

5

EXERCICES PERFORMANTS POUR BIEN S'ÉCHAUFFER

PAR NATHALIE LABERGE, EN COLLABORATION AVEC ÉDITH CASTONGUAY-LEBEL, PHT

On dit du cavalier qu'il est « un sportif qui s'ignore ». Si la nécessité de bien conditionner le cheval à l'exercice est reconnue d'emblée, la plupart des cavaliers négligent de se préparer eux-mêmes aux efforts qui les attendent en selle, et sous-estiment l'utilité de l'entraînement musculaire et de l'échauffement. Pourtant, la position du cavalier en action sollicite plusieurs groupes musculo-tendineux et influe directement sur le comportement locomoteur du cheval, donc le confort et la performance des deux équipiers. Voilà qui vaut la peine qu'on s'y attarde !

L'HYGIÈNE SPORTIVE DE BASE

Préambule incontournable de toute démarche sportive, l'échauffement conditionne l'organisme à l'effort. Ces précieuses minutes préparatoires auront pour effet d'optimiser la performance et de contribuer à prévenir les blessures. D'abord, en élevant la température corporelle et en activant la circulation sanguine, ce qui favorise l'irrigation des muscles et augmente l'apport en oxygène. Autre conséquence appréciable, l'échauffement stimule la tonicité du rachis (la colonne vertébrale) et améliore la transmission de l'influx nerveux aux différents muscles, assurant du même coup une meilleure coordination. Il dénoue les épaules et le bassin, ce qui contribue à la souplesse générale du cavalier et donc à la précieuse indépendance des aides, cette fameuse assiette liante à laquelle tous aspirent. En augmentant sa sensibilité proprioceptive, c'est-à-dire sa perception des différentes parties de son corps, le cavalier obtient par l'échauffement une meilleure maîtrise de son équilibre. Souple et décontracté, il trouve aisément sa position en selle et accompagne plus étroitement les différentes allures de sa monture. Ce véritable prodige de mise en condition est à la portée de tous, l'affaire de quelques exercices bien placés et rapidement réalisés.

PRÉPARER ET PRÉVENIR : LES ZONES NÉVRALGIQUES

L'équitation, c'est du sport ! Chez le cavalier, des abdominaux performants seront mis à solide contribution dans toutes les sphères de la pratique et l'aîne (les adducteurs), les muscles stabilisateurs du tronc (soit la ceinture scapulaire et les muscles lombaires), les quadriceps (le devant de la cuisse) et les ischio-jambiers (l'arrière de la cuisse) sont particulièrement à risque.

« En physiothérapie, les blessures résultant de la pratique de l'équitation se divisent en deux catégories. Celles traumatiques, par exemple à la suite d'une chute, et celles de surutilisation, qui surviennent lorsqu'il y a un manque d'échauffement avant la pratique du sport, un manque de souplesse ou un manque de renforcement qui déséquilibre la posture à cheval », explique Edith Castonguay-Lebel, physiothérapeute qui possède une solide connaissance des disciplines équestres et cumule plus de sept ans de pratique spécialisée en blessures sportives. « Les principales blessures rencontrées sont des douleurs au niveau des épaules, du haut et du bas du dos, du bassin, des hanches et des chevilles. La plupart du temps, ces blessures pourraient être prévenues par des exercices d'échauffement et de renforcement réalisés avant la monte. »

ÉTIREMENTS DYNAMIQUES À RÉALISER AU SOL

FLEXION DE LA HANCHE

Un exercice qui se déploie debout, en ramenant le genou vers l'épaule. Ce mouvement combine l'action de plusieurs muscles connexes, soit l'ilio-psoas, le quadriceps, le petit fessier, le moyen fessier (par ses fibres antérieures), les muscles adducteurs et le droit interne. Pensez à garder le dos droit, comme si vous étiez en selle !



LE SQUAT (ou flexion des jambes)

Reprend le mouvement du trot enlevé, mais au sol, afin de préparer les cuisses (quadriceps, adducteurs) et les fessiers pour l'effort à venir. Debout, jambes écartées à largeur des épaules, bras tendus devant, fléchissez les jambes en poussant les fesses vers l'arrière. Poussez ensuite sur vos jambes afin de retrouver la position de départ. On s'appliquera ici à ne pas verrouiller les genoux et à garder le dos droit.



ÉCHAUFFEMENT DES ADDUCTEURS (intérieur de la cuisse)

Consiste à ramener le genou vers le haut et l'avant, puis à effectuer une rotation en « ouvrant » vers l'extérieur avant de ramener le pied au sol. Plus de cinq muscles agissent dans ce mouvement et participent à la flexion et la rotation externe de la hanche, permettant entre autres la stabilité du bassin. C'est l'exercice le plus complet pour prévenir les blessures au niveau de la hanche et activer les muscles qui seront sollicités dans la pratique équestre.



20

Misez sur une vingtaine de répétitions afin d'obtenir une activation notable, pensez à inspirer profondément puis à expirer durant la phase d'effort, et c'est gagné !

Outre sa fonction de conditionnement physique, l'échauffement offre la valeur ajoutée d'apaiser les tensions rebelles et favorise une saine disposition d'esprit. Détendu, souple et alerte, vous serez d'attaque pour les beaux défis au programme.

EN SELLE

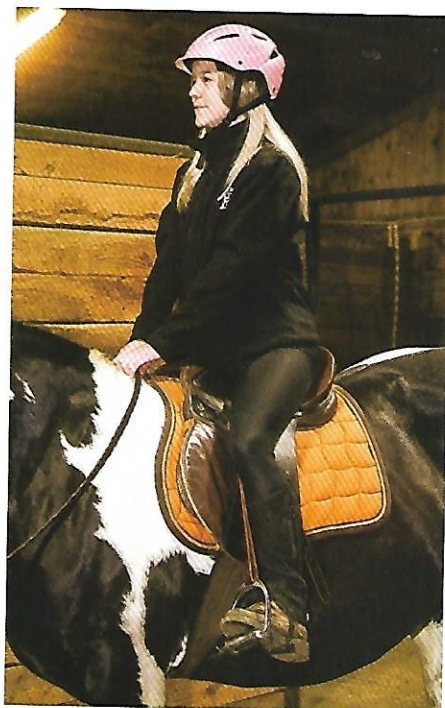
(échauffement facile dans les 5 premières minutes)

MOBILISATION DU BAS DU DOS ET DU BASSIN

S'effectue en exagérant la poussée par l'assiette, ce qui amène une bonne activation des muscles abdominaux et lombaires. Cet exercice est fondamental dans la prévention des blessures lombaires et sacro-iliaques. À faire sans étriers, afin d'avoir un allongement maximal de la jambe. Répétez une vingtaine de fois en gardant les épaules droites.

EN ÉTRIERS

Gardez la posture debout afin d'échauffer les muscles de l'aîne et du bas de la jambe. L'effort stimule une demande de stabilité non négligeable, qui sera surtout amenée par la force des jambes et par les co-contractions au niveau des muscles abdominaux et lombaires. Cet exercice s'intègre facilement à la routine d'échauffement, et ajoute à son bénéfice préventif l'apport d'un équilibre et d'une stabilité améliorés. Maximisez l'effort en y ajoutant des rotations de bras, un à la fois, vers l'avant et vers l'arrière, afin de préparer les épaules à l'action et travailler les muscles stabilisateurs. Tenez le coup dix secondes, et répétez vingt fois.



PHOTOS : ©AGENCETOURDUMONDE.COM

En matière d'échauffement, les étirements dynamiques ont la cote au chapitre de la prévention des blessures. Il faut cependant faire une distinction importante entre les étirements « statiques », qui consistent à maintenir une position pendant un certain temps, et les étirements dynamiques (ou balistiques), qui opèrent activement dans le mouvement. « *Les étirements dynamiques se veulent une imitation à plus faible intensité des différents mouvements qui seront faits à l'effort* », précise madame Castonguay-Lebel. « *En activant la circulation sanguine des différents muscles et en augmentant progressivement dans les premières minutes l'intensité et l'amplitude des mouvements qui seront réalisés, vous vous assurez de préparer votre corps à l'effort.* »

Pour leur part, les étirements statiques constituent en quelque sorte une étape de récupération qui vous permettra de détendre et de relaxer vos muscles. Les exercices de cette catégorie impliquent une certaine stabilité de positionnement, et seront plus efficaces dans l'optique de gagner en souplesse après la dépense énergétique.

L'ÉCHAUFFEMENT PERFORMANT : CINQ EXERCICES « SUR LA COCHE »

Pour l'équipier humain du tandem cavalier-cheval, le concept de l'échauffement reste pour l'heure un réflexe à acquérir. Chez l'adepte de pratique équestre, les infractions les plus répandues sont :

- **L'abstention, tout court**
- **Des exercices à « bas pourcentage » ou mal exécutés**
- **Faire trop peu**

C'est toutefois plus facile qu'on imagine. En effet, LE PANSAGE constitue en lui-même un excellent exercice de base, et vous voilà déjà sur la voie ! À ce stade, on vise l'atteinte d'un objectif de confort général et de performance améliorée. Êtes-vous partants ? Ne nécessitant qu'un faible investissement de temps et aucun équipement, voici cinq exercices accessibles à être exécutés au sol, puis en selle, qui vous permettront de prévenir une multitude d'inconforts et d'être plus efficace dans l'action ! ◀

UN BON ÉCHAUFFEMENT

- Diminue le risque de courbatures, crampes, raideurs, tendinites et claquages.
- Améliore la performance générale du cavalier dans l'action et le confort du cheval.
- Favorise la bonne condition du cavalier et une saine récupération après l'effort.
- Active la sensibilité proprioceptive et la concentration.

ÉTIREMENTS STATIQUES OU DYNAMIQUES, UNE QUESTION DE TIMING

STATIQUES	DYNAMIQUES
Consistent à maintenir une position pendant un certain temps.	Reproduisent à plus faible intensité les différents mouvements qui seront faits à l'effort
Effectués après l'effort, ils favorisent la détente musculaire, la récupération et la souplesse.	À effectuer avant l'activité, en augmentant progressivement l'amplitude de mouvement.

L'auteure remercie madame Edith Castonguay-Lebel, physiothérapeute au centre PCN La Capitale, pour sa précieuse collaboration. Active dans le monde des chevaux depuis plus de vingt ans, madame Castonguay-Lebel s'investit depuis quelques années dans le dressage et le saut d'obstacles, une expérience qui lui permet de bien comprendre la réalité des cavaliers et de recommander des exercices spécifiques à l'équitation, autant au sol qu'en selle.

Merci au Ranch S Martin pour son accueil lors de la séance de photos.



Ils ont besoin de vous !
Abandonnés, négligés, ils vous attendent, devenez un adoptant de Galahad !

Si vous ne pouvez pas adopter, vous pouvez donner pour la cause !
OUI, je répons tout de suite à l'appel de l'Association Québécoise de protection des chevaux en aidant un cheval abandonné.

Je coche ci-dessous le montant de mon don

(Un reçu déductible d'impôt sera adressé à chaque donateur)

25\$ 50\$ 100\$ Autre montant _____

je souhaite devenir un refuge ou un adoptant de Galahad, contactez -moi !

J'adresse mon règlement à : Galahad, Bureau administratif
1155, Carré Girouard, St-Jean-sur-Richelieu, QC J2W 1Z1
SVP indiquer vos coordonnées (pour votre reçu d'impôt)



Nom : _____
Adresse : _____ Code postal : _____
Téléphone : _____ Courriel : _____