

## L'échauffement du cavalier

---

Parce que le cavalier est un sportif...

Imaginez-vous commencer une séance d'athlétisme directement par un 100 m... ou un match de football, tout juste sorti du vestiaire ? ... Pourtant, une étude épidémiologique sur la santé du cavalier montre que seulement 12% des cavaliers professionnels s'échauffent avant de monter et 30% attendent d'être à cheval. 58% d'entre vous ne s'échauffent jamais...

par [Sophie BIAU](#) - | 18.04.2016 |



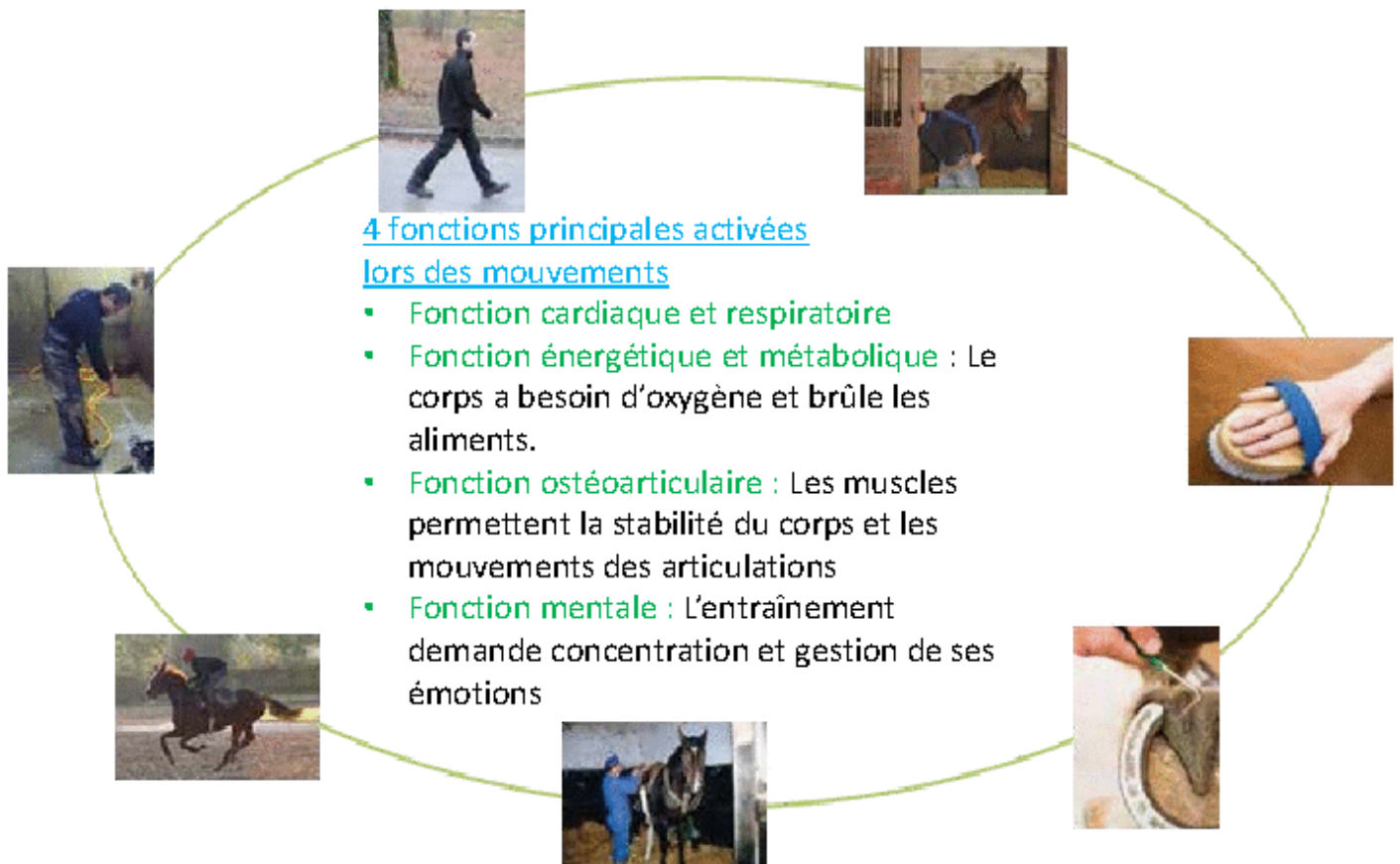
Niveau de technicité :

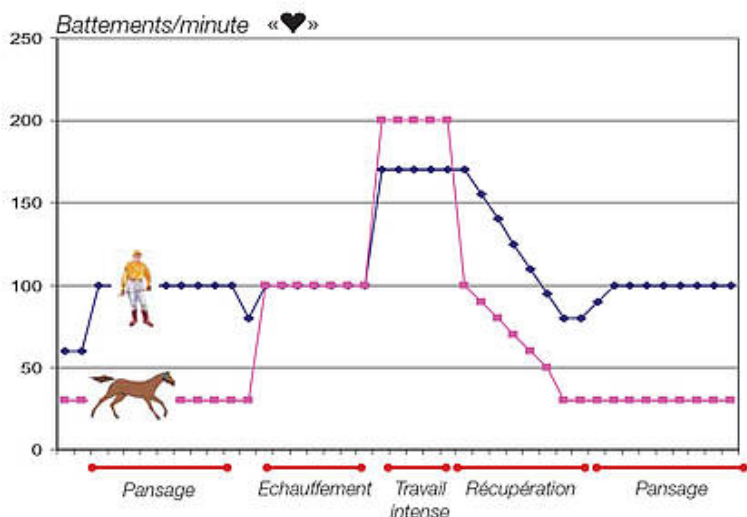


# Le cavalier, un sportif qui s'ignore

Entraîner son cheval exige pour le cavalier d'être en bonne condition physique et mentale. La pratique équestre est une activité exigeante physiquement pour le cavalier (cf. fiche « [l'effort du cavalier](#) »).

Une étude épidémiologique, menée en collaboration avec l'université d'Angers (LEEST) a relevé des prévalences de rachialgie importantes chez le cavalier professionnel. Les résultats ne remettaient pas en cause l'équitation mais plutôt le travail à pied, le pansage, l'entretien des infrastructures etc... dans toutes les phases d'activité, les gestes sollicitent le cavalier au niveau cardiaque, respiratoire, énergétique, métabolique, ostéoarticulaire et mental (figure 1).





Les sollicitations cardiaques par exemple évoluent parallèlement lors des phases de travail du cheval (figure 2). Pendant le pansage, le cavalier est significativement sollicité pendant que son cheval est au repos.

La MSA Maine et Loire est à l'origine d'un **guide pratique Métiers du cheval : associer travail, santé et performance**, qui vise à encourager les professionnels des entreprises hippiques, écuries de course et centres de formation, à mettre en œuvre une bonne préparation physique et mentale. L'échauffement est un des leviers pour améliorer la maîtrise des risques liés au cheval et limiter ou retarder l'usure physique.

Le guide montre comment intégrer l'échauffement à l'activité professionnelle et à son organisation. Ces conseils sont repris dans cette fiche.

## A quoi sert l'échauffement ?

L'échauffement est la période de début d'une séance d'entraînement ou le début d'une compétition dont le but est de préparer l'organisme à l'effort. Il a pour effet d'améliorer la performance et de prévenir des blessures en protégeant les muscles et les articulations. Comment ?

- En augmentant la température corporelle, le débit sanguin et l'irrigation musculaire (vitesse de transport du sang dans les muscles, donc de l'apport d'oxygène et d'évacuation du gaz carbonique), la ventilation pulmonaire et le transport de l'oxygène, les bénéfices de l'échauffement sont nombreux.
- En améliorant la transmission de l'influx nerveux qui assure une meilleure gestion de la coordination : vous pouvez faire face plus facilement à une situation imprévue telle qu'une réaction de peur de votre cheval. Etre échauffé avant de monter permet de réagir en cas de nécessité en début de séance.
- En augmentant la sensibilité proprioceptive qui permet une meilleure gestion de l'équilibre et de gêner son cheval le moins possible.

Associé à une mise en condition mentale, l'échauffement améliore la performance mais prévient également des blessures. L'augmentation de la température du corps, citée plus haut, diminue les frottements articulaires (baisse de la viscosité de la synovie) et augmente l'élasticité musculaire (muscles plus souples). L'échauffement contribue à prévenir les problèmes musculo-tendineux tels que des contractures ou des pathologies lésionnelles sur les muscles à risque chez le cavalier, en particulier les adducteurs.



"L'échauffement peut être intégré à votre activité professionnelle ou de loisir. Exécuter des gestes adaptés vous permet de bien vous échauffer."

# Intégrer l'échauffement à l'activité professionnelle

Plusieurs situations de travail vous permettent de vous échauffer à condition de mobiliser l'ensemble du corps et de manière progressive.

## Pansage

L'activité de pansage (figure 3) avec les deux mains en appui peut, par exemple, être l'occasion d'échauffer le corps et particulièrement le haut du corps (tête, cou, dos et membres supérieurs).



Il est important de s'échauffer les muscles des épaules et du dos car ils contribuent entre autre au positionnement de la tête et par conséquent au champ de vision. Ils ont un rôle également dans l'ajustement des aides. Echauffer le haut du corps permet d'augmenter la fluidité et la précision des gestes, de prévenir les douleurs des cervicales et des épaules et d'augmenter la vigilance.

L'activité de pansage est aussi l'occasion de s'échauffer la partie inférieure du corps (bassin et membres inférieurs). Les appuis au sol assurent l'équilibre dans vos déplacements, vos activités de pansage, lors du curage et de la préparation du cheval. Et un appui stable de votre pied sur chaque étrier participe à votre équilibre.

## Déplacements à pied

Des réactions de peur du cheval provoquent des déséquilibres du cavalier. Un bon échauffement permet de réagir rapidement et de prévenir des lésions musculaires et tendineuses. Les activités de déplacement à pied (du parking à l'écurie par exemple) sont un moyen privilégié pour échauffer les membres inférieurs. Pratiquez la marche consciente en insistant sur le déroulement du pied (talons-pointe de pied), en augmentant progressivement la longueur des pas et en accentuant légèrement l'élévation des genoux (figure 4).



Les activités de curage des boxes, de balayage, le temps du harnachement, le transport des équipements ou de la nourriture sont des occasions de s'échauffer en augmentant progressivement l'amplitude du geste, en variant les postures, alterner les gestes à droite et à gauche et doser la charge à transporter ou à soulever. Cette progression peut être discutée dans l'organisation du travail. Commencer par exemple la journée par un cheval à l'écoute et qui bouge peu facilitera la réalisation de cet échauffement.

Sur le lieu de travail, des exercices spécifiques complémentaires permettent de pousser l'échauffement (figure 5). Une fois à cheval, l'échauffement peut être prolongé en mobilisant le cou d'avant en arrière, à droite et à gauche puis en rotation dans les deux sens (figure 6).



Les activités d'écurie et de préparation du cheval peuvent être réalisées de manière progressive, pour qu'elles deviennent une opportunité d'échauffement. Le faire avec le soutien de l'entreprise est déterminant.

---

## En savoir plus sur nos auteurs

---

- **Sophie BIAU** Ingénieur de recherche physiologie du sport

## Bibliographie

- « Santé et équitation », Docteur **Eric FAVORY**, 2011, éditions Chiron.

## Ressources à télécharger



Vi  
dé  
o

**Associer travail, santé et performance dans l'équitation**