



©NHMM Photography

Équitation : 5 bienfaits à connaître pour mettre le pied à l'étrier dès la rentrée et aussi, 5 idées reçues à dépasser !

Tous les enfants sont attirés par les poneys, c'est d'ailleurs leur troisième animal préféré ! « Faire du poney » est souvent leur premier choix au moment d'établir les activités sportives de la rentrée. Si l'équitation souffre d'idées reçues, elle reste, heureusement et majoritairement, reconnue pour ses nombreux bienfaits pour petits et grands.

La Fédération Française d'Équitation (FFE) lève le voile sur 5 bonnes raisons de choisir l'équitation comme loisir éducatif pour ses enfants ou pour soi-même !

Raison N°1 : l'équitation est un sport complet

L'équitation est un sport doux et symétrique qui mobilise l'ensemble du corps, des muscles et demande une tonicité contrôlée des jambes, des fesses, du dos, de la ceinture abdominale et des bras. Sans compter qu'elle est aussi bénéfique pour l'esprit. Autant de vertus qui en font un sport très complet et excellent pour la santé.

Raison N°2 : l'équitation pour se libérer du quotidien

Parce que le cheval est le miroir de nos émotions, l'équitation implique un total lâcher prise afin de pouvoir faciliter la communication et l'échange avec l'animal.

Raison N°3 : l'équitation, c'est bon pour la tête

Monter à cheval ou à poney permet de se ressourcer. La chaleur du cheval est rassurante, relaxante et procure une détente favorable à la complicité avec l'animal. Sans oublier que diriger un poney ou un cheval donne confiance en soi. Une excellente raison de s'y mettre ! D'ailleurs, **le 11 septembre, de nombreux poney-clubs et centres équestres ouvrent leurs portes au grand public à l'occasion de la Journée du cheval** ; un rendez-vous idéal pour découvrir tous ces bienfaits !

Raison N°4 : l'équitation pour gagner en autonomie

Au poney-club, l'enfant n'est plus sous la tutelle de ses parents. C'est lui qui prend soin de son poney. Il se responsabilise, apprend le goût de l'effort, de l'engagement et de la persévérance.

Raison N°5 : L'équitation est un sport de nature

Au club, on vit au rythme du cheval et des saisons. Une belle invitation à mieux connaître et respecter la vie animale tout en prenant conscience de l'importance de la nature environnante pour notre bien-être.



ALERTE MÉDIAS FFE

Alerte FFE, le 24 août 2022

Oui, l'équitation est une activité physique et sportive accessible à tous et bénéfique pour tous. Pourtant elle persiste à faire l'objet d'idées reçues malgré les nombreuses études qui lui sont consacrées : 5 idées reçues à bannir de son esprit !

Idée reçue N° 1 : en équitation, c'est le cheval qui fait tout

L'équitation est une pratique qui sollicite tous les muscles du corps. Vouloir diriger son poney ou cheval implique aussi une communication avec l'animal et des gestes précis pour qu'il puisse comprendre ce qu'on attend de lui. L'équitation est une histoire de couple !

Idée reçue N°2 : l'équitation ne se pratique qu'à la campagne

De nombreux établissements équestres se situent en zones urbaines. Avec 6 500 poney-clubs et centres équestres répartis en France, on trouve généralement un club à moins de 13 kilomètres de son domicile.

Idée reçue N°3 : l'équitation c'est pour les plus sportifs

L'équitation est une activité qui se pratique quel que soit son âge, son sexe ou sa condition physique. Nul besoin d'être un athlète né. L'équitation entretient la forme, donne du souffle et de l'énergie.

Idée reçue N°4 : l'équitation est un sport de filles

Si la gente féminine est en effet bien représentée dans les clubs, de nouvelles disciplines telles que le horse-ball, le tir à l'arc à cheval, les pony-games... attirent chaque année bon nombre de garçons. D'ailleurs, l'équitation est le seul sport olympique mixte !

Idée reçue N°5 : l'équitation est un sport qui coûte cher

L'heure d'équitation est souvent estimée plus chère que ce qu'elle est en réalité. En moyenne, il faut compter 50€ par mois pour une pratique hebdomadaire (les tarifs sont variables en fonction des régions). Il faut aussi savoir qu'une séance d'activité correspond à autant de temps avant et après pour s'occuper de son poney ou de son cheval. Le matériel nécessaire pour monter est fourni par le club, donc pas d'investissement spécifique à prévoir. Il suffira simplement de prévoir un pantalon d'équitation et une paire de bottes. Le casque de protection est souvent prêté par le club pour les premières séances.

Pour trouver un club participant près de chez soi https://tousacheval.ffe.com/journee_cheval/

Pour plus d'informations : <https://www.ffe.com/>

Contacts presse

FFE Communication

(+33 254 944 645)

communication@ffe.com

Agence Consulis

Véronique Gauthier (+33 672 770 600)

& Valérie Bleys (+33 621 441 515)

agenceconsulis@gmail.com

