



vous guider

Formation gestion de la chute de cheval

■ Santé-Sécurité au Travail : métiers du cheval



RetL
Productions



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

Objectif principal de la formation

Intégrer dans les cours de l'enseignement agricole la « gestion de la chute de cheval » limiterait la gravité des accidents du travail des cavaliers.

En effet, la chute est inhérente à l'activité sportive du cavalier : l'objectif final de ce module est de transformer la chute en saut. Pour cela, il est nécessaire d'être préparé physiquement et d'acquérir les techniques de chute.

Les cours seront dispensés aux futurs cavaliers professionnels (CAPA, BAC PRO, BPJEPS...) et ce, tous les ans à raison de 10 heures par an réparties dans les enseignements.

Objectifs secondaires

- Faire accepter la chute aux élèves.
- Faire prendre conscience aux élèves de la nécessité d'une condition physique adaptée (souplesse, tonus musculaire) pour monter à cheval. Se tenir, c'est tenir son cheval.
- Faire que l'élève se sente à l'aise avec son corps dans l'espace.

Moyens

Principes :

S'échapper de l'arrêt brutal au sol et de l'impact dur sans réaction (ne plus être un poids mort) : rouler pour atténuer l'impact au sol. L'énergie potentielle due à la hauteur se transforme en énergie cinétique lors de la chute ; dans le cas d'une chute directe, lors du choc au sol, c'est le corps qui absorbe toute cette énergie ; elle est amortie par le corps en un seul instant. Par la roulade au sol, une grande partie de l'énergie cinétique est conservée. C'est la vitesse qui permet de rouler, là où les roulades successives permettent de ralentir le corps progressivement.

Ainsi, le choc n'est pas concentré en un seul point d'impact et la gravité de l'accident sera moindre.

Matériel nécessaire :

- Selle de voltige,
- Matelas 3 x 2,5 x 0,2 m (type DIMA),
- Tremplin,
- Montoir,
- Tenue complète des cavaliers à partir des exercices sur le montoir.

① Echauffement

Réalisation d'exercices permettant l'échauffement des cervicales, poignets, coudes, épaules, chevilles, genoux.

Les exercices présentés dans les points 2 et 3, ateliers au sol et ateliers en hauteur sont proposés selon un ordre de difficulté croissante. Il est donc important de suivre l'ordre proposé.

② Ateliers au sol

Les exercices proposés permettent d'appréhender son corps dans l'espace dans toutes ses dimensions et sont des prérequis avant le passage à la chute de hauteur.

L'enchaînement des exercices permet :

- de gérer la perte d'orientation par la répétition des mouvements,
- de conserver la maîtrise du corps dans l'espace.

Faire tous ces exercices en augmentant la vitesse d'exécution, en prenant de l'élan.

- Roulade avant

But : appréhender le contact avec le sol.

Exercice : enchaîner les roulades sur une longueur de tapis.

Technique : rester recroquevillé, arrondir le mouvement, bien rentrer la tête, regarder son nombril.

- Roulade arrière

But : aller chercher le sol à l'aveugle, orienter son corps dans l'espace.

Exercice : enchaîner les roulades arrière sur une longueur de tapis.

Technique : bien rentrer la tête, les mains aux oreilles, repousser le sol avec les bras.

- Equilibre roulade

But : tenir son corps dans une position statique et basculer vers un mouvement dynamique.

Exercice : enchaîner les équilibres roulades sur une longueur de tapis.

Technique : réaliser un équilibre en poussant le sol avec les bras (bassin au-dessus de la tête, et bras bien tendus collés aux oreilles), puis enrouler la tête et plier les bras afin de rouler.

Nécessité de faire une parade afin de maintenir les jambes en équilibre.

- Roulade plongée

But : augmenter l'amplitude du mouvement.

Exercice : enchaîner les roulades plongées sur une longueur de tapis.

Technique : aller chercher l'appui des mains au sol de plus en plus loin.

- Roulade avant latérale = chute avant et latérale (judo)

But : positionner son corps afin d'optimiser l'amorti au contact du sol, orienter son corps dans l'espace.

Exercice : enchaîner les roulades de judo sur une longueur de tapis, d'un côté et de l'autre.

Technique pour la roulade avant latérale droite : partir debout le pied droit devant, en effectuant une roulade en suivant une diagonale qui part « de la main droite au pied gauche », en simulant la tenue d'un ballon avec les bras.

- Roue

But : se repérer dans l'espace, latéralisation ; permet d'évaluer la tenue de corps dans un mouvement dynamique.

Exercice : enchaîner les roues sur une longueur de tapis, d'un côté et de l'autre.

Technique : si pied d'appel droit, poser successivement sur une même ligne, main droite, main gauche, pied gauche, pied droit.

- Roulade avec tremplin

Positionner un tremplin devant 2 matelas mis bout à bout.

But : impulser le mouvement, gagner de l'amplitude et augmenter la sensation du planer dans l'espace.

Exercice : marcher et déclencher une roulade avant, une roulade judo, puis avec vitesse, une roulade de plus en plus ample.

Technique : faire un appel sur le tremplin avec les 2 pieds et laisser le corps prendre de la hauteur.

Augmenter l'espacement entre le tremplin et le 1^{er} matelas afin de favoriser l'amplitude du mouvement.

- Vrille latérale

But : créer un mouvement dynamique de rotation pour amortir le choc. Sur une chute à plat, l'impact est réparti sur tout le corps, donc moins traumatique.

Exercice : réaliser un mouvement de vrille sur un matelas, à partir du sol.

Technique : se placer debout perpendiculairement au matelas et impulser un mouvement rotatif du corps à partir des épaules ; étirer son corps.

③ Ateliers en hauteur

- Chute volontaire du montoir

Placer le montoir avec le matelas au sol légèrement en arrière. Bien fixer la selle pour éviter qu'elle ne tourne sur le montoir.

Familiarisation avec le montoir par des exercices de voltige.

But : évoluer dans l'espace, gérer l'appréhension de la hauteur, explorer les différentes positions et mouvements possibles sur et autour de la selle, découvrir la selle de voltige, obtenir un lâcher-prise des cavaliers, chercher l'équilibre sur le cheval, garder la tonicité du corps.

NB : Prudence : en voltige, pas de pied dans l'étrivière car on ne peut pas s'en dégager si chute.

Exercices :

- le salut côté : se lever de la selle en passant la jambe au dessus de l'arrière du cheval, comme pour en descendre, puis se tenir debout sur le côté du cheval, un pied dans l'étrière, l'autre pied venant crocheter le talon, une main se tenant au pommeau et l'autre se tenant au huit.

- le ciseau : faire les ciseaux, se retrouver dos au cheval, refaire un ciseau pour se retrouver dans la position initiale.

- la planche sur la selle : s'allonger perpendiculairement au montoir à gauche et à droite, en gardant un pied sur l'étrier avec bras tendu du même côté collé à l'oreille.



- le poirier : réaliser un poirier en se maintenant à la selle, une main sur le pommeau et l'autre sur une sangle avec parade, puis retour assis sur la selle. Certaines figures peuvent nécessiter une parade.



Technique : utiliser des prises solides, gagner son corps.

Autres exercices favorisant l'équilibre et la mise en mouvement du corps sur le cheval : la pratique du horse-ball.

- Chute latérale volontaire du montoir

Placer la selle au milieu du montoir.

But : maîtriser la chute de hauteur d'un point fixe.

Exercice : impulser la chute de hauteur.

Technique : se maintenir bien droit sur la selle ; sortir le pied de l'étrier du côté opposé à la chute ; de l'autre côté, positionner l'extrémité du pied dans l'étrier ; projeter l'épaule opposée au côté chute vers l'autre épaule par l'avant en poussant dans l'étrier du côté de la chute pour gagner en longueur : le haut du corps donne la dynamique et la vitesse emmène tout le reste, la jambe hors étrier glisse sur la selle et suit le mouvement du corps (donc le pommeau n'est pas un obstacle) ; poursuivre le mouvement en vrillant afin d'atterrir en roulade latérale sur le matelas ; continuer à rouler au sol pour amortir le mouvement afin d'éviter de s'écraser brutalement au sol ; ne pas se recroqueviller.

Parade : le pareur se place perpendiculairement au montoir et en arrière du cavalier. La main du pareur côté montoir prend la main du cavalier côté chute (droite dans main gauche et inversement). Le pareur va aider le cavalier à la propulsion arrière en le tirant et en favorisant le mouvement de rotation. Le pareur est un point fixe et solide. Au fur et à mesure de l'apprentissage, le pareur doit prendre en compte individuellement l'aptitude de chaque élève à se libérer de son support.



Puis le pareur s'efface progressivement en positionnant d'abord son avant-bras, point de repère, d'appui et sécurisant pour le cavalier.

Ensuite, le pareur se distancie et pointe avec sa main le lieu de la chute du cavalier pour inciter celui-ci à s'éloigner du montoir en pratiquant une impulsion efficace sur l'étrier.

Enfin, le cavalier réalise seul sa chute. Conseil pratique : matérialiser le point de chute à viser avec de la craie.



- Chute en avant volontaire du montoir

Mettre le matelas devant le montoir et positionner la selle sur l'avant du montoir, côté chute.

But : maîtriser la chute lors d'un arrêt brutal du cheval.

Exercice : chute en avant volontaire du montoir.

Technique : garder la pointe du pied dans l'étrier côté chute, l'autre pied sorti de l'étrier ; basculer en avant sur un côté puis pousser sur l'étrier pour plonger loin ; bien s'enrouler sur l'épaule et continuer à rouler au sol pour amortir le mouvement.

Pour inciter le cavalier à se propulser en avant et en maintenant une certaine hauteur, possibilité de positionner un agrès sur le devant du montoir.



Parade : le pareur est positionné derrière l'agrès. Main droite dans main gauche et inversement. Au fur et à mesure, réduire l'appui du pareur en utilisant un appui sur l'avant-bras.

- Chute volontaire du cheval

NB : Il convient :

- de choisir des chevaux d'une hauteur d'1,50 mètres, calmes (la chute se faisant dans l'axe du regard du cheval, ils peuvent être perturbés et taper le cavalier au moment de sa chute),
- de désensibiliser le cheval aux matelas (marcher dessus, à côté, sauter sur le matelas avec le cheval à côté), aux figures de voltige.

Exercice : cf chute latérale volontaire du montoir avec cheval à l'arrêt, puis au pas.



- Voltige sur cheval à l'arrêt et au pas

Exercice : cf. exercices de la partie « Familiarisation avec le montoir par exercices de voltige ».

Remarque au sujet de la parade :

La parade a pour objectif de sécuriser les exercices de chute. Pour cela, le formateur est amené à être en contact (par ses mains) avec le cavalier afin de mieux maîtriser sa chute.

Nous contacter :

Contact formateur

Lionel DUFOURCQ
RL productions

 : contact@rlproductions.fr

 : 06.19.39.18.00

Contact MSA

MSA Midi-Pyrénées Nord
Département Santé-Sécurité au Travail
Prévention des Risques Professionnels

 : contactprp.blf@mpn.msa.fr

 : 05.63.21.61.99

www.msa-mpn.fr