

# Equitation

Sécurité en selle et autour des chevaux





Celles et ceux qui trouvent leur bonheur à dos de cheval savent que l'équitation allie sport, nature et amour des animaux. Adressez-vous à un centre équestre compétent ou à une société hippique pour acquérir les connaissances et l'expérience nécessaires à la pratique de cette activité.

# Communion entre l'homme et l'animal

Monter à cheval est un rêve de beaucoup d'entre nous. L'équitation associe la pratique d'une activité sportive dans la nature à une belle relation homme-animal. Pour que ce plaisir hors pair ne soit pas stoppé net par une chute ou un coup de sabot, mieux vaut avoir des connaissances et de l'expérience avec les chevaux. D'où le principal conseil du bpa: suivez des cours dans un centre équestre compétent ou au sein d'une société hippique.

## Nature et comportement des chevaux

Les chevaux sont des êtres vivants, et pas des engins de sport! Ils peuvent avoir des comportements et des réactions imprévisibles. Dotés d'organes sensoriels très développés, ils réagissent immédiatement à tout mouvement ou bruit non familier. Ils fuient généralement devant l'inconnu ou s'ils sont surpris. Lorsqu'ils se sentent menacés, ils se

défendent en mordant ou en donnant des coups de sabot.

A l'état sauvage, les chevaux vivent en hardes bien hiérarchisées et se laissent donc facilement influencer par le comportement des autres chevaux. Il est important qu'ils se dépendent physiquement, soit au pré, soit dans un enclos, en étant montés ou comme cheval de travail.



# Suivre un cours d'équitation

Vous ne goûterez pleinement aux joies de l'équitation que si vous vous sentez en sécurité en selle et autour des chevaux. Pour acquérir les connaissances et les compétences nécessaires, suivez des cours dispensés par des moniteurs qualifiés dans des centres équestres ou au sein de sociétés hippiques. Vous y apprendrez non seulement à faire de l'équitation, mais aussi à connaître et à soigner les chevaux, ainsi qu'à bien utiliser et entretenir le matériel.

## Conditions de détention des chevaux

La qualité d'un centre équestre se reconnaît notamment à la manière dont il détient les chevaux.

- Les chevaux se déplacent suffisamment en plein air.
- L'écurie ou l'établissement sont propres et bien ordonnés.
- Le centre équestre dispose d'un paddock et/ou d'un manège.
- Des chevaux et des poneys de différentes tailles sont à la disposition des cavaliers.
- Les chevaux sont bien soignés et en bonne santé; l'équipement est adapté.
- Et le plus important pour finir: les moniteurs sont bien formés.

## De multiples disciplines équestres

Les sports équestres recouvrent différentes disciplines. Dans les cours d'équitation classique, on apprend à monter correctement à cheval dans les trois allures de base: le pas, le trot et le galop. La voltige consiste à exécuter des figures de gymnastique ou acrobatiques sur un cheval qui se déplace en cercle au bout d'une longe. Cette discipline constitue une bonne entrée en matière.

Après une solide formation de base, il existe de multiples possibilités: le dressage, le saut d'obstacles, l'attelage ou l'équitation western en sont quelques exemples.

## Brevet de cavalier

Au terme d'une première formation de base, la Fédération Suisse des Sports Equestres (FSSE) recommande de suivre un cours permettant d'obtenir le brevet de cavalier. Pour plus d'informations sur ce brevet ainsi que sur la formation équestre de base, rendez-vous sur le site Internet de la FSSE ([www.fnch.ch](http://www.fnch.ch)) ou adressez-vous aux services cantonaux J+S.

Selon leur tempérament, leur adresse et leur courage, les enfants peuvent apprendre l'équitation ou la voltige dès 4 ans, à condition de le faire dans des cours ludiques, avec des instructeurs qualifiés et des montures appropriées. Du fait de leur taille, les poneys et les petits chevaux conviennent particulièrement bien aux enfants.

# Comportement à adopter avec les chevaux

Les coups de sabot et les morsures peuvent être largement évités par un comportement approprié.

## S'approcher d'un cheval

- Si vous ne connaissez pas les chevaux, ne leur donnez pas à manger dans la main ou faites-le seulement avec l'accord de leur propriétaire.
- N'entrez pas dans un box ou dans un enclos sans être accompagné par le propriétaire des chevaux ou une autre personne compétente.
- Mouvements brusques, sauts de joie, éclats de rire ou cris sont à proscrire.
- Approchez-vous d'un cheval en lui parlant avec calme. N'allez pas vers lui directement par l'arrière. Si possible, contournez le cheval par l'avant. Postez-vous sur le côté, et non pas derrière lui.
- Observez en particulier les mouvements de ses oreilles. Des oreilles abaissées vers l'arrière signifient qu'il se sent menacé. Si elles sont dirigées vers l'avant, il est plutôt attentif et intéressé.

## Mener un cheval

- Menez-le toujours à l'aide d'un licol et d'une longe, ou d'une bride. Placez-vous au niveau de ses épaules. N'enroulez jamais la longe ou les rênes autour de vos mains. Menez un seul cheval à la fois et gardez vos distances avec les autres chevaux.
- Ne menez jamais un cheval dans un enclos ou un manège sans être accompagné par une personne compétente. Le lâcher est un moment parfois délicat.



# Équipement des cavaliers et des chevaux



Nombre de blessures à la tête peuvent être évitées grâce au port d'un casque d'équitation appelé aussi bombe. On s'assurera que celle-ci soit conforme aux exigences de sécurité, tout comme le reste de l'équipement des cavaliers et des chevaux. Lorsque vous montez à cheval, portez toujours:

- une **bombe** bien ajustée à votre tête (homologuée EN 1384);
- des **chaussures** montant au-dessus des chevilles, avec un petit talon et une semelle lisse, mais de préférence des bottes d'équitation ou des boots complétées par des mini-chaps (les baskets sont inappropriées);
- un **pantalon d'équitation** élastique, près du corps et sans plis;
- un **gilet de protection** bien ajusté, confortable et homologué EN 13158 pour protéger le tronc;
- des **gants d'équitation**.

L'**équipement du cheval** doit être propre et soigné. Le risque d'accident augmente si le matériel est usé ou cassant. Les **étriers** doivent être assez larges pour que le pied n'y reste pas accroché en cas de chute (les étriers de sécurité sont vivement recommandés).

# Faire du cheval en vacances



De nombreuses destinations touristiques proposent des balades à cheval en bord de mer, à la découverte des sites touristiques ou des environs. Soyez prudent avec ce genre d'activités: les chevaux peuvent avoir des réactions différentes de celles dont vous avez l'habitude.

- En vacances aussi, veillez à l'état des chevaux (alimentation, santé, conditions de détention) et à leur équipement (selle, bride).
- Portez une bombe, des vêtements et des chaussures appropriés.
- Ne partez jamais seul! Si vous sortez dans le terrain, vous devriez avoir une solide expérience équestre et être accompagné d'un cavalier ou d'une cavalière chevronné-e.
- Gardez vos distances avec les autres chevaux.

## Indispensable pour votre sécurité



- Apprenez à monter à cheval et à bien vous comporter avec les chevaux dans un centre équestre compétent ou au sein d'une société hippique.
- N'oubliez pas que les chevaux peuvent parfois avoir des comportements et des réactions imprévisibles.
- Portez toujours une bombe, des bottes ou des chaussures d'équitation et, de préférence, un gilet de protection lorsque vous montez à cheval.

# Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

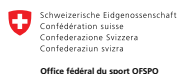
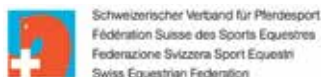
## Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.001 Faire de la luge
- 3.002 Ski et snowboard
- 3.009 Baignade
- 3.010 Randonnées en montagne
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT
- 3.028 Hors-piste
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.166 Randonnées à ski
- 3.167 Randonnées en raquettes

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**

**Partenaires:** Fédération Suisse des Sports Equestres ([www.fnch.ch](http://www.fnch.ch)); Jeunesse + Sport, Office fédéral du sport OFSPO ([www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)); Organisation du monde du travail Métiers liés au cheval ([www.pferdeberufe.ch](http://www.pferdeberufe.ch)); Swiss Horse Professionals SHP ([www.swiss-horse-professionals.ch](http://www.swiss-horse-professionals.ch))



**Photos:** p. 1, p. 3 et p. 6: Katja Stuppia, [www.katjastuppia.ch](http://www.katjastuppia.ch)

© bpa 2015, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC