

## A Plouagat, ils apprennent à tomber de cheval avec l'aïkido

Plouagat - Publié le 19/02/2016 à 12:16



*C'était la troisième séance pour appréhender la peur de tomber grâce à la méthode gestuelle du aikido sur le tatami pour les jeunes handicapés*

Véronique Bretesché, propriétaire du club hippique de Boqueho, a rencontré le professeur d'aïkido Patrick Sauer. Objectif : aider ses élèves à tomber de cheval.

Lors du forum des associations, Véronique Bretesché a rencontré le professeur du club d'aïkido, Patrick Sauer : « j'étais à la recherche d'un professeur d'art martial, pour aider mes élèves à tomber de cheval, ce qui arrive à tout le monde, mais qui est traumatisant pour la plupart des cavaliers ».

### Appréhender la chute

Véronique avait en mémoire ses séances de travail avec un professeur de judo, quand elle réalisait des cascades à cheval. Une expérience originale qui a trouvé écho auprès de Patrick, pour qui la démarche est intéressante, et ils ont décidé de travailler ensemble.

« Nous avons commencé par un groupe de jeunes âgés de 9 à 17 ans, et, déjà après deux ou trois séances, leurs réactions après la chute sont beaucoup plus positives, ils n'ont plus peur de remonter tout de suite à cheval », indique Véronique.

Patrick a dû élaborer une méthode dans l'esprit de son sport : « dans notre discipline, nous nous servons de la chute pour nous protéger, notre objectif est la précision, la souplesse et la fluidité, qui contribuent à atteindre la pureté du geste ». C'est en mettant en place une série de mouvements qu'il leur a donné les clefs pour bien se recevoir au sol sans se faire mal.

## Fragilité du handicap

Véronique est spécialisée dans l'équithérapie, et reçoit régulièrement de jeunes adultes handicapés, comme ceux du foyer d'accueil de vie de Ploëuc-sur-Lie, qui viennent de vivre trois séances sur le tatami avec leurs éducateurs.

Comme ils maîtrisent mal leur corps, ont du mal à se faire confiance, Patrick a dû, là encore, faire preuve d'imagination : « avec les handicapés, j'ai dû reprendre d'autres gestes plus précis, et à la fois ludiques car leur gestuelle est plus fragile, leurs corps moins souples ».

Là encore, les résultats ne se sont pas fait attendre, et au-delà du plaisir de travailler sur le tatami, en découvrant un nouveau sport, leur maîtrise de la peur de tomber a vite évolué. Cette coopération intersports qui allie le handicap, le sport équin et l'aïkido, porte ses fruits et va sans doute perdurer.