

monte quand on arrive sur la reco ou quand on arrive sur le parcours ? Nous avons fait du sport et travaillé notre équilibre sur un ballon et sur une plateforme, on a couru, fait des abdos et de la corde à sauter. Je vais poursuivre ces exercices à la maison. Un point vétérinaire a aussi été fait et nous avons eu une séance d'Anglais.

P.A. : Quel va être ton programme désormais ?

S.D. : Avec mes ponettes, Tutti et sa sœur Austin, nous ferons la Tournée des As de Jardy, puis le BIP, ensuite nous verrons. Avec ma jument Une Chance, Barbizon, puis si tout va bien et que je suis sélectionnée, le CSI Children d'Italie qui pourrait ensuite nous ouvrir la porte du CSIO Children de Fontainebleau. Dans tous les cas, il faudra que l'on soit au top toutes les deux car c'est notamment ici qu'Olivier fera sa sélection pour les championnats d'Europe.

P.A. : La sœur de Tutti Quanti, Austin Joyeuse, née également chez Véronique et Dominique Doucein, semble avoir pris de la maturité et être très compétitive ? Fera-t-elle les championnats

de France ?

S.D. : Oui, elle a énormément progressé. C'est une Kannan, donc plus raide à monter et moins pratique que Tutti, mais c'est une super ponette, elle est géniale. Elle a de la force, des moyens, le mental de sa sœur et de sa mère ! A Jardy, elle sortira en As Poney 1 et après le BIP, elle devrait disputer son premier Grand Prix. Dans le cas où je serais sélectionnée pour les championnats d'Europe Children, je ne pourrais pas aller aux championnats de France car ils se courent aux mêmes dates. Nous verrons bien le déroulement de la saison !

Lors de la TDA de Jardy le week-end des 17 et 18 mars, Sarah, sans-faute et 4^e de la Vitesse avec Tutti Quanti, a fait le choix avec son entourage de s'élancer dans le Petit Grand Prix après les déboires rencontrés sur les Grands Prix indoors de Mâcon et du Mans. Double sans-faute, limpide, notre petit couple le remporte haut la main prouvant sa combattivité. Sans doute la plus belle victoire jusqu'ici, bravo championne !

Sandra Heinemann, maman de Sarah : « Encourager ses enfants, sans mettre de pression inutile »

Les parents jouent un rôle primordial dans la réussite sportive de leur enfant. Interrogée sur le sujet de la gestion du mental, dans les victoires et les défaites, Sandra Heinemann, la maman de Sarah, nous confie rester à l'écoute, vigilante sur un certain nombre d'aspects et essayer de trouver le bon dosage d'encouragement sans tomber dans les excès. Confidences.

« La gestion du mental de l'enfant, dans les victoires et les défaites, n'est pas simple à gérer pour les parents. Lorsqu'il y a des résultats, tout va bien ; je reste toutefois vigilante car je souhaite que Sarah garde les pieds sur terre. Depuis toute petite, elle n'a pas trop connu les échecs ; je lui rappelle régulièrement que « tout n'est pas gagné d'avance », ou encore « soit bien consciente que le lendemain peut être différent », car à cheval comme dans la vie, tout peut vite changer ! Rien n'est acquis et je pense qu'elle le sait, donc elle reste humble. Sur Facebook, elle a pas mal de gens qui l'accompagnent, elle est sympathique et gentille avec tout le monde et le fait naturellement ; nous en parlons ensemble, c'est important. Son très bon relationnel lui permet sans doute de ne pas avoir la grosse tête et de ne pas se prendre au sérieux. J'ai l'impression aussi que la foule et l'engouement la motivent encore plus, elle arrive à gérer la pression. En tant que parents, nous essayons de lui inculquer le mieux possible les valeurs de la vie dont la politesse, le respect et la gentillesse. C'est la base. En ce moment, ses concours manquent de régularité et en tant que parents, nous nous posons des questions : est-ce qu'on en demande trop aux enfants ? Partir tous les week-ends en concours, est-ce une source de pression ? Comment garder cette envie de réussir ? Est-ce que les enfants sont prêts à faire les concessions que demande le haut niveau ? A vrai dire, c'est un peu le sujet que l'on avait en tête en rentrant du stage fédéral Children. Nous en parlons librement avec Sarah. Ce n'est pas non plus toujours facile de trouver le bon dosage entre les encourager sans être trop dur et ne pas trop les flatter. Lorsqu'il y a un échec, je suis plutôt du genre à lui en parler tout de suite. Elle débrieife avec son papa (Rodrigue Desmoules, son coach ndlr), puis elle revient vers moi. Les échanges peuvent être un peu durs, mais sans excès. Sarah regarde ensuite ses vidéos dans le camion, et on en parle tous les trois sereinement. Elle est hyper motivée et accepte les erreurs ; elle ne fait pas la tête. Sur l'aspect technique, il faut que nous soyons rassurants, et en même temps l'entraîner car il y a des caps

à passer. Tutti a pris l'habitude de sauter les verticaux dans le pied sans recul de la barre, elle a toujours déroulé comme ça car Sarah était toute petite, et n'avait pas trop de jambes. C'est une notion difficile à acquérir en tant que cavalier, mais c'est aussi très difficile pour le cheval. Son papa la remonte d'ailleurs un peu. Sarah est menue et l'on voit bien qu'il y a un rapport de force ; le côté physique joue aussi. Les séances ne sont pas toujours faciles, et nous lui disons que c'est dans la difficulté qu'elle va grandir, « il faut que tu apprennes

aussi à ne pas y arriver ». Il faut être réconfortant. En lui confiant « que tu fasses l'Elite ou l'Excellence à Jardy, ça n'a pas d'importance pour moi ; le but c'est que ça aille bien, que tu retrouves tes marques, et je suis sûre que tu seras capable de gagner le GP du CSI de Fontainebleau », Olivier Bost a trouvé les bons mots et a reboosté Sarah. Concernant les grosses échéances, nous partons du principe que chaque concours est une étape. Si elle a la chance d'aller aux championnats d'Europe Children, nous serons tous ravis, si elle n'y va pas, ça ne sera pas dramatique. Sarah aura fait de très beaux concours et ren-

contré plein de gens tout en engrangeant une superbe expérience. Mettre de la pression est inutile, les enfants s'en mettent suffisamment tout seuls ! En revanche, rien n'empêche de pousser des petits coups de gueule de temps en temps car Sarah est encore une enfant et il faut savoir poser des limites malgré tout (rires) ». ■



ph. Poney As

« Est-ce qu'on en demande trop aux enfants ? Partir tous les week-ends en concours, est-ce une source de pression ? Comment garder cette envie de réussir ? »