



©FFE_MontaineMerelle

Journée mondiale du sport pour le développement et la paix

Le sport équestre plus que jamais l'allié de la santé des Français

Initiée par les Nations unies en 2013, la **journée mondiale du sport pour le développement et la paix**, qui aura lieu le **6 avril 2021**, a pour objectif de valoriser le sport comme vecteur de cohésion sociale, de développement et de paix. Depuis 2020, avec la crise sanitaire, cette journée vise également à sensibiliser le public sur la nécessité de rester actifs et en bonne santé en pratiquant une activité sportive régulière.

La Fédération Française d'Équitation (FFE) rappelle que l'équitation est un vecteur de bien-être et que ce sport participe aussi au mieux vivre ensemble. Ce que confirment les plus de 2,2 millions de Français qui montent à cheval.

Le cheval, c'est bon pour l'esprit

L'équitation est source de bien-être. **Accessible à tous âges, quelle que soit sa condition physique, l'équitation est le 1^{er} sport de nature et de fait, l'une des meilleures façons de se ressourcer.** Au rythme des allures du cheval, on évacue le stress, on s'oxygène l'esprit, on stimule ses capacités de concentration et retrouve une certaine confiance en soi. Le contact privilégié avec l'animal est d'un intérêt psychologique incontesté et parfois même recherché sur le plan thérapeutique.

« Le cheval nous oblige à être cohérents et à nous accorder avec nous-même. Toute la communication avec lui repose sur ce qu'il voit, perçoit et capte. Il sait lire nos émotions et nous oblige à aller de l'avant. Ceci explique notamment pourquoi aujourd'hui on a de plus en plus recours à ses services dans des utilisations dites « grand public » explique Carole Yvon Galloux, Chargée de mission santé, soins, inclusion et développement personnel à la FFE.

L'équitation, c'est bon pour le corps

« Pratiquer l'équitation, c'est bon pour deux raisons. Physiquement, cela permet de développer ses aptitudes et de découvrir son corps. Monter à poney ou à cheval sollicite tous les muscles de façon symétrique. De plus, on pratique dans un environnement optimal puisque l'équitation est un sport de plein air. Et le moteur pour les muscles, c'est l'oxygénation. Donner aux enfants la possibilité de commencer l'équitation jeunes, c'est leur permettre de prendre conscience de leur corps mais aussi de lutter contre la sédentarité et par là, contre certains fléaux comme l'obésité ne serait-ce que par la réduction du périmètre abdominal, facteur de risque cardiovasculaire », confirme le Dr Priscille Le Grelle, médecin généraliste à Clichy (92) et membre du Comité Fédéral de la FFE.

L'équitation comme vecteur de cohésion sociale

L'équitation, c'est avant tout cette relation unique avec le cheval et cette passion que l'on partage en famille, entre amis, entre connaissances, entre copains de clubs... C'est un vecteur de sociabilisation et de cohésion sociale. Le temps passé dans un poney-club ou un centre équestre est un moment convivial et rassurant qui permet de générer des échanges intergénérationnels au sein du club, qui pourront aussi être transposés dans la vie de tous les jours.

La journée mondiale du sport pour le développement et la paix est donc une belle occasion de s'initier à l'équitation. **Rendez-vous dans les 6 500 poney-clubs et les centres équestres FFE de France !**

Pour trouver le club le plus proche : ffe.com/Rechercher-un-club

CONTACTS PRESSE

FFE Communication (+33 254 944 645) | communication@ffe.com

Agence Consulis - Véronique Gauthier (+33 672 770 600) & **Valérie Bleys** (+33 786 615 546) | agenceconsulis@gmail.com