

## Le cheval : un soin de première nécessité !



**Laurent**, 55 ans, atteint d'une ataxie de Friedreich (ex-administrateur de l'AFAF), a créé le centre équestre **Cheval Espérance** (près de Rouen) il y a 15 ans.

[...] Cheval Espérance a été autorisé à accueillir uniquement ses cavaliers handicapés (en respectant les gestes barrière avec la plus grande vigilance bien sûr !).



Ces mesures ont permis de ne pas ajouter du handicap au handicap : ceux qui sont déjà enfermés toute l'année, ont du mal à se déplacer ou à trouver des lieux d'accueil et de mieux-être, n'ont pas été privés de ces petites fenêtres de liberté et d'oxygène. Ils ont manifesté combien l'équithérapie peut être un soin à part entière.



**Marine**, atteinte d'une ataxie de Friedreich, 28 ans, maman de 2 petits garçons de 7 ans et bientôt 1 an, a connu **Cheval Espérance** il y a près de 10 ans lors d'une rencontre régionale de l'AFAF dans les locaux de l'association.

C'est son kinésithérapeute qui l'a poussée à venir monter à cheval. "Au début, je venais de temps en temps. Mais cela m'a vite apporté de tels bienfaits que peu à peu je suis venue toutes les semaines" raconte Marine.

Premier bienfait : "j'ai pris du temps rien que pour moi". Essentiel dans la vie d'une femme !

Physiquement ensuite : "j'avais de grosses douleurs au thorax du fait du fauteuil roulant. En selle, je me suis peu à peu musclé le dos. Au début, je ne lâchais pas l'arceau de la selle adaptée. Maintenant, je peux me lâcher, devenir plus autonome à cheval. Cela me fait un bien fou. J'ai 3 séances de kiné par semaine, mais à cheval, j'ai largement autant de bénéfices en joignant l'agréable à l'utile : le grand air, la forêt, le sport, la relation au cheval...".

Une autre dimension de la sortie à cheval, c'est le changement de relation à l'autre, au monde extérieur : *"en forêt à cheval, je m'évade de mon fauteuil roulant, je croise des joggers et je suis comme eux, je peux emmener Noé en attelage, il est content et c'est une fierté pour moi. Bref, je suis comme tout le monde !"*.

Et puis, souligne Marine, *"il y a aussi la dimension de progression qui est gratifiante. Maryline, la monitrice, me fait remarquer ce que je n'arrivais pas à faire avant : toucher les oreilles ou la queue du cheval, ramasser une balle à droite, et la déposer plus bas à gauche... Je suis rincée au bout d'une heure ! Ceux qui croient que le cheval n'est pas un sport n'en ont jamais fait !"*. Le rêve de Marine... qui se réalisera sûrement dès les beaux jours : partir en forêt en famille, elle à cheval, Noé à vélo, son mari et Tim à pied.

Le cheval prend sur lui nos fardeaux et nos souffrances, et laisse chacun repartir plus léger et un large sourire au cœur. C'est notre plus grande joie !

**Association Cheval Espérance 4449 rue de la Haie**

**76230 Bois-Guillaume**

**Contact : [chevalesperance.association@neuf.fr](mailto:chevalesperance.association@neuf.fr)**

**Tel : 02 35 59 96 81**

