

## Métiers du cheval : associer travail, santé et performance. Et si on parlait de votre condition physique...

Par :

- S. Biau<sup>1</sup>, C. Talbourdet<sup>2</sup>, E. Favory, R. Brunet<sup>3</sup>
- <sup>1</sup>Institut Français du Cheval et de l'Équitation, 49411 Saumur cedex
- <sup>2</sup>MFR 49420 Pouancé
- <sup>3</sup>MSA Maine et Loire 49938 Angers cedex

### Résumé

A l'initiative de la MSA, un dossier a été élaboré avec et pour les professionnels du cheval. Le groupe de travail départemental du Maine-et-Loire a choisi de concevoir un outil pour sensibiliser les professionnels à l'intérêt et à la nécessité d'entretenir une bonne condition physique. Le métier de cavalier est exigeant physiquement et mentalement. Des enregistrements comparés de fréquences cardiaques du cavalier et du cheval pendant un cycle de travail montrent qu'il y a sans aucun doute une relation entre les capacités de maîtrise du cavalier et la performance du cheval.

Pour le travail de chaque cheval, s'enclenche un cycle d'activités qui va solliciter les grandes fonctions du mouvement (mentale, cardiaque, respiratoire, énergétique, métabolique et ostéoarticulaire)

Dès le premier cheval, exécuter des gestes adaptés permet de bien s'échauffer. L'échauffement est la mise en mouvement du corps, c'est une préparation sensorielle, mentale et physique à l'action. On conçoit généralement l'échauffement en dehors du travail, mais le guide montre que l'échauffement peut se réaliser, sous certaines conditions, à l'occasion du travail.

Valoriser l'échauffement dans le travail pour le réussir durablement, c'est reconnaître que le travail a des exigences. La performance du cheval exige, en effet, d'être en bonne santé.

**Mots clés : échauffement santé cavalier carrière performance**

### Summary

A document was elaborated with and for the professionals of the horse. The departmental working group of Maine-et-Loire chose to give a tool to sensitize the professionals to the necessity of maintaining a good fitness. Rider's job is fastidious physically and mentally. Rider's and horse's heart rate recording showed a relation between rider's capacities of control and performance horse.

For every horse, a cycle of activities attract the big functions of the movement (mental, cardiac, respiratory, energy, metabolic and osteoarticular). From the first horse, warm up begin with adapted movements. It is a sensory, mental and physical preparation for effort. We conceive generally warm up expt the work, but the document shows that it's possible to integrate it during activities.

Development of warm up at work to make a success durably, it's to recognize that the work has requirements. The performance of the horse requires, indeed, to be healthy

**Key-words: warm-up health rider career performance**

## Introduction

Les professionnels des écuries de course et des centres équestres partagent le même objectif, entraîner pour être plus performant et le plus longtemps possible. Or, la performance d'un cheval et son maintien sont un aboutissement qui repose sur la performance du cavalier et de ceux qui s'occupent du cheval au quotidien. Dans ces conditions, être en capacité de pouvoir entretenir une bonne condition physique et mentale et une bonne hygiène de vie, devient pour les personnes des enjeux de santé, de durée de carrière et pour l'entreprise, un enjeu de fiabilité.

A l'initiative de la MSA, un dossier intitulé « associer travail santé et performance » a été élaboré avec et pour les professionnels du cheval. Le groupe de travail départemental du Maine-et-Loire a choisi de concevoir un outil pour sensibiliser les professionnels à l'intérêt et à la nécessité d'entretenir une bonne condition physique. Le dossier alerte dans un premier temps sur la nécessité de s'échauffer physiquement et d'entretenir son mental.

Ce sont deux leviers pour améliorer la maîtrise des risques liés au cheval et limiter ou retarder l'usure physique. Cet échauffement peut être intégré dans l'activité professionnelle.

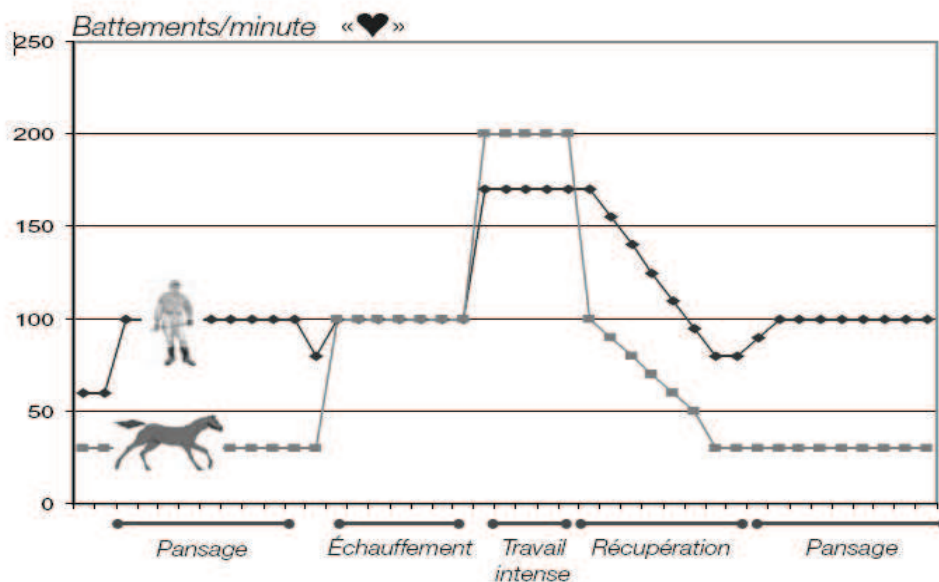
Les fiches du dossier visent à informer les entraîneurs, les cavaliers, les élèves, les formateurs, les maîtres de stage et les soigneurs de l'utilité de mettre en œuvre quotidiennement ces exercices. La première partie du dossier propose des exercices à réaliser dans son travail pour l'échauffement locomoteur des membres inférieurs et de la ceinture pelvienne (bassin), l'échauffement locomoteur des membres supérieurs et de la ceinture scapulaire (épaules), l'échauffement locomoteur de la colonne vertébrale et l'échauffement mental.

## 1. Le métier de cavalier est exigeant physiquement et mentalement

Il nécessite une expérience en termes de savoir-faire, de connaissance de l'animal et de son comportement, une bonne condition physique et une maîtrise mentale. Il y a sans aucun doute une relation entre les capacités de maîtrise du cavalier et la performance du cheval. Des mesures de fréquence cardiaque en situations d'entraînements mettent en évidence que le temps pour développer la performance du cheval correspond à des sollicitations intenses pour le cavalier (figure I).

Figure I : Schéma de comparaison des fréquences cardiaques du cheval et du cavalier dans un cycle de travail en écurie de galop. La sollicitation cardiaque du cheval et celle du cavalier évoluent parallèlement lors des phases de travail du cheval. En activité de pansage la sollicitation est significative uniquement pour le cavalier.

*Figure I: rider and horse heart rate during a working cycle in stable of gallop.*



Tout au long de la journée, dans toutes les phases de travail, pour chaque cheval, s'enclenche un cycle d'activités qui sollicite les grandes fonctions du mouvement :

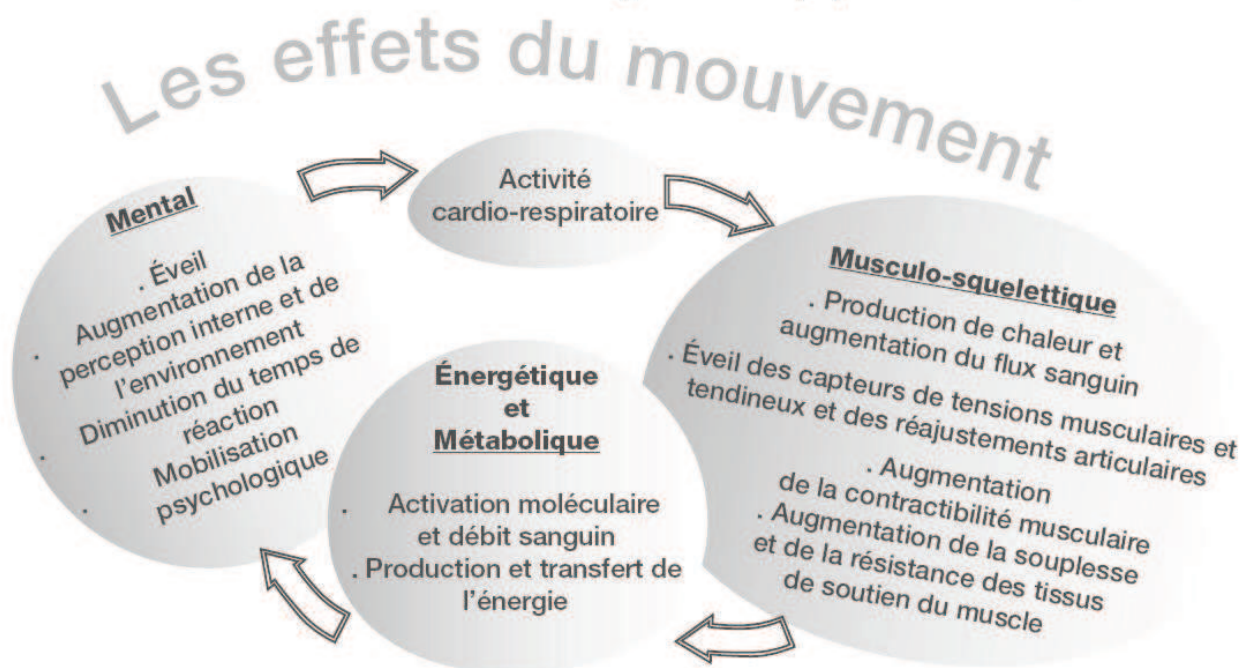
- fonction cardiaque et respiratoire
- fonction énergétique et métabolique : le corps a besoin d'oxygène et brûle les aliments

- fonction ostéoarticulaire : les muscles permettent la stabilité du corps et le mouvement des articulations
- fonction mentale : l'entraînement demande de la concentration et la gestion de ses émotions

## 2. L'échauffement

L'échauffement est la mise en mouvement du corps : c'est une préparation sensorielle, mentale et physique à l'action. Il agit sur l'organisme tout entier en augmentant la température corporelle, qui améliore par exemple la vitesse de contraction musculaire ou encore la diminution des frottements articulaires. L'échauffement favorise également une meilleure coordination (par une meilleure transmission de l'influx nerveux), un meilleur équilibre (augmentation de la sensibilité proprioceptive) etc... (Figure II). En conséquence, l'échauffement contribue à protéger le corps de blessures musculaires et ostéoarticulaires, et à améliorer la performance.

Figure II : les effets de l'échauffement  
Figure II: effects of warm-up



Attendre d'être à cheval pour s'échauffer n'est pas suffisant pour réagir en cas de nécessité. C'est pourquoi les activités de pansage, curage, marche etc... sont primordiales pour s'échauffer dès le début du travail.

### 2.1. Échauffement locomoteur, membres inférieurs et ceinture pelvienne

Les entorses sont la troisième cause des accidents du travail après les lésions superficielles et les fractures. A l'entraînement, les réactions du cheval provoquent des déséquilibres. Cela peut induire des lésions des muscles et des tendons. La ceinture pelvienne et les membres inférieurs sont le support de toutes les activités, car les appuis au sol assurent l'équilibre des déplacements, des activités de pansage, de curage et de préparation du cheval. A cheval, le positionnement du pied sur les étriers intervient dans l'équilibre. Échauffer cette partie du corps permet de prévenir les risques de lésions musculaires et des tendinites des adducteurs.

Valoriser les activités de déplacement à pied (marche consciente) est un moyen privilégié pour échauffer les membres inférieurs.

### 2.2. Échauffement locomoteur, membres supérieurs, ceinture scapulaire

Les membres supérieurs et la ceinture scapulaire sont le support de toutes les activités d'intervention.

Les bras, les mains et les épaules sont mobilisées pour prendre, porter le matériel, panser le cheval, l'harnacher et le mener en main. Les muscles de la ceinture scapulaire contribuent aussi au

positionnement de la tête et du champ de vision. Pour ajuster les aides, il est essentiel que les membres supérieurs soient disponibles. Echauffer cette partie du corps permet :

- d'augmenter la fluidité et la précision des gestes
- de prévenir les douleurs cervicales et scapulaires
- d'augmenter la vigilance

Plusieurs situations de travail peuvent être exploitées pour l'échauffement de cette partie du corps ; activités de pansage, curage du box, harnacher, etc... en augmentant l'amplitude des gestes progressivement, varier les postures et alterner les gestes droit et gauche.

### **2.3. Échauffement du tronc vertébral : dos et cou**

Le dos est un axe central stratégique d'où partent les racines nerveuses. Elles sont le support des activités motrices et sensitives. Elles participent à la qualité des informations recueillies et favorisent l'anticipation. Or, ces deux zones sont particulièrement exposées à la fatigue, aux tensions, à l'usure, aux douleurs, aux déformations et aux fractures dues aux chocs. L'atteinte de cette zone rigidifie le mouvement de la tête et perturbe les capacités d'anticipation. Le regard est mobilisé dans toutes les situations pour observer, contrôler et anticiper.

L'échauffement global du tronc peut être obtenu par un pansage avec les deux mains en appui, l'une sur l'autre.

### **2.4. Echauffement mental**

Mais notre état physique est étroitement lié à notre état mental, s'échauffer, c'est aussi s'échauffer mentalement. Si le cavalier est tendu et crispé, il transmettra ses tensions à l'animal. Pour devenir plus disponible aux échanges et à son environnement, il est nécessaire de développer la perception de ses tensions pour mieux se relâcher et tendre vers un geste juste. Ceci nécessite un contrôle de la respiration : une respiration profonde diminue les fréquences cardiaques et artérielles.

## **Conclusion**

Toutes les situations de travail à pied ou à cheval sont exploitables pour favoriser l'échauffement, en accentuant l'attention sur les différentes parties du corps. Dès le premier cheval, exécuter des gestes adaptés permet de bien s'échauffer. Toute la question est de savoir comment s'y prendre pour s'échauffer, une dynamique d'apprentissage dans les formations et une dynamique d'implantation dans les entreprises.

## **Références**

Associer travail, santé et performance. Cavalier professionnel : votre condition physique. MSA Maine-et-Loire. [www.msa49.fr](http://www.msa49.fr)

Guide réalisé par le groupe de travail du Maine et Loire :

- René Brunet - Conseiller en Prévention MSA 49
- Eric Favory - Médecin de l'équipe de France CCE - Laval
- Claire Talbourdet - Formatrice MFR de Pouancé
- Sophie Biau - Chercheur à l'IFCE-ENE - Saumur
- Jocelyne Rabjeau-Buret Médecin du travail MSA 49
- Nausicaa Lhotellier - Ingénieur Santé-Sécurité Caisse Centrale MSA
- Henri-Alex Pantall - Ecurie Pantall
- Ludovic Gadbin, 1er assistant - Ecurie Pantall