

L'équitation

Article réalisé par le Dr. PH. LABALUE, Licencié en Médecine du Sport, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10

I) INTRODUCTION

L'équitation est loin d'être le sport le plus intéressant au point de vue médical si on se réfère à la maigre littérature existant sur le sujet.

Pourtant c'est probablement avec la course à pied le sport le plus ancien puisqu'il est aussi vieux que l'histoire de l'homme.

Tout au long de l'histoire les chevaux ont été utilisés à des fins diverses telles que la guerre, les combats de chevaliers, les transports routiers, la poste et plus récemment le polo, les courses et évidemment les jumpings.

L'exercice musculaire le plus important est certes fourni par l'animal.

La première chose à connaître pour s'engager dans une compétition est de savoir si le cheval est médicalement apte à la pratique du sport. Cela n'est pas l'objet de l'article, nous considérerons par conséquent qu'il répond aux critères d'aptitude.

Par contre le cavalier doit répondre aussi à certaines exigences en matière de santé en plus de ses qualités techniques de cavalier.

Être cavalier ne demande certes pas la condition physique d'un marathonien mais il n'en n'est pas moins un sportif qui s'ignore. L'équitation n'est plus le luxe réservé à une élite qui l'était encore il y a quelques années c'est devenu un sport à la portée de tous d'où l'intérêt de connaître l'aptitude médicale des cavaliers à la pratique de leur sport favori.

Nous évoquerons tout d'abord les différentes qualités requises pour pouvoir pratiquer l'équitation ensuite nous envisagerons les différentes pathologies engendrées par ce sport et enfin nous en tirerons quelques conclusions.

II) QUALITES REQUISES POUR PRATIQUER L'EQUITATION

1°- Le cavalier doit tout d'abord savoir si il est médicalement apte à pratiquer un sport en général. L'examen de non contre-indication à la pratique du sport s'applique au cavalier comme à tous les sportifs en général. Il doit subir un examen complet avec une anamnèse fouillée afin d'éliminer une pathologie cardio-circulatoire, infectieuse, ostéo-articulaire ou métabolique évolutive pouvant compromettre son sport favori. Idéalement il doit subir un examen clinique complet ainsi qu'un électrocardiogramme de repos et d'effort afin de ne pas méconnaître une pathologie sous-jacente.

En plus des contre-indications générales classiques à la pratique des sports en général, un accent particulier doit être porté sur l'examen ostéo-articulaire afin de s'assurer qu'il n'y a pas de déviation vertébrale importante (scoliose ou cyphose).

2°- Quelles sont les qualités physiques requises pour pratiquer l'équitation ?

a) tout d'abord le cavalier doit posséder une maîtrise optimale de son stress et de ses émotions. Les réactions du cheval sont parfois imprévisibles.

b) les filières énergétiques utilisées pour l'équitation sont d'une part la filière aérobie et occasionnellement la filière anaérobie alactique pour les sauts. Le cavalier doit donc posséder une excellente endurance et une bonne explosivité.

c) l'équilibre est essentiel de même que la coordination sensori-motrice au niveau des membres inférieurs.

d) la force musculaire des membres inférieurs doit être développée tant au niveau des quadriceps et des ischio-jambiers que des adducteurs.

e) la souplesse du rachis et des articulations périphériques n'est pas négligeable.

f) enfin, la passion des chevaux est nécessaire de même que les connaissances techniques de l'équitation qui ne s'improvisent pas.

3°- L'entraînement est indispensable.

Pour réaliser de bonnes performances, le cavalier doit bien sûr subir un entraînement régulier.

Celui-ci concerne essentiellement :

a) le travail de la condition physique générale et de l'endurance en particulier qui peut consister en jogging ou autre sport privilégié par l'intéressé dans les limites de l'aisance respiratoire.

b) une musculation pour travailler la force des membres inférieurs est utile. Ici les quadriceps et ischio-jambiers ainsi que les adducteurs sont concernés.

c) la filière anaérobie alactique peut également être travaillée afin d'optimiser la préparation du cavalier en travaillant l'explosivité.

d) la musculation du rachis est essentielle également ainsi qu'un travail proprioceptif avec notamment un

rééquilibrage permanent du bassin et un travail des abdominaux.

e) enfin, comme dans tout sport de bon niveau un bon échauffement est essentiel avant la pratique de l'équitation et un assouplissement adapté avec stretching adéquat et étirements de tous les groupes musculaires est nécessaire après l'effort.

III) PATHOLOGIES ENGENDREES PAR L'EQUITATION

1°- Les **chutes** constituent en fait 75% des accidents de l'équitation dont 45% touchent les membres supérieurs.

Diverses pathologies sont évidemment possibles en allant de la contusion simple jusqu'aux fractures gravissimes y compris de la boîte crânienne en passant par les déchirures, fractures banales et luxations ou entorses pouvant concerner tout le système ostéo-articulaire.

2°- Les claquages et elongations musculaires notamment au niveau des membres inférieurs et surtout des adducteurs ne sont pas négligeables d'où l'importance de l'échauffement préalable à l'effort et du stretching évoqués plus haut.

3°- Autres pathologies ostéo-articulaires.

Les " jamnes archées " doivent être évoquées ici. L'incidence de celles-ci n'est cependant pas plus fréquente chez les cavaliers que dans la population normale.

Cependant une mise en selle trop peu progressive chez les débutants peut induire une déviation des genoux en varus. Cela était souvent observé jadis en équitation militaire.

4°- Pathologies chroniques du rachis.

L'équitation peut assouplir la colonne vertébrale mais attention il ne faut pas méconnaître un tassement ou une pathologie discale sous-jacente qui pourrait s'aggraver par la pratique équestre.

18% de lésions traumatiques chroniques occasionnées par l'équitation concernent le rachis. Ces lésions peuvent consister en rachialgies banales mais le mouvement de bascule répété du bassin nous incite à évoquer les lombalgies occasionnées par les spondylolyses ou spondylolysthésis. Cette pathologie consiste en fait en une fracture d'une branche d'un corps vertébral généralement en L5S1 et retrouvée dans 7% de la population en général. Ce pourcentage monte à 21% chez les danseurs et 40% chez les gymnastes.

C'est généralement une fracture de fatigue qui ne consolide pas et la lyse apparaît.

Ceci est peu douloureux et est souvent le résultat d'une découverte radiologique fortuite. Cependant une spondylolyse aiguë peut apparaître chez les sportifs exposés à des mouvements d'hyperlordose répétés et violents tels que le tennis, le badminton, le plongeon, le judo, la gymnastique et bien-sûr l'équitation. Cela se manifeste par une douleur para-lombaire aiguë avec contracture irradiée au niveau du haut des fesses.

En cas de doute, une radiologie est réalisée voire un scanner et une scintigraphie est indispensable afin de voir si la pathologie est récente. Dans ce cas une période de repos est nécessaire, parfois un corset est indiqué et rarement une décision chirurgicale est posée.

IV) EQUIPEMENT DU CAVALIER

Trop souvent les cavaliers effectuent leur sport favori sans équipement adéquat faute peut être d'information préalable.

Idéalement, une " bombe " est indispensable de manière à protéger la boîte crânienne.

Des bottes lisses à talons plats sont également conseillées. Les talons plats sont nécessaires afin de bloquer les pieds dans l'étrier.

Il existe également des pantalons spécialement conçus pour les cavaliers ; pantalons en tissus élastique renforcés à l'intérieur des genoux.

Enfin des gants adéquats sont également conseillés.

V) CONCLUSION

Préalablement au Jumping International de Liège au mois de novembre quelques notions sur l'aptitude médicale du cavalier s'avéraient utiles surtout quant on sait que ce sport est certes aussi vieux que l'histoire de l'homme.

L'équitation peut être pratiquée comme activité de loisirs, de détente ou encore comme sport de compétition tel que la course, le polo ou encore le jumping. Le cavalier doit cependant savoir qu'il doit répondre à autant d'exigences que son cheval en matière d'aptitude à la pratique du sports.

La maîtrise du stress, la coordination des membres inférieurs et la proprioception du bassin et du rachis sont essentielles en plus de l'endurance et de la souplesse chez le cavalier.

Celui-ci est à la merci de nombreuses pathologies dont les principales sont les conséquences des chutes.

Des pathologies chroniques peuvent également se développer telles que les lombalgies, contractures musculaires, etc... que le cavalier pourra prévenir par une préparation physique générale et un entraînement adéquat adapté à son sport favori.

Licencié en Médecine du Sport
Institut E. Malvoz
Province de Liège