

RESUME

Il est reconnu que la pratique assidue des sports équestres sollicite de façon indéniable la colonne vertébrale et en particulier le rachis lombaire. Notre travail consiste en l'analyse du geste sportif et à rendre compte des résultats d'un questionnaire réalisé sur une population de cavaliers de loisir, pour évaluer si cette pratique peut leur être bénéfique.

Il s'avère que la pratique équestre du panel étudié permet de constater une amélioration pour la majorité de la douleur lombaire, voire de l'occulter. En effet, une pratique non intensive, avec une bonne technique de monte, ne constitue pas un facteur favorisant des lombalgies. Cette constatation s'explique par une bonne tenue en selle qui permet de rétablir une bonne mobilité du bassin et un renforcement des muscles du rachis en position de lordose lombaire physiologique.

L'équitation semble une façon attrayante de pratiquer un sport tout en participant au reconditionnement de la zone conflictuelle.

Mots clés : lombalgie, équitation, loisir.

Keywords: low back pain, horse riding, leisure.