

En Une :

PRÉVENTION P. 6

La MSA fait appel à Karim Laghouag et Guy Bessat

Article page 6

PRÉVENTION ■ La MSA a organisé une journée de formation à destination des professionnels de l'équitation pour les sensibiliser à l'importance de la préparation physique, pour prévenir les accidents, le 21 janvier à Fontenay-sur-Eure.

Karim Laghouag et Guy Bessat pour la prévention avec la MSA

Le service prévention des risques professionnels de la MSA Beauce-Cœur de Loire a fait appel au médaillé olympique de concours complet, le cavalier Karim Laghouag, et au préparateur physique Guy Bessat, pour sensibiliser une dizaine de professionnels des centres équestres à l'importance de bien se préparer, physiquement et mentalement, avant de démarrer leur activité. Il s'agit de prévenir autant que possible les accidents, ou d'en minimiser les conséquences. Cette formation, organisée par Gilles Breton, s'est déroulée le 21 janvier, aux Écuries du Val de l'Eure, à Fontenay-sur-Eure.

Le tandem idéal

Les deux hommes se connaissent depuis longtemps. Cela fait maintenant six ans que Guy Bessat est le préparateur physique de Karim Laghouag. Et le tandem qu'ils forment est idéal pour faire passer le message auprès des professionnels réunis ce jour-là. « Les cavaliers sont souvent plus attentifs à leur monture qu'à eux-mêmes. Cependant, l'équitation demande souplesse et tonicité. Le travail physique se fait sur des temps courts pour gagner en souplesse, la force permet d'avoir plus de relâchement », explique le préparateur physique qui intervient auprès de sportifs de haut niveau dans différentes disciplines.

« Guy m'a apporté de la précision par rapport à ce que je faisais de façon anarchique, souligne Karim



Le 21 janvier, à Fontenay-sur-Eure. Le préparateur physique Guy Bessat (à d.) et le médaillé olympique Karim Laghouag (au c.) ont partagé leurs expériences avec des moniteurs d'équitation pour la MSA.

Laghouag. Je travaillais trop vite, trop longtemps. Il faut le faire plus vite, l'objectif est de se rééquilibrer de façon rapide. Ça évite les blessures et de faire des erreurs. C'est important pour la filière ces actions destinées à faire en sorte d'éviter que les gens ne se blessent. L'équitation est un domaine de passion, c'est important d'avoir des gens qui ne se blessent pas. Étant aussi chef d'entreprise, c'est un élément important. Et en tant qu'athlète de haut niveau, j'ai le sentiment que quand je dis quelque chose, c'est plus impactant, on m'écoute ».

Écouter la musique du cheval

Après une matinée en salle où les deux hommes ont livré leurs conseils éclairés, forgés par l'expérience, et détaillé les étapes de la préparation, tout le monde

s'est retrouvé dans le manège du centre équestre pour des exercices pratiques. « Le travail physique de préparation est différent de l'équitation, souligne Guy Bessat. Il faut être dans la recherche de l'équilibre à toutes les allures. Respirer en accord avec le cheval, écouter sa musique et y caler sa respiration. C'est ce qui permet de mieux se relaxer, le cheval le ressentira aussi ».

Au final, ce travail préparatoire du cavalier permet d'améliorer son efficacité, ses performances, ainsi que celles du cheval. Il conduit à une meilleure relation entre l'homme et sa monture. Il vise également à diminuer les lésions musculaires et participe à la diminution des accidents et des chutes. Pour continuer le plus longtemps possible l'exercice de sa passion...

HERVÉ COLIN