

## MONTER À CHEVAL, C'EST BON POUR LA SANTÉ ?

LYON  
EUREXPO  
26 - 30  
OCTOBRE  
2016

Du 26 au 30 octobre, Equita, le salon du cheval de Lyon organisé par GL events, accueillera plus de 150.000 visiteurs. Parmi eux, un nombre important de cavaliers (avec 650.000 licenciés en 2016, l'équitation représente le premier sport féminin pratiqué en club, en France), mais sans doute aussi quelques personnes qui hésitent encore à mettre le pied à l'étrier, de peur de se faire mal. Kinésithérapeute, ostéopathe, préparateur physique et cavalier, Jean-Marc Gentil, l'un des membres du comité de pilotage du Pôle Santé d'Equita, fait le point sur certaines idées reçues. Alors ? A la rentrée ? Vous aurez aussi «poney» ?

**Un cavalier de loisirs est-il plus soumis à certaines douleurs dorsales que le pratiquant d'une autre discipline ?**

**JEAN-MARC GENTIL :** Si l'on parle d'une pratique "ordinaire" de l'équitation, qui exclut donc les chutes, la monte à cheval peut être au contraire extrêmement bénéfique. L'équitation permet en effet une prise de conscience et une correction posturales, ainsi qu'une tonification musculaire. Les mouvements répétés lents du cheval vont entraîner chez le cavalier une mobilisation douce avec un changement des points d'appui vertébraux, qui peuvent même soulager certaines lombalgies. De plus, l'équitation améliore également la sensibilité proprioceptive (équilibre). Elle développe la coordination entre le buste, les mains et les jambes. On peut donc dire que l'équitation est bénéfique au cavalier modéré dans sa pratique, dans la mesure où il est empreint de justesse posturale. En revanche, il est vrai qu'un cavalier secoué comme un "sac de noix" sur sa selle pourra présenter des répercussions musculaires et articulaires, et aussi entraîner des troubles chez son cheval. Outre le côté physique, la pratique de l'équitation, il ne faut pas l'oublier, présente également un aspect émotionnel. Le cavalier est en contact direct avec un être vivant et ressentant : le cheval est souvent considéré comme un miroir émotionnel.

**Selon l'âge du cavalier, s'il est enfant ou au contraire senior, y a-t-il des contre-indications à la pratique de l'équitation ?**

**J.-M.G. :** L'équitation est une pratique considérée à risques : les chutes peuvent avoir des conséquences graves, encore plus chez les gens âgés. L'équitation de dressage ou de balade présente moins de risque de chutes que l'équitation d'obstacles ou le concours complet par exemple.

Chez les adolescents, l'éducation posturale et le tonus musculaire nécessaire peuvent participer à une correction de certaines déviations de l'axe vertébral et participe à la rééducation. Toutefois, il faut prendre quelques précautions face à certaines pathologies comme les maladies de croissance, la maladie de Scheuerman par exemple, surtout lorsque l'adolescent veut pratiquer l'équitation de façon intense. L'apport éducatif du cheval, son respect nécessaire, le contact sensoriel, sont des bénéfices importants que le cavalier soit à cheval ou à côté de lui.

# EQUITA

Le salon du cheval de Lyon

LYON  
EUREXPO  
26 - 30  
OCTOBRE  
2016

Le senior, quant à lui, peut pratiquer l'équitation jusqu'à un âge avancé pour autant qu'il limite les risques. Quel que soit l'âge, la protection physique (casque, gilet) est une nécessité absolue. Les règles de sécurité et de positionnement par rapport au cheval doivent être enseignées et respectées.

Enfin, l'équitation chez les personnes en situation de handicap est une aide et une possibilité merveilleuse.

## **Que recommande le kinésithérapeute à un cavalier avant sa séance à cheval, pendant et après ?**

**J.-M.G. :** Avant de monter, un échauffement musculaire et articulaire permettra une pratique juste et à moindres risques ; ceci est encore plus valable l'hiver où le cavalier passe souvent du chaud au froid. Après la séance, chez soi, au chaud, la pratique d'étirements adaptés sera un complément judicieux à l'équitation. Le bénéfice du travail sur des "Swiss ball" a également été démontré.

Chaque jour sur le Pôle Santé d'Equita, nous présentons ces différentes approches de la préparation physique du cavalier où un simulateur équestre nous permet la prise de conscience posturale.

## **CONTACTS PRESSE**

**EQUITA** - Eloïse Lépine - [presse@equitalyon.com](mailto:presse@equitalyon.com)

**BLIZKO COMMUNICATION** - Daniel Koroloff - [daniel@blizko-communication.com](mailto:daniel@blizko-communication.com)

Tél. : 04 78 17 30 73 - Mob. : 06 11 02 18 12

# EQUITA

Le salon du cheval de Lyon

LYON  
EUREXPO  
26 - 30  
OCTOBRE  
2016

## INFORMATIONS PRATIQUES

### EQUITA 2016

Du 26 au 30 octobre à Lyon-Eurexpo.

Ouverture de 9h à 20h30 (sauf le dimanche 30 octobre, de 9h à 19h).

Renseignements et réservations sur [www.equitalyon.com](http://www.equitalyon.com)

### BILLETTERIE SALON

Gratuit pour les enfants de moins de 6 ans et les personnes handicapées

. Plein tarif : 19 € en pré-vente sur internet et 20 € sur place

. Tarifs réduits : licenciés FFE, étudiants, Carte M'RA, groupes de plus de 15 personnes, 17 €<sup>1</sup>

. Enfants de 6 à 12 ans : 12 €

. Pass 5 jours : 60 €

. Pass famille (2 adultes et 2 enfants de moins de 16 ans) : 55 € (vente sur place uniquement)

### BILLETTERIE SOIRÉES «SPORT ET SPECTACLE»

. Vendredi 28 octobre, 20h\*, jumping, Longines Grand Prix suivi du spectacle équestre Kavallisté : 55 € ou 35 €<sup>2</sup>

. Samedi 29 octobre, 13h30\*, Reining International de Lyon NRHA Open : 35 €

. Samedi 29 octobre, 20h30\*, jumping, Equita Masters presented by Equidia Life, suivis du spectacle équestre Kavallisté : 57 € ou 35 €<sup>2</sup>

. Dimanche 30 octobre, 15h30\*, étape Coupe du monde de jumping, Longines FEI World Cup™ : 60 € ou 35 €<sup>2</sup>

\* Horaires susceptibles d'être modifiés.

<sup>1</sup> Tarif groupe uniquement sur réservation : aucun tarif groupe ne sera accordé à l'entrée du salon.

Tarifs licenciés, étudiants et carte M'RA : joindre une copie de la carte à la commande et à l'entrée du salon.

<sup>2</sup> Dans la limite des places disponibles.

## CONTACTS PRESSE

EQUITA - Eloïse Lépine - [presse@equitalyon.com](mailto:presse@equitalyon.com)

BLIZKO COMMUNICATION - Daniel Koroloff - [daniel@blizko-communication.com](mailto:daniel@blizko-communication.com)

Tél. : 04 78 17 30 73 - Mob. : 06 11 02 18 12



Made by  
**GL events**  
Exhibitions  
EQUITA

59 quai Rambaud  
CS 50056  
69285 Lyon cedex 02 - France

Tél. : +33 (0)4 78 176 250  
Fax : +33 (0)4 78 176 345  
[equita@gl-events.com](mailto:equita@gl-events.com)

S.A. AU CAPITAL DE 7 623 648 €  
CODE APE 8230Z - N°TVA : FR 77380552976  
SIREN 380 552 976 RCS LYON - SIRET 380 552 976 00090  
[www.equitalyon.com](http://www.equitalyon.com)