



Virginie Devaux

Cavalière depuis 35 ans et titulaire du BEES 1° depuis 20 ans, j'ai eu l'occasion de travailler avec tous types de publics, notamment les personnes en situation de handicap.

Certaines pathologies du public handicapé, notamment la spasticité, ainsi que les problématiques liées aux cavaliers valides, quel que soit leur niveau, m'ont fait chercher des solutions pour améliorer le bien-être de la cavalerie avec laquelle je collaborais.

Mon intervention lors de l'Equi-meeting 2018 m'a permis d'assister à la présentation de l'étude sur le simulateur équestre et ses bienfaits en matière de thérapie.

En 2021, j'ai décidé de m'équiper afin de permettre à un maximum de gens de bénéficier des bienfaits de ce cheval mécanique.

lesecuriesduvalheureux@gmail.com

Le Simulateur Équestre Français Modèle Klavins

Virginie Devaux¹, Irène Bonnot²

¹ Gérante des Écuries du Val Heureux

² Formatrice SEF - Le Simulateur Équestre Français

Type de présentation : atelier pratique

1. Ce qu'il faut retenir

Le cheval mécanique - modèle Klavins - du Simulateur Équestre Français est un outil unique et très complet s'il est utilisé avec un accompagnement adapté.

Il permet de travailler tant sur le plan physique que psychique et émotionnel.

S'il a été mis au point pour faire de la rééducation fonctionnelle, il peut servir d'échauffement avant le passage sur un vrai cheval afin de préserver l'intégrité physique et psychique de la cavalerie. Il permet également aux personnes trop impressionnées par l'animal vivant de retirer malgré tout des bénéfices de leurs séances d'équithérapie.

Il sera également un atout fondamental dans le travail de (re)mise en confiance des personnes ayant eu une mauvaise expérience en selle.

Par extension, tout cavalier, qu'il soit débutant, confirmé ou professionnel, ressentira rapidement et durablement les effets positifs de son utilisation.

2. Contexte et objectifs

Les personnes qui me contactent viennent d'horizons variés.

La population est très majoritairement féminine, mais couvre toutes les catégories d'âges, de l'enfant au retraité.

À ce jour, la plupart sont déjà cavaliers (amateurs ou professionnels), mais ce n'est pas systématique.

Dans la majorité des cas, la première séance est l'occasion de découvrir ce que ce cheval mécanique peut leur apporter. Toutefois certains cavaliers, confirmés ou professionnels, viennent avec un problème spécifique à résoudre.

La remise en confiance – à la suite d'une chute violente ou juste parce que le cavalier a peur de l'animal et de ses réactions – est un motif de visite de plus en plus fréquent.

Titulaire du BEES 1° depuis 20 ans et certifiée en préparation mentale du sportif, mon objectif est d'aider mes cavaliers à progresser et à optimiser leurs performances sportives.

Je souhaite également mettre mon simulateur équestre au service des thérapeutes car j'ai pu expérimenter personnellement les bienfaits physiques de cet outil.

Cependant, aucune de mes séances n'a de but thérapeutique si elle n'est pas encadrée par un professionnel du monde médical, para-médical ou médico-social, qui la dirige alors dans ce sens.

3. Méthode

Quel que soit le motif de la séance sur simulateur, je commence systématiquement par un échauffement puis un travail de relaxation. Plus le corps sera relâché, plus le simulateur va agir dessus grâce à son mouvement régulier, symétrique et prévisible. Les muscles « répondront » de manière réflexe à cette sollicitation, sans que le cavalier n'ait à se préoccuper de quoi que ce soit. Autrement dit, on travaille sans effort... !

Les jambes devant les quartiers de la selle, le cavalier est penché en avant les poings posés de manière symétrique de part et d'autre de l'encolure, près des oreilles du simulateur. Dans cette posture, on met en route progressivement le fonctionnement de la zone du bassin, notamment au niveau des hanches et des lombaires, et l'on cherche à étirer les muscles dorsaux.

Illustration 1 : démonstration sur simulateur



Progressivement le cavalier va se redresser, en conservant les jambes devant les quartiers de la selle, jusqu'à avoir le buste à la verticale, comme s'il était assis sur une chaise.

Il va alors chercher à ressentir son appui sur les ischions, évaluer la pression et vérifier s'il sent la même à droite et à gauche. :

Illustration 2 : évolution de la posture



En remettant ensuite les jambes à leur place, il doit rechercher un relâchement musculaire total. En parvenant à visualiser ses éventuelles tensions, il va chercher à les éliminer en imaginant qu'il souffle dessus. Grâce à cela, il va être obligé de respirer, ce qui va oxygéner ses muscles et donc favoriser leur relâchement.

Illustration 3 : suite de la démonstration



La suite de la séance (avec ou sans étriers, en variant plus ou moins la fréquence d'oscillation du simulateur, etc) dépend des réactions du cavalier et de son évolution au fil du temps.

4. Résultats

Grâce à mes observations, j'aide le cavalier à prendre conscience peu à peu de son corps, de ses mouvements, qu'ils soient souples et relâchés ou en tension, naturellement induits par le cheval mécanique ou « parasites ».

Grâce à cette prise de conscience, il peut progressivement corriger de lui-même sa posture en fonction de son

ressenti et ainsi améliorer son relâchement musculaire et sa décontraction générale.

Je n'ai pas encore eu l'occasion de faire une étude précise et chiffrée des résultats des séances de simulateur. Cependant, chaque personne est repartie avec une reconnexion à son corps et des prises de conscience de ressentis, que ce soit en termes de tensions, relâchements, fonctionnement, etc.

Certaines personnes ont eu des vertiges à l'issue de la séance. Ce sont systématiquement des personnes qui étaient extrêmement tendues d'un point de vue musculaire en arrivant, et j'en ai déduit que ce sont celles qui ont « lâché » le plus, grâce - notamment - à la respiration.

Une personne a fondu en larmes au cours de la séance. J'ai supposé qu'il y avait eu un relâchement émotionnel associé au relâchement musculaire.

Dans 100% des cas, il y a eu un effet positif immédiat sur leur pratique à cheval, même si la première séance après celle sur le simulateur a eu lieu plusieurs jours plus tard.

Elles ont par ailleurs conservé ce bénéfice pendant plusieurs semaines sans revenir sur le simulateur.

5. Perspectives

Compte-tenu des effets positifs à long terme de cet outil sur les cavaliers valides, ainsi que des études qui ont prouvé l'intérêt thérapeutique du Simulateur Équestre Français (cf l'exposé de Magalie Devaure lors de l'Equi-meeting de septembre 2018), j'espère pouvoir développer des partenariats avec des thérapeutes ou des structures, en Île-de-France. Je voudrais permettre à un maximum de gens, valides ou en situation de handicap, de profiter des bienfaits du simulateur !

Il s'agit également d'un atout formidable pour les structures équestres qui voudraient proposer un service original à leur clientèle, et améliorer encore le bien-être de leur cavalerie par rapport à ce qu'ils ont déjà pu mettre en place au quotidien.

ORGANISÉ PAR



SOUTENU PAR