



## Équitation

### Sécurité en selle

L'équitation associe la pratique d'une activité sportive dans la nature à une belle relation homme-animal. Cependant, les chevaux sont parfois imprévisibles: chaque année, près de 8000 personnes, dont de nombreuses femmes et jeunes filles, sont accidentées lors de la pratique de sports équestres.

Les blessures causées par un accident d'équitation sont souvent graves et majoritairement dues à une chute de cheval. Elles concernent le plus fréquemment le tronc, la ceinture scapulaire et la partie supérieure du bras. Les blessures les plus graves touchent notamment la tête ou laissent la personne paraplégique. Une formation solide, une expérience importante ainsi que des connaissances et de l'entraînement quant au comportement à adopter avec les chevaux sont les bases nécessaires pour faire de l'équitation en toute sécurité.

Vous trouverez plus d'informations sur le sujet dans la brochure «Équitation» (réf. 3.148), disponible sur [commander.bpa.ch](http://commander.bpa.ch)

et dans la **vidéo** sur [bpa.ch](http://bpa.ch).

#### Suivez les conseils du BPA pour faire de l'équitation en toute sécurité:

- **Formation:** apprenez à monter à cheval et à bien vous comporter avec les chevaux dans un centre équestre compétent ou au sein d'une société hippique.
- Familiarisez-vous avec le comportement des chevaux. Restez vigilant et anticipez les situations, car les chevaux ont parfois des réactions imprévisibles.
- **Protégez-vous:** portez une bombe, des bottes d'équitation ainsi que des gants et un gilet de protection lorsque vous menez un cheval ou montez à cheval.
- Contrôlez régulièrement la bride, la selle et les étriers.
- **N'entreprenez pas une sortie à cheval seul** et ayez un téléphone portable sur vous.