

Les troubles musculo-squelettiques rachidiens chez les cavaliers en formation professionnelle

Par **Sophie BIAU** et **Nicolas SANSON** (IFCE)

Cet article est issu d'un mémoire en vue de l'obtention du DE de masso-kinésithérapie (Chalard, 2020). Il a été mené auprès d'une cohorte de cavaliers en formation à l'IFCE, sur le site de Saumur. L'objectif du mémoire était d'évaluer les prévalences de rachialgies chez de jeunes cavaliers futurs professionnels et de réfléchir sur le rôle de prévention du kinésithérapeute. Nous proposons dans cet article de reprendre les résultats et de faire le lien avec les stratégies à mettre en place et le développement de moyens pour évaluer leur efficacité.

Cette étude fait suite à une approche de type épidémiologique menée en 2016 en collaboration avec l'université d'Angers ([équipe Epidémiologie en Santé au Travail et Ergonomie](#)). L'analyse d'un questionnaire renseigné par 258 cavaliers professionnels révélait des prévalences de rachialgie très élevées pour ceux dont les tâches principales concernaient l'entretien des infrastructures et les soins aux chevaux. Les rachialgies sont très fréquentes dans la population générale, mais elles le sont davantage pour des populations professionnellement exposées à des travaux exigeants physiquement (avec efforts de soulèvement et port de charges) ou encore des activités impliquant des postures fatigantes et/ou prolongées. La population de cavaliers professionnels constitue à ce titre une population à risques du fait des contraintes physiques (nettoyage de boxes par exemple) ou des postures prolongées, par exemple debout immobile pour les cavaliers enseignants.



© A. Laurieux

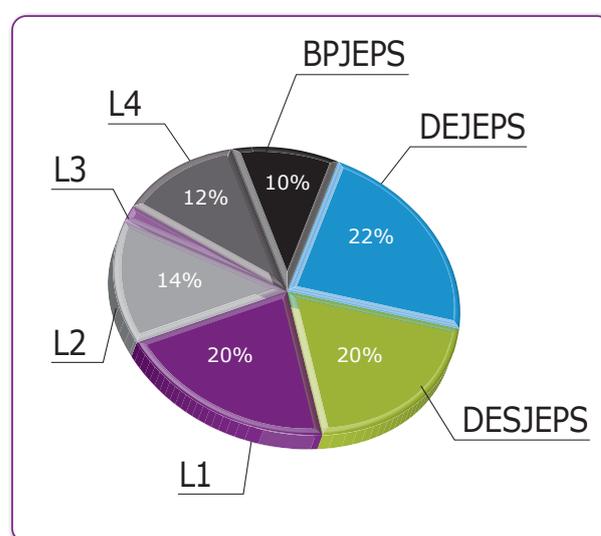
Le Pôle de formation IFCE – Cadre noir de Saumur propose des formations équestres s'adressant aux professionnels de l'équitation, ainsi qu'aux cavaliers de compétition. De jeunes cavaliers amateurs (moins de 25 ans) suivent une formation double professionnelle/universitaire pour devenir des cadres de la filière équine, du BPJEPS au DESJEPS. Ces futurs enseignants/entraîneurs peuvent être présents pendant 4 années consécutives, ce qui permet d'envisager une analyse des risques et la mise en place d'actions de prévention. L'étude présentée ici est la première investigation auprès de notre population de futurs cavaliers professionnels.

Méthodologie

Une étude bibliographique a permis dans un premier temps de lister les thématiques à aborder autour de la question de la santé du cavalier et de ses rachialgies, et a permis de rédiger un guide d'entretien. A partir de ce guide, six entretiens semi-directifs ont été réalisés afin d'orienter plus précisément un questionnaire. Il explore le type, la localisation et les fréquences des douleurs. Il est aussi question d'approcher leur perception et l'impact dans leurs activités de formation équestre. Ce questionnaire a été distribué à 56 cavaliers en formation sur le site de Saumur, sur la période janvier/février 2019.

Dans la mesure où l'analyse s'est focalisée sur les rachialgies, un premier traitement des données a écarté de l'échantillon 6 cavaliers, dont 3 cavaliers pour cause de pathologie et 3 cavaliers qui ont déclaré ne pas avoir eu de douleurs au cours des 12 derniers mois.

Le traitement des données a donc été réalisé avec un échantillon de **50 cavaliers en formation sur le site de Saumur**, tous présentant ou ayant eu **des douleurs au dos au cours des 12 derniers mois**. A l'image de la population nationale des cavaliers, cet échantillon est majoritairement féminin (66% de femmes et 34% d'hommes). Concernant l'âge, la médiane est à 21 ans, l'IMC moyen est de 21,2. Le nombre moyen d'années de pratique est de 16 ans. Le temps passé à cheval par semaine est en moyenne de 20 heures, avec 3 tendances en fonction de la discipline de prédilection : un groupe de cavaliers pratiquant majoritairement du dressage, un autre le saut d'obstacles et le cross et un dernier le dressage et le saut d'obstacles. A ces heures de pratique équestre s'ajoutent en moyenne 10h30 de « travail d'écurie » par semaine.



Répartition des cavaliers de l'échantillon par année de formation

Principaux résultats

Les résultats de cette étude confirment les résultats de l'étude précédemment conduite avec l'échantillon de 258 cavaliers professionnels. Le tableau ci-dessous compare les résultats. On retrouve des prévalences élevées par rapport à celles de la population générale, en particulier pour les régions thoraciques et cervicales.

% douleurs	Région cervicale	Région thoracique	Région lombaire	Région sacro-coccygienne
Cavaliers professionnels en formation (Chalard, 2020)	44%	66%	88%	22%
Cavaliers professionnels (Biau, 2016)	67%	59%	75%	Non renseignée

Tableau 1 : Comparaison des douleurs chez le cavalier professionnel et le jeune en formation

La zone qui se révèle être la plus souvent douloureuse chez ce groupe de cavaliers en formation est la région lombaire. Cependant cette zone est rarement la seule douloureuse chez un même sujet. Les douleurs de la région lombaire sont majoritairement associées à des douleurs dans les autres zones (22% d'entre eux ont des douleurs thoraciques associées, 11% des douleurs cervicales associées et 27% cumulent des douleurs cervicales et thoraciques). Ces douleurs apparaissent surtout le soir (72%). Elles se manifestent majoritairement lorsque le cavalier est à pied, ou en position debout prolongée. Elles se déclarent finalement peu à cheval, ou après une séance vécue comme intensive. Les douleurs disparaissent à cheval pour 54% des cavaliers.

L'intensité de la douleur déclarée est élevée (> à 5/10 pour plus de la moitié d'entre eux). Ces douleurs sont en lien avec les sollicitations musculaires et biomécaniques des activités quotidiennes, qui apparaissent progressivement et ne sont pas liées à des événements particuliers. 64% d'entre eux pensent que ces douleurs sont liées à la fatigue générale (34%) et à l'intensité de l'effort (30%).

Le groupe des cavaliers en première année de formation se distingue du reste de l'échantillon. Il s'agit d'une population plus jeune, sortant d'un cursus scolaire, avec moins d'années de pratique, et autant sollicités que les autres, aussi bien à cheval qu'à pied. Ce groupe serait plus sujet à avoir des douleurs rachidiennes en permanence, plus intenses et plutôt le soir, ce qui traduirait une fatigue générale ressentie de façon plus importante. De plus, par rapport au reste de l'échantillon, ce groupe déclare des douleurs à cheval.

Avec tout le recul nécessaire pour un travail avec 50 de nos cavaliers seulement, voici quelques résultats complémentaires qui constituent des pistes de réflexion :

- Il n'y a pas de lien entre la douleur et le nombre d'heure total d'activités/semaine.
- Plus le nombre d'années de pratique est important, plus les douleurs se manifestent à pied et sont permanentes (au cours des 12 derniers mois) mais moins intenses...
- Plus le temps de travail à l'écurie est important et plus la durée de l'épisode douloureux est permanente.
- Moins le cavalier est à cheval et plus il a mal.
- Il semble qu'il y ait un lien avec la discipline. Plus les heures de CSO sont nombreuses et plus les douleurs sont présentes. A l'inverse, plus le nombre d'heures de dressage est élevé, moins les cavaliers déclarent des douleurs.
- Même si très peu de cavaliers font un sport complémentaire (34%), il y a un lien entre cette pratique complémentaire et la durée de l'épisode douloureux (mais pas l'intensité). Il y a un lien également entre l'échauffement et la diminution de la douleur et de la durée...

Discussion

Ce travail confirme et complète les données de l'étude de type épidémiologique réalisée en 2016 avec des cavaliers professionnels. Ces résultats sont d'autant plus importants qu'ils reflètent la situation de début de carrière avec ce groupe de jeunes cavaliers âgés de 23 ans en moyenne. C'est le groupe de la première année de formation qui est le plus touché par les rachialgies. Cette étude montre bien l'importance de prendre en compte tous les facteurs de risque des rachialgies, y compris les risques psychosociaux, avec des jeunes dont les conditions de vie et le rythme changent brutalement. Ces douleurs doivent être prises en charge afin de limiter le risque de chronicisation qui impacterait la performance et leur future

situation professionnelle. Une prise en charge complète pourrait être mise en place dès le début de la formation. Elle doit être transdisciplinaire, c'est-à-dire aussi bien psychosociale, médicale que sportive... Et malgré les efforts de ces dernières années effectués au sein de la formation, on constate encore un fossé entre les connaissances des cavaliers en formation et leur pratique.

Depuis quelques années, le site de Saumur met en place des actions de prévention des rachialgies dans le cadre de la formation des futurs enseignants et entraîneurs. Ils ont accès à un staff médical et paramédical (médecin du sport, kinésithérapeute, psychologue, diététicien) qu'ils peuvent consulter sur place par RDV. Des travaux pratiques sont dispensés pour rappeler les gestes ergonomiques à adopter pour toutes les tâches à pied (boxes, pansage, curage de pied...) Rappelons que l'étude de type épidémiologique menée en 2016 avait pointé du doigt les tâches à pied, tandis que l'équitation était plutôt salvatrice, à condition, bien sûr, d'adopter un fonctionnement « juste » pour préserver l'intégrité physique du rachis ; ceci n'étant possible qu'avec une bonne condition physique, un bon engagement des muscles posturaux et mobilisateurs du tronc (abdominaux et spinaux). C'est la raison pour laquelle des séances d'activité physique sont proposées comme outil à mettre en place dans leur future activité professionnelle. De plus, une année de pratique du judo, taïso et jujitsu est mise en place lors de la deuxième année (voir livre : [Collectif, 2019. Equitation et judo, les transferts d'apprentissage. IFCE, 84 pages](#)).

Il s'agira, dès la rentrée prochaine, de renforcer l'information sur les risques et les gestes protecteurs pour le dos des cavaliers, et ceci, dès le début de la formation. Il s'agira également d'instaurer des bilans qui leur permettront d'avoir des repères d'évolution dans leur pratique, mais aussi de prévenir fatigue, douleurs et blessures. Pour mieux gérer les sollicitations musculaires, les attitudes et postures non adaptées, ainsi que les contraintes organisationnelles, le bilan personnalisé sera composé d'indicateurs biomécaniques mesurés en situation (Mazarin®), d'un suivi de l'état corporel (Zmetrix®) et d'indicateurs psychosociaux (questionnaire et coaching). D'autre part, le recrutement récent d'un préparateur physique va permettre d'assurer la préparation physique générale et spécifique pour tous les cavaliers en formation. Il participera activement à l'équipe d'enseignants et chercheurs pour enrichir la réflexion, les actions et la production de ressources pédagogiques sur la thématique santé/préparation physique des acteurs de la filière équestre.

Références bibliographiques

- **BIAU S., BRUNET R. et ROQUELAURE Y.** (2016). Etude épidémiologique chez le cavalier professionnel : prévalence et facteurs de risque des rachialgies. 42^{ème} Journée de la Recherche Equine, pages 137-140.
- **CHALARD B.** (2020). Rachialgies du cavalier en formation professionnelle. Mémoire en vue de l'obtention du diplôme d'état de masso-kinésithérapie, CHU de Poitiers, juin 2020.