

CAVALIERS :

des programmes pour retrouver la forme tout en douceur!

PAR NATHALIE LABERGE
ILLUSTRÉ PAR MARTHE BOISJOLY

C'est un fait : l'hiver et son cocktail de conditions météorologiques rébarbatives fournissent aux cavaliers les plus motivés une ribambelle d'excuses pour ne pas mettre le pied à l'étrier. Alors, si vous avez enchaîné plus de séries cultes que de séances à cheval lors des dernières semaines, n'ayez crainte, différents programmes conçus pour les cavaliers peuvent vous aider à remonter en selle. Qu'il s'agisse de revoir des notions qu'on croit maîtriser ou d'essayer la nouveauté, voici de quoi vous reprendre en main et adopter une meilleure discipline santé!

Le Pilates : se muscler de l'intérieur

Partant du principe que toutes les formes d'entraînement sont bénéfiques à divers degrés, les exercices qui favorisent la souplesse, la tonicité et la stabilité de la posture offrent une valeur ajoutée. « À cheval, la posture est la base de tout. Imaginez que vous portez un sac à dos qui est très rempli à droite, mais peu à gauche. Votre posture en sera certainement influencée. C'est la même chose pour le cheval lorsqu'il transporte un cavalier qui se tient mal. Votre position a un gros impact sur la manière dont le cheval bouge sous vous et sur son alignement », explique Caroline Rochefort. Instructrice certifiée Pilates et voltigeuse équestre, Caroline a développé en 2017 un programme conçu spécialement pour les cavaliers. « Le Pilates sollicite les abdominaux profonds et la ceinture

scapulaire, donc les omoplates et le haut du dos. Il travaille et allonge les petits muscles profonds et toutes les couches qui font partie de la ceinture abdominale, dont le transverse, donc tout ce qui tient les organes en place », explique cette bachelière en danse. Au fil de recherches plus approfondies sur la biomécanique du cheval et de sa propre expérience en saut d'obstacles, Caroline a réalisé l'importance pour le cavalier de prendre conscience de sa position lorsqu'il est en selle. « Un cavalier qui se tient rond ou qui courbe le haut du dos, par manque d'assurance ou de tonus, ajoute automatiquement du poids sur les épaules du cheval », observe-t-elle, insistant sur la pertinence de s'investir dans sa forme physique, tant pour soi-même que pour sa monture. « Le Pilates vient vraiment stimuler les muscles qui sont utilisés en équitation. On travaille les abdominaux, mais aussi le dos et le ventre. Les torsions obliques reproduisent les schémas corporels employés en selle pour faire tourner son cheval. C'est une approche 360° », résume-t-elle, ajoutant qu'au final, le but est de pouvoir pratiquer l'équitation le plus longtemps possible.

La réduction des raideurs musculaires et du risque de blessures, l'amélioration de l'équilibre et un meilleur confort global, tant pour le cavalier que son cheval, sont d'autres avantages observés.



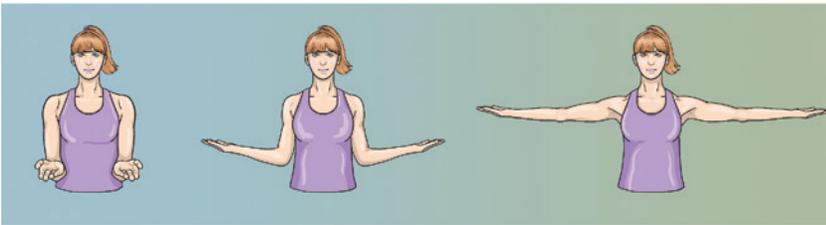
Six semaines sur mesure : des exercices à la carte

Le Pilates est une gymnastique douce dont les exercices s'adaptent aux limitations physiques du pratiquant. Caroline Rochefort rappelle la règle d'or : commencer en douceur. « Allez-y à petites doses de quinze minutes au début, en y intégrant un peu de marche pour travailler le cardio », recommande-t-elle. L'échéancier ci-après propose quelques paramètres de base, à ajuster selon votre condition physique et votre motivation.

L'efficacité du programme repose sur une brochette d'exercices accessibles au débutant, auxquels des variations peuvent s'ajouter pour élever le niveau de difficulté. Voici un échantillon de trois exercices à intégrer à votre démarche de remise en forme, seuls ou en combinaison.

	SEMAINES 1 ET 2	SEMAINES 3 ET 4	SEMAINES 5 ET 6
Pilates	2 x 15 min	3 x 15 min	2 x 15 min et 1 x 30 min (ou 1 x 15 min et 2 x 30 min)
Marche	1 x 10 min	1 à 2 x 10 min	2 x 10 min (ou 2 x 15 min)

LE PLATEAU



LA BASCULE



LE PONT



LE PLATEAU

> favorise la stabilité et la souplesse du haut du corps

> 3 séries de 10 répétitions

Debout ou en position assise, cet exercice peut également se pratiquer comme réchauffement avant de monter en selle. Le dos droit, sternum vers l'intérieur mais sans pencher vers l'avant, placez les coudes près des hanches, paumes ouvertes, comme si vous teniez un plateau. Inspirez, puis en gardant les coudes contre le corps, ouvrez les mains vers l'extérieur en expirant. Dans une variation à cet élément de base, inspirez dans la position paumes vers l'extérieur, puis en allongeant les bras, soulevez les paumes au niveau des épaules, puis expirez. Ramenez les coudes près du corps, inspirez, et expirez sur le retour en position initiale.

Consigne : garder les abdominaux contractés et le reste du corps immobile.

LA BASCULE

> travail des abdominaux

> 2 séries de 8 à 10 répétitions

Au sol, assoyez-vous sur vos ischiens, genoux repliés, bras tendus vers l'avant. Inspirez, puis en tirant le nombril vers l'intérieur, expirez en inclinant légèrement le bassin vers l'arrière. Inspirez dans cette position, puis expirez sur le retour en position initiale. Répétez en basculant progressivement le plus bas possible, en veillant à ce que vos pieds restent en contact avec le sol. Expirez lentement sur le retour, regard sur les genoux, revenant en position initiale comme si l'on vous tirait par les mains.

Consigne : garder les pieds au sol et les épaules basses.

LE PONT

> renforce le bas du dos, aide à stabiliser l'assiette

> 2 séries de 6 à 8 répétitions.

Allongez-vous sur le dos, jambes à 90 degrés, bras le long du corps, pieds et paumes au sol. Rentrez le nombril comme s'il était tiré vers votre colonne vertébrale. Inspirez, puis à l'expiration, basculez le bassin vers le haut en poussant les fessiers, en prenant appui sur vos pieds. Maintenez la position sur une nouvelle inspiration, et redescendez doucement en expirant. Pour élever le niveau d'effort, sur la position du bassin élevé, inspirez, puis soulevez une jambe, et expirez doucement sur la descente. Toujours en position de pont, répétez le procédé avec l'autre jambe. Maintenez le pont sur une nouvelle inspiration, et redéposez les fessiers sur l'expiration.

Consigne : garder le bassin fixe et le nombril « tiré » vers la colonne vertébrale durant toute la séquence de mouvement.

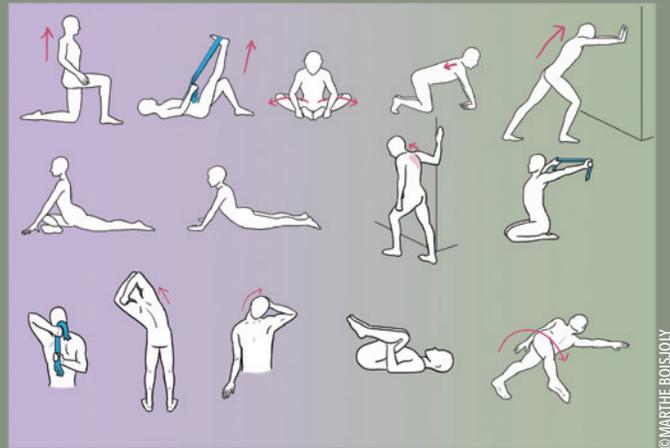
©MARTHE BOISJOLY

AVANT DE COMMENCER - LE RÉCHAUFFEMENT 10X10

Bien s'échauffer au préalable est essentiel, quel que soit le programme.

Voici 10 étirements qui pensent à tout, à répéter 10 fois, sans oublier de respirer!

- Monter un genou sur la poitrine (alternativement)
- Monter un genou sur la poitrine puis le déposer derrière la jambe au repos (étirement quad)
- Monter un genou et ouvrir la hanche
- Monter un genou et faire le mouvement opposé (vers l'intérieur)
- Venir chercher la jambe, cheville vers la hanche opposée
- Lancer de jambe vers l'avant (Kick) avec le bras
- Fente latérale (passer d'un côté à l'autre)
- Fente devant (en étirant le psoas)
- Cercles de chevilles
- Cercles de bras (5 dans chacune des directions)



Source : Axe Pilates pour cavaliers

©MARTHE BOISJOLY

Le yoga : une mise en relation cavalier-cheval

Le yoga et l'équitation partagent plusieurs objectifs, entre autres la recherche de l'attitude juste (tant physique que mentale), le souci de l'harmonie et la maîtrise du mouvement. Pour l'anthropologue Diane Louise Lassonde, le yoga sert, au bas mot, à « débourrer » le cavalier. Il prépare et entretient le corps, prévient l'usure, améliore la récupération physique et contribue à la légèreté en selle. Dans son livre *Yoga et équitation: harmonie cavalier-cheval*¹, la yogiste, qui cumule plus de 30 ans de pratique, présente les notions clés d'une approche centrée sur l'équitation, soit la souplesse, la libération du bassin, la force musculaire, la coordination, l'équilibre, la symétrie, l'axe et la vigilance mentale. Cette méthode aborde le corps physique, les émotions et le mental comme un tout à développer par des techniques spécifiques. Grâce à différents mouvements et une pratique soutenue, il devient possible d'affiner ses sensations et de tonifier son corps, mais aussi d'ouvrir son espace intérieur pour mieux faire corps avec le mouvement naturel de l'animal. Au final, l'approche invite à la découverte de soi et d'une équitation pratiquée en harmonie et dans le plaisir. Parmi les 55 exercices proposés dans l'ouvrage, en voici trois incontournables :

LE GRAND BATTEMENT

> assouplit la colonne vertébrale, tonifie la musculature du cou, des bras et des cuisses
> 1 fois de chaque côté, puis alternativement 8 fois chaque jambe

En quadrupédie (position à quatre pattes), ramenez le genou vers l'épaule, tête inclinée vers l'intérieur; bombez le dos, puis inspirez lentement et repoussez la jambe vers l'arrière, genou plié à angle droit, et montez le genou aussi haut que possible, pied vers le plafond, en basculant la tête vers l'arrière.

Consigne : garder les coudes verrouillés.

LA CHAISE

> tonifie les cuisses, les genoux et les abdominaux, réaligne la colonne vertébrale et stimule le cardio

> Maintenir l'effort aussi longtemps que possible, en respirant régulièrement

Debout, pieds joints, bras allongés et paumes serrées au-dessus de la tête, fléchissez les genoux, comme pour vous asseoir sur une chaise invisible.

Consigne : garder le buste droit.

LE COBRA

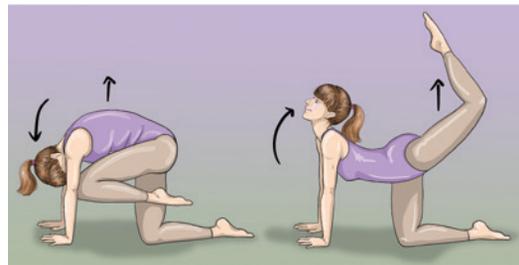
> améliore l'élasticité de la colonne et la circulation sanguine, décompresse les nerfs spinaux

> Maintenir de 1 à 2 minutes

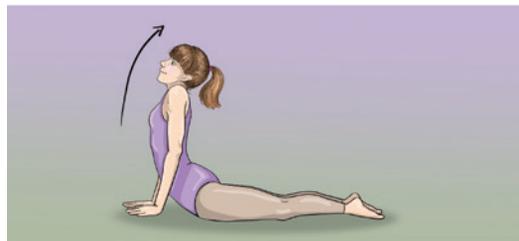
Allongez-vous front au sol, jambes jointes et orteils en extension. Les paumes placées de chaque côté de la poitrine au sol, inspirez et relevez le buste jusqu'au pubis, en laissant reposer le poids du corps sur les mains et les jambes.

Consigne : ouvrir la cage thoracique et garder les coudes collés au corps.

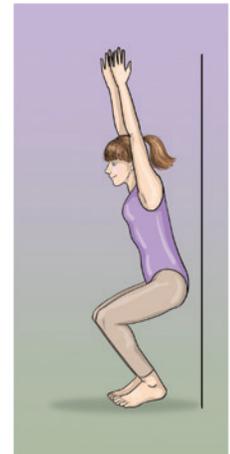
LE GRAND BATTEMENT



LE COBRA



LA CHAISE



©MARTHE BOISJOLY

Chaque corps humain présente une morphologie et des particularités qui lui sont propres, masse musculaire, rigidité articulaire, etc. Pour évoluer sainement dans la pratique du yoga, optez pour des exercices confortables à exécuter et soyez conscient de vos limites.

NOTE :
1 Éditions Belin, 2010

POUR EN SAVOIR PLUS :

Le programme Axe Pilates pour cavaliers, 12 capsules vidéo et instructions d'exercices détaillées : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLvEjeki-hXSvijbhQusWpVAEQUGzWRjRlx>

Le livre de Diane Louise Lassonde : *Yoga et équitation : harmonie cavalier-cheval*, Éditions Belin (2010), 191 pages, 55 fiches d'exercices.

Routine d'entraînement de 15 minutes : *How to Get in Shape for Horse Riding | Full Body Workout for Equestrians*: <https://www.youtube.com/watch?v=2ywXje0iEwE>

FEI: *Strenght Training for Riders* - 6 exercices pour améliorer l'endurance (en anglais, routine de 14 minutes) : <https://www.fei.org/stories/lifestyle/health-fitness/fitness-2021-strength-building-equestrians>

UNE DÉMARCHE PROGRESSIVE ET GLOBALE

Les exercices typiquement associés à l'équitation offrent une base solide et d'excellents points de repère. Mais selon Édith Castonguay-Lebel, physiothérapeute chez PCN La Capitale, tout projet de remise en forme doit être abordé dans une perspective globale. Passionnée d'activité physique et adepte de plusieurs sports, dont l'équitation, Mme Castonguay-Lebel a conseillé diverses équipes sportives et développé des expertises ciblées, notamment dans le traitement des commotions cérébrales. « Les principales blessures reliées à l'équitation sont soit traumatiques, par exemple, suivant une chute, soit non traumatiques, en raison d'une mauvaise posture, d'une reprise trop rapide de l'activité, ou d'exercices trop intenses pour ce que notre corps est prêt à réaliser », observe-t-elle. Partant de ce constat, le concept le plus important pour tout type de sport consiste selon elle à quantifier le stress imposé au

corps, en augmentant l'intensité et les mouvements de façon graduelle afin de permettre à nos muscles de s'adapter à ces nouvelles demandes. Et surtout, ajouter une touche de variété... « La pratique d'exercices variés est un grand avantage pour le cavalier. Elle permet un développement musculaire plus complet, et donc des muscles posturaux et globaux plus stables, plus forts et plus endurants », indique la physiothérapeute. « On va rechercher la stabilisation du haut du corps, mais aussi la capacité cardiovasculaire. La course à pied et les exercices de musculation sont des options à explorer pour englober tout le développement musculaire du cavalier », suggère-t-elle.

Pour Mme Castonguay-Lebel, l'intérêt envers un exercice et par conséquent, l'envie de le faire régulièrement, reste le premier critère à considérer dans l'adoption d'un programme. « L'équitation est un sport extrêmement global au niveau de la demande musculaire et physique qu'elle impose au cavalier. Plus on travaille nos faiblesses, plus nous serons équilibrés à cheval. Nos montes seront plus faciles et nous serons également plus prêts à réagir à toute action de notre monture ! » conclut-elle. ☺



Découvrez notre catalogue! Section Cheval

craaq.qc.ca



CRAAQ
Centre de référence
en agriculture et agroalimentaire
du Québec