

## ***JAMAIS SANS MON CASQUE***

L'été et la chaleur qu'il apporte nous encouragent à remiser pull, blouson, gants, et autres bottes ou parka pour monter à cheval, au profit des tee-shirt et boots qui nous aident à mieux supporter les excès estivaux du thermomètre... Une casquette visée sur la tête du soir au matin pour nous protéger du soleil, nous sommes tous tentés d'oublier la bombe dans le placard en attendant l'hiver prochain.. Pourtant, nous avons tous dans notre entourage l'exemple d'une chute de cheval dont les conséquences auraient pu être atténuées pour le cavalier par le port d'une tenue adéquate, casque en premier lieu...



### **Saisonnier, le risque ?**

L'été, c'est également la saison des ballades et autres trottings, baignades en mer, randonnées en forêt... pour le plus grand plaisir de chevaux qui ont souvent passé tout l'hiver en manège, et qui profitent du premier papillon qui passe pour vous manifester leur bonne humeur... c'est aussi en été que les insectes attaquent nos chères montures, et certaines piqures très douloureuses (taons des bœufs) peuvent provoquer des réactions violentes qui vous enverront au tapis sans que vous ayez été prévenu par votre cheval ! Donc, s'il est une saison où le risque est plus grand, c'est bien celle des beaux jours, où l'on a comme par hasard tendance à être plus laxiste sur la tenue vestimentaire...

Où que vous alliez, même pour vous baigner avec votre cheval préféré, mettez une bombe. Pour m'être retrouvée sous l'eau avec ma jument après qu'elle ait trébuché en marchant dans une rivière, je sais combien les mouvements d'un cheval qui se débat pour se relever peuvent être violents, et si je n'avais pas eu ma bombe, vous ne liriez pas cet article aujourd'hui... Si vous ne supportez pas l'habituelle « cocotte minute » de compétition, achetez-vous au moins un casque d'endurance. Inspirés des casques des cyclistes, ils sont conçus pour être légers et respirants. Vous serez également protégé des redoutables branches basses en forêt, qui ne gênent nullement votre cheval pour galoper à grandes foulées.

Si vous êtes cavaliers en club, la législation vous oblige à porter une bombe « trois points », sans laquelle, en plus d'un risque physique inutile, vous courrez celui de ne pas être indemnisé par votre assurance ou celle du club en cas de chute. Si vous ne possédez pas cet article dans votre panoplie, ou que vous êtes un cavalier « occasionnel », venu juste pour une balade entre copains, vous en emprunterez un dans le club qui vous accueille : vous pouvez vous « protéger » de la transpiration du cavalier précédent en mettant par exemple un mouchoir en tissu sur vos cheveux...

Si vous décidez d'abandonner vos bottes, ce qui serait bien compréhensible étant donné la saison, remplacez-les par des boots, et des mini-chaps, qui vous permettront, outre de maintenir votre jambe en place et au contact du cheval, d'avoir la cheville tenue et de ne pas vous coincer le pied dans l'étrier en cas de chute. Certains utilisent des baskets, pour le confort qu'elles procurent quand on est à pied dans la journée... avec des chaps, c'est mieux que rien, mais elles peuvent tout

de même passer dans l'étrier et coincer votre pied si la chaps remonte pendant la chute. Avec des tennis ou toutes autres chaussures basses, le plus sûr est encore de retirer les étriers pour travailler son cheval... et son assiette !

### **Elégance, quand tu nous tiens...**

Côté vêtement, si la plus grande fantaisie est de mise concernant les matières et les couleurs, soyez vigilant sur la forme et la taille de ce que vous portez... évitez les shorts, bermudas, maillots de bains... sauf pour la baignade si vous pensez nager avec votre cheval. Dans ce cas, partez carrément sans selle, vous aurez du mal à remonter sur un poil mouillé mais vous épargnerez la baignade à vos cuirs et ne craignez pas les plaies dues au frottement ou pincements des étrivières.

Choisissez des tee-shirts près du corps, car un vêtement trop ample peut se prendre dans une branche, un chandelier, ou même le troussequin de votre selle si vous tombez ou quand vous sautez. Les demoiselles qui ont envie d'exposer leur nombril au soleil doivent penser aux égratignures qu'elles risquent de subir en balade, ou en cas de chute de cheval sur des barres ou contre une lisse, et réserver cette tenue pour les moments où elles sont à pieds... dans le même état d'esprit, si vous partez en forêt, choisissez plutôt un vêtement léger mais à manches longues, vous ne reviendrez pas zébré de traces de ronce et autres épines d'églantiers sur les bras... évitez également d'exposer vos épaules et vos cervicales au soleil en cas de forte canicule, vous éviterez le coup de chaleur ou l'insolation qui vous rendront malade pendant que vos camarades iront à la plage...

Enfin, éviter les lunettes de soleil, écharpe d'aviateur flottant élégamment derrière vous, ou joli polo noué négligemment sur les épaules ou autour de la taille, et tout ce qui est susceptible de vous blesser ou des vous étrangler en cas de chute du cheval... sans aller jusqu'à vous habiller comme un chanoine, pensez qu'une tenue vestimentaire adaptée à votre sport pourra vous éviter des désagréments dont vous vous passerez bien pendant les vacances..

Source : <http://www.attention-chevaux.com/magazine/equitation/casque-cavaliers.htm>