

Équitation



Les activités équestres, tant l'équithérapie que l'équitation adaptée, offrent diverses possibilités de développement d'habiletés aux personnes handicapées. L'équitation adaptée est d'ailleurs accessible à un large public présentant des limitations variées.

En ce qui concerne l'équithérapie, elle consiste en l'utilisation du cheval pour ses vertus thérapeutiques. En effet, le cheval offre une opportunité de stimulation où tous les sens sont mobilisés pour permettre une intervention ciblée sur la personne participante.

L'équitation adaptée, aussi connue sous le nom de paraéquitation est quant à elle pratiquée pour le loisir ou pour la compétition. L'activité offerte, nommée para-dressage, consiste à utiliser des équipements adaptés pour offrir une expérience d'équitation. Ainsi, il peut s'agir de dressage, d'attelage ou de saut d'obstacles. Dans cette pratique, l'intervention n'est pas l'objectif, il s'agit davantage de générer une expérience agréable et accessible.

Que l'équitation soit réalisée dans un cadre récréatif ou compétitif, il est à noter que plusieurs formations sont requises pour pouvoir accompagner une personne handicapée dans sa pratique. Tout centre équestre peut être accrédité afin d'offrir l'accompagnement adéquat. L'instructeur ou l'instructrice équestre doit posséder certaines aptitudes et compétences spécifiques pour bien accompagner les cavaliers et cavalières. La liste des personnes instructrices certifiées est disponible sur le site Internet de « [Cheval Québec](#) ».

Formation

L'équithérapie, tout comme l'équitation adaptée, doit être encadrée par des personnes professionnelles formées pour offrir une expérience d'intervention sécuritaire. En ce sens, les instructeurs et instructrices devraient être formés et le centre devrait être certifié. « La Fédération québécoise d'équitation thérapeutique » reconnaît deux formations qui répondent aussi aux normes canadiennes :



Crédit photo: Centre LibrePassion

- [Programme de formation du Centre d'Apprentissage en Thérapie Équine-Québec \(CATEQ\)](#)
- [Formation continue ITAQ](#)

Pour en savoir plus sur la certification d'instructeurs et instructrices en équitation thérapeutique, visitez les sites Internet de « [l'Association canadienne d'équitation thérapeutique](#) » et de la « [Fédération québécoise de l'équitation thérapeutique](#) ».

De plus, l'Association canadienne des entraîneurs offre une formation pour les personnes désirant devenir instructrices d'équitation. Celle-ci a été développée par « [Canada Équestre](#) » et, au Québec, est coordonnée par « [Cheval Québec](#) ». Cette formation n'inclut cependant pas de module sur l'équitation adaptée.

Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Proposer une première rencontre / visite pour déterminer les besoins est une bonne idée. Cela permet aussi de valider l'aisance avec les animaux.
- Les personnes bénévoles doivent être formées pour être de bons manieurs (s'occuper du cheval) et accompagnateurs
- Avoir un grand nombre de bénévoles aidera à fournir de meilleurs services, plus personnalisés et sécuritaires.
- Pour assister une personne ayant des besoins au niveau de la mobilité, la pratique privilégiée est l'assistance physique. Deux personnes peuvent maintenir les pieds dans les étriers de chaque côté, ou encore aider lors de l'embarquement.
- Un accord médical pourrait être demandé pour participer aux activités.
- Le site Internet de « [Cheval Québec](#) » présente les établissements certifiés qui répondent aux normes.
- La section [sécurité](#) du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

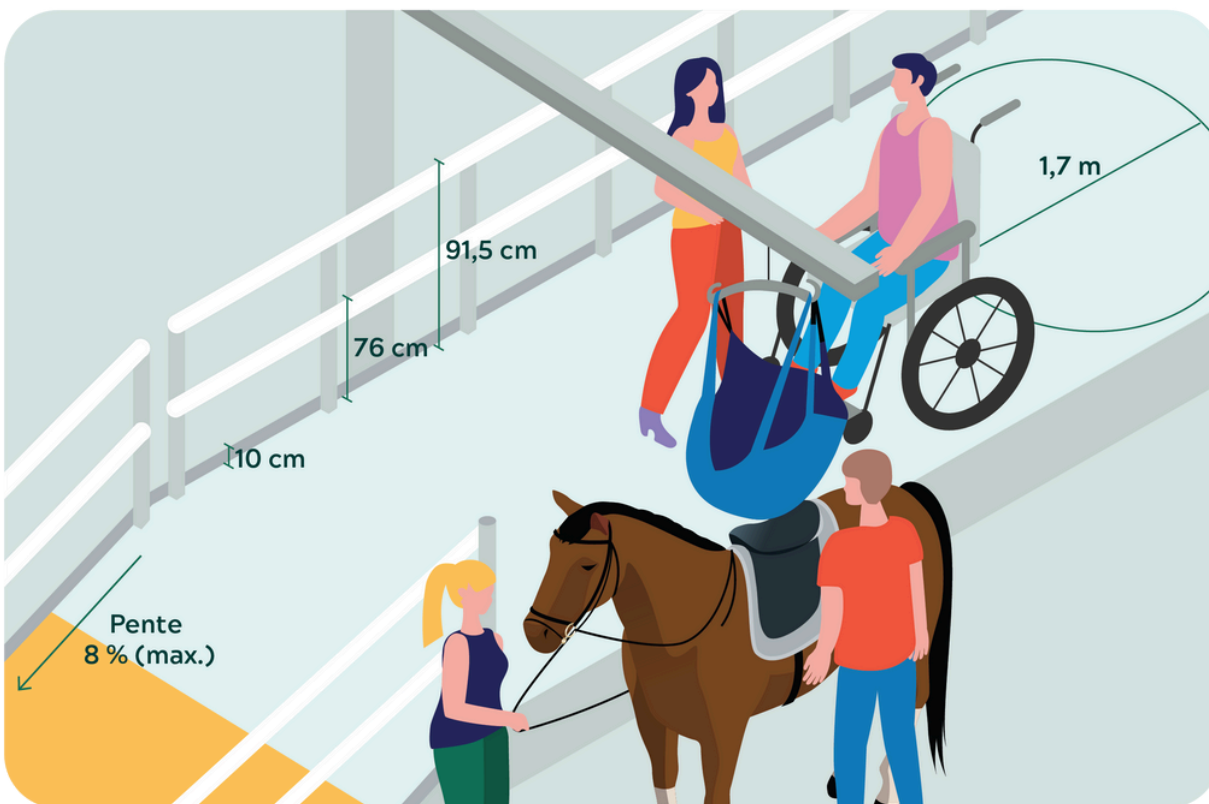
Aménagement

Pour permettre à une personne à mobilité réduite de monter sur un cheval, il faut installer une rampe d'accès avec plate-forme fixe ou amovible. Un petit escalier d'appoint peut aussi être utile pour les personnes qui sont capables de monter des marches. Il est important que les chevaux soient désensibilisés aux installations, telles que la plate-forme ou le lève-personne.



Crédit photo : Centre LibrePassion

La rampe d'accès doit suivre les critères d'une rampe d'accès accessible, soit une pente de maximum 8 %, des chasse-roues de 10 cm de hauteur, des mains courantes de chaque côté, etc. La plate-forme au haut de cette rampe doit être de minimum 1,7 m de largeur par 1,7 m de profondeur pour permettre à une personne en fauteuil roulant d'effectuer un demi-tour. Des garde-corps doivent être installés sur les bords de la plate-forme, sauf au bord servant au transfert sur le cheval. Il est recommandé de choisir un cheval ayant une selle à une hauteur de 43 cm à 46 cm, au-dessus de la plate-forme pour faciliter le transfert. Un lève-personne peut être installé sur cette plate-forme pour les personnes en ayant besoin. Ce lève-personne permet aux personnes de monter sur un cheval de plus grande hauteur.





Crédit photo: Centre LibrePassion



Crédit photo: Centre LibrePassion

Pratique inclusive

- Offrir la possibilité de pratiquer l'activité dans un manège intérieur ou extérieur.
- Diversifier l'offre de cours. Proposer un éventail de possibilités: prendre soin de l'animal, le promener, le monter, marcher dans un manège, faire des balades, galoper, faire de longues sorties, etc.
- Utiliser un tableau de pictogrammes et images pour illustrer la routine de soins des chevaux, le déroulement de la leçon, le matériel nécessaire, l'habillement, etc.
- Présenter les chevaux sur le site Internet avec photos/vidéos et descriptions.
- Rassembler tous les équipements pour chaque cheval dans des bacs à hauteur accessible.
- Avoir des outils de stimulation sensorielle, pour se recentrer et s'apaiser, de communication et de gestion du temps disponible.
- Identifier un endroit calme pour se reposer/s'isoler.
- Proposer de décorer les équipements pour les personnaliser.
- Consultez l'outil « [Pratiques Inclusives Générales](#) ».
- Développé par l'AQLPH, l'outil la « [Roue des variables inclusives](#) » sert à aider à la planification d'une programmation ou activité inclusive.

Matériel et équipement

La section suivante décrit du matériel et des équipements adaptés pour la pratique de l'équitation. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.



Harnais ou licou

Les filets pédagogiques utilisés comme harnais peuvent faciliter la préhension ou encore servir de repère visuel pour les cavaliers et cavalières.

Le harnais double avec des rênes divisées en loupe est aussi un harnais qui facilite la préhension et également l'expérience du cavalier ou de la cavalière.

Rênes

Il existe plusieurs rênes pouvant améliorer l'expérience. Des rênes à poignées, des rênes avec une barre de connexion ou avec des balles sont utilisées pour faciliter la préhension. Les rênes colorées peuvent aussi être intéressantes. Consultez [le document de Canada Équestre](#) pour voir quelques images.

Selles

Certains modèles de selles comportent un appui dorsal et/ou ventral pouvant améliorer la stabilité des personnes participantes, tout en les rassurant. Une selle avec pommeau et siège surélevé peut aussi être facilitante.

Une selle avec deux poignées au lieu d'un pommeau permet à la personne de mieux se tenir sur le cheval.

Le surfaix de voltige est aussi un bon accessoire à utiliser puisqu'il permet de bien ressentir les mouvements du cheval en plus de fournir de bonnes poignées pour la stabilité et le sentiment de sécurité.



Crédit photo: Centre LibrePassion



Crédit photo: Zéro Limit

Accessoires de selle: l'Hippolib

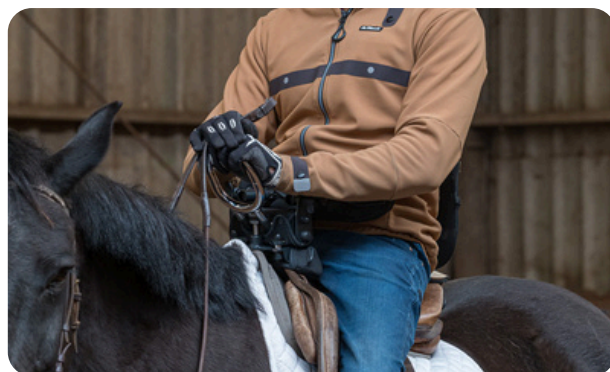
Cet équipement adapté est fait pour être ajouté à la selle classique. Celui-ci comprend deux tailles de dossiers et un emplacement à l'avant pour y insérer un accessoire. Ces accessoires sont:

- Une poignée
- Un support léger pour le ventre
- Un support plus complet pour le ventre

Un dossier plus petit pour un appui plus léger est aussi disponible.



Crédit photo : Zéro Limit



Crédit photo : Zéro Limit

Étriers

Les étriers permettent aux personnes de se maintenir en position, en plus d'offrir un soutien aux jambes afin de minimiser l'impact de la position sur le corps. Ainsi, différents étriers offrant différents types de soutien sont disponibles.

L'équipement à utiliser varie selon le niveau de confort souhaité et par rapport au besoin de la personne. La méthode la plus commune est l'accompagnement réalisé par deux personnes qui tiennent les pieds en place, ou encore l'utilisation d'étriers à coque, qui empêchent le pied de sortir vers l'avant. Consultez [le document de Canada Équestre](#) pour voir quelques images.

Équipements de transfert

L'utilisation d'un lève-personne est permise par « l'Association canadienne d'équitation thérapeutique ». Toutefois, le cheval doit nécessairement avoir été désensibilisé à cet équipement au préalable. Comme alternative, il est préférable d'opter pour une rampe et une plateforme de transfert bâtie à la hauteur du cheval, le tout accompagné d'assistance.

Il existe des lève-personnes spécialisés pour l'équitation. Ceux-ci sont faits pour transférer la personne vers une hauteur largement différente de celle du départ et sont motorisés.

Attention, certains de ces équipements nécessitent des connaissances spécifiques. Consultez l'outil « [Transferts : formations, principes généraux et équipements](#) » pour en savoir davantage.

Voiturette d'attelage

Il est possible d'atteler le cheval à une voiturette pour offrir la possibilité de se balader en demeurant dans un fauteuil. Une rampe d'accès peut y être ajoutée. La voiturette doit correspondre aux exigences du ministère des Transports et de la Mobilité durable.

Fournisseurs

Des répertoires de matériel et équipements disponibles en prêt dans certaines instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées sont répertoriés dans la section « [matériel et équipement](#) » du site Web du [Parcours de l'offre](#).

De plus, grâce au programme « Circonflexe », initiative du réseau des Unités régionales loisir et sports (URLS), des équipements sportifs, récréatifs et adaptés sont disponibles en prêt gratuitement dans toutes les régions. [Le site Web de Circonflexe](#) regroupe toutes les informations liées au programme.

Entreprise	Type de matériel
Zero Limit (Québec)	Hippolib
Freedomrider (États-Unis)	Équipements adaptés d'équitation
Handicap Accès (France)	Hippolib, équipements adaptés d'équitation, lève-personne

Fournisseurs - suite

Entreprise	Type de matériel
<u>Handi Move International</u> (France)	Lève-personne spécialisé
<u>Spokes'n Motion</u> (États-Unis)	Hippolib
<u>SureHands</u> (États-Unis)	Lève-personne spécialisé



Crédit photo : Centre LibrePassion



Crédit photo : Zéro Limit

Possibilités de pratique au Québec

- Équithérapie Libre Passion, Capitale-Nationale
- Ranch Kiméyan, Centre du Québec
- Chev-Allié de Beauce, Chaudière-Appalaches
- Écurie Doo-Lee-Tle, Chaudière Appalaches
- Centre équestre le Havre, Estrie
- Cheval de Soie - Estrie
- Foulées d'Espoir, équitation thérapeutique - Gatineau
- Équitation thérapeutique La Différence, Laurentides
- Projet Équestre Goldie, Laurentides
- Centre d'équitation thérapeutique Équi-Libre, Montérégie
- Centre Équestre Élixir (anciennement LES AMIS DE JOEY) - Montérégie
- Centre Équestre Harmony - Mauricie
- Centre Équestre Thérapeutique Marie-Laurence - Montérégie



Crédit photo: Centre LibrePassion



Crédit photo: Centre LibrePassion

Pratique inspirante

Certification Équi Handi Club, France

Cette certification fait partie des multiples certifications offertes par la Fédération Française d'Équitation. Elle sert à garantir un accueil organisé et attentif, des structures d'activités adaptées, des animaux bien traités, des intervenants qualifiés et diplômés, un projet pédagogique et un niveau de sécurité exemplaire. La fédération met à disposition une grille d'auto-évaluation pour améliorer ses infrastructures et activités.

Halleck Creek Ranch, États-Unis

Le centre équestre Halleck Creek Ranch dédie entièrement sa pratique à l'accueil des clientèles ayant un handicap. Ainsi, les utilisateurs peuvent profiter d'installations spécialement adaptées, comme des rampes pour monter à cheval et des sentiers accessibles. Bien que l'équitation en centre équestre régulier avec d'autres utilisateurs ne présentant pas de handicap peut être une occasion de sensibilisation, la pratique de l'équitation dans un centre spécialement adapté présente ses avantages, comme l'offre de services de pointe par un personnel habitué et la présence d'équipement nécessaire.

Riding for the disabled Association

Riding for the disabled Association a développé une certification pour accréditer les centres équestres accessibles de la Grande-Bretagne. Ces centres sont évalués, selon leur contexte et selon différents éléments, comme la présence de personnel qualifié pour encadrer les personnes avec des handicaps et les programmes adaptés offerts. Ce genre de label peut rassurer la clientèle, en plus de fournir des balises à respecter.

Ressources complémentaires

-  [Présentation para-équitation Paralympique](#), Paralympiques Canada
-  [Présentation de para dressage de Canada Équestre](#)
-  [Équipement autorisé en compétition](#) (incluant les équipements adaptés), Canada Équestre
-  [Cahier des charges Label Qualité Équi Handi Club](#), Fédération Française d'Équitation

Articles

-  [For Ontario woman who lost her legs, riding her horse is 'freedom'](#), Toronto Star, 2017.
-  [Médiation animale : L'équitation au service du handicap](#), Handirect, 2017.
-  [« 30 en bas de 30 » : Delphine Périard-Larrivée se dévoue aux familles d'enfants autistes](#), Claudie Simard, Radio-Canada, 2017.
-  [L'équitation, pour la tête et le corps](#), Terres et Territoires, 2024.
-  [Paris 2024 : "Mon cheval m'a permis d'accepter mon handicap"... Les paradesseurs français évoquent leur relation à part avec leur monture](#), Fance Info, 2024.
-  ['A horse can be healing': Therapeutic Riding of Tryon breaks barriers with equine therapy](#), abc123News, 2024.
-  [Overland Park horse therapy program creates new possibilities for people with disabilities](#), KSHB 41 Kansas City, 2024.

Vidéos

-  [Une cavalière paraplégique dépasse son handicap grâce au cheval](#), 2019.
-  [A Paralyzed Rider's Mission to Become World Champion](#), 2017.
-  [Montage module de selle Hippolib V2](#), 2017.
-  [How Horseback Riding Brings Therapy for People With Special Needs](#), 2020.
-  [How these horses help persons with special needs | Equestrian World](#), 2019.
-  [PARAPLEGIC RIDING A HORSE - Wheelie Good Tips Ep #36](#), 2019.

Personnes ayant contribué

Rédaction : Catherine Meunier (Kéroul)

Bonification: Ève-Marie Frappier et Catherine Levasseur (Cheval Qc), Eliane Trempe (Fédération canadienne d'équitation thérapeutique), Francine Marcotte (Centre équithérapie Libre Passion)