

Plouagat

Équitation. L'aïkido pour travailler les chutes

28 octobre 2015



Les jeunes cavaliers du centre équestre de Boquého en stage d'aïkido pour parer les chutes.

Quand on tombe de cheval, la meilleure chose à faire est de remonter au plus vite, dit-on, afin de surmonter sa peur. Véronique Bretesché, directrice du centre hippique de La Ville-Neuve, à Boquého, avait contacté le club d'aïkido du Leff, lors du forum des associations, afin de discuter de la possibilité de travailler avec ses adhérents sur les chutes. Cela dans un esprit de prévention et pour tenter de réduire les risques de blessures. Une démarche par ailleurs souhaitée des jeunes cavaliers. Cette réflexion a abouti, pendant les vacances, à l'organisation de deux séances de travail hebdomadaires sur le thème de la protection du cavalier en cas de chute.

Savoir chuter « correctement »

Les activités se sont concentrées sur la façon de vaincre l'appréhension du contact avec le sol, la découverte de son corps et l'acquisition de gestes réflexes pour éviter les blessures. Un exercice particulier pour Patrick Sauger, le professeur d'aïkido : « S'il est vrai que les chutes font partie de l'aïkido et peuvent être spectaculaires, elles sont toujours voulues par le pratiquant. Elles ne sont jamais subies. Il a fallu remettre en question ce geste et trouver ce qui était important d'apporter à ce public en tenant compte du temps disponible. Souvent on parle « de prendre un plat » ou une « gamelle sur les épaules ». Reste maintenant aux cavaliers à mettre en pratique les acquis ».

Contacts

Centre équestre de La Ville-Neuve : Véronique Bretesché, tél. 06.19.34.23.57 ou google.com/site/celavilleneuve/
Aïkido du Leff : Patrick Sauger, tél. 06.79.11.90.52 ou aikidoduleff.free.fr