

L'ÉQUITATION SUR ORDONNANCE

Présentation générale

Je m'appelle sandra de falco. J'ai créé un statut auto entrepreneurial en 2022.

J'ai obtenu mon BP JEPS équitation en 2013, et je suis aussi éducatrice spécialisée salariée en institution médico-éducative depuis plus de 20 ans. J'anime et je crée des séances de médiation équine mais également d'équitation adaptée. Le profil des enfants que j'accompagne dans ma structure outre leur autisme, souffre d'affection longue durée reconnue par la sécurité sociale à savoir la psychose ainsi que l'épilepsie grave.

Me former à la prise en charge de ces enfants atteints de maladie aussi grave et pouvoir leur apporter un complément de soin non médicamenteuse grâce au cheval et par là même l'équitation m'a paru une évidence.

J'ai ainsi pris contact avec le CROS d'Aix en Provence qui m'a permis d'appréhender la place des activités physiques adaptées dans le parcours de vie (moi même ayant traversé un cancer).

Depuis, suite à la validation de la formation, je propose de vous faire découvrir ce qu'est l'équitation prescrite sur ordonnance.

Vous trouverez en fin du document mes coordonnées complètes afin que chacun puisse librement me contacter afin d'échanger plus longuement.

Au plaisir de vous rencontrer, bonne lecture !

I) les bienfaits de l'activité physique et en particulier l'équitation

- L'activité physique et sportive adaptée : quels objectifs, quelles pratiques ?

La pratique des activités physiques et sportives adaptées, médiateur thérapeutique, répond aux besoins des personnes en situation de handicap mais aussi à des personnes souffrant de maladie chronique.

- Les bienfaits de l'activité physique et de l'équitation : le lien avec le médicosport santé 2020 et le pentathlon (5 sports dont l'équitation).

L'équitation est bonne pour la santé. Cette pratique sportive permet de vivre l'instant présent et de s'offrir un moment pour soi. C'est un sport qui donne du tonus musculaire et améliore l'équilibre et la longévité du corps. Monter à cheval pendant une heure permet de dépenser 400 calories. Cela permet d'obtenir :

- un meilleur tonus musculaire ;
- une meilleure circulation sanguine ;

Dépense énergétique (METs): variable selon les tâches de l'activité, estimée aux environs de 8 à 9 MET (Minimum 3h de pratique/semaine).

Intensité de l'activité dans sa pratique santé (selon barème simple de faible / modéré / intense /très intense)

- Intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense (selon les possibilités de la personne)
- Intensité effort musculaire estimée: faible à intense (idem)
- Sollicitation mécanique du squelette: forte mais adaptable

- Les bienfaits de l'équitation pour la santé :

Comme la plupart des sports de pleine nature, l'équitation peut se vivre comme une activité de loisir ne demandant pas une condition physique particulière. Lorsque la pratique de l'équitation est régulière et que l'on s'y investit, cette activité devient un sport à part entière pour lequel certaines aptitudes physiques sont requises.

- L'équitation : un sport qui améliore le tonus musculaire

Monter à cheval ne demande pas d'efforts musculaires intenses mais une tonicité contrôlée des jambes, des fesses, du dos, de la ceinture abdominale et des bras. Pour diriger l'animal tout en suivant ses mouvements naturels, il faut exercer sur le corps de celui-ci (ses flancs, son encolure et sa bouche) une pression légère permanente qui s'accroît pour lui donner des indications. De plus, il est possible de passer à des allures montantes en privilégiant l'équilibre en suspension (trot et galop enlevés) mais cela exige également un bon tonus musculaire. Durant les séances, très souvent nous ne dépasserons jamais le pas.

Cette tonicité permanente est excellente pour gagner, c'est-à-dire augmenter la fermeté des muscles au repos. Cela se traduit par une posture plus droite. Enfin, les déplacements contrôlés du poids du corps du cavalier (qui donnent des informations au cheval) contribue à améliorer le sens de l'équilibre.

SPORT SANTÉ AVEC LE CHEVAL

La pratique d'une **activité physique régulière** prend aujourd'hui un rôle majeur dans l'amélioration de la **santé et du bien être**.

Les activités équestres s'imbriquent dans ce schéma étant donné qu'elles mobilisent le corps vers une amélioration de la **condition physique générale, du système musculo-squelettique, des fonctions cognitives, affectives et sociales**.

Le milieu équestre prend également sa place dans ce schéma Sport Santé / Bien-être impulsé et appuyé par l'ensemble des acteurs du sport et de la santé.

Ces problématiques de santé publique sont soutenues et peuvent aujourd'hui être **prescrites** par un **médecin** et également renouvelées par un **kinésithérapeute**.

Cette prescription peut être un **levier motivationnel** pour la personne afin qu'elle s'inscrive dans une activité physique, mais cela peut également lever dans un premier temps des **freins financiers**. En effet, certaines mutuelles s'engagent aujourd'hui à prendre en charge de différentes façons la pratique d'une activité physique.

La pratique sur prescription médicale peut être réalisée par les moniteurs d'équitation.

Cette pratique, notamment dans le cadre d'un remboursement par un organisme nécessite des bilans de la condition physique. Les Enseignants en Activité Physique Adaptée (EAPA) sont habilités à les réaliser.

La collaboration pluridisciplinaire entre médecin / kinésithérapeute prescripteur, EAPA et moniteur d'équitation est fortement conseillée.

- L'équitation, un sport qui met en contact avec ses émotions

Parce qu'elle implique la collaboration avec le cheval, animal très émotionnel, l'équitation oblige le patient à savoir observer son comportement et à dompter ses propres émotions négatives pour éviter de les lui transmettre.

Pour cela, il faut d'abord être capable d'identifier l'humeur du moment, celle du cheval comme celle du bénéficiaire.

- Les contre-indications de l'équitation

Les contre-indications de l'équitation sont rares : troubles de la coagulation sanguine (pour éviter les hémorragies en cas de chute), allergie aux poils d'animaux ou au foin, ostéoporose, troubles de l'équilibre, par exemple.

Les problèmes de dos ne contre-indiquent pas systématiquement de monter à cheval: bien pratiquée, l'équitation peut réduire les problèmes de dos en favorisant sa musculation, en particulier aux allures en suspension. Néanmoins, elle est déconseillée aux personnes souffrant de scoliose ou de cambrure excessive. Un certificat de non contre-indication est demandé pour toute mise à cheval.

Chez les enfants, l'équitation n'est pas nocive pour la colonne vertébrale si elle n'est pas pratiquée trop intensément et si l'enfant a une bonne posture.

- Prévenir les accidents d'équitation

- Même en équitation, l'échauffement et les étirements sont nécessaires. Les muscles du patient travaillent beaucoup et la fatigue musculaire diminue la finesse des commandes données au cheval.

- Le port du casque attache 3 points (donc plus appelé « bombe ») est obligatoire pour éviter les blessures de la tête.
- Nous vérifierons l'intégrité physique et l'adhésion du cheval, l'état du matériel (rênes, selle, étriers, etc.) avant de commencer la séance pour ne pas tomber ni blesser le cheval.
- En règle générale il faut veiller à boire et manger suffisamment ainsi qu'à emporter des vêtements couvrants adaptés aux différentes conditions météorologiques. Au besoin, il est utile de se protéger du soleil à l'aide d'écran total.

II) Les séances type

1- le pansage et les soins des sabots

La position pour le soin des sabots :



Ici, nous veillerons à limiter les douleurs au dos en accompagnant les personnes bénéficiaires soit en levant nous mêmes le pied du cheval et les invitons juste à nettoyer le sabot ; soit en réalisant cette action en plusieurs temps de sorte de pouvoir se redresser et se détendre.

Les gestes du pansage :

Une main tient la brosse et l'autre peut toucher le cheval. Le geste de la main qui tient la brosse est un va et vient de gauche à droite, de haut en bas avec une amplitude plus ou moins grande selon les capacités de chacune.



Il n'y a aucune force en jeu, à tout moment elles peuvent relâcher le bras si la douleur est trop forte.

Un lien affectif se crée entre la personne et le cheval et apporte une source de motivation non négligeable pour poursuivre l'effort.

Cette phase dure en moyenne de 10 à 15 minutes, un cheval est brossé par 2 personnes en même temps, ce qui renforce le travail en binôme.
(Cheval choisi pour son intérêt au contact tactile)

Importance sur la respiration à mettre en œuvre pendant cet effort :

Invitation à **respirer de façon lente et profonde** :

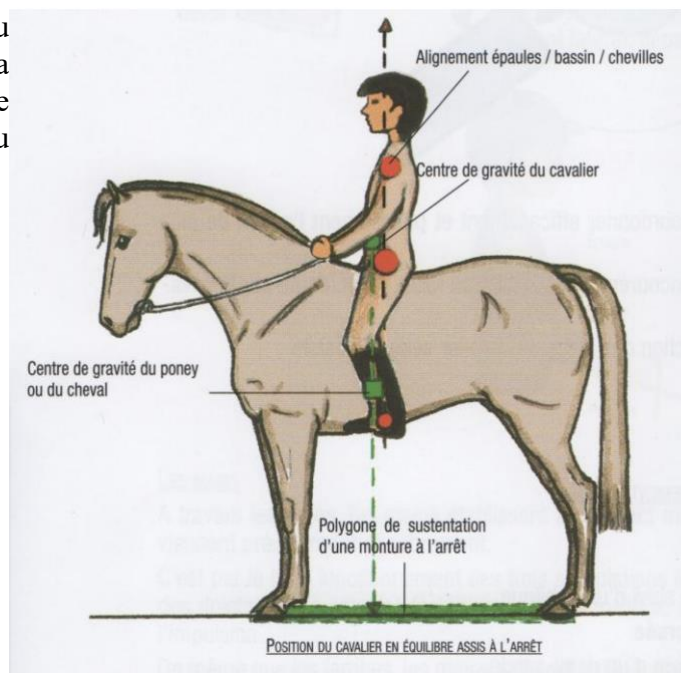
- En inspirant par le nez et en expirant lentement par la bouche.
- Lorsque les personnes expirent c'est comme si elles soufflaient dans une paille.
- Elles se relâchent en essayant d'être en pleine conscience de cette détente en commençant par les épaules, ensuite le buste, les fesses, les cuisses, les mollets... (invitation à sentir l'air les traverser et descendre dans leur pieds).
- En observant les oreilles de leur cheval, en les regardant comme si c'était la première fois qu'elles les voient, les découvrent.
- En ne cherchant rien, en laissant venir à elles ce qui se présente.
- Le cheval va réagir, en plus de la synchronisation respiratoire, il va se créer comme une alliance avec le son... Au début, il sera curieux, mais au fur et à mesure le conditionnement opérera et cela sera important (communication émotionnelle induite).

Conclusion :

Bien respirer, c'est laisser entrer l'air le plus bas possible dans son corps. Idéalement, l'expiration doit être deux fois plus longue que l'inspiration car c'est elle qui permet le relâchement musculaire et l'ancrage du corps vers le bas.

2- Le temps à cheval :

A cheval, la position du corps conditionne la mobilité de la cage thoracique et du diaphragme.



Les personnes le constate, leurs muscles se détendent, elles se décontractent, le cheval est calme, elles sont dans une attitude favorable à un fonctionnement souple de leurs articulations.

La tête et le buste droits, les épaules effacées, le rein légèrement engagé vers l'avant.

Les bras décontractés le long du corps, les avant-bras formant un angle avec les bras dans le prolongement des rênes, les mains au niveau du garrot.

Les fesses en contact avec la selle ou le tapis, s'étalent de part et d'autre de l'axe du cheval.

Les cuisses sur leur plat descendent librement vers le bas, les jambes descendues sans contraction. Les genoux au contact liant, le haut des mollets adhérents, les pieds parallèles au corps du cheval pointes relevées.

La tension des lombaires jointe au contact du haut des mollets est le facteur essentiel de la transmission de l'impulsion et de l'équilibre. La main et les jambes n'en sont que des éléments secondaires.

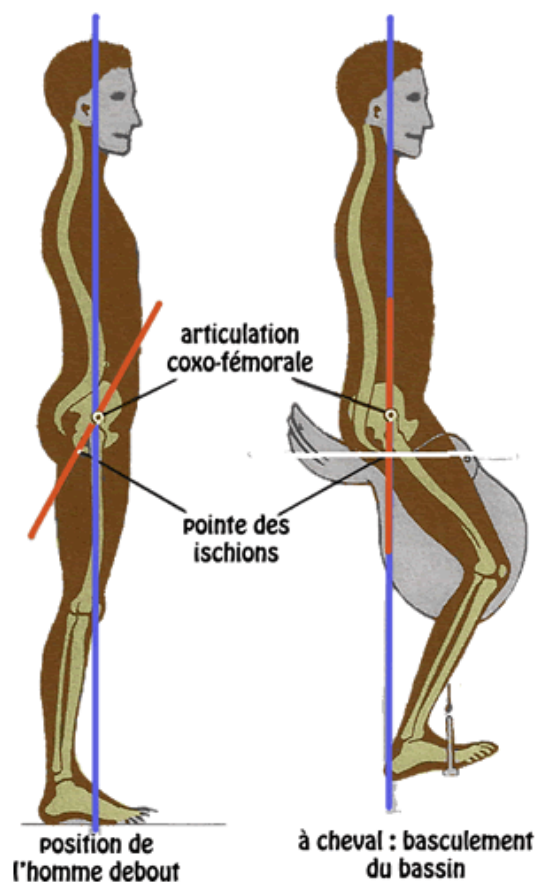
La ligne formée par les vertèbres et les muscles lombaires joue un rôle de moteur et d'amortisseur.

Les chevaux la plupart du temps tenus, libérant les contraintes et tensions à niveau des articulations surtout épaules, poignets et doigts.

Matériel sécurisant, souple, confortable

(rènes à poignées au besoin, à cordes souples ergonomiques, matières naturelles, non soumise aux rigidités dues aux températures froides en hiver), gros tapis, protège-dos surfaix à poignées.

Utilisation de montoir OBLIGATOIRE



- 3 les objectifs fixés dans le cadre de l'équitation non montée :

Cette pratique est inspirée de l'EQUIFEEL qui est une discipline fédérale : en effet, les séances sont des exercices **ludiques à pied où le bénéficiaire réalise un parcours psychomoteur pour mettre en valeur sa complicité avec son poney/cheval.**

Le but de l'EQUIFEEL est de donner au bénéficiaire d'avantage de compréhension du poney ou du cheval, de réflexion et de ressenti dans ses interactions avec lui. Elle permet de :

- 1) Favoriser le lien social et émotionnel des patientes ;
- 2) Réduire leur taux d'anxiété ;
- 3) Stimuler leurs fonctions psychomotrices, sensorielles et cognitives;
- 4) Faire naître, développer et entretenir l'estime de soi et la confiance ;
- 5) Favoriser les échanges et la communication entre pairs ;
- 6) Découvrir de nouveaux plaisirs.



III) Conclusion

L'éducateur sportif enseigne contre rémunération sa discipline à des publics très variés, des jeunes surtout, mais aussi des adultes. Son activité va de la simple initiation à l'entraînement sportif de compétition selon le diplôme qu'il détient.

En 2012, Valérie FOURNEYRON, alors ministre du sport et de la jeunesse sous François HOLLANDE, a adressé une instruction à toutes les agences régionales de santé (ARS) et les directions régionales de son ministère, pour qu'elles mettent en place, avec le mouvement sportif et les collectivités territoriales, un comité de pilotage. L'objectif était de produire un plan "sport santé" dans chaque région de France. Ce plan est adapté aux besoins et aux spécificités de chaque territoire.

La fédération française d'équitation œuvre pour mettre en place des actions de formations qui permettraient aux moniteurs d'équitation d'être habilités à accompagner des patients orientés par des médecins ou des kinésithérapeutes pour que leur enseignements soient à visée thérapeutiques.

Pour toute question, vous pouvez me joindre par mail zaino.bruja@gmail.com ou par téléphone au 06 85 59 29 27.

Liens utiles :

- <https://sport-ordonnance.fr>
- <https://www.has-sante.fr>
- <https://www.chevalnormandie.com>
- Lavauzelle 2012
- « jouer à pied avec son cheval, la méthode équifeel, 2ème édition »: Natalia Chevtchenko et Laura Morieras
- <https://crosregionsud.fr>