

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	3 (2001)
Heft:	3
 Artikel:	Quand l'homme et l'animal font équipe
Autor:	Cuvit, François
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995265

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

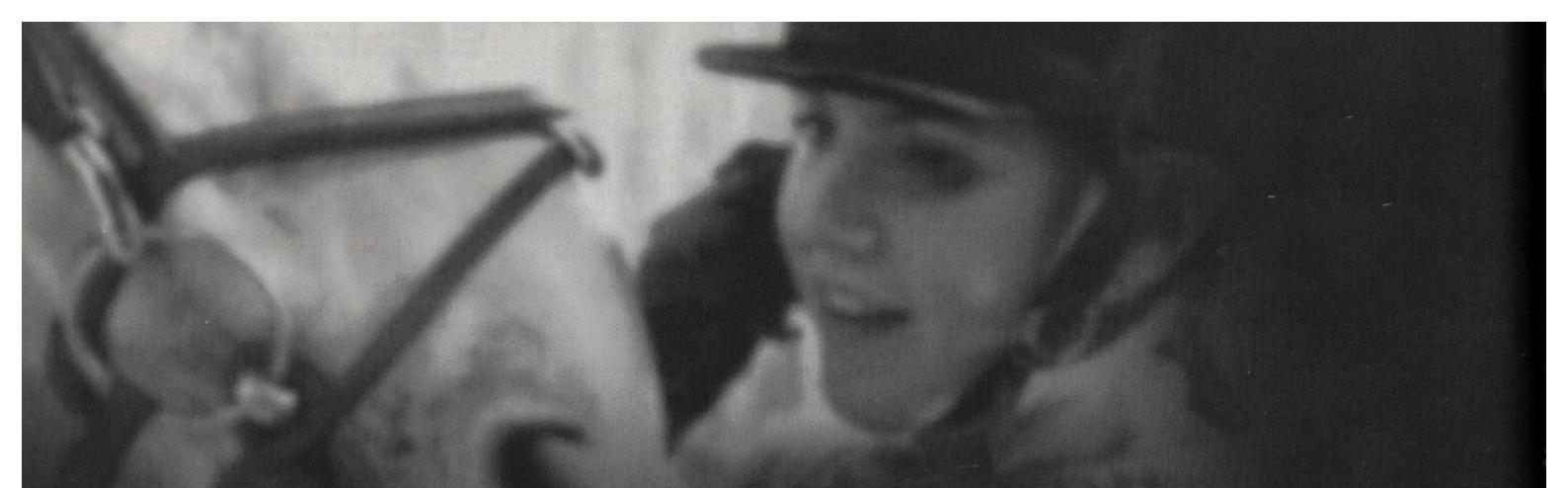
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



Sports équestres: une bonne école pour grandir

Quand l'homme et l'animal

Si les sports équestres ont indéniablement la cote en Suisse, surtout auprès des jeunes, on ignore encore trop souvent qu'ils figurent au nombre des branches J+S depuis 1995 déjà. On ne peut que le regretter, comme le montre notre discussion avec la cheffe de la branche, Heidi Notz: d'un point de vue pédagogique, le fait de monter un animal de selle en pleine nature peut se révéler extrêmement bénéfique.

François Cuvit

Quand on fait du cheval, on assume la responsabilité de l'animal qui nous est confié», déclare d'emblée Heidi Notz, cavalière accomplie et enseignante, pour situer la discussion. «Les enfants doivent comprendre dès le départ que le cheval n'est pas un «engin» ou un bolide qu'on sort de l'écurie au gré de sa fantaisie pour le ranger après usage!» Lorsqu'un enfant a envie de faire de l'équitation, il doit d'abord apprendre à se comporter correctement avec l'animal et étudier ses

mouvements et ses réactions. Les chevaux sont des animaux qui ont besoin de se sentir en confiance. Quand ils ont peur, ils prennent le large; à défaut, ils peuvent ruer, ce qui peut être dangereux. En outre, l'enfant doit savoir comment nourrir et soigner l'animal. «Il est important d'avoir des moniteurs parfaitement formés qui préparent les jeunes cavaliers à leurs tâches futures avec le sérieux requis», précise la spécialiste. Le premier contact avec l'animal – le toucher, s'asseoir sur son dos, le tenir par la bride – n'en devrait pas moins se faire de manière ludique.

S'adapter aux mouvements du cheval

Avec un brin de malice, on pourrait dire que, finalement, c'est le cheval qui fait du sport, et non le cavalier... «Oui, c'est vrai, mais en partie seulement», rétorque Heidi Notz. Certes, c'est avant tout l'animal qui «travaille», mais le cavalier doit développer ses qualités de coordination, c'est-à-dire aiguiser son sens du rythme pour pouvoir épouser les mouvements de sa monture. Il doit en outre avoir de l'équilibre, un sens de l'orientation très développé et de bons réflexes. «Le cavalier doit constamment adapter sa position en fonction du comportement de l'animal.» Il faut également savoir qu'il existe un concours multiple réservé aux jeunes, le tétrathlon juniors qui, comme son nom l'indique, se compose de quatre épreuves: dressage, saut, course (3 km) et natation (50 m). «C'est une excellente solution pour former de bons cavaliers», explique Heidi Notz, «car elle implique une parfaite connaissance de l'animal, mais aussi de son propre corps.» Par là-même, ce type d'épreuve sensibilise les jeunes à l'importance de la prévention et de la compensation, des domaines dont il faut absolument tenir compte par la suite dans le sport d'élite. Dans la formation de base, qui comprend la voltige et l'équitation, on entraîne également les éléments essentiels – échauffement, souplesse, étirements – pour la

Bientôt un sport de plein air?

Jusqu'à l'introduction du nouveau modèle J+S 2000 dans deux ans environ, les sports équestres pratiqués dans le cadre de J+S continueront, pour des raisons de sécurité – la plupart des accidents surviennent en promenade – à se dérouler dans des enclos ou des manèges. A l'heure actuelle, la formation comprend trois degrés et est sanctionnée par le brevet de cavalier, un test mis au point par la Fédération suisse des sports équestres et que l'on peut également passer en dehors de J+S. La commission technique compétente souhaite compléter la formation des jeunes en

introduisant deux degrés supplémentaires sanctionnés eux aussi par un examen (test d'argent). Une fois le test réussi, les jeunes pourraient partir en promenade en petits groupes avec des moniteurs ou des experts J+S en pratiquant pas, trot ou galop et en s'exerçant à «glisser» et à «grimper» sur un terrain spécifique ou en effectuant des sauts faciles. Les sports équestres pratiqués dans le cadre de J+S sont donc en passe de devenir une discipline de plein air, ce qu'ils sont a priori. On ne peut que s'en réjouir, et pour les jeunes, et pour les chevaux!

discipline, afin que les jeunes cavaliers acquièrent les automatismes nécessaires.

Des expériences positives sur le plan pédagogique

Comme on n'entend souvent parler des sports équestres que lorsqu'un concours prestigieux sponsorisé par de grandes entreprises se profile à l'horizon, on a parfois l'impression qu'il s'agit d'un sport réservé à une élite. «C'est une réac-

Quand l'homme et l'animal communiquent

«Quand on fait du cheval, il faut savoir s'adapter à l'animal pour savoir comment il va réagir. Il semblerait toutefois aussi que, dans des situations exceptionnelles, les chevaux sachent eux aussi s'adapter à leur cavalier: deux bambins laissés un bref instant sans surveillance ont eu l'idée d'appuyer une échelle en bois contre un cheval pour lui brosser le dos... Celui-ci s'est laissé faire sans broncher. On n'ose pas imaginer ce qui serait arrivé s'il avait paniqué...»

Heidi Notz

mal font équipe

tion tout à fait compréhensible», estime Heidi Notz, «mais il ne faut pas généraliser: grâce aux clubs et aux écoles d'équitation qui proposent de nombreuses offres J+S, tous les enfants peuvent faire du cheval aujourd'hui, quel que soit le milieu auquel ils appartiennent. Heureusement, peut-on ajouter, car sur le plan pédagogique et humain, Heidi Notz a fait un nombre incalculable d'expériences positives: lorsqu'un enfant commence l'équitation, il remarque très vite que le cheval a besoin d'être nourri à des moments bien précis et qu'il nécessite certains soins avant et après l'exercice. Cela demande un gros investissement, et il y a des règles très claires à respecter. «L'enfant apprend à se conformer à ces

règles: être ponctuel et discipliné, toujours avoir le même comportement avec le cheval et le traiter avec respect», résume Heidi Notz.

Une bonne école pour surmonter les difficultés

Même chez les jeunes réputés «difficiles», on constate des changements positifs: comme ils doivent constamment s'occuper du cheval, ils restent eux-mêmes un peu en retrait. Les sports équestres permettent aux jeunes qui rencontrent des difficultés passagères dans leurs relations avec les autres de communiquer malgré tout avec «quelqu'un» et de mieux surmonter cette phase difficile, poursuit Heidi Notz,

d'autant plus qu'ils doivent s'intégrer dans des groupes avec l'animal lors de compétitions ou de camps. En outre, les jeunes cavaliers doivent également apprendre à affronter les coups du sort, par exemple lorsque «leur» cheval est blessé et doit observer une pause, alors que leurs camarades brillent en compétition. Les jeunes apprennent aussi à s'exprimer clairement vis-à-vis de leurs camarades en n'hésitant pas à leur dire qu'ils n'aiment pas la manière dont ils traitent leur monture. «Quand un enfant est en mesure de reconnaître les besoins du cheval, il peut transposer cette expérience dans les relations humaines», affirme Heidi Notz avec conviction. Les sports équestres permettent enfin de développer le sens des responsabilités et de l'organisation: toute négligence au niveau du cheval ou du matériel peut avoir de graves conséquences, et il est essentiel de bien gérer le temps à disposition pour arriver à quelque chose. m



Photos: Daniel Käsermann

Informations...

... sur les offres J+S, les semaines hors cadre pour les écoles, les passeports-vacances, etc. auprès de la Fédération suisse des sports équestres (FSSE), Papiermühlestrasse 40 H, 3000 Berne 22. Tél. 031/335 43 43, fax 031/335 43 58. E-mail: info@svps-fsse.ch
www.svps-fsse.ch