

La plage

Sea, horse and sun

Avoir pour bureau la plage de Deauville, vous en rêviez, Hervé Baldassari l'a fait. Le physiothérapeute, ostéopathe, préparateur physique (humain et équin) et cavalier y travaille les chevaux confiés à Equicare. Il explique en quoi le cadre marin est bénéfique pour les montures.

Texte : Isabelle Lartigot. Photos : Thierry Ségard



Marcher dans l'eau est bon au niveau musculaire, articulaire, cardiaque... et pour le moral !

« **L**a thalassothérapie est l'utilisation combinée, dans un but préventif et curatif, des bienfaits du milieu marin, qui comprend le climat, l'eau, les boues, les algues, les sables et autres substances extraites de la mer, explique Hervé Baldassari. Depuis l'Antiquité, les vertus curatives de l'eau de mer et du climat marin sont utilisées à des fins thérapeutiques ; aujourd'hui, la thalassothérapie est aussi un véritable atout du bien-être. Elle peut répondre à un problème ciblé : musculo-squelettique, cardio-respiratoire, dermatologique, surentraînement, etc. Elle est un outil non négligeable à la préparation physique et à la récupération. » Travailler à la mer, ce n'est donc pas que galoper sur la plage, les cheveux au vent. C'est un cadre où l'entraînement est très varié et les bienfaits pour le cheval en sont démultipliés. Cet outil de récupération, d'entraînement, de soin, est un facteur favorable au bien-être de votre monture. Tous ses sens sont alors en éveil.

Le toucher

• **Marchez dans l'eau**
L'immersion diminue les contraintes, la pression de l'eau est bonne pour la circulation sanguine et l'effet en est augmenté par les mouvements des vagues. « C'est intéressant de travailler dans ce cadre contre une résistance, car cela développe les qualités physiques du cheval. Jouez sur le temps, l'intensité et les périodes de récupération. La marche dans l'eau sollicite la musculature et les articulations de l'ensemble du corps. Cela en fait un facteur améliorateur de la locomotion. »

La mer est conseillée dans la réhabilitation d'un cheval à la suite d'une pathologie ostéo-articulaire ou musculaire, ou dans le cadre de la récupération.

Le choix de la hauteur d'immersion est fonction de l'effet recherché : « Plus le cheval est immergé, moins la contrainte d'appui est importante, et inversement. » En effet, l'eau diminue le poids du cheval proportionnellement à la profondeur d'immersion (théorème d'Archimède).

La plage permet d'alterner le travail : vous pouvez marcher, trotter, galoper sur le sable, puis retourner dans l'eau au pas ou au trot, et

recommencez. N'oubliez pas les phases de récupération au pas entre les séquences actives car la mer est fatigante : « Elle est consommatrice d'énergie. » Après une longue période de travail dans l'eau, il est recommandé de travailler sur le sable, afin que le cheval recouvre ses qualités de proprioception. Il est important de savoir que certaines pathologies du jarret ne supportent pas un travail dans l'immersion profonde, car cette dernière augmente de façon conséquente la triple flexion des postérieurs (boulets, jarrets, grassets).

• **Marchez sur le sable**
Hervé Baldassari vous conseille d'utiliser les qualités du sable en fonction de ce que vous souhaitez faire, d'autant que leurs différences contribuent au travail musculo-squelettique et proprioceptif.

Le sable à marée basse est gorgé d'eau, il est peu profond et très amortissant. Lorsqu'il est moins imbibé, l'effort musculaire est d'autant plus important que le sable va de souple à profond. « Plus le sable est profond, plus il va falloir être sûr de l'état tendineux et articulaire du cheval blessé. Afin de respecter son intégrité articulaire, il est important de ne pas utiliser la vitesse, donc fonctionnez à vitesses basses ! Par exemple, les galopeurs galopent moins vite, au profit de la préparation cardio-respiratoire et musculaire. » Notez que le sable et le sel assèchent la corne.

Si vous allez régulièrement à la plage, protégez les sabots.

La vue

Cela fait du bien aux chevaux de voir autre chose que la carrière ! La plage est une vaste étendue, ce qui leur redonne une expression corporelle plus naturelle.

Les chevaux peuvent avoir peur de l'écume. Certains préfèrent aller au large plutôt que de la traverser pour rentrer sur la plage. Soyez vigilants ! Les premières fois, les montures peuvent être (très) inquiètes. Il est important de les rassurer, de ne pas les forcer à entrer dans l'eau coûte que coûte. Elles finiront par y aller d'elles-mêmes. Restez à leur écoute, calme. Tâchez de leur demander gentiment de rester droites. Les antérieurs et postérieurs doivent être sur une même ligne. Laissez le cheval prendre la mesure de l'environnement. Petit à petit, il pourra profiter intégralement des bienfaits de la plage.

L'odorat

L'air contribue à la « recharge » en oxygène. « La qualité de l'air est théoriquement bonne, bénéfique à la nutrition musculaire. » L'iode est micronisé dans les gouttelettes. Les organismes ont tendance à en manquer. L'air marin dope le moral, même par temps gris. ■

L'ouïe, le goût ?

Si les chevaux ne sont pas gênés par le bruit des vagues, il est en revanche déconseillé qu'ils consomment l'eau de mer, au risque d'avoir des diarrhées.

Sécurité oblige

Allez toujours à la plage à marée basse. Soyez « relax » mais restez sur vos gardes.

La prudence est de mise : regardez devant vous, veillez à la qualité du terrain... Guettez les autres chevaux pour éviter les accidents en chaîne. Regardez où le vôtre pose ses membres. Et soyez respectueux des promeneurs.

Restez sur vos gardes car la plage n'est pas un élément naturel de travail du cheval. S'il a peur, ne vous énervez pas. Prenez votre temps car le travail sera bénéfique s'il est calme et relâché. Orientez convenablement votre cheval, gardez-le droit pour qu'il ne marche pas en crabe, la tête d'un côté, tordu... Tous les chevaux s'habituent à la mer. Le vôtre peut être sur l'œil de temps en temps, mais rassurez-vous, ça lui passera très vite.

Une chute dans l'eau n'est pas inévitable. Dans la mesure du possible, portez un casque (pas comme Hervé Baldassari...) pour éviter que le choc ne provoque un petit évanouissement, qui pourrait être fatal dans 40 cm d'eau. N'ayez crainte, c'est très rare.