



© ELISE GENEST

COMMENCER L'ÉQUITATION À L'ÂGE ADULTE: IL N'EST JAMAIS TROP TARD!

PAR NATHALIE LABERGE

De plus en plus de cavaliers d'âge mûr découvrent ou redécouvrent leur amour des chevaux. Nombre d'entre eux arrivent à un moment de leur vie qui leur offre enfin le temps et l'espace nécessaires pour s'investir dans un rêve de jeunesse. Pour d'autres, c'est l'occasion de renouer avec une passion mise de côté au profit d'autres impératifs de la vie. Quelles que soient vos circonstances, la bonne nouvelle, c'est qu'il est toujours temps de commencer... ou de recommencer! On vous explique comment (re)mettre le pied à l'étrier en toute sécurité et dans le plaisir!

DES ENJEUX ET DES PRÉJUGÉS

Les aspirants cavaliers «d'un certain âge» disposent d'atouts précieux: ils sont réfléchis, ils posent les bonnes questions, ils prennent la sécurité au sérieux et se soucient de développer un véritable partenariat avec leur cheval, autant de qualités qui les aident à progresser avec plus de détermination et de confiance. Ils sont également

plus conscients des risques et parfois plus craintifs, et avec raison, car une blessure ou une chute peut avoir plus d'impact pour un cavalier senior, dont le temps de rémission risque d'être plus long. Leur condition physique n'est pas toujours optimale, et ils sont davantage sujets aux raideurs musculaires. Certains peuvent souffrir de problèmes musculo-squelettiques ou articulaires qui pourraient avoir une incidence sur leur façon de pratiquer l'équitation. On vous rassure: rien de ceci ne constitue un obstacle. Si vous souffrez d'arthrite ou d'autres atteintes physiques chroniques, discutez d'abord de vos objectifs avec votre médecin. Une fois les paramètres fonctionnels établis, un intervenant compétent saura déployer un programme adapté à vos capacités. Soyez d'abord conscient de vos limites et des connaissances qu'il vous faut acquérir, et réaliste face à vos attentes.

Cela étant, les enjeux ne sont pas nécessairement les mêmes pour tous, ni ceux auxquels on s'attendrait d'emblée... «On pourrait croire que les adultes ont une plus grande crainte des



Les aspirants cavaliers « d'un certain âge » se soucient de développer un véritable partenariat avec leur cheval.



D'éventuels problèmes musculosquelettiques ou articulaires peuvent avoir une incidence sur la façon de pratiquer l'équitation, mais ne constitue en aucun cas un obstacle puisqu'un programme adapté peut toujours être mis en place.

chutes, mais dans les faits, il n'en est rien», observe Chantal Clavel, propriétaire des Écuries St-François. Entraîneuse en dressage et saut d'obstacles pendant 15 ans, Mme Clavel accompagne aujourd'hui les cavaliers débutants et de loisir. « Contrairement aux adolescents ou aux jeunes adultes, les adultes d'âge avancé ont évidemment une conscience aiguë du danger et des conséquences physiques d'une blessure. Mais nombre d'entre eux, voire tous, rêvent depuis si longtemps de monter à cheval ou de s'y remettre, que ce défi n'en est finalement pas un », observe l'entraîneuse. Pour elle, le véritable défi des cavaliers matures se situe plutôt au niveau de la forme physique. « Avec l'âge, ils ont plus de difficulté à relâcher les tensions musculaires, ce qui entrave la fluidité du mouvement avec le cheval. Sans parler de la prise normale de poids avec l'âge, particulièrement chez les hommes, qui va s'observer par la perte d'équilibre, notamment en position de suspension, ou au trot enlevé », explique-t-elle, notant toutefois que beaucoup d'adultes sont tout de même actifs dans leur vie quotidienne. « Certains de nos retraités jouent au hockey ou font de

la course à pied, et leur bonne condition physique les aide considérablement en selle. »

Elizabeth Dawson-Duguay, entraîneuse et cheffe d'équipe – dressage au Centre équestre des Mille-Îles, mentionne également l'importance de la proprioception chez le cavalier mature. Au CEMI, la majorité des adeptes seniors sont des cavaliers qui reprennent l'équitation après la famille ou la carrière. « Le plus grand enjeu, c'est surtout la condition physique et le cardio. On a aussi parfois moins d'équilibre qu'on pense, mais on est moins insouciant du danger qu'un jeune cavalier », ajoute-t-elle avec un clin d'œil.

Mais qu'en est-il de la disposition du cavalier mature face à l'apprentissage ? Ici, Chantal Clavel déboulonne quelques mythes. « Dans la vie de tous les jours, on peut généraliser et dire que l'adulte a tendance à vouloir comprendre intellectuellement chaque aide technique avant de la ressentir physiquement. On pourrait également penser que l'adulte a un emploi du temps très chargé qui le contraint à annuler les cours, ou à ne pas être constant. Ou encore impatient face à l'apprentissage de la base, souvent perçue comme trop lente par rapport à l'investissement financier et temporel. Mais ce sont des balivernes, affirme-t-elle avec candeur. Nos élèves adultes sont passionnés, patients, et ils veulent avant tout avoir du plaisir ! »

SAVOIR S'ENTOURER, UN INCONTOURNABLE

Partant de cette prémisse, un accompagnement compétent, assorti du soutien d'une communauté passionnée, contribue à créer une dynamique enrichissante, voire magique. Dans ce contexte,

Certains retraités sont restés très actifs et leur bonne condition physique les aide considérablement en selle.





Les cavaliers adultes sont passionnés, patients, et ils veulent avant tout avoir du plaisir !

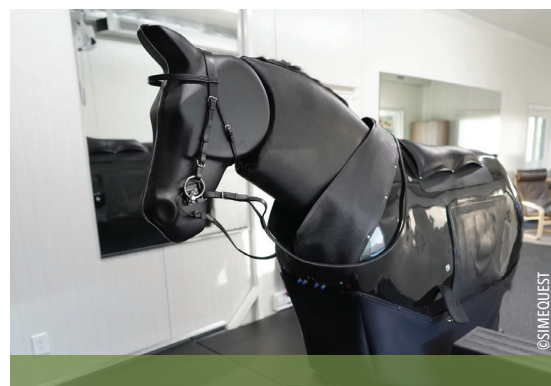
à quoi le cavalier débutant peut-il s'attendre ? « Chez nous, le déroulement d'une séance est très similaire, qu'elle s'adresse à de jeunes adultes, même adolescents, ou à des adultes d'âge avancé », explique Chantal Clavel, notant que l'approche, par contre, peut varier en fonction de la personne. « Nos cours se distinguent par notre capacité d'adaptation au cheval et au cavalier, par notre douceur d'intervention, par la précision de nos commentaires et le détail de nos explications. Nous mettons l'accent sur l'équilibre naturel du cheval et celui du cavalier, et la biomécanique est une notion incontournable. Nous expliquons de façon simple et accessible le *pourquoi* et le *comment* à tous nos élèves, d'autant que cette approche les met rapidement en confiance. »

Cette méthode qui place le cheval et le confort – équin et humain – au centre de l'équation favorise l'harmonie humain-équin selon elle. « Tout au long des séances, une grande attention est accordée à l'apprentissage du langage corporel du cheval, des personnalités très diverses que l'élève va rencontrer chez nos chevaux, et des caractéristiques propres à leur nature de proie, laquelle demeure sans contredit l'enjeu principal pour tout cavalier en selle », précise Mme Clavel, qui insiste sur l'importance d'une évolution progressive. « Avant de se mettre en selle, les élèves sont

invités à marcher quelques tours pour confirmer leur sentiment de confiance avec leur cheval avant de le monter. Cette brève étape est souvent une transition supplémentaire entre le stress à l'extérieur de l'écurie et le ressenti de l'énergie calme et apaisante du manège. »

Ensuite, les premières séances montées s'effectuent souvent à la longe, pour permettre à l'élève de se détendre et de focaliser sur son équilibre et sa décontraction, sans avoir à se soucier de diriger le cheval. « Dès les premières foulées, la mise en selle et l'apprentissage de l'indépendance des aides sont introduits. Aucune pression n'est mise sur l'élève, et c'est d'un commun accord que la longe sera retirée et réintégrée au besoin », explique Mme Clavel, qui préconise la détente avant tout. « Visez la décontraction avant la performance ! » recommande-t-elle. « Le contrôle technique crée des tensions musculaires, et le cheval est un véritable miroir émotionnel... Si vous apprenez d'abord à respirer profondément et à relâcher votre corps, même si votre posture n'est pas parfaite au début, le cheval vous fera confiance, le mouvement deviendra fluide et la technique suivra naturellement. En équitation, moins on force, mieux on y arrive ! », assure-t-elle.

Cette approche évolutive, étroitement adaptée au cavalier, est aussi caractéristique de la méthode d'Elizabeth Dawson-Duguay. « Avec les adultes débutants ou qui reprennent [après une sabbatique], on commence par beaucoup de travail au pas ; on passe ensuite au trot, très graduellement, en s'ajustant au cardio de la personne », décrit l'entraîneuse. Les services de *Constance*, le simulateur équestre SimEquest installé sur le site, peuvent aussi être mis à contribution. « Nous sommes chanceux d'avoir *Constance* ! », convient Elizabeth, qui aime proposer cette option aux cavaliers qui manquent d'assurance. « C'est un outil



Le simulateur équestre peut être un outil hors pair pour aider les cavaliers à ressentir des choses et prendre confiance ; ils sont ensuite plus à l'aise de monter sur un cheval vivant.

hors pair pour aider les cavaliers à ressentir des choses; ils sont ensuite plus à l'aise de monter sur un cheval vivant», soutient-elle. Par ailleurs, même si *Constance* représente un atout précieux, pour Elizabeth, la clé du succès réside surtout dans une toute petite dose d'audace... «Il faut se lancer!», conseille-t-elle spontanément. «On peut commencer doucement, par des cours au sol et un peu d'éthologie. Mais il faut se lancer, sans hésiter!»

DES BIENFAITS POUR LE CORPS... ET LE MORAL

À preuve qu'on ne sait jamais où l'aventure mènera : Elizabeth évoque son élève Richard Quesnel qui, sous l'influence de sa fille, a repris l'équitation à l'âge respectable de 65 ans. «Richard a aujourd'hui 71 ans et il monte en dressage. Il est d'ailleurs sorti en concours l'an dernier!» raconte fièrement l'entraîneuse. Le principal intéressé l'admet toutefois volontiers : «Le retour à l'équitation a été un peu dur physiquement...» Ancien cavalier en chasse et saut d'obstacles, M. Quesnel avait quitté le milieu équestre en 1994 pour fonder une famille. «J'avais beau être en forme pour mon âge, l'équitation réveille beaucoup de petits muscles inactifs», ajoute-t-il en riant. Une condition à laquelle il a remédié par quelques séances de physiothérapie, et une pratique assidue. «Monter

de 4 à 5 jours par semaine a un impact sur les muscles, mais aussi sur la position. Toutes sortes de petits détails font en sorte qu'on est plus à l'aise et la forme revient», souligne-t-il.

Pour lui, le rapport privilégié avec l'animal contribue pour beaucoup au plaisir sportif. Il partage avec émotion son parcours avec Milady, une jument de trait croisée rescapée d'un passé dramatique, avec laquelle il a remporté une quinzaine de rubans sur le circuit régional. «J'ai vécu une expérience extraordinaire avec cette jument-là. Dans une vie de cavalier et de cheval, c'est exceptionnel de vivre ça avec eux, de pouvoir reconnaître les qualités fondamentales d'un animal et de gagner sa confiance», confie-t-il. Seul adulte de l'équipe d'Elizabeth à concourir l'an dernier, la camaraderie de la communauté s'est aussi avérée précieuse pour lui. «Le reste de l'équipe était composé de jeunes filles accompagnées de leurs parents. On voyageait tous ensemble, et on prenait plaisir à la compagnie de tout le monde», raconte Richard, véritable source d'inspiration au sein du groupe. «J'étais comme une mascotte!» ajoute le doyen en riant de bon cœur.

Chantal Clavel abonde dans le même sens : l'équitation procure une multitude de bienfaits, sous différents rapports. «Les principaux bienfaits sont probablement l'équilibre et le développement du tonus musculaire, mais aussi la capacité



Richard Quesnel a repris l'équitation à l'âge respectable de 65 ans. Aujourd'hui, à 71 ans, il monte en concours de dressage avec sa belle Milady.

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Impossible d'ignorer l'éléphant dans la pièce : le risque de chute demeure bien réel, à tout âge et quel que soit le niveau du cavalier. Ne lésinez pas sur l'équipement de protection ! Un casque expressément conçu pour l'équitation et certifié selon les normes du Safety Equipment Institute (SEI) est un strict minimum. D'autres accessoires ciblés, comme les vestes protectrices (gonflables ou non) et les étriers adaptés, sont d'autres items de sécurité appréciables. Ces équipements n'empêchent pas de tomber, mais ils vous protégeront en réduisant le risque de blessure grave si cela arrive. Une tenue appropriée (pantalon, chaussures fermées avec un petit talon et vêtements ajustés qui ne risquent pas de se prendre à la selle ou au matériel) constitue une bonne base pour commencer. Il sera toujours possible par la suite d'investir dans des accessoires ou équipements plus sophistiqués à mesure que votre nouvelle passion grandira.

La première chose à faire pour vous protéger contre une chute reste toutefois d'apprendre à monter à cheval correctement, en vous entourant de personnes compétentes, puis en restant calme et vigilant, et en apprenant à descendre rapidement de cheval en cas d'urgence.

Vivre un partenariat avec un cheval est une expérience unique et formidable : savourez-en chaque instant !



SOIGNER SA CONDITION PHYSIQUE

Il devient de plus en plus important de développer sa force et son équilibre à mesure que l'on vieillit, et l'équitation est un excellent moyen d'améliorer son tonus musculaire et sa coordination. Monter à cheval exige de bouger en harmonie avec l'animal ; pour y parvenir, les cavaliers doivent posséder une bonne force musculaire au niveau du tronc. La pratique de l'équitation engage les abdominaux et sollicite les quadriceps, les ischiojambiers et les fessiers. L'activité améliore le tonus musculaire et la souplesse, mais vous devez participer activement à l'obtention de ce résultat.

L'équitation est un sport : plus vous êtes en forme, plus vous serez confortable – et compétent – à cheval. Optimisez vos acquis en selle en soignant votre condition physique à l'extérieur de l'écurie, par exemple en intégrant la pratique du yoga, des exercices d'assouplissement, la marche, la course à pied ou encore des exercices aérobiques à votre routine. De même, quel que soit l'âge où l'on commence à monter, la plupart des gens ressentent des douleurs musculaires et parfois un inconfort au niveau des genoux. Ici, ne sous-estimez pas l'importance d'investir un petit effort dans l'échauffement (rotations des bras, des épaules, du bassin et des chevilles, fentes, levées des genoux, squats), avant de monter en selle. L'assouplissement des muscles et articulations au préalable élève la température corporelle, active la circulation sanguine, et stimule la tonicité de la colonne vertébrale. Vous améliorez votre efficacité et votre confort (et celui de votre cheval), tout en réduisant l'incidence de raideurs post-exercices. Voilà quelques minutes bien investies !

Dans tous les cas, soyez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez des douleurs ou des tensions récurrentes, il est important d'en parler à votre entraîneur. Même si vous êtes enthousiaste et impatient de progresser, apprenez à connaître et à respecter vos limites, et accordez-vous du temps pour récupérer.

à se concentrer, à respirer, à se calmer et... à réfléchir ! Aussi, l'acquisition de nouveaux réflexes, qui sont à l'opposé des réactions humaines souvent observées chez les cavaliers non expérimentés », constate-t-elle.

CE QU'IL FAUT RETENIR

En somme, quels que soient l'âge ou la condition physique, il n'est pas trop tard pour monter à cheval ! Entourez-vous d'intervenants compétents qui vous aideront à progresser avec le bon cheval et à votre rythme. Soyez réaliste face à vos objectifs et soignez votre condition physique. Les centres équestres et les écuries sont des lieux où l'on peut nouer des amitiés durables, en apprendre davantage sur l'équitation et glaner toutes sortes d'astuces : fréquentez d'autres cavaliers ! Développez un lien avec votre monture, et un réseau avec qui partager votre cheminement. Vivre un partenariat avec un cheval est une expérience unique et formidable : savourez-en chaque instant ! 🐾

SOURCES :

Nelson, Selene, *How to Start Horse Riding in Your 50s and 60s*, 2022, repéré à <https://restless.co.uk/health/healthy-body/how-to-start-horse-riding-in-your-50s-and-60s/>
Forsberg Meyer, Stephanie, *Horsemanship 50, 55, 60, 65+ & Over!*, 2019, repéré à <https://horseandrider.com/blog/tips-to-keep-seniors-riding-at-any-age/>

POUR ALLER PLUS LOIN :

Site Web : *Riders of a Certain Age* (en anglais), repéré à https://ridersofacertainage.com/?fbclid=IwY2xjawOxa51leHRuA2FibQlxMA-BicmlkETFTOG9lSkw2ZlIKUjBIMDIqc3JOYwZhcHBfaWQQMjlyMDM-5MTc4ODlwMDg5MgABHlxMSlva6f9sMiuQ7x_Yxelnl0AfeDhupzXL-HuuV-1JkCs1X5g2E7k0kaw_aem_Avd3c_VZTq5q8bvC537ysA

POUR S'INSPIRER :

Groupe Facebook pour les cavaliers seniors : *Riders of a Certain Age*, https://www.facebook.com/groups/1146426269373885?locale=fr_FR