

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 37 (2007)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** Enquête

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Enquête

PAR JEAN-ROBERT PROBST

# L'équitation à tout âge En selle, les seniors!

Certaines activités sportives peuvent se pratiquer jusqu'à un âge avancé. A condition de bien gérer les problèmes dorsaux. C'est le cas de l'équitation, dont les adeptes ont entre 5 et 85 ans...



William de Rham a découvert très jeune les joies de l'équitation. Sa passion l'a conduit très loin, jusqu'aux Jeux olympiques de Stockholm, en 1956, où il a terminé au treizième rang. Et premier des cavaliers suisses. «La passion ne m'a pas quitté avec l'âge et mon dernier concours de saut, je l'ai fait à 65 ans...»

Aujourd'hui âgé de 85 ans, William de Rham monte encore, pour le plaisir, son cheval *Caracol*, acquis il y a une vingtaine d'années. Deux à trois fois par semaine, on peut le croiser sur le terrain qu'il a aménagé le long de la Venoge, à quelques minutes de son domicile de Saint-Sulpice. «Je m'astreins à une discipline très stricte et je pense que cela me permet de

conserver une bonne santé. Un jour, une voisine m'a dit que si j'avais passé tout le temps consacré à l'équitation à dévorer des livres, je serais devenu savant. Sans doute, mais à l'heure actuelle je serais sans doute déjà mort...» Dans la foulée de sa passion, ce cavalier émérite a fondé à Ecublens une école d'art équestre, où l'on apprend toutes les disciplines, ➤



Bernard Sandoz

du dressage au concours en passant par le cirque.

Propriétaire d'un manège au Mont-sur-Lausanne, André Berger révèle que les cavaliers âgés sont fréquemment victimes de courbatures. «De plus, dit-il, les seniors deviennent craintifs, ils ont peur des chutes. Alors, pour eux, on dispose de chevaux plus sages, mieux adaptés à leurs performances.» Aux concours, qui nécessitent des efforts physiques importants, les seniors passionnés d'hippisme préfèrent les balades, le dressage ou la présentation d'attelages.

Lors du dernier concours organisé en Suisse romande, ils étaient pour-

tant treize cavaliers (et cavalières) âgés de 60 à 72 ans, à s'élancer sur un parcours de saut. Parmi eux, Luc Tecon, qui pratique l'équitation depuis 35 ans. «Jeune, j'avais peur des chevaux, avoue ce dernier. Mais quand mon copain Bernard Gaumann a ouvert son manège, j'ai franchi le pas. A 60 ans, je reste très motivé par les concours et je monte mon cheval tous les jours. C'est une passion qui a un prix, mais qui m'apporte de grandes satisfactions.»

### Expérience utile

Pierre Badoux dirige un manège à Apples. Cavalier émérite, il a participé à de nombreux concours jusqu'à l'âge de 58 ans. Aujourd'hui sexagénaire, il a été forcé de renoncer à la compétition. «Je suis pas mal cassé, j'ai le dos en compote! Autrefois, les chevaux tombaient plus fréquemment. Etant jeunes on s'est beaucoup blessés. Je pense que les futurs cavaliers vont durer plus longtemps...»

Il y a un proverbe qui dit: «A jeune cavalier, vieux cheval, à vieux cavalier, jeune cheval!» Pierre Badoux s'insurge: «Rien n'est plus faux! Avec un jeune cheval fougueux, un senior connaîtra des problèmes; il n'aura plus la pa-

tience de le faire travailler.» Comme il est difficile d'arrêter la compétition, Pierre Badoux a choisi de transmettre son expérience à un jeune cavalier prometteur. «C'est à travers lui que je vis ma passion.» Certains cavaliers connaissent une vocation tardive et se mettent à l'équitation à l'âge de la retraite. «C'est tout à fait possible, explique Pierre Badoux. Mais on leur conseille de prendre une dizaine de leçons pour obtenir un brevet, avant de partir dans la nature. C'est une question de sécurité.»

### Championne à 60 ans

Dans le domaine de l'hippisme, l'expérience joue un rôle primordial. Ainsi, Silvia Iklé, une Suissesse championne de dressage sera, du haut de ses 60 ans, la doyenne de la délégation helvétique (et sans doute doyenne mondiale) aux Jeux olympiques de 2008 à Pékin. Et à Hongkong pour l'équitation. «Actuellement, elle figure parmi les quatre meilleurs dresseurs du monde et ses chances de décrocher une médaille en Chine l'an prochain sont bien réelles», précise Alban Poudret, responsable du magazine *Le Cavalier romand* et grand connaisseur du sport hippique.

Dans ce domaine, on rencontre parfois de curieux phénomènes. «J'ai vu des cavaliers de plus de 70 ans participer à des épreuves de cross, qui demandent une parfaite condition physique, dit Alban Poudret. A l'âge de 76 ans, mon père montait encore fréquemment. Il a décidé de s'arrêter à la mort de son cheval. Ce fut une décision très dure à prendre. Certains cavaliers âgés qui renoncent à monter le vivent très mal. J'ai l'impression qu'ils vieillissent de cinq ans d'un coup!» ■

### Un sport très cher?

Pour les personnes qui prennent des leçons ou effectuent des balades accompagnées, la location d'un cheval revient à Fr. 30.– l'heure (chez Marinette Bonin à Cheseaux-sur-Lausanne). Il est également possible d'acquérir un cheval (entre Fr. 8000.– et Fr. 15 000.–) et de le confier en demi-pension (Fr. 430.– par mois). Dans ce cas, l'heure de location du cheval revient à Fr. 15.–.

# Jeunes et seniors à armes égales

**L'équitation est l'un des rares sports où les concurrents jeunes et vieux luttent à armes égales. Michel Robert, qui est à cinquante-sept ans le doyen des cavaliers français, a bien l'intention de participer aux Jeux olympiques en 2008.**

**P**ourquoi les seniors sont-ils aussi bons, voire meilleurs que des cavaliers plus jeunes? «Vieillir, c'est accumuler des expériences, disent-ils. S'il est un sport où l'expérience est irremplaçable, c'est bien celui de l'équitation.»

A cinquante ans, Markus Fuchs est indiscutablement le meilleur cavalier de Suisse. Il estime que s'il avait eu dans sa jeunesse l'expérience dont il dispose actuellement, il aurait mieux su gérer ses montures. Aujourd'hui, il s'économise en ne montant plus que trois chevaux par jour! Pas de vices, pas de fumée, pas d'alcool. Il a une femme et deux fils de 25 et 20 ans. Il entretient sa forme: tennis, golf, et natation. Il nage un kilomètre deux à trois fois par semaine. Quand il se rend à un concours, il se renseigne toujours pour savoir s'il y a une piscine à proximité. En revanche, il connaît un problème de poids: «Je mange trop», affirme-t-il.

Il en va tout autrement de Michel Robert. Ce dernier est un ascète. Il entretient avec ses chevaux une relation privilégiée, fondée sur l'instinct et l'intelligence. En revanche, ses rapports avec les instances offi-

cielles ne sont pas toujours excellents. On l'a souvent injustement écarté de certains championnats. Dans les fédérations, on n'aime pas trop les libres penseurs...

## Quête d'harmonie

Son savoir, il le transmet par son enseignement, ses livres et ses vidéos. Mais pour être crédible, ses résultats en compétition doivent étayer la justesse de ses assertions. Adepte de la médecine douce, il affirme: «Le seul truc que je garderai jusqu'à la fin de mes jours, c'est mon corps, alors j'en prends soin.» Il commence toutes ses journées par quarante minutes de yoga. Côté alimentation, il est devenu végétarien et il s'inspire beaucoup des modes de vie et de pensée orientaux avec lesquels il se sent en harmonie.

L'harmonie est ce qu'il recherche, à cheval et dans la vie. Grâce à elle, il gère le stress que connaissent tous les sportifs avant une épreuve. Actuellement, dans les équipes de compétition, les entraîneurs accordent une grande importance au moral. On fait appel à toutes sortes de psychologues. Michel Robert n'en a pas besoin. «Pas de maître à penser, par de gourou. Chaque rencontre me permet d'avancer; je suis plus ouvert sur les autres qu'autrefois, j'ai besoin de rencontrer des gens sains, clairs dans leur tête avec le désir de vivre mieux, quelles que soient leur catégorie sociale ou leur confession».

## L'envers de la médaille

L'équitation de compétition est malheureusement un sport très onéreux. Un bon cheval coûte au minimum un million de francs. De nombreux cavaliers font commerce de chevaux, ce qui n'est pas forcément compatible avec leurs

principes éthiques. Parfois les chevaux qu'ils montent appartiennent à de riches propriétaires, qui peuvent changer d'idée pour un oui ou pour un non et confier leur champion à un autre. Un cavalier expérimenté, qui se sera frotté à ce type de problème tout au long de sa carrière, saura mieux gérer la situation et inspirera plus de confiance qu'un jeune. Rapports avec les propriétaires, organisateurs, vétérinaires, médias, outre ses qualités équestres, le cavalier doit impérativement avoir le sens du contact. Comme tout, cela s'apprend. Parfois durement. Nombreux sont ceux qui un beau jour ont tout plaqué comme Jean d'Orgeix, grand cavalier des années cinquante, qui était devenu guide de chasse en Afrique. Avoir plus de cinquante ans et faire de la compétition à haut niveau exige un moral et une santé d'acier. Le temps n'est plus où, dans les milieux équestres, l'alcool coulait à flots. Natation, yoga, gymnastique, les athlètes travaillent leur condition physique comme celle de leurs chevaux. Ils gagnent parfois, ils apprennent aussi à perdre, à rester philosophes quand, au terme d'un magnifique parcours, leur cheval accroche le dernier obstacle!

**Anne Bonhôte**

## Des cracks à Genève

Du 6 au 9 décembre prochain, les meilleurs cavaliers du moment se mesureront dans le cadre du 47<sup>e</sup> Concours Hippique International (CSI) de Genève, à Palexpo. Quatre épreuves compteront pour le classement mondial. Réservations: tél. 0900 552 333 (Fr. 1.- la min.) du lundi au vendredi, de 8 h à 19 h; internet: [www.resaplus.ch](http://www.resaplus.ch) et [www.fnac.ch](http://www.fnac.ch)