

SPORT ÉQUESTRE ■ La MSA a organisé une formation dédiée à la préparation physique et mentale des cavaliers

Être bien dans ses bottes pour que le cheval le soit dans ses sabots

Le service prévention des risques professionnels de la Mutualité sociale agricole Beauce-Cœur de Loire a organisé, la semaine dernière, au centre équestre de Nogent-sur-Eure, une journée de formation dédiée à la préparation physique et mentale du cavalier.

Si les cavaliers sont particulièrement vigilants quant au bien-être de leur cheval, ils négligent parfois de prendre soin d'eux-mêmes. Or, être bien dans son corps c'est capitaliser sur l'avenir. L'adage « il vaut mieux prévenir que guérir » était donc au cœur de la formation consacrée à la préparation physique et mentale du cavalier, qui s'est déroulée vendredi au centre équestre du Val-de-l'Eure.

« Il vaut mieux prévenir que guérir »

La filière équestre, comme toutes les filières où l'on retrouve de la manipulation d'animaux, comporte une part de risque non négligeable pour les cavaliers, prise en compte par la Mutualité sociale agricole (MSA) par le biais d'actions de prévention. Bien se préparer avant de monter à cheval peut ainsi s'avérer



BIEN-ÊTRE. Si monter à cheval comporte des risques, une bonne préparation physique et mentale du cavalier permet de les réduire. C'est dans cet état d'esprit que la MSA a organisé une formation.

salvateur, comme l'ont expliqué Karim Laghouag, champion olympique de concours complet, et son acolyte Guy Bessat, préparateur physique, lors de la formation organisée par Gilles Breton, du service prévention des risques professionnels de la MSA Beauce-Cœur de Loire.

« Bien se préparer apporte une meilleure connexion entre le cavalier et l'animal. Se relâcher, effectuer un tra-

vail de respiration, "pose" le cheval. » Et comme l'ont martelé les animateurs de la formation aux huit stagiaires présents : « On ne parle pas du cheval, on est sur vous, sur la prise de conscience de votre corps. Le cheval le ressentira et sera plus confortable. »

■ La filière intègre le monde agricole

Avec plus de 500 structures équestres en région Centre-Val de Loire, la filière équine bénéficie depuis 2005 du statut agricole. Les activités d'enseignement de l'équitation, de pension travail et de pré-entraînement de chevaux de course sont aujourd'hui des activités agricoles au même titre que l'élevage de chevaux.

En d'autres termes, pour le cavalier, être bien dans ses bottes permet, pour le cheval, d'être bien dans ses sabots. Et l'enjeu est de taille, comme l'a rappelé Cendrine Chéron, présidente de la MSA Beauce-Cœur de Loire, lors de la signature d'une convention en janvier 2020 réunissant le Comité d'Eure-et-Loir de judo-jujitsu et la Maison familiale et rurale de Beaumont-Autels autour de techniques face à la chute de cheval : « Le secteur hippique est la première filière la plus à risque en termes de fréquence d'accidents du travail depuis 2018. »

Pour clarifier et poser les problèmes

Tout cavalier, quel que soit son niveau de pratique, mérite donc une bonne préparation physique et mentale. « On sensibilise les cavaliers sur ce thème, notamment les plus jeunes, mais aussi les enseignants. C'est la nouvelle culture équestre de demain », conclut Guy Bessat et Karim Laghouag. Pour les stagiaires présents, ce type de formation permet de « clarifier et de poser les problèmes », ce qui est une « nécessité absolue ». ■

■ MISSION

Service santé sécurité au travail de la MSA Beauce-Cœur de Loire. Le service de prévention des risques professionnels de la Mutualité sociale agricole (MSA) compte une équipe de huit personnes. Les conseillers prévention, comme Gilles Breton, accompagnent aussi bien les exploitants agricoles que les salariés du secteur, et développent des actions de partenariat avec les établissements d'enseignement agricole, les représentants des filières professionnelles, les organismes de formation... Leur mission est de prévenir les risques, améliorer la sécurité et les conditions de travail, faire baisser le nombre et en gravité les accidents du travail et les maladies professionnelles... La Mutualité sociale agricole organise ainsi des formations régulièrement, notamment sur les thèmes suivants : manipulation des bovins, écornage des veaux, élagage...