

RESUME

L'équitation est un sport que pratiquent ensemble le cheval et son cavalier, ils forment un couple actif et complémentaire. Par ailleurs, le cheval n'est pas le seul athlète, le cavalier est un sportif à part entière.

Les cavaliers qui pratiquent intensément ce sport, subissent un surmenage de leur complexe lombo-pelvi-fémoral du fait de sa sollicitation dans le geste sportif et dans les activités entourant le cheval.

Nous nous sommes donc interrogés sur les moyens de prévenir ce surmenage. Cette prévention passe par l'information du cavalier sur les risques microtraumatiques, par la proposition d'exercices d'échauffement, de récupération et d'entretien physique, et par la suggestion de conseils d'économie rachidienne et d'hygiène de vie. C'est pourquoi il nous a paru nécessaire de réaliser un livret de santé du cavalier intitulé « **Livret d'entretien corporel du cavalier pratiquant l'équitation quotidiennement.** ».

Ce livret permet d'orienter la prise en charge masso-kinésithérapique de ces sportifs et d'envisager le repérage et la correction des troubles de la statique du cavalier par une rééducation adaptée.

Mots clés : équitation, microtraumatismes, complexe lombo-pelvi-fémoral, prévention.