

ÉQUITATIONOPHOBIE Phobie de l'équitation

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Peur de voir ou de pratiquer l'équitation

Sport du quotidien accidentogène

Contre toute attente, certains sports de loisir courants affichent un volume important de blessures graves en raison de leur nombre élevé de pratiquants.(équitation, ski)

L'équitation est un sport à risque classé parmi les plus dangereux, provoquant des milliers d'accidents par an en raison de la puissance et de l'imprévisibilité du cheval. Les chutes de cheval causent chaque année un nombre important d'hospitalisations.

Les risques et les blessures

- **Chutes et chocs** : Les chutes de cheval causent de nombreuses blessures touchant souvent la poitrine, les bras ou la tête.
- **Accidents à pied** : Les morsures, les ruades ou le piétinement peuvent survenir même à terre.
- **Disciplines à haut risque** : Le concours complet (cross) et le saut d'obstacles augmentent la gravité des chutes en raison de la vitesse et des obstacles fixes.

Comment se protéger

- **Le matériel de sécurité** : Le port d'un casque homologué est indispensable, tout comme l'utilisation d'un gilet de protection ou d'un gilet airbag pour limiter les traumatismes graves.
- **La prudence au quotidien** : Respecter les consignes d'encadrement, adapter les exercices au niveau du cavalier et rester vigilant à pied garantissent une pratique plus sûre.