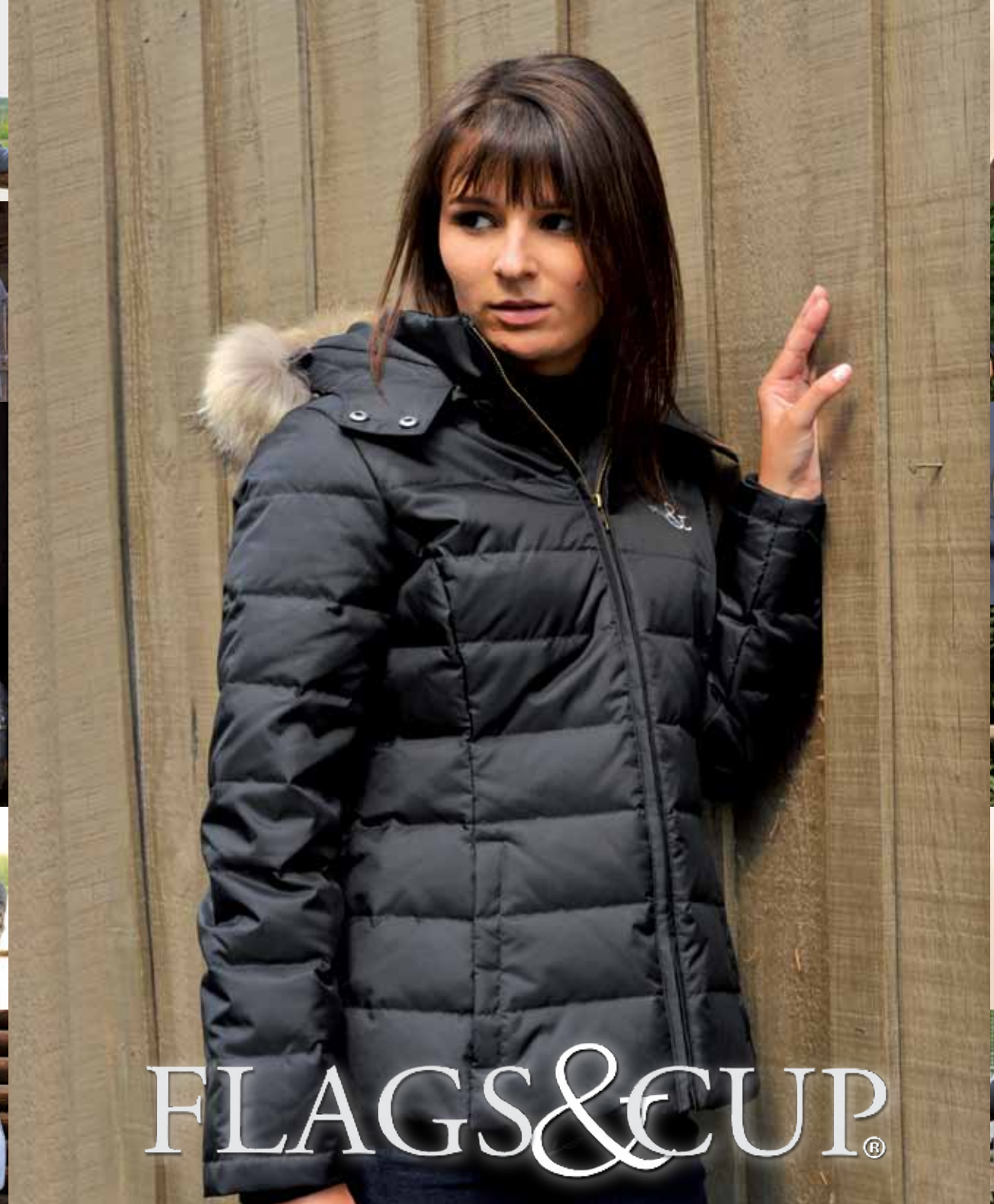
Shreehou

« Il me donne des conseils et certaines pistes à suivre pour manager mon équipe, et organiser les écuries de manière optimale. Il fixe des objectifs, dresse des bilans et vient avec moi sur les grosses compétitions ». Le cavalier de complet est souvent absent de ses écuries. Grâce aux gens qui l'entourent, il part confiant. « Mon coach particulier redynamise le collectif, c'est important pour continuer d'avancer ». À l'entraînement, Karim Laghouag explique garder en tête un principe de base. « Autant que possible, je m'efforce de travailler mon cheval avec mon assiette et mes jambes. J'évite de bricoler dans la bouche, et préfère mettre une paire de rênes allemandes, réglée de manière assez lâche, pour bien garder les mains fixes, et que mon cheval cède en se décontractant ». En compétition, il aime que « tout soit sur les rails. Je suis quelqu'un d'assez éparpillé dans la vie. Je m'efforce de parer cette caractéristique en étant vraiment rigoureux question organisation en concours. Tout doit être prêt, à tel moment ».

## GWENDOLEN FER : PAS DE CONFLIT, ET DE L'OPTIMISME EN PISTE



Championne de France poney, Junior et Jeunes Cavaliers, respectivement en 2002 et 2007, et 6<sup>e</sup> du CCI4\* de Pau en 2010, Gwendolen Fer n'aime pas l'improvisation. « Je suis assez tête en l'air, et j'ai besoin de faire plusieurs fois la reconnaissance, pour bien assimiler les parcours », confie la jeune femme. Elle prévoit 10 minutes voire un quart d'heure avant son épreuve pour s'isoler et se concentrer sur les tracés de ses tours. En piste, elle explique prendre le départ en se répétant mentalement que tout se passera bien. « Je suis quelqu'un d'assez pessimiste dans la vie. Mais quand je rentre sur mon parcours, je me dis que j'ai bien travaillé mes chevaux, et qu'il n'y a aucune raison que les choses se passent en ma défaveur ». À la maison, elle admet faire beaucoup d'extérieur, et travailler sur des lignes d'obstacles « pour mécaniser son cheval ». Comme de nombreux autres cavaliers, elle ne « titille » pas ses montures la veille ou l'avant-veille de la compétition. « Je sais que si je commence à insister et impose à mon cheval de réussir un changement de pied au temps, alors que ma reprise de dressage du lendemain comporte uniquement des changements de pied aux deux temps, il me le fera payer à coup sûr lors de la compétition. Dans ce laps de temps, je crois qu'il est bon de mettre le cheval en confiance, dans un certain confort en le faisant bien travailler sur des exercices déjà faits et réussis ».



# FLAGS&CUP®

Une marque déposée de



WINTER 2011  
COLLECTION

WWW.FLAGS-AND-CUP.COM

Vous serez redirigé sur le site WWW.PRIVILEGE-EQUITATION.FR

## CAMILLE FILHON : DE LA DIVERSITÉ DANS LE TRAVAIL

Elle monte à cheval depuis 5 ans seulement, mais a réussi à obtenir un titre de championne de France Junior en complet cette année. À 17 ans, Camille Filhon a déjà « ses trucs » pour bien préparer ses montures pour les compétitions. À la maison, elle alterne entre les séances de plat et de saut d'obstacles. *« Je travaille bien sûr mes reprises, et les figures au programme de la compétition, explique la jeune fille. Quand je saute, je diversifie les exercices également. Je varie entre enchaînements, lignes, combinaisons et travail de gymnastique, pour mécaniser mon cheval »*. Mais la cavalière sort également beaucoup en extérieur. *« Huit jours avant le concours, j'essaie d'aller sur un hippodrome,*



Ann Jonchery

détaille Camille Filhon. *Je commence par détendre normalement, puis je travaille par séquences au galop, en faisant à 3 ou 4 reprises des accélérations de 30 secondes. Si je n'ai pas accès à l'hippodrome, je fais le même travail en extérieur. Cela permet de dynamiser mes chevaux, et de les garder dans une bonne condition physique »*. Le jour J, la cavalière admet qu'elle est stressée. *« Je mange essentiellement des barres énergétiques et des sucres lents. Je discute beaucoup avec mon coach. Cela me rassure. Mes parents, qui sont éleveurs, ne sont jamais très loin non plus. Ils m'aident généralement à préparer mes chevaux, et cela me permet de décompresser »*. En guise de récupération, après les concours, la cavalière prodigue des cures de promenades à ses montures, *« pour les faire décrocher de la compétition »*.

## Le mot des entraîneurs : Alain Franqueville et Laurent Elias

Alain Franqueville est entraîneur de l'équipe de France de dressage depuis 2004. Il en connaît donc un rayon sur les techniques de préparation. *« Par rapport au saut d'obstacles, les cavaliers de dressage ont la chance de connaître leur reprise à l'avance, explique l'entraîneur. Le premier conseil que je donnerais aux sportifs est d'être méthodique. Une compétition se prépare. Il faut répéter la reprise dans son intégralité, en se mettant dans les conditions de concours à la maison. L'utilisation de la vidéo est intéressante. On peut ainsi voir ce qui va, et ce qui reste à améliorer. Il faut bien sûr répéter les exercices de la reprise, mais ne pas hésiter à en travailler d'autres et s'exercer sur des mouvements qui se rapprochent de ceux qui sont au programme de la compétition... »*

Le jour J, le cavalier doit tâcher de préparer sa reprise avec une certaine rigueur. *« Lors de la détente, comme à la maison d'ailleurs, le cavalier doit commencer par un échauffement doux du cheval. Ce dernier doit être rond, et commencer à travailler à des allures lentes, d'abord sur des lignes droites, puis sur des courbes. Peu à peu, des variations de vitesses doivent intervenir, pour attaquer ensuite les exercices de la reprise »,* détaille Alain Franqueville. Le cavalier doit enfin répéter l'ensemble de sa reprise. L'entraîneur insiste sur un autre point : la sortie de piste, et la phase de stretching, nécessaire au bien-être du cheval. *« Content ou mécontent de sa reprise, le cavalier ne doit pas remettre immédiatement le cheval dans le van après sa compétition, souligne Alain Franqueville. Une récupération active et une remise au calme de 5 à 10 minutes sont nécessaires pour le bien-être de sa monture »*.

### « Le cheval est un athlète »

Le bien-être et la condition physique du cheval sont des thématiques dont se préoccupe également Laurent Elias, entraîneur de l'équipe de SO plusieurs années durant. *« Quel que soit le niveau du cavalier compétiteur, il faut qu'il garde à l'esprit que son cheval est un sportif et qu'il a besoin d'une mise en forme très régulière, insiste Laurent Elias. Dans toutes les disciplines, la régularité du travail est nécessaire, paie le jour de la compétition et permet au couple de bâtir des repères techniques »*. Si l'envie vous prend d'aller en compétition, inutile de mettre votre cheval dans le van s'il est resté au pré tout l'été, et n'a pas repris le travail depuis ! Autre conseil de Laurent Elias : travailler des choses accessibles, et ne pas vouloir modifier les choses au dernier moment. *« Vous connaissez sans doute l'adage "Le mieux est l'ennemi du bien" ?, interroge l'entraîneur. À cheval, ce dicton se vérifie à coup sûr. À la maison et en concours, il faut rester dans un registre que l'on maîtrise. C'est en travaillant sur des exercices simples, mais de manière juste, que l'on progresse. Changer les codes avant une compétition peut mener à la catastrophe. En partant avec de bonnes bases, le cavalier peut se reposer sur ses acquis techniques, s'installer dans un système de travail et progresser en répétant ce qu'il sait bien faire avec son cheval »*.

## Et dans le milieu des courses ?

Céline Leclerc, jockey vainqueur du prix du Cornulier en 2009, veille attentivement sur ses chevaux de course et a quelques petites manies. *« Ce n'est peut-être pas très original, mais je fais très attention au rythme alimentaire de mes chevaux, explique la jeune femme. Ils mangent tous à des moments précis dans la journée. Forcément, je ne suis pas à un quart d'heure près, mais je veille quand même à ce que les heures des rations ne soient pas trop décalées d'un jour à l'autre »*. Céline l'avoue, elle est quelqu'un d'assez ordonnée, et commence à travailler ses chevaux à la même heure chaque jour. Contrairement aux chevaux de dressage ou de saut d'obstacles, les montures de course sont entraînées deux fois par semaine. *« Les jours où ils ne travaillent pas, mes chevaux vont au pré. Il faut savoir les laisser parfois un peu tranquilles, confie Céline. Et puis, ils doivent être frais pour le jour J »*. Lors des courses, les chevaux fournissent un effort intense et doivent conserver une bonne forme physique. *« Le dernier travail a lieu trois jours avant la course. Évidemment, j'adapte mon travail selon la nervosité de chacun, c'est du cas par cas. Il faut vraiment être à l'écoute de chaque cheval, et le travailler différemment selon sa forme du moment »*.