

# Alexandra Francart...

... ou l



# a Fraîch'Attitude



*Elle a tout pour elle... grande, mince, jolie, talentueuse, travailleuse, philosophe, drôle... et pourtant elle n'a pas la grosse tête!*

*Meilleure performance française lors du CSI4\* de Chantilly avec sa très jolie 3e place, Alexandra Francart nous livre ici un peu d'elle-même et un peu de sa philosophie de vie... à méditer et à retenir!*

**Ci-contre: très concentrée avant son entrée en piste.**

**A droite en haut: Un de ses 7 ans, RUSH D'HOOGPOORT par For Pleasure**

**A droite en bas: Son autre 7 ans, UNTOUCHABLE par Andiamo**

## Côté Chevaux

**E'L: Pourquoi l'équitation, tu as un nom assez connu dans le milieu équestre, je me trompe?**

**Alexandra Francart:** Oui en effet. Mon père est dans le milieu depuis qu'il est jeune, et avec ma mère ils se sont rencontrés sur un terrain de concours... et je suis venue peu de temps après! Alors ce n'était pas une obligation de monter à cheval mais c'était une évidence: je suis née sur un cheval! En revanche nous sommes 3 enfants, ma soeur et moi comme cavalières mais mon frère, lui, n'est pas du tout dans les chevaux. Pour sa part je suis montée, ça ma plût et de fils en aiguilles...

**E'L: Tu as monté à poney?**

**AF:** Très peu. Pas que mes parents soient contre, mais disons que cela ne s'est pas présenté. Mon père avait une écurie de commerce et de propriétaires donc j'ai enchaîné très vite. Malgré

tout, j'ai tout de même eut un poney. Il s'appelait Trèfle et était très gentil. Mais dès mes 10 ans j'étais à cheval en compèt de CSO avec mon galop 7 en poche.

**E'L: Tu es installée à Sedan dans les Ardennes. Ce sont tes propres installations?**

**AF:** Oui et non. En fait je travaille dans l'enceinte familiale mais je loue ma partie. Mon père a très belles infrastructures, et depuis quelques années je lui en loue une partie pour ma propre activité. Quand on vient à la maison, on a l'impression que tout le monde travaille ensemble mais en fait les comptes sont bien séparés et les clients différents. Cette formule me plaît beaucoup, car je suis indépendante mais je «profite» malgré tout de l'expérience de mon père. Il trouve des chevaux, j'en achète avec lui, je les travaille puis les revends. Son panel de connaissances et plus fourni que le mien. C'est un travail en bonne intelligence, en famille, c'est

assez agréable et confortable pour tout le monde.

**E'L: Ton écurie est plutôt propriétaires, commerce...?**

**AF:** Euh... on va dire que je me cherche! (rires). Au départ, quand on se met à son compte, on a pas beaucoup d'argent alors on fait un peu de tout! C'est ce que j'ai fait aussi: des jeunes, des vieux, des clients... malheureusement je ne pouvais pas vraiment suivre ces derniers en concours car je partais souvent pour mes propres épreuves. Le temps a donc fait qu'ils sont partis, ce qui est d'ailleurs complètement logique. Ensuite, j'ai eut beaucoup de propriétaires, avec aussi beaucoup de déboires! (rires) Ainsi j'ai bossé fort des chevaux qui m'ont été soudainement retirés sans véritables raisons.

Depuis un an et demi, je fonctionne différemment. J'ai beaucoup moins de chevaux. J'en achète un petit bout, comme ça je sais qu'ils ne peuvent pas partir au bout du monde ... (rires)!

# Portrait



J'essai de mettre en place un vrai lien commerce plus que de travailler des chevaux de propriétaires.

**E'L: As-tu tout de même des propriétaires que tu fais travailler?**

**AF:** Oui bien sûr. Mais malgré tout, même si je n'ai pas beaucoup de chevaux à monter chaque jour, je reste tirillée entre les jeunes et les vieux, je suis donc souvent partie. Du mardi au jeudi en cycle classique et du vendredi au dimanche avec mes vieux chevaux.

Dur dur d'assurer un suivi quotidien pour mes propriétaires. Donc ce que je fais pas mal pour les particuliers qui veulent bosser avec moi, et qui n'habitent pas trop loin chez moi, c'est qu'ils viennent prendre un cours ou alors je me déplace. Je fais ce que j'appelle du «réglage moteur» plus que du suivi au jour le jour (rires).

**E'L: Et toi as-tu un coach?**

**AF:** Oui mon père. J'ai toujours travaillé avec lui. Avec ma soeur, nous allions souvent, plus jeunes, faire des stages de 2-3 jours à gauche à droite pour apprendre le plus possible et prendre tout ce qu'il y a à prendre.

Aujourd'hui sur les terrains, comme mon père vient moins souvent, j'ai

toujours une personne en qui j'ai une totale confiance et avec qui je vais me laisser guider. En plus, j'adore la critique. Je me remet énormément en question. J'aime qu'on critique mes parcours, mon dressage...pour toujours aller plus loin, progresser et pour essayer d'approcher peut-être un jour la perfection (rires) disons juste un petit poil en dessous! Si on ne fais pas on se retrouve vite Champions du Monde à la maison et ça n'est pas mon objectif.

**E'L: Quel est ton planning?**

**AF:** Je n'en ai pas, je fais au feeling.

En gros, il y a 2 séances d'obstacles par semaine plus ou moins forte en fonction des chevaux. Je fais au cas par cas, en fonction de comment je sens mes chevaux.

**E'L: Tes chevaux vont beaucoup au paddock?**

**AF:** Non j'ai peur, en fait j'ai peur qu'ils s'abîment! Tout le monde est choqué quand je dis ça en général. Sinon j'ai un tapis roulant, un marcheur, mais c'est très rare qu'ils aillent au paddock. Malgré tout je n'en ai aucun qui déprime ou qui est triste. Dès que je sens une petite baisse de régime, je les fait brouter à la longe ou je vais en extérieur. Quoique même là j'ai peur! (rires) je fais de l'équitation mais j'ai peur (rires)... sauter des barres à 145cm ne me gêne pas mais partir en forêt me fout la trouille! Et pourtant pas un seul ne déprime, alors je me dis que je ne dois pas trop me loucher pour autant!

**E'L: Comment vois-tu ton avenir proche et ton avenir lointain?**

**AF:** Pour l'avenir proche, on va dire ma finale des 6ans dans une heure (rires)!! Pour l'avenir plus éloigné, et bien je suis sportive, donc j'ai envie de me





surpasser tout le temps donc je serai une menteuse si je disais que le haut-niveau ne m'intéressais pas. Malgré tout cela à l'air très compliqué, et ça me fait un petit peur au niveau de l'organisation. J'ai le sentiment qu'on est un peu coupé du monde, qu'on est plus sur la même planète. Et je ne suis pas sûre que cette organisation me plaise mais aussi que j'en sois capable. Mais bon d'un autre côté, j'ai les Championnats d'Europe Junior et Jeunes cavaliers et j'avoue que j'ai adoré, c'était génial! Cette année j'ai également participé à une Coupe des Nations, ça c'est très bien passé et j'ai beaucoup aimé. Tout cela m'attire beaucoup c'est vrai, mais je ne tuerai pas père et mère pour y parvenir. Je suis un peu une poète, car un magnifique tour de 6 ans va énormément me combler! Je n'ai pas besoin d'aller piquer le cheval du voisin, pour aller faire une Coupe des Nations. J'aime bien et j'ai besoin de pouvoir me regarder dans la glace le matin, droit dans les yeux. Je veux être droite dans mes bottes. Je veux

faire du bon boulo, du beau travail. Ce que je veux c'est que l'on dise «Ah oui, Alexandra Francart c'est propre, c'est bien, elle fait du bon boulot, elle dresse bien, elle vend bien, elle fait son service après vente et elle coach bien».

**E'L: Tu ne fais pas d'élevage?**

**AF:** Ah non, je déteste (rires). C'est pas du tout mon truc, j'y connais rien. Tout le monde regarde les épaules des poulains, et bien moi je les trouve toujours bien les épaules (rires)! Je préfère acheter des chevaux à partir de 5 ans dès que je détecte un truc intéressant. Ce que j'adore c'est dresser, trouver le truc qui va les faire progresser et gagner.

**E'L: Donc pas de génétique?**

**AF:** Oulala non, pas du tout (rires)! On est 3 frère et soeurs à la maison, avec le même papa et la même maman... et bien pas un seul ne se ressemblent... alors je me dit que faire de la génétique à 3 générations!! (rires) Je laisse ça aux autres, ils le font très bien!

## *Côté Loisirs*

**E'L: As-tu le temps pour d'autres loisirs? Si oui, lesquels?**

**AF:** Pas trop le temps c'est sûr. Mais je suis une épicurienne, alors oui le peu de temps que j'ai en plus c'est pour mon autre passion: le vin! Ça m'éclate de me faire une belle cave, comme j'aime beaucoup cuisiner le week end, ça me plaît de marier cela avec du bon vin. J'aime bien innover dans les recettes, bon parfois ça rate (rires) et ça fait un peu apprenti sorcier, mais bon. Mais sortir une bonne bouteille de pinard avec un bon repas alors là je m'éclate, j'adore!! (rires) Sinon, je suis assez basique: cinéma et lecture. Mais il faut bien avouer qu'en dehors des chevaux,

c'est le pinard! Comme je n'ai pas le temps de faire le tour des caves du Bordelais ou de la Bourgogne, j'achète sur internet. J'ai 2-3 sites et j'achète aux enchères et tout... je m'éclate vraiment avec ce truc!

**E'L: Plutôt rouge, rosé, blanc?**

**AF:** Alors... rouge, blanc et champagne bien sûr, car c'est ma région...mais là pas besoin d'internet, j'ai déjà mes adresses! Sinon je suis plutôt rouge avec une bonne viande ou un bon fromage!

**E'L: Ton dernier et ton dernier livre?**

**AF:** Le dernier livre, que je n'ai d'ailleurs pas fini, c'est le dernier de Gavalda. Je n'ai d'ailleurs pas aimé du tout. Autant j'avais adoré «Ensemble c'est tout» autant là, je n'ai pas réussi à rentrer dedans. Sinon je suis très polar alors j'adore Harlan Coben. Et surtout, et là on peut dire que «je kiffe à mort» Guillaume Musso (rires)! Alors lui, je le connais pas mais je l'aime... je l'aime, je l'aime! Il est vraiment trop fort, j'adore! (rires)

Côté film, mon dernier film c'était tout à l'heure dans mon camion : «Comme t'y est belle» juste avant ma finale des 7 ans. Voila c'est tout ce que j'aime, c'est très frais. Je n'ai déjà pas trop le temps d'avoir des loisirs, donc quand je regarde la télévision c'est pour des films sympas et légers et pas des trucs trop profonds ou que tu mets 3 jours à t'en remettre!

## *Côté Séduction*

**E'L: Es-tu mariée? Si oui, s'agit-il d'un cavalier?**

**AF:** Non pas mariée mais avec quelqu'un en effet. Il ne s'agit pas non plus d'un cavalier mais c'est tout de même quelqu'un du milieu.

**E'L: D'après toi quel est le secret de la réussite d'une relation?**

**AF:** Bon alors ... (rires) je n'ai que 28 ans et donc je pourrais peut-être répondre dans 20ans si je suis toujours avec la même personne! (rires)

Quand je regarde un petit peu autour de moi les cavaliers et les couples de cavaliers, peut-être que c'est dans tous les milieux, mais c'est vrai que cela explose tout le temps! Alors je crois que ma part «je vais faire ce que je peux» et puis «inchala» on croise les doigts et on verra bien ce qui se passe.

En ce qui me concerne nous avons les mêmes directives de vie: morales, passions... donc on mets quelques points de notre côté mais bon on verra bien! L'évolution est le seul paramètre dans la vie qu'on en peut juger. Que ce soit l'évolution d'un cheval, d'une relation amoureuse, d'une relation amicale...enfin de pleins de choses. On se trouve bien à un moment donné, on est en phase et puis on évolue, chacun

évolue, et puis plus trad on ne se plaît plus. C'est vraiment le seul paramètre qu'on ne peut pas maîtriser, anticiper et c'est d'ailleurs ça qui est sympa dans la vie.

**E'L: D'après toi qu'est ce qui lui a plu chez toi? Donne nous ton secret de séduction.**

**AF:** (rires) J'aime vraiment pas parler de moi à ce niveau là!! Bon, alors mon ami est d'abord tombé amoureux de ma chienne, une Braque de Weimar! (rires) alors je vais dire que c'est elle mon secret de séduction! (rires)

## Côté Beauté

**E'L: Question que toutes les filles se posent, comment fais-tu pour avoir cette jolie silhouette?**

**AF:** Je suis tellement gourmande, j'aime tellement manger que je me réserve cela pour les weekends. Donc pendant la semaine, je ne mange rien (rires)! Je fais très très attention à ce que je mange. Beaucoup de légumes, équilibré, peu de viande à tord ou à raison, mais en tout cas beaucoup de légumes. Je suis une gourmande, une épicurienne, je n'ai pas besoin d'avoir faim pour manger... alors j'ai acheté un jean et si je ne rentre plus dedans... alors là je fais super gaffe pendant 3 jours et hop c'est bon, c'est mon baromètre (rires)!

**E'L: Quelles sont les parties de ton corps que tu aimes le plus et le moins?**

**AF:** Ce que je préfère c'est mon dos. Il est musclé, sympa, j'aime bien. Je ne le vois pas souvent mais j'aime bien (rires). Côté moins, ce sont mes pieds, mais bon ils sont enfermés tout le temps alors ça ne me dérange pas, et puis je ne vais en vacances qu'une

## Son Palmarès

**2008:** Gagnante Coupe des Nations Zagreb  
3e du GP du CSI 4\* de Chantilly  
2e des 7 ans du CSI 4\* de Chantilly  
10e du GP du CSI 4\* de Franconville  
8ème du GP du CSI\* de Strazeele  
Nombreuses victoires en GP Pro 1

**2007:** 6e du GP du CSI\*\* de Jardy  
7e du GP de Dinard  
1er du GP Pro1 1m50 de Cluny  
4e du GP Pro1 1m45 de Jardy  
5e des 7 ans du CSI 4\* de Chantilly

**2005:** Championne de France PRO 1  
2e du Petit GP du CSI\*\*\* de Port Mort  
5e du GP Pro1 de Lure  
7e du GP du CSI\*\*\* de Lons Le Saunier

Egalement nombreux classements et nombreuses victoires en PRO 2 et PRO 1 et CSI du 1 au 4\*

**1996,1997, 1998 :** Sélection Equipe de France Junior et Jeunes Cavaliers pour les Championnats d'Europe.

fois par an, donc je ne les montrent pas trop! (rires)

## Côté Mode

**E'L: A la ville tu es plutôt talons aiguilles ou baskets?**

**AF:** Je suis plutôt classique en effet. C'est vrai que j'aime bien, bien me saper. On est tout le temps en culotte de cheval et bottes, alors ça change! Mais bon comme j'ai quand même pas trop l'habitude, je suis vite dépassée. Je ne suis ni talons aiguilles ni baskets, disons entre les deux. En fille tout simplement, c'est sympa. C'est horrible car en concours il suffit que j'enfile un jean pour que plus personne ne me reconnaisse... (rires)! Donc je me dit que j'ai du me transformer en femme... et pourtant il ne s'agit que d'un simple jean! (rires)



# Portrait

## Côté Cuisine

**E'L:** Es-tu plutôt sucré ou salé?

**AF:** J'adore le mélange, mais à choisir je suis plutôt salé.

**E'L:** Ton plat préféré? une bonne viande accompagné d'un bon vin je suppose?

**AF:** (rires) Ah ouai! Accompagné du Gratin Dauphinois de ma maman, alors là....!! Moi je n'arrive pas à le faire aussi bien. Il n'y a qu'elle qui sait faire ce Gratin Dauphinois là! Tout ça avec un bon gros filet de boeuf et un bon pinard... mais alors là je suis la plus heureuse! (rires)

**E'L:** Et toi ta spécialité culinaire?

**AF:** Je sais pas trop. Viandes et pommes de terre comme tout le monde. Comme je suis à moitié Lorraine, je mets du lard partout... c'est super ça se met partout et ça va avec tout!



## Questionnaire 3' chrono

**E'L:** Ton secret pour gagner?

**AF:** Je ne suis pas convaincue que je gagne énormément. Je pense vraiment que je pourrais gagner plus mais je reste en phase avec moi-même et mes chevaux, et finalement je prends quand

ça vient. Si ça ne vient pas, tant pis! Ca ne vaut le coup de se prendre la tête. J'ai connu des choses graves dans ma vie, alors faire 4pts sur le Grand Parquet c'est pas bien grave! Je suis en bonne santé, mes proches et ceux que j'aime aussi alors le reste... Je mangerai quand-même ma pizza devant Capital ce soir!

**E'L:** Ta phrase fétiche?

**AF:** Carpe diem

## Si tu étais ?

**Un objet?** Je ne sais pas. Je me suis toujours dit que si je me réincarnais ce serai en arbre. J'ai peur de mourir, et les arbres peuvent être centenaires, bi-centenaires. Ils peuvent voir tellement de choses! C'est ma peur de mourir qui me fait tant profiter de la vie. Un arbre n'est pas un objet mais tant pis, c'est que je voudrais.

**Une saison?** Printemps, oui je sais c'est un peu culcul mais bon j'assume! C'est une saison fraîche, et j'aime les couleurs, les odeurs... tout se transforme.

**Une couleur?** Rose... oui je sais c'est encore culcul, et pas très original mais je suis une fille! et j'adore. En civil, j'ai toujours sur moi une pointe de rose.

**Un personnage de légende?** Dans le dernier H.Coben le personnage principal revivait sans cesse sa journée. A la fin de celle-ci il mourrait, et hop le lendemain il recommençait afin de pouvoir changer les choses. J'ai trouvé ça génial. Savoir la fin et ajuster son comportement en fonction pour changer le cours de choses ce serait génial. Par exemple je changerai ma façon de monter mon triple (rires)!

Sinon gamine, j'adorais Candy, car tout était rose, jamais de méchanceté, de mal, de régime, de tristesse...

**Un adverbe de temps?** Vivement demain!

*«L'évolution est le seul paramètre que l'on ne peut juger et maîtriser, dans quelque relation que ce soit!»*













