

MINI-GUIDE GRATUIT : 5 ERREURS À ÉVITER AVANT DE PASSER LES VETP DU BPJEPS

Offert par Equitadvance – Préparation complète VETP

Vous êtes cavalier et vous souhaitez intégrer une formation BPJEPS ? Les VETP sont exigeants et la réussite ne dépend pas seulement de vos compétences techniques : préparer votre mental et votre organisation est tout aussi essentiel. Ce mini-guide vous présente 5 erreurs courantes à éviter avant les VETP, pour mettre toutes les chances de votre côté.



Erreur n°1 : Négliger la préparation mentale

Beaucoup de cavaliers se concentrent uniquement sur la technique et l'obstacle.

Résultat : stress, manque de confiance et difficultés à gérer la pression le jour J.

Solution : intégrez la préparation mentale à votre entraînement : visualisation, routines, respiration et concentration.

Erreur n°2 : Ne pas se préparer à l'évaluation complète

Les VETP évaluent votre technique sur le plat et à l'obstacle. Votre capacité à mettre en œuvre une séance pratique est également analysée. En complément, votre comportement, votre motivation et vos connaissances générales sont prises en compte. Se focaliser sur un seul aspect peut vous coûter des points précieux.

Solution : travaillez vos compétences de manière équilibrée et comprenez les critères du jury.



Erreur n°3 : Ignorer l'analyse de vos reprises et parcours

Sans retour extérieur ou vidéo, il est difficile de corriger les petites erreurs qui font la différence.

Solution : filmez vos séances et analysez vos points faibles, ou faites-vous corriger par un coach pour progresser efficacement.

Erreur n°4 : Manquer d'organisation et de planification

Beaucoup de cavaliers arrivent aux VETP sans plan clair, ce qui crée stress et improvisation.

Solution : établissez un planning structuré : diagnostic, objectifs, pratique, analyse et répétition progressive.



Erreur n°5 : Sous-estimer le cheval et sa préparation

Trop souvent, on se concentre sur soi-même et on oublie de préparer le cheval : travail sur l'assouplissement, l'équilibre et la confiance mutuelle.

Solution : intégrez le bien-être et la préparation du cheval dans votre programme. Un cheval calme et confiant fait toute la différence.