

TECHNIQUE L'EXPERIENCE HANDISPORT



La respiration

professionnel du cheval, très sportif et déjà motivé par une équitation sans force inutile. « Ainsi, j'avais déjà vérifié en posant mes jambes repliées sur la selle que je restais efficace avec un cheval bien mis », se souvient le cavalier qui avait donc déjà fait un début d'expérience volontaire sans les jambes. Désormais, c'est une condition imposée qu'il a su dépasser grâce à un mental très fort. Car, en dehors du problème physique, il faut aussi faire face à l'aspect émotionnel : il y a des gens qui ne se relèvent pas après un tel accident. Si au départ la motivation est essentielle, il est important d'associer le thérapeute, au moins lors des premières séances. L'entourage est également capital et pour Bernard Sachsé, son épouse Agnès a été un pilier essentiel.

Pour remonter à cheval malgré une paraplégie, il faut veiller aux conditions de sécurité et se préparer physiquement et mentalement. « Avant de remonter à cheval, pour la première fois le 21 mars 1995, j'ai fait un mois et demi de cheval mécanique, se souvient l'auteur de « Sur mes quatre jambes » qui a été conseiller technique du film « Danse avec lui ». Il est préférable de remonter d'abord sur un simulateur ou un cheval parfaitement réglé comme un cheval de voltige. »

Le cheval doit avoir un mental zen, être porteur, avec de l'os et du cadre, être proche du cheval de dressage idéal avec des allures fluides, bien en équilibre. Les articulations doivent être flexibles et souples. Mais, attention, trop d'amplitude peut nuire. « Sept mois après l'accident, j'étais en selle avec l'Anglo-arabe de Gérard Houaillon (ex-élève de Nuno Oliveira), raconte Bernard Sachsé. Ce premier jour, j'ai fait du pas d'école à quatre temps avec une marche fluide et diagonalisée. Et là, j'ai pleuré de joie. J'avais encore du matériel dans le dos, des plaques et des vis (retirées en juin 1995 après une nouvelle opération) et une

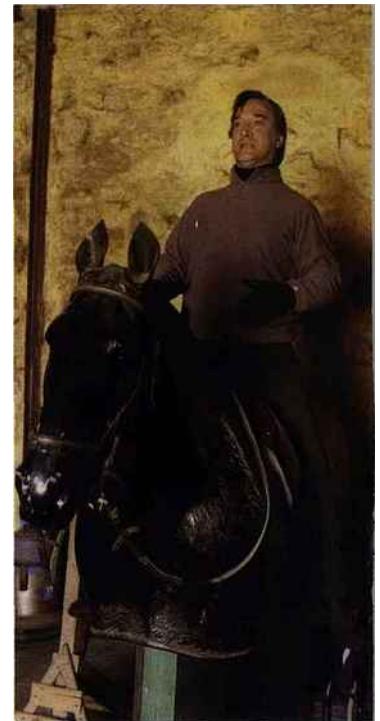
ceinture de maintien que j'ai gardée deux ans. » Progressivement, en quelques mois, il a peu à peu augmenté les séances à cheval : deux, trois fois par semaine, puis tous les jours, en les préparant toujours par un échauffement sur son cheval mécanique. Mais pendant très longtemps, il est resté à trois-quatre séances par semaine. Des séances de trente minutes au début, puis quarante minutes pour être aujourd'hui d'une durée maximum d'une heure trente. Pour la préparation des Jeux paralympiques de Sydney, il montait jusqu'à trois chevaux par jour. Désormais, depuis près de dix ans, il monte tous les jours son cheval qu'il a dressé lui-même en haute-école. Se mettre en selle nécessite l'aide des autres ou d'un système de levage comme l'Equilève. Mais ce sportif accompli (qui a travaillé près de dix ans comme cascadeur chez Mario Luraschi) monte désormais sur son cheval en grimpant à la corde à la seule force des bras.

Après un essai avec une selle anglaise, Bernard Sachsé s'est orienté vers la selle portugaise « normale », puis « spéciale » avec un arçon souple. « Mais, quand j'ai été capable musculairement d'encadrer les déséquilibres avant et arrière, elle m'a gêné. » Au départ, on se sent comme une poupée de chiffon (musculairement). « J'ai récupéré par le yoga, le cheval mécanique (photo) et la rééducation. En fait, je m'impose un véritable entraînement de sportif de haut niveau. » Aujourd'hui, il monte dans une selle de dressage que le sellier Childéric lui a adaptée sur mesure pour caler son dos, ses ischiens et ses jambes. Il y a deux ans, l'achat d'une [Powerplate] (plateforme vibrante utilisée chez les kinés et dans les salles de sport) lui a permis de récupérer des fibres musculaires profondes et de gagner en force sur l'ensemble des muscles soutenant la colonne vertébrale. Ainsi, en seize ans, il a récupéré et est passé d'une paraplégie D10

à une D12 (plus basse dans le dos), moins handicapante. Il a récupéré des muscles abdominaux et dorsaux à force de travail.

VERS LE PERFECTIONNEMENT

« J'ai utilisé beaucoup de techniques, comme celles proposées par La Guérinière et Baucher, mais sans être ni radical ni fanatique, en étant à l'écoute du langage du cheval, pragmatique, explique cet ancien élève de Michel Henriquet. Je puise l'harmonie du geste en allant le chercher dans la profondeur du cheval et la mienne, voilà ma démarche. En disant cela pour moi, c'est aux muscles profonds



Victime d'un grave accident lors d'une cascade équestre sur un tournage en août 1994 qui l'a rendu paraplégique à trente ans, Bernard Sachsé s'est remis à cheval sept mois plus tard. A force de volonté, d'énergie et de travail, il est aujourd'hui capable d'exécuter des figures de Grand Prix avec Piropo, son Lusitanien de quatorze ans, qu'il est le seul à monter depuis six ans, et conseille des valides dans ses écuries basées à Tourly (60). Il ne s'occupe pas de remettre en selle des paraplégiques, mais il a ouvert la voie et donné l'espoir. Son expérience peut servir à d'autres. Un cheminement qu'il nous a expliqué avec passion.

Chaque cas est particulier, explique Bernard Sachsé. Plus la lésion de la moelle épinière est haute, plus on perd en potentiel musculaire. » Lui-même a été atteint au niveau de la dixième dorsale (D10, au niveau de la poitrine). Cavalier depuis plus de vingt ans au moment de son accident, Bernard Sachsé était très motivé pour remonter. Le fait de pouvoir tousser montrait une tonicité anormale par rapport à la gravité de sa lésion. « C'était une première pierre. Si je pouvais tousser, je devais pouvoir remonter en utilisant ma respiration. Avant, j'avais déjà expérimenté les impacts de la respiration sur les postures équestres. Le travail sur la respiration, l'équilibre associé au sens du cheval m'ont servi pour remonter et évoluer. »

Avant son accident, Bernard Sachsé était un

PARAPLÉGIE : LES BIENFAITS DE L'ÉQUITATION

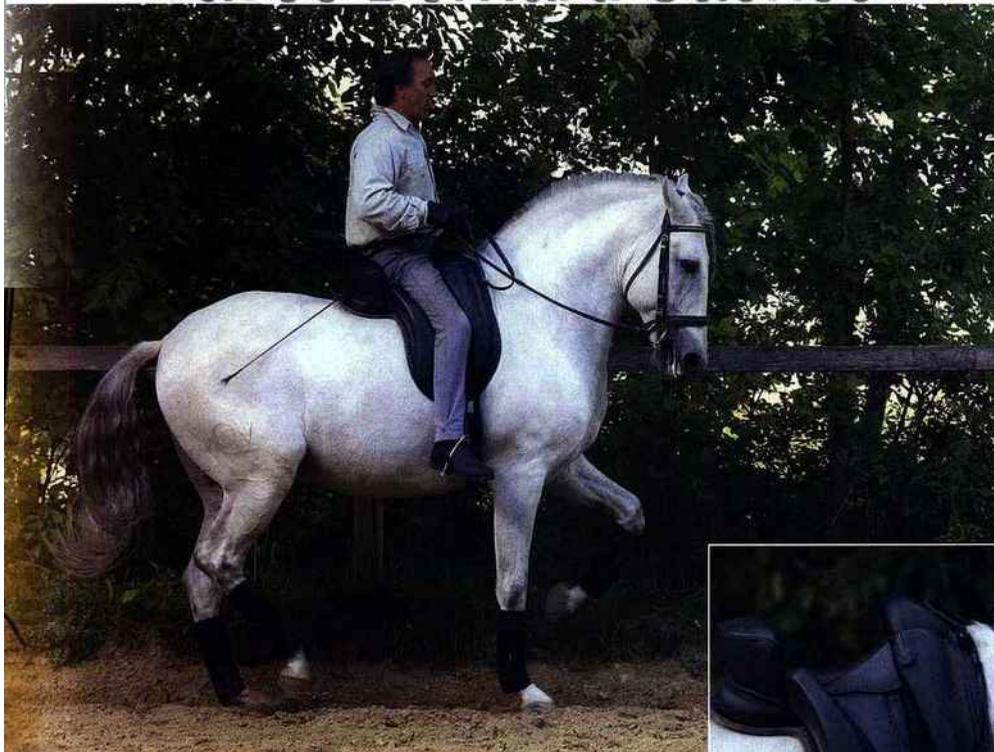
Une fois établis tous les paramètres liés à la sécurité (cheval et selle adaptés, environnement sécurisé), il faut s'orienter vers une pratique intelligente de l'équitation, uniquement à l'arrêt et au pas, dans une recherche de l'équilibre.

Petit à petit, on passera à du petit trot sur base courte, puis éventuellement du galop. Après un accident, il y a deux manières d'envisager la rééducation fonctionnelle d'un paraplégique : soit on le suspend dans un harnais, soit on utilise des barres de marche avec un système d'attelles qui maintiennent les jambes. L'équithérapie se situe entre ces deux méthodes. « Si le cheval est bien mis et si c'est bien fait, cela permet une utilisation « transcendante » pour dépasser les capacités du corps, commente Bernard Sachsé. Le cheval devient un grand mobilisateur des muscles et un grand kiné

pour l'homme. » Les mouvements du cheval au pas permettent de renforcer les muscles et la tonicité au niveau du bassin, améliorent l'équilibre et les sensations relatives aux mouvements du corps (la partie du corps paralysé). Ceci n'est envisageable que si le paraplégique veille à travailler la respiration et la verticalité (avec une machine pour se tenir debout) pour avoir un bon alignement du tronc et permettre une bonne irrigation sanguine. Bernard Sachsé compare le fait de mettre un paraplégique à cheval au marin ou au montagnard : comme eux, il est dans une situation dangereuse qui nécessite lucidité et courage. Mais si cet aspect psychologique n'est pas à négliger, il suffit aussi d'imaginer la joie d'un cavalier paraplégique à cheval, une joie qui s'ajoute aux bienfaits physique et mental de cette reprise de l'équitation. C. B.

une aide à découvrir

avec Bernard Sachsé



Pour Bernard Sachsé, le cheval ibérique est adapté pour le paraplégique. Ici Piropo, son entier d'1 m 72 avec lequel il déroule des figures de Grand Prix. La selle de dressage Childéric faite sur mesure pour Bernard Sachsé possède des taquets qui permettent d'avoir des appuis latéraux indispensables pour le paraplégique qui ne peut pas serrer les cuisses. Photos Claude Bignon

que je pense, ceux qui servent à maintenir la colonne vertébrale pour avoir un cadre solide. Mes séances de yoga sont quotidiennes. Avant l'accident, j'étais arrivé à un tel stade que je ne montais qu'avec la respiration. Pour moi, l'essentiel est dans la coordination et le contrôle corporel accompagnés ou précédés par le souffle. » Il s'inscrit dans une voie de la conscience du geste que l'on peut comparer avec une forme de yoga.

Bernard Sachsé a pu re-galoper pour la première fois fin avril 1995, lors d'un stage handisport, en main avec Jean-Yves Bonnet qui courait à côté de lui lors d'une séance de travail à l'épaule. Mais, il ne retrouva pour la première fois le galop, seul aux rênes de son cheval, qu'un an et demi à deux ans après son accident. Remonté pour la première à cheval le 21 mars 1995, il a participé à son premier championnat de France (para-équestre) en mai. En septembre 1996, il rapportait une médaille

de bronze (par équipes) des Jeux paralympiques d'Atlanta. Après Sydney (2000), il s'est peu à peu détaché de ce type de compétition pour se consacrer à son écurie. « Pour progresser à cheval, je cumule plusieurs techniques, le travail au sol, c'est-à-dire la sophrologie et le yoga. En sophrologie, je travaille la visualisation de mon corps, un travail sur l'estime de soi: quand on passe de la position debout au fauteuil, le regard sur soi est dévalorisé. Il faut se reconstruire aussi mentalement. Le yoga m'aide par un travail énergétique sur le souffle. Au sol, je fais des mouvements d'assouplissements, des étirements par chaînes musculaires. Ce travail au sol est indispensable pour la progression à cheval. » Il faut avoir des objectifs en étant encadré par un professionnel compétent et suivre un programme adapté à chaque cavalier. « Il peut y avoir un décalage entre les résultats sur le cheval mécanique et le vrai. Mais, le cheval mécanique peut



rendre moins raide, renforcer. Car pour progresser, il faut chercher à se décontracter et à se tendre, ou l'inverse. » La progression dépendra du niveau préalable.

Si Bernard Sachsé est un autodidacte, il suit les traces de maîtres classiques. « J'ai été influencé par Nuno Oliveira et Etienne Beudant. "Main sans jambes", je connais par cœur, avoue Bernard Sachsé. On est dans la sensation ultra-subtile. Quand j'ai l'esquisse d'une attitude, je cède. Il faut se contenter de peu et recommencer souvent (dixit Etienne Beudant). Je suis un adepte du renforcement positif sur les gens comme sur les chevaux. » Récompenser, féliciter quand le geste est bon. Pour réaliser un geste juste, il faut au moins s'être trompé deux fois pour que la troisième soit la bonne. Pour faire progresser un

paraplégique, il faut une selle adaptée, un bon travail de mise en selle et un équilibre plus en arrière que la moyenne au niveau des épaules. Car il faut prendre le temps de récupérer les muscles du tronc (après tout arrêt prolongé, la fonte musculaire est importante). Il faut trouver le bon dosage dans le travail sur l'équilibre, la décontraction et le renforcement musculaire. Faute de récupérer les jambes, il faut récupérer au moins le bassin.

« J'ai récupéré progressivement le carré des lombes (muscles du bas du dos). Cela permet de se rééquilibrer avec les abdos, analyse ce cavalier-dresseur. Depuis que j'ai une selle dans laquelle je me sens comme dans un gant, je travaille beaucoup plus facilement aux trois allures. Je suis proche du trot moyen, mais je n'ai pas encore le trot allongé. »

Deux badines remplacent l'action des jambes: « On adapte le travail sans jambe avec des sticks, en habituant le cheval au travail avec les deux badines. Tout est affaire de dosage. Mais, le problème au début est de gérer le déplacement des bras. Il m'a fallu des années pour avoir les badines à la juste position derrière les mollets pour faire office de jambe intérieure et de jambe extérieure. Cela nécessite d'être très fort dans le dos. » Les étriers sont attachés entre eux (pieds libres dedans) pour faire face aux mouvements incontrôlables de jambes lors de ceux du cheval. Bernard Sachsé n'a pas les cuisses attachées, mais cela peut-être nécessaire. Tout dépend de chacun, mais il faut limiter les mouvements des jambes pour ne pas perturber l'équilibre du cavalier et du cheval. Chaque cas est vraiment personnel. Il n'y a pas de règle. L'important est que les jambes soient calées comme dans un canal avec de gros taquets à l'avant et à l'arrière. Le cavalier doit être calé pour garantir l'équilibre latéral, un équilibre plus précaire pour le paraplégique.

La récupération physique, le matériel, le cheval, l'encadrement sont encore plus importants que pour un valide et doivent être adaptés à chaque cavalier. En fait, il y a une dynamique de groupe, un esprit d'équipe qui se crée autour du cavalier paraplégique qui dépend d'intervenants extérieurs. C'est un peu comme une organisation autour d'un sportif de haut niveau. Il n'y a pas de méthode toute faite, mais une progression pas à pas qui permettra, en fonction du niveau antérieur, d'évoluer vers une équitation qui a priori ne sera pas supérieure à ce qu'elle était avant. L'exercice quotidien, l'abnégation, la patience, la persévérance, l'écoute sont sans aucun doute les clés indispensables pour remonter et progresser.

Claude BIGNON