



Frédéric Hiberty obtient son brevet d'état d'éducateur sportif premier degré option dressage en 1992. Après avoir enseigné l'équitation classique (loisir et compétition) et dirigé un centre équestre, il se tourne vers l'équitation adaptée. Il se forme auprès de la Fédération Nationale Handi Cheval et à partir de 2004 il intervient auprès de plusieurs clubs dans l'agglomération nantaise en tant qu'enseignant indépendant. En 2008, il intègre l'équipe des experts fédéraux « Équi-Handi » de la FFE (Fédération française d'équitation) dont il fait, à ce jour, toujours partie. Frédéric Hiberty se forme à la méthode Horse Boy auprès de Rupert Isaacson au Texas en 2012. Il est à ce jour certifié « Horse Boy 3 ». Convaincu de la nécessité de travailler en équipe il engage, en 2013 avec Jacki Herbert, une réflexion qui mène à la création d'EquiThé'A dont il est gestionnaire et salarié jusqu'en 2017. Depuis septembre 2017 il est travailleur indépendant sous le nom FH-Equest.

Les ressources des cavaliers en situation de handicap, source d'inspiration équestre et pédagogique pour les enseignants d'équitation.

Introduction

Depuis des décennies et spécialement ces dernières années, les activités avec le cheval au bénéfice des personnes en situation de handicap et/ou de souffrance au sens large se sont considérablement développées. Je fais partie de ces professionnels qui ont investi ce champ. De 1992 à 2003, j'ai exercé mon métier de moniteur d'équitation de manière assez classique : gestion d'un club en périphérie nantaise, pratique de la compétition en tant que cavalier de dressage en niveau amateur, coach pour mes cavaliers dans les trois principales disciplines olympiques en niveau club, sorties en randonnée et TREC pour les adeptes de l'équitation de loisir. Le club avait du succès, mais je trouvais que les chevaux travaillaient trop à mon goût et souvent je déplorais qu'ils soient objets de compétition ou de loisir

avant d'être considérés comme sujets sensibles.

Ce constat, ainsi que mon histoire personnelle où le cheval occupait une place de partenaire de soin, m'a conduit à abandonner provisoirement cette activité classique et à élargir mes compétences au public en situation de handicap, espérant ainsi redonner au cheval la place qu'il méritait.

J'ai alors suivi une formation à Equit'Aide dans le cadre de la Fédération Nationale Handi Cheval afin d'amorcer ce tournant avec les outils nécessaires. Je peux dire sans hésiter que mon métier a pris du sens à partir de ce moment car dès le début de ma formation, j'ai perçu que j'avais autant à apprendre de ces cavaliers que ce que j'allais leur apporter. Ils ont changé ma perception du cheval, de l'équitation et de la pédagogie.

1. Une révélation et des centaines d'heures d'observation pour un changement de paradigme

1.1 Une révélation

Ce jour-là, j'avais l'opportunité d'être spectateur d'une séance à Equit'Aide. Le cavalier était un jeune homme d'environ 25 ans présentant un handicap moteur lourd avec une très forte spasticité des quatre membres et une très forte raideur du tronc. Il utilisait le lève-personne pour monter. Trois accompagnants étaient présents pour l'aider : un à la tête du cheval et deux autres de chaque côté pour parer le cavalier.

Le cavalier installé, on demande au cheval de marcher au pas. Refus de celui-ci. Il était comme bloqué. Après quelques stimulations, il prend un pas titubant : je voyais une véritable difficulté à marcher régulièrement. Puis au bout de quelques minutes, j'ai vu ce cheval devenir régulier dans son pas, puis trouver une bonne qualité de locomotion et d'attitude.

De la place où j'étais, ce qui me frappait était la nette corrélation entre l'aisance naissante du cavalier et le changement d'attitude du cheval : plus le cavalier se relâchait et s'équilibrait, meilleure était la locomotion de la monture. Je pouvais donc facilement observer que le cavalier avait changé l'attitude du cheval en changeant sa propre attitude.

Pour l'enseignant pointu techniquement que j'étais à l'époque, cette scène fut un déclic. Ce cavalier venait de me démontrer que tout ce que je recherchais depuis le début de ma carrière par la technique pouvait être obtenu par un "simple" changement de posture.

1.2 Des centaines d'heures d'observation

Une fois ma formation terminée, j'ai démarré une activité à mon compte dans la région nantaise. Je pratiquais dans trois clubs autour de Nantes qui me louaient leurs chevaux et leurs installations.

Cette expérience à Equit'Aide a orienté mon observation vers les cavaliers en situation de handicap à cheval. Parmi eux, j'ai eu l'occasion de rencontrer des compétences rares qui nourrissent mes recherches.

Ce qui m'interpellait, ainsi que mes collègues, était la capacité de ces cavaliers à :

- Réguler l'humeur du cheval : tranquilisant l'inquiet et stimulant l'apathique.
- Etablir une relation de bien-être à pied, le cheval exprimant de la détente et du bien-être.
- Provoquer l'adhésion du cheval aux demandes.
- Améliorer en souplesse, fluidité et régularité la locomotion des chevaux.
- Améliorer l'attitude générale du cheval.

Toutes ces dispositions qu'un cavalier cherche habituellement à avoir principalement par la technique équestre, ils les obtenaient par leur manière d'être à cheval. Toute mon attention s'est alors portée sur le décryptage des paramètres entrant en jeu dans ce processus afin de pouvoir l'appliquer et le transmettre.

2. Une histoire de posture

Ces observations m'ont permis de mettre en évidence que c'était bien leur manière d'être à cheval qui changeait la donne et non ce qu'ils faisaient, leur capacité d'apprentissage ne permettant pas un apport technique poussé.

C'est donc sur leur posture que je me suis concentré. J'ai progressivement identifié plusieurs fondamentaux qui semblaient être la cause de cette relation juste. C'est en tout cas l'hypothèse que je pose.

2.1 Un fondamental « psychique »

Ce fondamental est certainement le plus important car il détermine la qualité des autres fondamentaux.

Ces cavaliers ont la capacité d'accepter le cheval tel qu'il est là, sans projeter sur lui ce qu'ils voudraient qu'il soit. Ils sont dans une relation de plaisir partagé quel que soit le cheval. Cela se concrétise par :

- Une capacité à suivre et accepter le rythme du cheval sans chercher à le modifier.
- Une capacité à accepter le cheval sans le comparer à un autre cheval ni à une idée de ce que devrait être un cheval monté.

Ils savent être dans un total lâcher-prise, dans une relation avec le cheval "ici et maintenant" pour reprendre une formule bien connue.

2.1 Un fondamental dynamique

Ce qui m'a interpellé dans un deuxième temps, c'est leur faculté à suivre le mouvement du cheval: leur centre de gravité étant toujours en accord avec celui de leur monture et ce quelles que soient les circonstances : ralentissements, accélérations ou déclivités.

Ainsi, ils adoptent naturellement une posture droite et la maintiennent en permanence. Par l'observation j'ai compris que c'est la manière naturelle qu'ils ont de s'asseoir qui optimise leur équilibre. En effet la base de sustentation du cavalier assis est le bassin. Or ces cavaliers s'asseyent naturellement avec un bassin

en position neutre ce qui leur permet de maintenir leur buste droit sans effort et d'accompagner le cheval facilement.

Quelques essais simples de positionnements différents du bassin (en antéversion ou en rétroversion) montrent à quel point cela modifie l'équilibre du buste et donc la capacité à se synchroniser au cheval sur le plan dynamique.

2.3 Un fondamental fonctionnel

Les manuels d'équitation et en particulier ceux traitant des examens fédéraux, mentionnent le liant comme qualité indispensable au cavalier. Dans les faits elle est rarement observée. Les cavaliers en situation de handicap, en particulier lorsqu'on parle de ceux présentant une déficience intellectuelle, ont une aptitude que je qualifierais d'innée à se lier au mouvement du cheval.

C'est ce que j'appelle le fondamental fonctionnel : chaque articulation complètement déliée accompagne le moindre mouvement du cheval.

2.4 Le décentrage

Souvent, les cavaliers sont centrés sur l'avant de leur cheval (tête et encolure) et privilégient la relation main/bouche du cheval au dépend du reste du corps (tant le leur que celui du cheval). Cette habitude impacte le fondamental dynamique car le regard projeté vers le bas emmène avec lui le buste.

Au même titre que la pratique du vélo ne se limite pas à l'usage du guidon (comparaison certes un peu abusive), celle du cheval devrait dans l'idéal intégrer l'ensemble du corps du cheval et du cavalier.

Les cavaliers en situation de handicap ont cette faculté : peu leur importe la place de la tête du cheval, ils sont centrés sur l'exercice à exécuter et laissent à leur

monture la liberté d'encolure dont elle a besoin et ce aux trois allures. Les chevaux ont la liberté d'utiliser tout leur corps pour s'équilibrer. Ainsi je vois régulièrement des chevaux galoper en équilibre avec mes cavaliers alors qu'ils sont en difficultés dans d'autres circonstances.

3. Des changements professionnels radicaux

Il m'a fallu plusieurs années pour isoler les différents paramètres entrant en jeu dans l'équitation de ces cavaliers et pour en définir les fondements. A mesure que j'avais dans mes recherches, je modifiais ma manière de monter à cheval et ma pédagogie.

3.1 Des changements au niveau équestre

Changer ma manière d'être à cheval s'avéra compliqué dans les premiers temps car il s'agissait de "déconstruire" des habitudes acquises telles que la recherche immédiate de l'activité et/ou de l'attitude juste du cheval, la position rétroversée du bassin, le regard porté sur l'encolure du cheval. De plus le succès de mes cavaliers est lié au fait qu'ils appliquent simultanément ces principes, les uns ayant une influence sur les autres. Mais les efforts en ont valu la peine car très rapidement j'ai constaté :

- Une adhésion quasi immédiate des chevaux surtout chez les plus rétifs,
- Des chevaux confortables et souples dans leur locomotion,
- Une activité qui vient naturellement sans contrainte,
- Une sensation de ne faire qu'un avec le cheval,
- Une perception de l'ensemble du corps du cheval,

- Une perception nette des défauts de symétrie du cheval,
- Mon aptitude à apporter des correctifs dosés et adaptés à la situation,
- Des chevaux qui expriment du confort et du bien-être,
- Des chevaux qui rentrent secs, calmes et éveillés de leur séance de travail.

Aujourd'hui le déroulement d'une séance de travail suit un rituel bien différent de celui de ma pratique antérieure :

1. Positionner mon bassin correctement afin de m'accorder au centre de gravité du cheval,
2. Vérifier l'état de fonctionnement de chacune de mes articulations en me laissant mobiliser par le cheval,
3. Suivre et accepter le rythme du cheval aux trois allures. L'accompagner dans ses accélérations ou ses ralentissements.
4. Prendre des repères dans l'espace afin de me décentrer du cheval et d'optimiser son déplacement en terme de symétrie en particulier.

A ce stade, et dans pratiquement tous les cas, le cheval devient disponible alors que ma première intention est de me rendre disponible à lui.

Ainsi la technique est devenu un élément secondaire dans ma pratique de l'équitation : le travail sur ma posture réglant pratiquement tous les problèmes de posture du cheval. Je peux dire que je suis passé d'une pratique de technicien à une pratique de relation pour mon plaisir et celui de mes chevaux.

3.2 Des changements au niveau pédagogique

Après avoir modifié ma manière d'être à cheval, j'ai voulu donner un tournant nouveau à ma pédagogie : transmettre ce plaisir partagé devenait une évidence. J'ai la chance d'avoir chaque semaine deux cours d'équitation "classique", et d'avoir pu intégrer dans chacun de ces cours une personne ou deux en situation de handicap. La plupart des cavaliers présents ayant déjà une expérience de plusieurs années.

A mon grand étonnement, et malgré l'importance des changements que je leur proposais, les cavaliers ont très rapidement assimilé ces paramètres dans leur pratique. Beaucoup sont étonnés de la relation facilitée et dans le plaisir partagé qu'ils réussissent à établir avec chaque cheval qu'ils montent. Les retours sont positifs et les cours sont pleins.

Ce qui me rassure, c'est que parmi eux, certains pratiquent la compétition, coachés par d'autres enseignants et ils arrivent à la fois à s'adapter aux demandes de leur coach et à obtenir de bons résultats. Pour moi, c'est une preuve que ce changement de paradigme est compatible avec une pratique équestre classique voire de compétition et ne déstabilise pas les cavaliers.

Ma plus grande satisfaction reste de pouvoir citer en exemple les cavaliers en situation de handicap auxquels je demande de bien vouloir montrer aux autres la manière dont ils procèdent. Les cours prennent une dimension particulière car chacun devient à un moment donné ressource pour le groupe et ce quel que soit sa condition. A un niveau plus général, je constate d'ailleurs une solidarité solide dans ces cours aussi bien lors des temps

de soin et de préparation que pendant la séance.

Depuis quelques décennies des propos circulent expliquant l'intérêt de mettre le cheval dans une situation inconfortable et d'attendre qu'il cède afin de retrouver du confort et surtout de donner ce qu'on attend de lui. Les cavaliers que j'ai observés m'ont appris exactement l'inverse : c'est en mettant le cheval dans une situation de confort, en le respectant dans ce qu'il est que l'on provoque son adhésion à notre projet pourvu qu'il en ait les capacités.

Ainsi chaque jour leur différence m'enrichit et m'aide à faire bouger les lignes du communément admis au bénéfice de l'ensemble des acteurs du monde équestre : le cheval en premier lieu, mais aussi les cavaliers et les enseignants titulaires ou en formation qui commencent à s'intéresser au sujet. Ils ont bouleversé ma vision du cheval, de l'équitation, de la pédagogie mais dans un sens plus large ma perception du monde et des relations en général.

Tout cela ne peut être figé sur une feuille car c'est une matière vivante. Disons que c'est une base pour une manière d'être à cheval dans le plaisir partagé et ce, grâce à un public habituellement considéré comme "bénéficiaire" ou "accompagné" et parfois dans un jargon discutable "pris en charge".

Remerciements

Je tiens à remercier en premier lieu ces cavaliers qui m'ont ouvert les yeux et en particulier : Fanny, Stéphanie, Marine, Jérémy, Hugo et Clara qui ont été des mentors.

Je voudrais remercier Isabelle Claude qui m'a remis le pied à l'étrier et grâce à

laquelle j'ai retrouvé une vie professionnelle épanouie.

Mes remerciements vont aussi à Marianne Vidament de l'IFCE qui m'a proposé de venir partager ce travail.

Mes remerciements à la FFE qui me fait confiance depuis 2008 dans l'aventure Equi Handi.

Et enfin mes remerciements à Marine Vincendeau dirigeante des Ecuries du Clos à Bouguenais ainsi qu'aux enseignants et dirigeants du Club des Iles à Saint-Sébastien-sur-Loire qui se plient en quatre pour me donner les meilleures conditions possibles pour travailler, et qui me permettent avec beaucoup de bienveillance de mettre en pratique mes diverses expérimentations.