



Lisa PRADAUD LENOBLE

ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU EQUITATION

Peux-tu te présenter, expliquer ton parcours et ce que tu fais actuellement ?

Je m'appelle Lisa PRADAUD LENOBLE, j'ai 18 ans. Je sors d'un cursus général de lycée et je passe actuellement un BPJEPS mention équitation. Plus tard, je souhaite être vétérinaire.

Je pratique l'équitation depuis toujours, parce que mon père a acheté un centre équestre lorsque j'avais 2 mois. Je suis vraiment tombée dedans ! (rire)

Ma discipline c'est le TREC (Technique de Randonnée Equestre en Compétition).

En quoi ça consiste exactement ?

C'est en 3 phases.

La 1ère phase, c'est l'**orientation** : le **POR (Parcours d'Orientation et de Régularité)**. On part avec un tracé et on doit lire la carte, avec une vitesse imposée qui va changer à chaque contrôle. On ne sait pas où sont les contrôles et on a des balises à poinçonner.

La 2ème phase, c'est la **maîtrise des allures (MA)**. C'est le travail du cheval dans un couloir de 100 mètres ou 150 mètres, ça dépend des niveaux. Il faut obtenir la bonne allure au galop puis au pas. C'est vraiment du dressage de cheval.

La 3ème phase c'est le **Parcours en Terrain Varié (PTV)**, qui représente tous les dispositifs/obstacles qu'on peut rencontrer en randonnée : ouvrir une barrière, une immobilité, pas bouger pendant dix secondes, sauter un tronc, un slalom à une main, même des exercices à pied, c'est la particularité.

Tu as toujours fait ça ou tu as fait d'autres disciplines avant ?

J'ai très vite fait du TREC puisque mon père en faisait. J'ai tout de même touché à beaucoup de choses. Par exemple, les autres disciplines m'intéressent mais je préfère le TREC avec son côté nature et environnement.



J'ai vu que tu as obtenu de bons résultats lors de compétition, peux-tu nous en parler ?

J'ai été en 2022, en 2023 et en 2024 dans le groupe France.

En 2022, je suis **Championne de TREC en duo** avec une amie lors des mondiaux en catégorie junior.

En 2023, on était en Espagne pour les Championnats d'Europe et on a fini **deuxième en équipe**.

Fin 2024, c'était aux Pays-Bas. Je finis **Championne du Monde par équipe et en individuel**.

Quand tu as commencé l'équitation, est-ce que tu pensais faire des compétitions aussi importantes ?

Ce n'était pas le but premier, dans le sens où les compétitions, encore maintenant, c'est pour me faire plaisir, c'est pour entraîner le cheval, mais c'est vrai que la compétition ça attire très rapidement.

Mon frère faisait partie de l'équipe de France, il a fait aussi les Championnats du Monde. D'ailleurs, j'ai récupéré son cheval, et c'est en récupérant son cheval que ça m'a lancé directement dans le haut niveau.

Le cheval était déjà prêt, mais il était trop près pour moi à cette époque-là. Heureusement, en quelque sorte, qu'il y a eu les deux ans de Covid, qui m'ont permis de me familiariser avec le cheval. On a tout de suite attaqué le haut niveau en junior cette année-là.



Quels sont les aspects exigeants dans l'équitation pour toi et pour ton cheval ?

Il faut avoir une très bonne connexion avec son cheval, parce que dans le TREC, on leur demande des efforts **physiques** assez importants à notre niveau : surtout au niveau du cardio par rapport au POR, et après, au niveau physique, pour le PTV et la MA.

On demande aussi aux chevaux d'avoir un très bon **mental**, parce qu'on va partir en orientation des heures dehors par tout temps, qu'il pleuve ou qu'il neige (rire). On part avec notre carte et on pratique peu importe le temps dehors, mise à part lors de très grosses intempéries évidemment.

Par exemple, il y a une épreuve qui s'appelle le **Centaure : c'est 100 kms de nuit**, et qu'il neige, qu'il bruine, ou qu'il vente, peu importe, les cavaliers et leurs chevaux sont 100kms de nuit en train de faire leur orientation. Là, c'est une exception où on ne part pas 100 kms, évidemment en concours normal.

Pour résumé, cela demande des exigences mentales et physiques, les chevaux doivent avoir un très bon mental et être capable d'être dehors en tout temps et en bon état tout au long de la compétition.

En général, les chevaux sont des sportifs, très bien suivis. Il y a des visites vétérinaires pour les grosses compétitions. Il y en a une avant l'épreuve, puis une autre le lendemain, de la course d'orientation, pour voir si les chevaux sont en état, s'il n'y a pas de boiterie, s'ils n'ont pas trop de courbatures, il y a un gros travail physique derrière.

Par exemple, mon cheval voit l'ostéo deux fois par an : en début de saison et en milieu de saison, avant les grosses échéances. J'ai également une personne qui vient pour que la selle soit bien adaptée.

Ces sont des athlètes, des fois plus que les cavaliers d'ailleurs. Il ne faut pas dire ça normalement (rire).

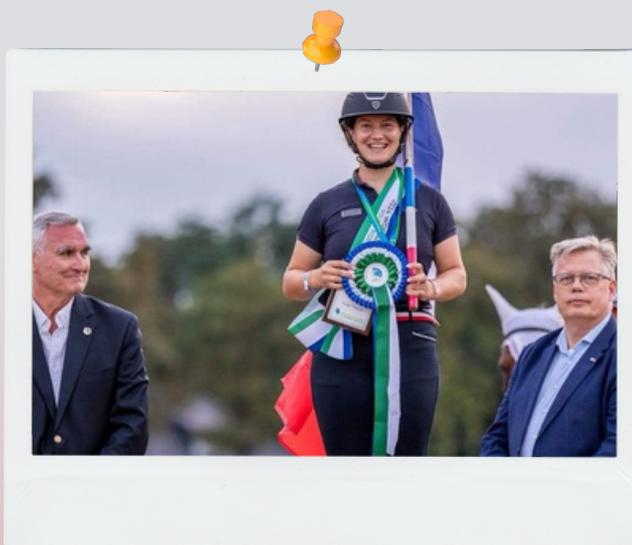
Dans les trois quarts du temps, on prépare nos chevaux plus que nous. Evidemment, en préparant nos chevaux, on se prépare nous, et on se prépare à côté, mais, finalement le ratio est quand même un peu déséquilibré.

Tu es dans un club ? Comment se passent tes entraînements et qui sont tes entraîneurs ?

Je suis aux Ecuries de Lou à Monoblet.

Mon entraîneur c'est mon père. Il m'a entraîné en présentiel jusqu'à il y a deux ans. Là, il est à la frontière espagnole, donc il m'entraîne encore, à travers des programmes qu'on met en place, ce qu'il faut travailler pour le cheval et ce qu'il faut travailler pour moi.

De mon côté, je travaille à Monoblet en tant qu'apprentis. Edith, mon entraîneuse, me permet de travailler le cheval dans le fond parce qu'elle commence à être axée vers le TREC, mais pas assez profondément pour pouvoir m'aider et m'entraîner correctement. Par contre, elle m'aide énormément pour tout ce qui est travail de fond, par exemple le travail hivernal et le travail autant sur le plat qu'à l'obstacle.





As-tu des échéances ou des compétitions que tu prépares ?

Toute la saison, on a une grosse compétition à peu près par mois, à partir de mars jusqu'à juillet.

Les Championnats de France jeunes juniors, c'est une grosse compétition. Ce sont des manches de Coupe de France et Coupe d'Europe. Ce sont des compétitions internationales. En fonction de là où se situent ces compétitions, en France, il y a des étrangers qui viennent.

Cette année, je compte sortir dans la catégorie supérieure pour me préparer au mieux pour ma catégorie.

Donc, la prochaine grosse échéance, ce sont les Championnats de France jeunes juniors début juillet.

Est-ce que tu as un rêve ou un objectif à long terme ?

Là j'ai 18 ans, donc je suis sur l'année de mes 19. J'ai jusqu'à 21 ans pour rester en jeune.

Après j'aimerais bien rentrer directement en catégorie seniors, sachant que les seniors, c'est quand même des personnes qui sont un peu indétronables (sourire). Ça fait des années et des années qu'ils sont dans le groupe. Ce serait l'objectif ultime.

Après, je compte préparer ma pouliche qui rentre en débouillage. Donc, j'ai largement le temps, c'est sur de très longues années parce qu'un cheval de TREC ça ne se prépare pas en moins d'un an, ça c'est sûr !

Il faut minimum un an pour qu'il soit vraiment bien prêt comme pour n'importe quel cheval de haut niveau. Ce serait l'idéal pour pouvoir après reprendre la suite de mon cheval actuel, il a 16 ans, il a encore un peu le temps, parce qu'il se porte très très bien.



Tu m'as dis que tu voulais être vétérinaire plus tard ?

J'ai demandé en France mais je n'ai pas été prise parce que... ce n'est pas la raison, mais j'étais dans un sport étude équitation. Je pratiquais l'équitation en plus de mon cursus scolaire classique général (spés scientifiques) et j'avais des moyennes plutôt correctes, mais en France c'est très compliqué de rentrer en post-bac vétérinaire.

Sachant que je n'ai pas envie de faire deux années qui ne m'intéresseraient pas dans mes études, si jamais je ne suis pas prise en véto, je préfère aller à l'étranger. C'est une bonne expérience aussi pour faire vétérinaire.

C'est plus accessible à l'étranger ?

Au niveau des dossiers, on demande la même chose, c'est juste qu'il n'y a pas de limitation de places.

Il y a des endroits où ce n'est que le dossier et on paye, et il y a d'autres endroits où il y a un petit concours d'entrée pour connaître notre niveau. On peut être recalé à l'étranger si on n'a vraiment pas le niveau. Mais ça reste plus accessible.

Tu arrives à concilier ta pratique avec le BPJEPS ? Si tu pars à l'étranger, est-ce que ça ne sera pas trop compliqué ?

Pour être honnête, cette année, c'est plus facile que l'année dernière.

Entre les études, le sport étude et mon cheval qui n'était pas sur le lieu de mon sport étude, c'était plus compliqué pour le gérer.

Cette année, mon cheval est au centre équestre là où je travaille et Edith m'aide à préparer le cheval correctement. Je fais ma journée de travail classique, et derrière, je peux travailler mon cheval dans les installations.

L'année prochaine, je ne sais pas encore comment ça va se passer, je verrai déjà où je vais être acceptée. L'idéal, ce serait Madrid, parce que c'est moins loin. Je profite de cette année (sourire) et je verrais l'année prochaine.



Tu m'as dit que l'équitation est le premier sport féminin. Comment est répartie la part de femmes et d'hommes ?

Dans le nombre de licenciés à l'année, dans les clubs amateurs, il me semble qu'il y a plus de femmes que d'hommes.

Par contre, vraiment dans le très haut niveau. La tendance s'inverse, c'est peut-être un peu kif-kif, mais on voit quand même plus d'hommes que de femmes. Ça reste un sport mixte, ce n'est pas classique dans le sport de haut niveau.

Est-ce que tu as rencontré des inégalités dans ta pratique ?

À mon âge, je n'ai pas encore rencontré d'inégalités. Surtout dans ma pratique, parce qu'on est justement quand même assez majoritairement de femmes.

Je pense que quand on grandit, qu'on veut avoir des enfants, il y a quand même certaines inégalités en quelque sorte, même si ce n'est pas vraiment une inégalité dans la pratique, je pense que ça peut être vu comme une inégalité.

Est-ce que tu fais des épreuves mixtes ?

Tout dans l'équitation est mixte.

Le saut d'obstacles, c'est mixte. Le dressage, c'est mixte. Le paralympique, c'est mixte.

C'est une particularité, c'est pour ça que je disais que dans mes connaissances, il n'existe pas beaucoup de sports mixtes à ce point.



Comment pourrait-on faire en sorte que les femmes soient plus reconnues/médiatisées dans le sport ?

Les femmes qui sont aujourd'hui dans le sport de haut niveau doivent en parler. Je trouve cependant que ça va beaucoup mieux qu'à une certaine époque.

De même, le fait qu'il y ait des résultats au niveau féminin, ça aide à faire progresser l'équitation.

Je trouve aussi que la parole se libère de plus en plus et ça permet de dénaturer cette idée que les hommes sont supérieurs aux femmes dans la discipline par rapport à leurs performances physiques.

A l'occasion des Trophées Sportifs Gardois, Lisa reçoit le Trophée de la sportive jeune de l'année.

Tu es présente aujourd'hui pour recevoir un trophée. Qu'est-ce que ça représente pour toi et ton parcours sportif ?

Comme à chaque fois que je reçois un prix, je ne réalise pas sur le moment, je réalise beaucoup plus tard (sourire). C'est à chaque fois une grande fierté.

Ca concrétise un peu tout le travail qu'on fait par rapport à notre cheval, par rapport à nous, parce qu'encore une fois, c'est un sport d'extérieur. Donc, quand il faut se lever le matin pour aller travailler le cheval, qu'il pleut, mais qu'il faut le faire parce qu'après on est content de l'avoir fait, ça fait progresser le cheval dans son physique et dans son mental, et ça permet que le cheval soit mieux dans son corps, qu'il souffre moins, qu'il en pâtisse moins sur les compétitions.

Encore une fois, c'est une très belle reconnaissance !



Un conseil pour les jeunes filles ou les femmes qui voudraient pratiquer ou s'investir dans le sport ?

Ce que je vais dire c'est peut-être un peu cliché, parce que beaucoup de personnes le disent, mais il ne faut pas avoir peur de se lancer, dans le sens où l'équitation est quand même un sport très ouvert.

Je parle pour ma discipline, que je connais mieux. C'est une ambiance très familiale, c'est-à-dire que on a des repas tous ensemble. On est compétiteur, mais on est amis entre nous.

Par exemple, pour les mondiaux, l'idée de groupe France est vraiment réelle, dans le sens où on est vraiment tous amis ensemble. On a des stages qui nous permettent de nous rapprocher, de faire de la cohésion d'équipe.

Même que ce soit dans les compétitions classiques ou dans les grosses compétitions, on a ce qui s'appelle le repas des régions où chaque région ramène une de ses spécialités. C'est très convivial avec une superbe ambiance !

VOUS POUVEZ RETROUVER L'INTERVIEW COMPLETE SUR NOTRE CHAINE YOUTUBE.

