





# Toute une vie à cheval

## 2<sup>E</sup> PARTIE : ÂGE ADULTE & ÂGE ADULTE MOYEN

PAR NATHALIE LABERGE, C. WR.

Tout au long de sa vie, l'être humain évolue et change. À chaque étape de son développement, il subit des transformations physiques, cognitives et socioaffectives qui modulent ses perspectives. Quel rapport au cheval entretient-on à 22, 43, ou 59 ans ? Dans cette dernière de deux parties, Cheval Québec Magazine examine l'**âge adulte** et l'**âge adulte moyen**, et les facteurs physiologiques et psychosociaux qui influencent la façon dont les adultes pratiquent l'équitation.

### L'ÂGE ADULTE – 20 À 40 ANS

L'âge adulte offre une multitude de trajectoires de vie. Les mécanismes biologiques qui gouvernaient l'adolescence cèdent la place aux impératifs sociaux. La transition vers l'autonomie se confirme et les relations amoureuses se développent. Durant cette période du développement humain, les chemins empruntés dépendent souvent de choix individuels. La poursuite d'études supérieures, le début d'une carrière, le désir de voyager, de démarrer une entreprise ou de fonder une famille et l'acquisition d'une propriété constituent autant d'avenues qui influencent le cours de l'expérience humaine. À travers des rôles de conjoint, de travailleur, de professionnel ou de parent, l'adulte établit sa place dans la société et développe de nouveaux repères relationnels. Ces diverses tangentes auront un impact sur l'assiduité à l'activité équestre, le type d'équitation pratiquée, mais aussi les objectifs du cavalier.

#### L'apogée et la recherche de l'équilibre

En général, le début de l'âge adulte est le moment de la vie où les fonctions physiques et cognitives sont optimales. Entre 20 et 30 ans, la masse musculaire est pleinement développée et le potentiel de performance physique est à son maximum. Bien que les processus de développement physique et cognitif atteignent au cours de la vingtaine un équilibre quasi parfait, il n'en est pas forcément ainsi des aspects sentimentaux et psychosociaux. Ce carrefour où s'entrecroisent capacités maximales et pluralité des choix ne procure pas toujours le contexte idéal pour exploiter son plein potentiel à cheval. « *Les jeunes adultes sont accaparés par une foule de préoccupations qui les rendent moins disponibles*, convient Julie Habart, coach et préparatrice mentale spécialisée dans le travail avec les cavaliers. *Pour certains, c'est le moment où la pratique de l'équitation se cogne à la réalité de la vie d'adulte ou d'étudiant: baisse des disponibilités, nouveaux*

*enjeux d'argent, de focus et d'envie et une vie amoureuse qui prend aussi plus de temps*, explique madame Habart. *Cette période exige beaucoup d'adaptabilité pour intégrer tous ces changements et définir la place de la passion équestre dans la nouvelle vie qui se dessine*, dit-elle. *La capacité de se focaliser sur des objectifs clairs et de prendre des décisions pour modeler son activité équestre, par exemple, la fréquence et l'intensité, le choix d'acquiescer, garder, vendre ou prêter le cheval, sera déterminante.* »

Comme toute cette effervescence suscite des émotions parfois contradictoires, la recherche de l'équilibre devient un enjeu prépondérant. « *Plus d'activités vont aussi rimer avec plus de stress, ce qui va affecter la sensation de succès ou d'échec. La charge mentale nouvelle que porte le cavalier va naturellement influencer le rapport à sa monture*, témoigne madame Habart. *Acquiescer des outils de gestion du stress et des techniques de fixation d'objectifs soutenant sera donc important pour garder un vrai niveau de bonheur à pratiquer son sport.* »

#### La parentalité

De tous les rôles associés à cette période d'âge, celui de parent est le deuxième rôle majeur qu'un adulte est appelé à jouer. Bien que cet engagement capital suscite un remodelage affectif profond et une foule d'adaptations chez les deux sexes, la maternité entraîne un changement de paradigme majeur.

Dès le début de la grossesse, la maman en devenir prend conscience d'une vulnérabilité nouvelle en regard de l'enfant qu'elle porte. Même si la crainte à cheval est d'abord liée au cheminement équestre (chute, commotion cérébrale, blessure, etc.), il est possible que la grossesse suscite de nouvelles craintes chez la cavalière, craintes qui perdureront à divers degrés bien après la naissance du bébé.



© ELSA GENEST

«La cavalière peut développer une peur de se blesser, pas nécessairement pour elle-même, mais parce qu'elle craint de se retrouver dans une situation où elle ne pourrait plus s'occuper de l'enfant comme elle aimerait le faire. Le même phénomène s'observe d'ailleurs chez les hommes au niveau de leur capacité à participer à la vie et à la sécurité de la famille», atteste Julie Habart.

Outre l'appréhension de ne pas retrouver son aplomb, la nouvelle maman devra parfois consacrer quelques mois à retrouver la forme et le niveau de performance d'antan. Ce processus où interviennent plusieurs facteurs diffère pour chacune, mais exigera la reprise graduelle d'exercices focalisant sur l'équilibre, le plancher abdominal et pelvien, la coordination, la force et la flexibilité.

Quel que soit le type d'équitation pratiquée et la condition physique du cavalier, la venue d'un enfant implique un important changement de préoccupations, une refonte des objectifs et dans la foulée, une capacité nouvelle de relativiser. Pour plusieurs, l'arrivée d'un enfant marque la fin d'une certaine jeunesse et le commencement d'une nouvelle maturité.

### Le caractère: une pierre polie par l'expérience

La première phase de l'âge adulte apporte une forte variabilité des expériences et, avec elle, une certaine croissance psychologique. La façon dont l'adulte chemine à travers ses différents rôles reflète les traits de base de sa personnalité que des expériences déterminantes tendent à confirmer. Articulés autour de cinq grands axes<sup>1</sup>, soit **l'ouverture** (la fermeture), **l'extraversion** (l'introversion), **l'agréabilité** (l'antagonisme), la **conscience** (la désorganisation)

et la **stabilité émotionnelle** (le névrosisme), ces traits demeureront relativement constants. Certaines caractéristiques, comme l'estime personnelle, la confiance, la patience, l'affirmation de soi et l'orientation vers la réussite peuvent cependant s'accroître à la faveur d'expériences ciblées. Le sentiment d'efficacité personnelle, ou la conviction que l'on peut obtenir des résultats probants ou relever un défi avec brio est l'une des composantes individuelles qui influencent la façon dont l'individu perçoit ses circonstances.

Pour Lise Roy, entraîneure haute performance 1 et entraîneure spécialiste en reining ainsi qu'entraîneure niveau 3 en performance western, les expériences de vie, autant que le caractère, influencent la façon dont le cavalier aborde l'équitation et aussi le rythme de sa progression. «L'approche pédagogique envers le cavalier adulte doit s'adapter



© CARO BERGER

<sup>1</sup> Théorie du « Big Five », Caspi et autres (2005), McRae et Costa (1987, 1994).





*au caractère de l'individu, mais également tenir compte de son parcours à l'extérieur de l'écurie, explique madame Roy. Par exemple, les cavaliers anxieux ont besoin d'un accompagnement plus étroit. Ils doivent être rassurés, encouragés et stimulés à essayer. C'est une démarche plus progressive, basée sur le ressenti, précise-t-elle. Les gens qui sont dans la vie de tous les jours des leaders, en position d'autorité et sûrs d'eux, préfèrent une approche plus directe et un travail axé sur la stratégie. Ils sont plus ouverts aux défis».*

Ainsi, le cavalier adulte aborde l'équitation en fonction de circonstances qui lui sont propres, mais dans une curieuse complémentarité, la personnalité influence la façon de monter à cheval et à l'inverse, la pratique équestre façonne le caractère... «*L'équitation développe la capacité de mettre les choses en perspective, d'analyser objectivement ses bons coups comme ses erreurs et nous apprend à être patient*», témoigne Lise Roy, pour qui la devise d'envisager chaque sortie comme un nouveau départ est un outil de performance équestre et de philosophie humaine crucial. «*On l'observe chez les adultes de tous âges. L'activité équestre développe l'aptitude à focaliser sur un objectif. Le cavalier apprend à se projeter, anticiper et à se préparer efficacement à relever des défis*, affirme madame Roy. *L'équitation l'incite à reconnaître et à vivre ses émotions. Il acquiert des outils pour se gérer lui-même en toutes circonstances.*» Pour l'entraîneur de carrière, l'un des défis des cavaliers adultes, qui sont souvent des professionnels dans leur domaine, est d'arriver à transposer le sentiment de confiance qu'ils éprouvent à l'extérieur vers leur pratique équestre. «*C'est une immense satisfaction d'exposer des cavaliers adultes à un environnement où il est possible de se mettre au défi et de performer sans pression, dans le plaisir.*»

## L'ÂGE ADULTE MOYEN – 40 À 65 ANS

Le milieu de l'âge adulte apporte un nouvel équilibre entre l'horloge biologique et l'horloge sociale. Cette période est celle de l'évolution et des changements de rôles (statut professionnel, parent à grand-parent, conjoint, proche aidant), mais aussi de transformations physiologiques. Le cheminement à ce stade varie selon les individus et les transitions qui en résultent se produisent à des moments différents pour chacun.

### Une ère d'adaptations

Pour plusieurs, l'âge adulte moyen évoque d'abord la manifestation des premiers signes «de l'âge»: le cheveu grisonnant, la nécessité de lunettes de lecture, le tour de taille qui épaissit... Les effets du vieillissement primaire, processus biologique universel enclenché dès la trentaine, deviennent plus évidents une fois la quarantaine entamée. D'autres changements d'ordre physiologique commencent aussi à se produire dans divers aspects de la performance. Une perte graduelle de la rapidité touche l'ensemble du fonctionnement corporel. Les systèmes immunitaire, hormonal et osseux subissent aussi des changements notables, ce qui rend l'adulte d'âge moyen plus vulnérable à certaines maladies ou conditions. À différents degrés d'intensité, l'arthrite et l'ostéoporose peuvent commencer à affecter la pratique de certaines activités et sollicitent de nouvelles adaptations. L'hygiène de vie et l'hérédité jouent toutefois un rôle majeur sur les différents stades du vieillissement et tous les adultes ne vieillissent pas au même rythme. Bien que nettement observables au cours de la quarantaine et de la cinquantaine, ces incidences progressives ne s'accroissent qu'après 65, voire 75 ans.





© ÉLISE GÉNÈST

### Le climatère change la donne

Changement le plus significatif à survenir entre 45 et 55 ans, le climatère (la ménopause chez la femme et l'andropause chez l'homme) signale la fin de la capacité de reproduction et d'importants bouleversements hormonaux qui comportent des effets tant physiques que psychologiques. Outre les occurrences de nature sexuelle et les symptômes vasomoteurs (bouffées de chaleur) largement documentés, les troubles du sommeil, sautes d'humeur et altérations cognitives (troubles de concentration et de mémoire) affectent la sensibilité et diverses formes de participation dynamique. Chez certaines femmes, la fluctuation des taux d'œstrogène et de progestérone de même que les nombreux changements associés à la périménopause et la ménopause peuvent augmenter l'anxiété et l'incidence de crises de panique. L'apparition ou l'amplification de troubles anxieux altère la perception du risque et portent les cavalières qui en souffrent à remettre leurs capacités en question. Cette « zone de confort » qui rétrécit joue sur le sentiment de sécurité et, par conséquent, le choix de la monture, les activités pratiquées et l'encadrement recherché.

Cette phase de vie coïncide aussi avec l'apparition de raideurs articulaires, d'une baisse de l'énergie et d'un sentiment de fatigue chronique, autant chez les hommes que les femmes. Ces ressentis émergents entraînent un changement dans l'évaluation objective d'une foule de circonstances. Mais loin de sonner le glas des visites à l'écurie, ces occurrences représentent plutôt pour l'entraîneur spécialiste Lynne Lapointe une occasion d'explorer toute la flexibilité de l'activité équestre. « *Si la condition physique n'est pas au rendez-vous, on multiplie les pauses pour permettre aux gens de reprendre leur souffle ou leur donner le temps nécessaire pour comprendre une technique précise, explique-t-elle. Plusieurs adultes choisissent le travail au plat ou le dressage pour réduire le risque de chute.* » Quelle que soit la formule adoptée, les effets sur la condition physique et morale du participant s'avèrent rapidement probants. « *L'équitation apporte assez vite un meilleur équilibre. Elle renforce la musculature, améliore inévitablement le cardio et elle développe la confiance*, observe madame Lapointe. *Les chevaux sont adaptés à chacun et permettent une progression stimulante. Les gens se sentent en sécurité et ils ont du plaisir à ressentir de nouveaux mouvements.* »

Julie Habart témoigne aussi de l'importance d'adapter la pratique et de la nécessité de se donner un but: « *Les limitations physiques dépendent de toutes sortes de facteurs. Il peut s'agir de l'usure, de vieilles blessures, d'une convalescence, etc. Lorsque la condition physique rend certains buts impossibles, on développe d'autres aspects. Les objectifs d'un cavalier de loisir sont différents de celui qui veut se mettre au défi en concours, mais l'équitation pousse au dépassement de soi. À toute échelle, il y a des objectifs à fixer et des obstacles à vaincre. Établir un plan qui pose des balises et permet de mesurer ses progrès est une étape cruciale.* »

### La force de l'âge

Si divers maux et inconforts peuvent apparaître, à des degrés variables, chez certains adultes d'âge moyen, d'autres facultés en revanche s'améliorent. Grâce à la combinaison de nombreuses années d'utilisation de leurs compétences cognitives, les adultes d'âge moyen surpassent leurs congénères plus jeunes dans des tâches de compréhension. Chez les adultes d'âge moyen qui pratiquent une activité de façon régulière et un exercice aérobique vigoureux, une certaine optimisation des processus cognitifs est également observée.

À mesure qu'ils avancent en âge, les adultes acquièrent par ailleurs une meilleure connaissance d'eux-mêmes. Ils deviennent plus réalistes quant aux situations qu'ils peuvent changer, et plus aptes



à anticiper les événements stressants et à s'y préparer. Cette période s'accompagne souvent d'une certaine stabilité de la structure de vie, du désir d'explorer de nouveaux projets et d'une plus grande capacité à définir des stratégies en ce sens. Cette fenêtre d'opportunité où se rencontrent la valeur de l'expérience et la pleine possession de ses facultés est désignée comme la force de l'âge.

« Les gens de plus de 40 ans sont conscients de leurs corps et de leurs capacités, et ils savent en tirer le meilleur parti, assure Lynne Lapointe. C'est tellement magnifique de voir des adultes entreprendre des cours et être avides d'apprendre! » Pour cette entraîneuse chevronnée et fine pédagogue, il n'existe de barrières que celles qu'on érige: « Ma cavalière la plus âgée a un âge honorable de 70 ans, et c'est un réel plaisir de la voir faire ses parcours d'obstacles avec son poney. Il n'y a pas d'âge, que la passion, le plaisir d'apprendre et l'amour des chevaux. »

### Une passion pour la vie

À travers l'épopée humaine, quels que soient le type d'activité équestre ou les objectifs à atteindre, l'écurie demeure un lieu de progrès personnel, d'introspection, d'évolution et de perspectives nouvelles.

À la fois havre de paix, centrale de défis, capsule de thérapie affective et communauté tissée serrée de passionnés, le monde du cheval épouse et enrichit toutes les étapes du développement humain. 🐾

L'auteure tient à remercier Julie Habart, Lynne Lapointe et Lise Roy pour leur inestimable collaboration.

#### RÉFÉRENCES :

Lord, Catherine et Andrews, Julie (2017), *Les âges de la vie : psychologie du développement humain*, 3<sup>e</sup> éd., Montréal, ÉRPI

Lupien, Sonia, Ph. D. (2010), *Par amour du stress*, Éditions Au Carré

Freeman, Rhea (2019), « How do riders return to the saddle after having a baby? », repéré à <https://www.horseandhound.co.uk/features/returning-to-riding-after-baby-688433>

Wolfe, Laura (2017), « The Secrets Motivations of Adult Riders », repéré à <https://practicalhorsemanmag.com/lifestyle/the-secret-motivations-of-adult-riders-53143>

Hartley, Ellison (2021), « All the Encouragement You Need to Start Riding as an Adult », repéré à <https://pethelpful.com/horses/All-The-Encouragement-You-Need-To-Start-Riding-As-An-Adult>

Bizzoto, Elena (2019), « Tout savoir sur le lien entre la ménopause et les crises de panique », repéré à <https://www.santemagazine.fr/sante/menopause-et-andropause/menopause/tout-savoir-sur-le-lien-entre-la-menopause-et-les-crisis-de-panique-336072>

Pour en savoir plus sur la préparation mentale du cavalier : <https://juliehabart.com/mindset-du-cavalier/>

**OMEGA ALPHA<sup>MD</sup>**  
Des suppléments efficaces basés sur la science  
Partenaire de confiance depuis 1992

**Pour la santé des articulations, des muscles et des ligaments en toute saison**

HA-180  
GLS Powder  
Glucosamine Glusosamina  
Equine AntiFlam  
Sinew-X  
Sinew-X + HA

OmegaAlpha.com | 1-800-651-3172 | Fier d'être canadien | [Twitter] [Facebook] [Instagram]