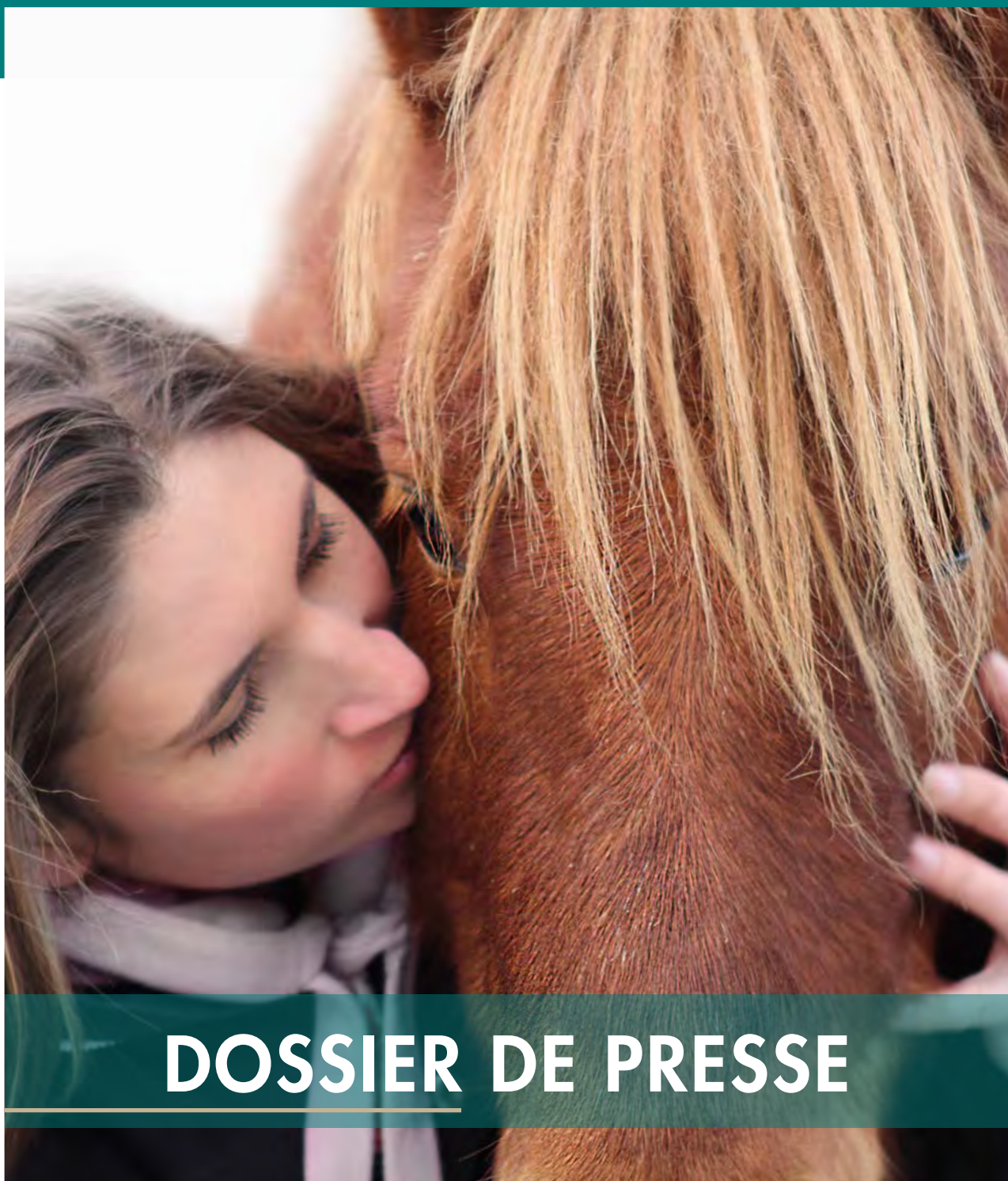


FEDERATION FRANÇAISE  
D'EQUITATION

# QUAND LE CHEVAL SOIGNE LES MAUX DE LA SOCIÉTÉ



**DOSSIER DE PRESSE**



# SOMMAIRE

<b>P.5</b>	<b>INTRODUCTION</b>	
	Le cheval, partenaire de santé et d'éducation.....	p.5
<b>P.6</b>	<b>« CHEVAL &amp; DIVERSITÉ » : LE CHEVAL POUR TOUS</b>	
<b>P.8</b>	<b>HANDICAP : LE CHEVAL POUR LE DÉPASSER</b>	
	Le cheval, partenaire de la rééducation fonctionnelle.....	p.8
	Le cheval, pour se réapproprier son schéma corporel.....	p.9
	Le cheval, pour intégrer l'altérité.....	p.9
<b>P.15</b>	<b>ÉQUITHÉRAPIE : LE CHEVAL, CE PSY À QUATRE JAMBES</b>	
	Le sport fait du bien.....	p.15
	L'équithérapie soigne l'esprit.....	p.16
<b>P.19</b>	<b>PSYCHO-SOCIAL : LE CHEVAL POUR GUÉRIR</b>	
	Le cheval, le confident /sans jugement.....	p.19
	Le cheval, le grand frère des cités.....	p.20
<b>P.23</b>	<b>SPORT ET SANTÉ : LE CHEVAL, MIEUX QU'UN MÉDICAMENT</b>	
	Le cheval, pour affronter la maladie d'Alzheimer.....	p.23
	Le cheval, pour lutter contre l'obésité.....	p.24
	Le cheval, pour prévenir le diabète.....	p.24
<b>P.26</b>	<b>ÉQUICOACHING : LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL GRÂCE AU CHEVAL</b>	
	Le cheval, pour se retrouver.....	p.26
	Le cheval, pour révéler son potentiel.....	p.26
<b>P.29</b>	<b>L'HOMME ET LE CHEVAL, UNE HISTOIRE D'ALTÉRITÉ</b>	
	Le cheval comme partenaire de vie.....	p.29
	« Cheval & diversité » : une réponse sociétale.....	p.29
<b>P.30</b>	<b>UN ENGAGEMENT FORT DE LA FFE</b>	
<b>P.33</b>	<b>PAGE PRATIQUE</b>	
<b>P.34</b>	<b>LES PARTENAIRES DE CHEVAL &amp; DIVERSITÉ</b>	



# INTRODUCTION

## LE CHEVAL, PARTENAIRE DE SANTÉ ET D'ÉDUCATION

---

C'est bien connu, le chien encourage l'activité physique, facilite les rencontres, guide et assiste les personnes en situation de handicap, réduit les troubles de certaines maladies ou en détecte certaines. Le chat quant à lui, avec sa « ronronthérapie », possède des vertus apaisantes sur l'Homme. Mais saviez-vous que le cheval est exceptionnel partenaire pour la médiation ?

Empathique au grand cœur, dénué de tout préjugé, le cheval est le partenaire idéal dans ce domaine. Contrairement au chien et au chat, il n'est ni prédateur ni « calculateur ». Proie à l'état naturel, il ressent son environnement, capte les énergies qui l'entourent. Face à l'Homme, il lit ses intentions dans ses postures, ce qu'il dégage, ses actions et sait déceler les incohérences entre l'être et le paraître. Il vit uniquement l'instant présent. Son équilibre de vie se résume à l'interaction sociale avec ses congénères, à manger à sa faim, à bouger selon son envie et à se sentir en sécurité.

Pour toutes ces raisons et bien d'autres encore, le cheval est un fabuleux partenaire de médiation de santé, d'équilibre et d'insertion. C'est grâce à la triangulation entre le cheval, la personne en demande et le professionnel que s'opère la magie : la transmission des émotions et la réparation de l'âme ou du corps.

Consciente des bienfaits du cheval et du poney sur l'Homme, tant sur le plan physique que psychologique, et des besoins et attentes de la société, la Fédération Française d'Équitation a créé « **Cheval & Diversité** ».

*« Cheval & Diversité s'appuie sur un engagement fédéral historiquement ancré. La fédération s'investit depuis très longtemps dans le développement et l'accessibilité de l'équitation pour tous. En 2008 naissait le brevet fédéral équihandi pour former les enseignants d'équitation aux besoins des personnes en situation de handicap afin d'adapter les pratiques. Ensuite, la FFE se lançait dans l'équisocial. Depuis, l'éthologie science du comportement du cheval dans son milieu naturel et dans ses interactions avec l'homme, a mis en avant les similitudes relationnelles entre le cheval et l'humain. Il existe incontestablement des liens entre le bien-être équin et le bien-être humain. Grâce au développement et la transmission de ces connaissances, des initiatives sont nées dans les clubs afin d'enseigner autrement et de s'ouvrir à de nouvelles pratiques adaptées aux personnes en situation de handicap. Parmi ses missions, la fédération s'engage résolument dans tous les projets qui font appel au cheval ou au poney indépendamment du sport. Par la médiation, le cheval peut ainsi conforter sa place au cœur de la société. Et dans cet objectif, notre volonté est d'être précurseur dans ce domaine »*

explique **Serge LECOMTE**, président de la FFE.

# « CHEVAL & DIVERSITÉ »

## LE CHEVAL POUR TOUS

---

Dirigé par Carole YVON-GALLOUX, chargée de mission handicap, santé, soins, inclusion et développement personnel à la FFE, le service « Cheval & Diversité » initie et accompagne les projets médico-socio-éducatifs en faveur des publics sensibles, en lien avec le cheval.

---

### Pourquoi cette appellation « Cheval & Diversité » ?

**Carole YVON-GALLOUX** : « Il y a une pluralité d'acteurs professionnels concernés, ceux du monde équestre, ceux du sanitaire, du médico-social et du social. À cela s'ajoute la grande variété des activités équestres proposées. Nous comptons 36 disciplines à la FFE auxquelles se joignent les activités de soin,

de l'inclusion, du développement personnel ou encore du sport santé. De ce fait, s'ensuit une multitude de possibilités et de bénéfiques comme de bénéficiaires entre les personnes concernées par l'hippothérapie et/ou l'équithérapie et ceux de l'équicoaching. »

“ CES UNIVERS, QUE SONT LE CHEVAL, LE SANITAIRE ET LE MÉDICO-SOCIAL-ÉDUCATIF, ÉVOLUAIENT EN PARALLÈLE ”

### Quel est l'objectif de « Cheval & Diversité » ?

**Carole Y-G** : « Nous sommes vraiment à l'intersection entre le champ équestre et le champ du soin, tous deux très réglementés. Pour préserver la sécurité du cheval ainsi que celle des personnes vulnérables, la fédération a structuré, professionnalisé et accompagné les différents acteurs. Ces univers, que sont le cheval, le sanitaire et le médico-social-éducatif, évoluaient en parallèle et interagissaient peu entre eux. Or, il y a une vraie richesse dans leur complémentarité. C'est pourquoi, nous nous sommes rassemblés autour de cette notion de fédérer, se rapprocher pour interagir, mutualiser et potentialiser les compétences. »

## Quelles sont les actions de « Cheval & Diversité » ?

**Carole Y-G** : « Nous possédons un système de brevets, de labels, un réseau, une cartographie au niveau national pour le para-équestre. La FFE était avant-gardiste sur le sujet. Nous avons élargi, depuis 2017, l'intervention à l'inclusion sociale, au soin (équithérapie et hippothérapie), au sport-santé et à l'équicoaching. Nous avons mis en place différentes actions dans chacun de ces domaines (parcours de formation, construction de dispositifs...) dans certaines régions de France. Aujourd'hui, l'idée est de les déployer à l'échelle nationale.

“  
**CHEVAL ET DIVERSITÉ  
FAVORISE LA MISE  
EN RÉSEAU, RAPPROCHE  
LES DIFFÉRENTS  
ACTEURS, DÉVELOPPE  
ET VALORISE  
L'ENSEMBLE DES  
ACTIVITÉS**  
”



*Cheval et Diversité favorise la mise en réseau, rapproche les différents acteurs, développe et valorise l'ensemble des activités, fluidifie le parcours des personnes en situation de handicap ou en difficultés psycho-sociales. Nous voulons développer un maillage territorial cohérent et complet dans les poney-clubs et les centres équestres afin de proposer, non seulement, un parcours équestre pour tous mais aussi une offre de médiation accessible à tous. La fédération s'est aussi engagée dans l'élaboration d'études pour objectiver les activités afin de démontrer scientifiquement l'intérêt des activités équestres pour tous. »*

# HANDICAP :

## LE CHEVAL POUR LE DÉPASSER

---

Le cheval possède des qualités propres à sa nature qui font de lui un parfait partenaire pour accepter, apprendre à vivre et dépasser son handicap. L'équitation se pratique en équilibre et cohérence, le corps et l'esprit pour une meilleure harmonie du couple.

---

Comme pour les valides, la pratique d'une activité physique régulière présente de nombreux bienfaits physiques et psychologiques pour les personnes en situation de handicap. Quels que soient la pathologie et l'âge, elle améliore le système cardio-respiratoire, l'oxygénation du cerveau, le métabolisme de base, la masse musculaire, la densité osseuse... Elle permet d'éloigner les méfaits de la sédentarité, de prévenir certaines maladies chroniques (obésité, diabète, arthrose, sarcopénie, ostéoporose ...) et de lutter contre le stress, l'anxiété ou encore la dépression.

### Le cheval, partenaire de la rééducation fonctionnelle

Au-delà des bénéfices santé, l'activité physique, en particulier l'équitation, permet de se réapproprier son corps afin de l'accepter et de le voir d'une façon différente. Si le kinésithérapeute et l'orthoprothésiste sont la première étape fondamentale de la réadaptation physique et fonctionnelle, l'équitation s'intègre aussi dans le parcours global de la personne handicapée vers l'autonomie.

Les mouvements du bassin et du buste, qui accompagnent la cadence des pas du cheval, entraînent une situation de proprioception. En fonction des indications reçues sur la position du corps, le cerveau réagit en contractant ou en relâchant certains muscles afin de garder l'équilibre. Les réflexes posturaux sont ainsi naturellement stimulés. Les muscles profonds du maintien, qui ne seraient pas sollicités autrement, sont mobilisés. Cette mobilisation

entraîne des réactions sur les systèmes circulatoires et nerveux. Un muscle est en bonne santé si, et si seulement, il est innervé. En améliorant ainsi la qualité des fibres musculaires et la force, la mobilité articulaire, la préhension, l'équilibre, la coordination, la posture... le cheval renforce la rééducation fonctionnelle classique basée sur des exercices répétitifs et sur un ensemble de soins corporels.

« Monter à cheval au pas entraîne plus de 300 mouvements et 2 000 ajustements posturaux. Le mouvement symétrique gauche - droite du cheval occasionne un balancier du patient qui entraîne une situation proprioceptive. »

Dr **Éric PANTERA**, médecin physique et **réadaptateur** au CHU de Nîmes.



## Le cheval, pour se réapproprier son schéma corporel

Si les muscles travaillent en synergie, toutes les fonctions psychomotrices interagissent également entre elles. Dans la rééducation sensorielle, la relation privilégiée avec le cheval se veut également un motivationnelle. Lors de la gestualité du corps en selle, la mobilisation de son côté gauche ou droit, les mouvements des doigts, la coordination œil/main, main/main, pied main, au repérage dans l'espace... le cerveau reçoit en continu des informations sur la position statique et dynamique du corps ou d'un segment de membre dans l'espace. Il est informé de la moindre variation de position

et de mouvement via des petits capteurs, dits mécanorécepteurs, situés dans les os, les muscles, les tendons, les articulations, et même sur la plante des pieds. En fonction des indications reçues sur la position du corps, le cerveau réagit en contractant ou en relâchant certains muscles afin d'assurer son équilibre. Qui dit meilleur sens de l'équilibre, dit meilleure posture, meilleure gestuelle, meilleurs réflexes... Une qualité non négligeable pour reconstruire et redéfinir son schéma corporel (carte mentale que l'on fait de son corps), reprendre confiance en soi et gagner en autonomie.

## Le cheval, pour intégrer l'altérité

À cheval, on laisse son fauteuil à l'écurie et on part avec sa monture comme n'importe quel autre cavalier. Il suffit d'adapter le matériel déjà existant : rênes à poignées, sur-selle avec taquets et bourrelets amovibles, étriers de sécurité... L'équitation intègre l'altérité. Si ce sport est considéré comme individuel, il est le seul aussi à se pratiquer en duo : le cheval et son cavalier.

Quel que soit son niveau, lorsqu'on est en selle, on est deux. On prend de la hauteur, on oublie ses difficultés.

On s'inscrit dans le moment présent. On rejoint l'ensemble des pratiquants tout en valorisant sa singularité. Et on constate que l'on peut y arriver. Au fil des pas, une certaine complicité et aisance se développent. En s'exprimant avec le cheval, l'esprit va mieux et donc, le corps aussi.

Rien de tel pour entrer dans un cercle vertueux et sortir de l'enfermement. Avec ce changement de regard sur soi, comme celui des autres, on ouvre la porte à une meilleure intégration sociale, source de mieux-être.



## CHIFFRES CLÉS :

**150 000**

Personnes en situation  
de handicap accueillies  
dans les clubs FFE par an

**399**

Clubs FFE labellisés Equi Handi Club  
(257 clubs labellisés Equi Handi Mental et 142  
clubs labellisés Equi Handi Moteur/Sensoriel)



**“ LA MÉDIATION AVEC LES ÉQUIDÉS, UNE RENCONTRE  
AVEC NOTRE PROPRE CHEVAL INTÉRIEUR,  
CELUI QUI ACCUEILLE L'ÉMOTION, SANS JUGEMENT,  
DANS L'INSTANT PRÉSENT ”**



# Fanny DELAVAL

**Directrice technique nationale adjointe**  
en charge du para-dressage à la FFE

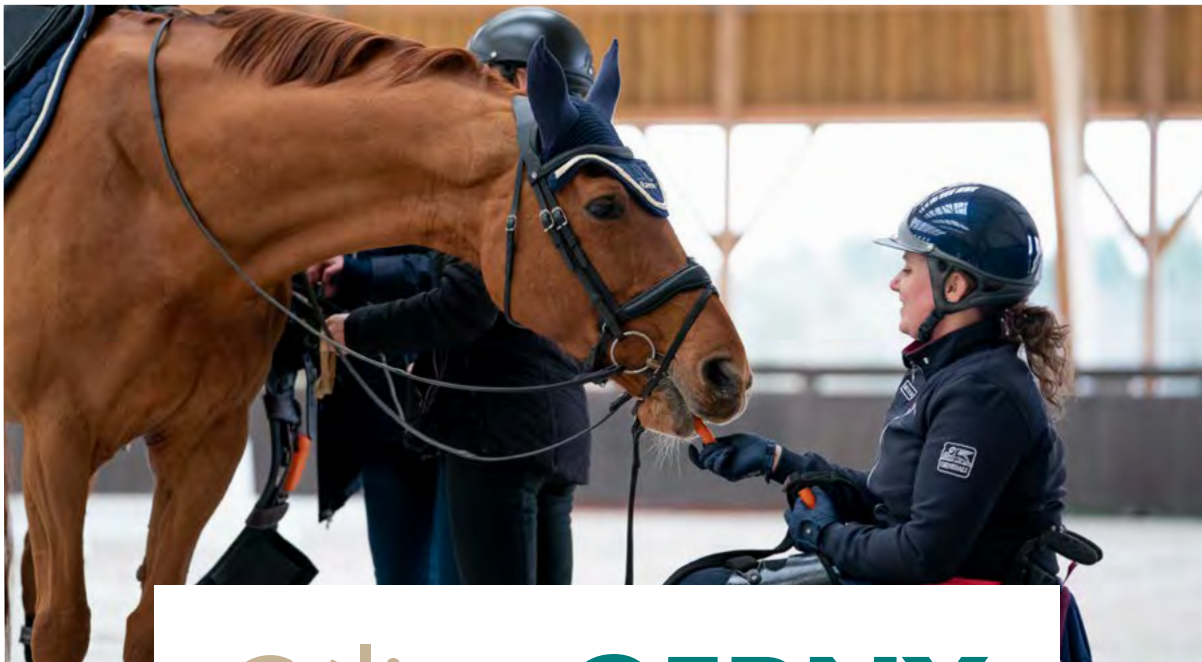
## “ LES JUGES ÉVALUENT ET NOTENT LA PERFORMANCE TECHNIQUE. LE HANDICAP N’ENTRE PAS EN LIGNE DE COMPTE. ”

« En para-équestre, il y a des classifications liées au degré du handicap afin d’avoir une équité sportive par rapport aux capacités motrices. En para-dressage, nous avons cinq grades. Les contrats techniques à réaliser en compétition sont adaptés aux capacités motrices des cavaliers. Les juges évaluent et notent la performance technique. Le handicap n’entre pas en ligne de compte. C’est-à-dire, un cavalier sans bras droit devra réaliser son

cercle à droite aussi bien que la personne ayant un bras droit. C’est au cavalier de trouver des adaptations, des compensations...

Ces athlètes ont décidé de dépasser la différence du handicap. Nous ne les percevons plus comme des personnes en situation de handicap mais comme des sportifs et des champions. Le handicap est gommé à un moment donné par le sport et la réalisation des

exploits. Au début de ma carrière, j’ai vu des chevaux et des poneys très taquins qui jouaient avec des cavaliers valides et qui devenaient très sages avec ceux en situation de handicap. Ils s’adaptent vraiment à leur cavalier. Il y a une réelle connexion qui se met en place sur le plan relationnel et émotionnel. On peut supposer qu’il y a un plus dans la relation homme/cheval dans le cadre de l’équitation et du handicap ».



# Céline GERNY

**Cavalière de para-dressage**, membre de l'équipe de France  
6<sup>e</sup> par équipe aux Jeux paralympiques de Tokyo en 2021

« Je suis la personne que je suis grâce aux chevaux. Après ma chute qui m'a rendu paraplégique, lorsque je suis retournée pour la première fois aux écuries avec mon fauteuil, mon poney Apollo s'est approché de moi et a posé son nez sur ma jambe et il l'a bougé. Comme s'il disait : « Ah ! Ça ne fonctionne plus. » Il avait compris. Lui qui était très gourmand et qui pouvait me tirer vers l'herbe pour brouter, ne l'a plus jamais fait. Quand je le sortais, je posais la longe sur les genoux et plus jamais il n'a tiré. Ce fut la première adaptation.

C'est aussi sur lui que je me suis remise à cheval. Je pensais retrouver mes sensations de cavalière de galop 7. Et là, j'ai eu un choc parce qu'il n'y avait plus rien. À cet instant, j'ai pris conscience que les choses avaient changé, que mon équilibre n'était pas du tout le même et que pour y arriver j'allais devoir faire

des efforts. Ce que j'ai décidé et cela a fonctionné. À ce moment, je me suis dit que ce n'est pas parce que l'on a un handicap que l'on est moins bon qu'une personne valide. Une fois le matériel adapté, que l'on a réfléchi à toutes les compensations nécessaires, à cheval on ne se projette plus sur le handicap, la douleur et les contraintes qui s'imposent à nous. On l'oublie.

Grâce au cheval, je ne ressens pas le manque de me sentir grande. Je suis très bien quand je suis assise sur son dos. Je ne me sens pas diminuée. Les chevaux m'offrent un certain mieux être psychologique et physique. Ce sont d'excellents outils de proprioception. Pour les paraplégiques dont je fais partie, le premier souci réside dans l'équilibre du tronc. Toutes les séances à cheval m'obligent à solliciter mes muscles,

“  
HANDICAP  
ÉGALE  
POSSIBILITÉS  
”

à aller chercher des notions d'équilibre, à trouver des solutions, à repousser les limites. Par conséquent, je ne suis plus sur le schéma « handicap équivaut incapacité », mais « handicap égale possibilités ». Le cheval me permet de ne pas subir mon handicap. Je vis avec et je ne m'empêche pas de réaliser mes rêves, d'atteindre les objectifs que je me suis fixés.

C'est auprès de mes chevaux que j'ai trouvé cette force-là. Pour bénéficier des bienfaits du contact avec

les chevaux, il ne faut pas nécessairement monter dessus et se dépasser.

Aller juste à sa rencontre dans son fauteuil ou à pied, comprendre son fonctionnement, savoir se déplacer sans le gêner... c'est bien plus riche que le simple fait d'être sur son dos. Cette communication non verbale, juste posturale, est accessible quel que soit le handicap. C'est auprès d'eux que je me ressource et me retrouve. »

## À SAVOIR :

### LE PARA-DRESSAGE

Le para-dressage est une discipline des Jeux paralympiques et des championnats du monde pour laquelle la FFE a obtenu la délégation du ministère des sports depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017. La FFE soutient les clubs qui proposent cette discipline. Elle s'investit également dans la préparation de l'équipe de France de para-dressage pour être compétitive à l'international. Cela se traduit par l'accompagnement et la détection des sportifs (athlètes et chevaux), leur classification, l'accès à la compétition et la formation d'officiels de compétitions.

Aux Jeux paralympiques et aux mondiaux, les athlètes sont classés par "Grade" selon leur type de handicap. Le grade de chaque cavalier est déterminé par des médecins et kinésithérapeutes, formés et désignés par la Fédération Équestre Internationale (FEI), au moyen d'un examen spécifique au cours duquel sont évalués : la puissance musculaire, l'ampleur des mouvements articulaires et la coordination.





## A SAVOIR :

### LES GRADES DU PARA-DRESSAGE

#### GRADE I & II :

- Déficience très importante au niveau de l'équilibre du tronc.
- Motricité très limitée des bras et des jambes.

#### GRADE III :

- Handicap moteur important au niveau de l'équilibre du tronc.
- Handicap unilatéral majeur.

#### GRADE IV :

- Hémiplegie.
- Grave handicap des bras.
- Handicap moyen des deux bras et jambes.
- Cécité.

#### GRADE V :

- Limitation d'un ou deux membres.
- Déficience visuelle.

# ÉQUITHÉRAPIE :

## LE CHEVAL, CE PSY À QUATRE JAMBES

---

**Stress, anxiété, dépression, troubles du sommeil ou alimentaire... le cheval peut aider à résoudre toutes sortes de problèmes psychologiques et modifier les comportements.**

---

**C**onfinements, scolarité aléatoire, enseignement à distance, rupture du lien social, sentiment d'abandon, difficultés financières, décrochage scolaire... les jeunes français ont subi de plein fouet la pandémie de la Covid-19, les plongeant dans une grande souffrance mentale. Selon une enquête de l'Unicef (octobre 2021) menée auprès de 25 000 jeunes en France, les chiffres sont alarmants. Les trois quarts ressentent beaucoup de tristesse et se sentent déprimés. Un jeune sur dix, âgé de 13 à 18 ans, a déjà tenté de se suicider. Ne voyant plus le bout du tunnel, ils n'arrivent pas à se projeter vers l'avenir. Si la levée de certaines restrictions sanitaires s'est accompagnée d'une amélioration du vécu concernant les ressentis liés à la solitude, un Français sur cinq, soit 10 millions de personnes, se trouve dans une grande solitude d'après une étude IFOP de janvier 2022 révélée lors de la 5<sup>e</sup> Journée des Solitudes. Loin de l'image d'Épinal, la solitude chronique touche absolument tous les âges et en particulier les enfants et les adolescents.

### Le sport fait du bien

C'est connu, l'activité physique joue un rôle important dans la prévention et la lutte contre les états dépressifs. Les sports dits d'endurance ont des effets euphorisants, notamment après un effort long et intense. La sécrétion de cortisol circulant et d'adrénaline augmente. L'insuline est régulée. Et au bout de vingt-cinq minutes, il y a les fameuses endorphines. Une fois libérées par le cerveau, plus précisément par l'hypothalamus et l'hypophyse, ces morphines endogènes (produites par l'organisme) se dispersent dans le sang, les tissus de l'organisme et dans le système nerveux central. Avec leur structure moléculaire proche de celle des opiacés, elles réduisent le stress, contrôlent la respiration ainsi que le transit gastro-intestinal et procurent une sensation de plaisir et d'euphorie.

“

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE JOUE  
UN RÔLE IMPORTANT  
DANS LA PRÉVENTION  
ET LA LUTTE CONTRE  
LES ÉTATS DÉPRESSIFS.**

”

## L'équithérapie soigne l'esprit

Xénophon (V<sup>e</sup> siècle avant J.C.) l'affirmait déjà : « Le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et le cœur. » En équithérapie, le cheval est le médiateur entre le professionnel et le patient. Le cheval est un être vivant aux canaux sensoriels extrêmement développés, il capte tous les signaux non verbaux que nous émettons. Car il ne faut pas oublier qu'à l'état naturel, il est un animal vivant en troupeau et aussi une proie. La prise en compte de l'état émotionnel, la transmission et réception tel un écho de l'état émotionnel de l'autre font partie intégrante du fonctionnement équin tel un « kit de survie » C'est pourquoi il est un véritable révélateur « lecteur » émotionnel, un miroir de ce que nous ressentons. Ainsi, si nous l'approchons et que nous sommes au fond de nous en colère, tristes, angoissés il le sentira et réagira en bougeant, s'entêtant, en tapant du pied ou en s'approchant. Avec lui, on ne peut pas

tricher ni instaurer une relation si on n'est pas en accord et vrai avec soi-même.

En comprenant les réactions et le fonctionnement du cheval, et grâce à l'intervention du professionnel qui est à ses côtés, on comprend aussi les nôtres. Partenaire d'accompagnement à quatre jambes et au cœur énorme, il nous observe sans jugement. C'est aussi pour cela qu'il aide à renouer le dialogue avec nous-même puis avec autrui. On lâche prise, on s'accepte pour évoluer vers un mieux être. N'étant ni dans le passé ni dans le futur, il nous ancre dans l'instant présent. L'équithérapie est une véritable thérapie complémentaire. Et c'est là aussi que le cheval nous révèle et nous accompagne sur notre propre chemin.







## Dr Rémi FAUCHER

**Pédopsychiatre** à Moulins et **responsable du pôle psychiatrie** de l'**enfant** et de l'**adolescent** au centre hospitalier spécialisé (CHS) d'Yzeure,  
**Intervenant** pour la formation Médiateur Équin de la FFE.

### “ LA MÉDIATION ÉQUINE EST AUSSI UNE CLINIQUE DU CORPS ET DE LA SENSORIALITÉ ”

« Sur un plan général, la médiation avec les équidés se différencie des autres médiations manuelles, culturelles ou sportives parce que le médiateur est vivant. Ce tiers cheval remet un peu l'égalité entre l'enfant et l'adulte, les rapports de pouvoir sont différents. L'enfant n'est plus soumis à l'adulte. S'instaure un jeu, il se sent acteur et accepte mieux l'alliance avec l'adulte. L'équithérapie est une médiation qui repose sur une clinique du lien. Le fameux « que signifie apprivoiser ? » de St-Exupéry. L'agrippement des enfants au pelage des poneys, ces corps à corps, relie le comportement initial d'attachement des bébés à leur mère. Les enfants notamment porteurs d'un trouble de la relation peuvent éprouver du plaisir dans une rencontre sécurisée avec un poney. Ils réapprivoisent ce contact fondamental avec une figure d'attachement. La médiation avec les équidés est aussi une clinique du corps et de la sensorialité : contact de peau, de

poils, de crinières, de formes signifiantes, d'odeur, et de kinesthésie rythmique. Cette sensorialité est le lieu de toutes les rencontres entre l'être humain et son environnement. Agissant comme une toile de fond, elle peut faire émerger le développement de la pensée.

On sait que le cheval est un excellent guide de voyage au pays de l'autisme et du handicap. Pourquoi ? Parce qu'il est non jugeant, non intrusif. En revanche, il est curieux, joueur mais peureux lui aussi. Il observe à la dérobée. Il se rapproche mine de rien. Il écoute. Il flaire. L'olfaction est le sens privilégié pour entrer en contact avec le cheval. Il explore l'autre en l'effleurant du bout des lèvres, en soufflant. Il repère l'éventuelle vulnérabilité, l'absence de mouvement. Il va alors stimuler, initier le mouvement, le jeu et la rencontre. Il fonctionne un peu comme les autistes.

Pour les enfants et les adolescents ayant un trouble du comportement destructeur, souvent dans l'autodestruction corporelle (scarification), de l'apprentissage et de la scolarité (échec scolaire, décrochage) ou encore de la socialisation (retrait relationnel, tentative de suicide), le cheval va être un magnifique support pour créer une ambition qui va lui permettre de passer de la destructivité à la créativité. Le cheval, accompagné par le fameux binôme (soignant/moniteur) porteur de mesures,

## “ À SAVOIR :

### L'ÉQUITHÉRAPIE :

L'objectif est le soin psychique et corporel par une action thérapeutique. Le cheval agit comme médiateur entre le patient et le thérapeute. Il y a une action sur le comportement de l'individu. L'accompagnement vise essentiellement les psychopathologies mais elle s'adresse également un public diversifié.



va savoir instaurer la confiance, améliorer l'échange, transmettre le goût de la vie, apprendre le respect, donner envie d'investir autre chose que des comportements inadaptés. Tout ce qui va contribuer à valoriser les jeunes va avoir un pouvoir psychothérapeutique.

Pour tous ces jeunes qui se trouvent en extrême difficulté, victimes de graves maltraitances, de gros handicaps, dans le cercle infernal de l'échec... monter sur le cheval est une réussite énorme. Elle l'est d'autant plus quand l'éducateur, le parent présent a peur. Alors, les photos ou les petits films pris lorsqu'ils sont à cheval avec le sourire, offrent leur première image de réussite, la première photo de réussite. Elle va être un déclic. « Mais dis donc ! Toi, tu as réussi à faire ça ! Nous, on ne voudrait pas monter dessus parce qu'il est trop grand, il est trop fort... Tu peux donc retourner à l'école, apprendre ceci ou cela... Tu peux le faire étant donné que tu as pu le faire ! » Ils ont leur photo de réussite à mettre dans leur chambre ou dans le salon des parents. »

### L'HIPPOTHÉRAPIE :

Son objectif est la rééducation neuromotrice de la personne avec comme visée thérapeutique : somatique, biomécanique, et physiologique. Le principe est d'utiliser la locomotion du cheval au vue d'une mobilisation corporelle passive ou active. L'hippothérapie s'adresse à toute personne ayant des troubles locomoteurs.

”

# PSYCHO-SOCIAL :

## LE CHEVAL POUR GUÉRIR

---

Quoi de plus naturel que de se tourner vers un cheval pour se remettre en selle ?  
Symbole de liberté et de puissance, il est un médiateur thérapeutique unique  
pour réapprendre à se faire confiance et à faire confiance aux autres.

---

**L**a violence est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme étant « *l'utilisation intentionnelle de la force physique, de menaces à l'encontre des autres ou de soi-même, contre un groupe ou une communauté, qui entraîne ou risque fortement d'entraîner un traumatisme, des dommages psychologiques, des problèmes de développement ou un décès.* » Les violences subies par les femmes constituent l'une des violations des droits humains les plus répandues dans le monde. Qu'elles soient physiques, psychologiques ou sexuelles, elles entraînent des changements dans notre « être profond », notre corps, notre moral, notre santé et notre façon de voir les choses.

Sentiments de honte et de culpabilité, tristesse, désintérêt, démotivation, dépression, angoisses, peurs, doutes sur soi, sentiment de solitude, irritabilité, colère, troubles alimentaires et du sommeil, maux de tête, douleur au ventre... les répercussions d'une agression sont multiples. En fonction des faits et de son histoire (petite enfance et adolescence), chacun réagit à sa manière. Ces réactions ne se manifestent pas forcément immédiatement et peuvent apparaître bien plus tard. Sans compter qu'elles peuvent être passagères comme durer dans le temps. Si la première étape pour surmonter ce traumatisme est d'en parler pour s'en sortir, le cheval est une précieuse aide pour guérir de cette douleur chronique.

### Le cheval, le meilleur confident

Non jugeant, le cheval est un être authentique qui vit au présent. Animal au grand cœur, il est doté d'une très forte capacité d'empathie. Il nous accepte tels que nous sommes. Il est extrêmement sensible aux émotions des autres et les capte instantanément. Une fois la relation instaurée, il sait partager son environnement sécurisé, être et se sentir bien, en confiance, serein avec l'autre sans exiger ni attendre de retour. Il sait nouer des liens affectifs avec l'humain. D'ailleurs, certaines études scientifiques ont montré que le cheval était capable de reconnaître des émotions humaines.

À son contact, on peut ressentir qu'il nous écoute, qu'il nous comprend, qu'il est juste là pour nous, pour nous faire du bien. Rien de tel pour se libérer, sortir de son enfermement, pour réussir à nouer une relation de confiance excluant la peur et la violence. Le cheval permet d'exprimer des émotions sans sentir le regard de l'autre, d'évoluer à ses côtés en ne le percevant pas comme une menace mais comme son égal. Doux, apaisant, chaud... il favorise la relaxation. En entrant en résonance avec lui, on se reconnecte à nos sens, on apaise nos émotions, et on accède à un calme intérieur.

## Le cheval, le grand frère des cités

L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux (1998) de Robert REDFORD, Danse avec lui de Valérie GUIGNABODET (2007), The Mustang (2019) de Laure de CLERMONT-TONNERRE... nombreux sont les films faisant l'éloge du cheval pour guérir les âmes blessées. Entrer dans l'univers du cheval et instaurer une relation de confiance avec lui sont une véritable source d'enrichissement général, un merveilleux moyen d'insertion et/ou de réinsertion dans la société.

Quels que soient le milieu social, la couleur de peau, le niveau d'études, la religion... le cheval n'a pas de préjugé. Or, l'inégalité, comme les idées préconçues, sont des phénomènes très présents dans la société. Subir et intérioriser des injustices provoquent soit une soumission génératrice de retrait et de repli sur soi, soit une révolte contre cette société. Face à sa taille et à la présence qu'il dégage, on apprend

à accueillir l'ensemble de nos émotions et ainsi canaliser sa colère, sa rage et sa haine. Avec un équidé, on peut tout exprimer mais pas n'importe comment. Il incite à prendre conscience de ses actes, de son mode de communication, à se remettre en question, à se contrôler et à apprendre le respect mutuel. Généralement, cette remise en cause est plus facile à accepter de la part d'un animal que d'un être humain.

Le cheval permet un vrai travail relationnel, de prendre du recul sur ses erreurs et de mieux analyser ses comportements pour y remédier. La personne accède ainsi à une nouvelle manière d'être, en vue d'un mieux-être et d'un mieux-vivre. A cela, il convient aussi d'ajouter que son contact favorise la confiance en soi et l'estime de soi. Plus qu'un outil de médiation, le cheval est l'atout pluridisciplinaire de l'éducateur et du thérapeute.



# Anne-Sophie VRIGNAUD

**Psychologue clinicienne,  
médiateur équin** diplômée en mars 2022  
**Intervenante** pour la formation  
Médiateur Équin de la FFE



« Une jeune femme était venue au cabinet en consultation classique parce qu'elle présentait des gros troubles anxieux et du sommeil. D'atroces cauchemars lui ont fait rejaillir en mémoire, mais surtout en conscience, qu'elle avait subi un viol par deux hommes six ans auparavant.

Je lui ai proposé la médiation avec le cheval, une des modalités d'accompagnement auxquelles je suis formée, parce que je voyais bien dans ses symptômes, à la fois des ruminations incessantes sur les faits, un impact majeur sur ses relations dans son quotidien que ce soit avec ses amis, sa famille ou son petit ami. Elle ne supportait plus qu'on la touche. Elle sentait que son rapport au corps mettait les autres à distance et qu'elle était dans l'inconfort avec les gens tactiles. Avec le cheval, nous avons pu aborder la question de l'espace personnel et celui de l'intimité, et comment elle allait pouvoir

aller au contact du cheval et le laisser entrer dans le sien. Nous avons pu également travailler la notion de prendre du plaisir avec son corps qui était devenu un objet mal mené. Le cheval communique avant tout par son corps dans le non verbal et est en même temps non jugeant. On a pu opérer sur le sensoriel, le toucher, le contact, chaud/froid... Elle a pu aussi s'affirmer, dire non pour se protéger et se préserver, être à l'écoute de ses propres besoins sans subir. L'affirmation de soi, poser des limites... étaient des choses qu'elle avait du mal à exprimer de manière générale dans sa vie. Elle a appris que poser des limites, prendre sa place n'étaient pas forcément prendre le risque de rompre une relation.

Le cheval l'a mise sur cette voie. Un cheval plus on le met à la place de leader positif à ses côtés avec bienveillance et gentillesse, douceur mais justesse, fermeté sans autoritarisme, plus il apporte de la

“  
SES  
MÉCANISMES  
DE DÉFENSE  
ET DE  
PROTECTION  
SONT TOMBÉS.  
”

sécurité et du bien-être. Il est davantage connecté à l'humain.

Dans le jeu, elle a lâché prise et pris du plaisir en même temps, ce qui a créé un effet de surprise dans la satisfaction d'être ensemble. Ses mécanismes de défense et de protection sont tombés. Elle s'est détendue avec son corps. Elle était moins dans le contrôle et la maîtrise, plus dans la spontanéité de l'instant. Elle a pu aussi à termes lui dire « non je ne suis pas d'accord » lorsque le cheval débordait un peu. Il arrivait à entrer de plus en plus dans sa bulle et de ce fait moi aussi. En prenant soin du cheval, elle a pu ressentir qu'elle pouvait apporter du mieux-être à un autre et redevenir actrice de sa vie.

Je n'aurais pas pu travailler aussi rapidement en cabinet. Une personne traumatisée qui est sur la défensive, la retenue... parler de soi, donner de soi, s'abandonner c'est prendre le risque de revivre le traumatisme. Pour se protéger, une hyper vigilance, une hyper protection se mettent en place. Grâce au cheval, aux opportunités de partage, mine de rien, en ayant l'impression de ne pas parler de soi il est question de soi tout le temps. En triangulant par le cheval, cela permet d'être moins confrontant, moins direct. »



# SPORT ET SANTÉ :

## LE CHEVAL, MIEUX QU'UN MÉDICAMENT

---

L'équitation est le premier sport de nature en France. Il faut dire que le cheval possède de nombreux atouts et vertus, tant sur le plan physique que psychologique.

---

Jambes, fessiers, dos, ceinture abdominale, bras... à chaque allure, tous les muscles du corps travaillent en synergie. Au-delà de cette tonification musculaire globale, monter à cheval procure un effet euphorisant et permet la sécrétion d'endorphines et de sérotonines. Saviez-vous qu'une bonne promenade en forêt, sur des sentiers côtiers ou en montagne, vide l'esprit, diminue les pensées négatives obsessionnelles et prévient la déprime ? Que Mère Nature aide à se concentrer, à améliorer la mémoire et les capacités cognitives, qu'elle a un impact direct sur la respiration, la pression artérielle et sur le cortisol, l'hormone du stress ?

De nombreuses études ne cessent de le confirmer et de valider le bon sens populaire préconisant de prendre l'air pour s'aérer la tête. Aujourd'hui, le cheval répond à une réelle demande hédonistique et à un réel besoin de « retour à la nature ».

### Le cheval, pour affronter la maladie d'Alzheimer

En selle, on respire à pleins poumons. Le corps et le cerveau sont ainsi mieux oxygénés. Qui dit une amélioration de la microcirculation sanguine du cerveau dit une meilleure oxygénation des neurones. L'apport en nutriments et en glucose nécessaire à leur bon fonctionnement est accru, stimulant la neurogénèse. Autrement dit, sous l'effort les neurones se multiplient plus facilement dans la zone de l'hippocampe, l'aire du cerveau dans laquelle se situent les émotions et la mémoire.

Des chercheurs ont récemment découvert que, l'irisine - hormone et protéine sécrétée pendant l'exercice physique - aide à renforcer la mémoire à court terme. En agissant ainsi, monter à cheval booste le cerveau, permet de ralentir l'apparition des maladies neurodégénératives comme Alzheimer, retarde la dépendance et améliore la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes.

## Le cheval, pour lutter contre l'obésité

Monter à cheval est une pratique douce qui sollicite les muscles de façon symétrique. Pressions de jambes, mouvements de bassin, maîtrise de l'équilibre, maintien d'une bonne posture, allures en suspension, concentration, vigilance... sont autant d'actions nécessitant aussi une dépense d'énergie constante. Plus on développe de muscles, plus on augmente son métabolisme de base. C'est-à-dire les besoins énergétiques « incompressibles » de l'organisme permettant le fonctionnement des organes vitaux. Plus le corps est musclé, plus il utilise ses réserves de lipides stockées dans le tissu adipeux à des fins énergétiques, même au repos.

Coupler l'équitation à une alimentation équilibrée, c'est la meilleure combinaison pour brûler du gras, éviter la prise de poids, et prévenir les risques liés à l'obésité.

## Le cheval, pour prévenir le diabète

L'équitation est une discipline accessible à tous, quelle que soit sa condition physique. En selle, ce sport porté évite les microtraumatismes au niveau des membres inférieurs et du buste. Que l'on soit en surpoids, obèse, diabétique de type I ou II, ces pathologies ne constituent en aucun cas une interdiction ni un frein pour évoluer avec un cheval. Pour tous ses bénéfices santé, l'équitation est même recommandée, à raison d'une à deux fois par semaine. Le cheval est un extraordinaire « médicament » pour les diabétiques.

Il contribue à diminuer la masse grasseuse, responsable de l'insulino-résistance. Le fait de solliciter l'ensemble des muscles du corps, grands consommateurs de glucose, aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang et à réduire les doses nécessaires d'insuline. Non seulement on stabilise la glycémie, mais on augmente la sensibilité de l'organisme à l'insuline. L'insuline est l'hormone qui abaisse naturellement le taux de sucre dans le sang. En outre, le fait que l'équitation soit le seul sport pratiqué avec un être vivant, incite aussi à prendre en compte l'équilibre et l'hygiène de vie indispensables au bien-être du cheval. Sensibiliser la personne aux besoins de l'animal permet de délivrer de l'information sans être moralisateur. Pour toutes ces raisons et encore bien d'autres, le cheval participe au traitement du diabète et diminue le risque de développer une maladie cardiovasculaire.

Pour éloigner certaines maladies, prévenir la sédentarité, bien vieillir, résister à la fatigue, garder la tête sur les épaules... le cheval est gage d'une bonne santé. Alors, en selle !

### CHIFFRES CLÉS :

- La FFE est la 3<sup>e</sup> fédération sportive olympique en nombre de licenciés
- 670 000 licenciés
- 6 500 poney-clubs et centres équestres
- 1<sup>er</sup> sport de nature
- 1<sup>er</sup> sport féminin
- Le cheval est le 3<sup>e</sup> animal préféré des Français
- 36 disciplines équestres à la FFE



# Dolly MAFFRE

**Monitrice d'équitation**, licence en APA orientée sport & handicap, master en sport & santé public. **Experte fédérale** en accueil des publics en situation de handicap. **Intervenante** pour la formation **Médiateur Equin** de la FFE dans le domaine du sport santé.



## “ D’UN POINT DE VUE ÉNERGÉTIQUE, L’ACTIVITÉ ÉQUESTRE PRÉVIENT ET LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ. ”

« D'un point de vue énergétique, l'activité équestre prévient et lutte contre la sédentarité. On atteint les recommandations de l'OMS à savoir 30 minutes de marche par jour, d'activité physique modérée, de marche à pied.

Chez les personnes âgées, on pense avant tout au maintien de l'autonomie. En maison de retraite, leur périmètre de marche se limite à 400 pas dans la journée, à faire l'aller et retour au self et éventuellement prendre le soleil sur le banc dehors. Grâce au cheval, nous allons doubler, tripler, voire plus, leur distance de marche. Réaliser un petit parcours de slalom avec un cheval au bout de la longe reste plus amusant que les allers et retours dans les couloirs de l'institution. Ce jeu aide à lutter contre la sédentarité, au maintien de l'autonomie et du périmètre de marche.

La gestion de l'équilibre et du renforcement musculaire des membres inférieurs dans le protocole antichute est vitale. Elle peut s'effectuer à cheval quand les personnes ont encore la capacité de monter, ou à pied. Sinon cela peut se travailler autour du cheval. Le panser, ramasser sa brosse en se baissant en

position de squat et autres exercices pour s'en occuper renforcent les muscles des jambes, de la sangle abdominale, travaillent l'équilibre... En améliorant leur proprioception, les personnes âgées auront un l'équilibre nécessaire pour maintenir leur stabilité, parfaire leur agilité afin qu'elles puissent s'adapter en fonction des situations rencontrées comme changer de direction pour éviter un obstacle.

Le cheval stimule la concentration et la mémoire. Lorsque les personnes âgées voient un cheval plein de souvenirs remontent de leur vie passée. Tout le monde a eu au moins une fois dans sa vie une expérience, un souvenir avec le cheval. Il vient ainsi réactiver un peu cette mémoire à long termes.

La présence du cheval comble aussi un manque affectif, ou fait prendre soin de l'autre. Alors que les personnes institutionnalisées qui reçoivent les soins, la toilette, la douche, se trouvent dans une position inverse. En inversant ainsi les rôles, le fait que ce soit elles qui prennent soin d'un être leur procure un bien énorme sur le mental et le moral. »

# ÉQUICOACHING :

## LE BIEN-ÊTRE ET LE MIEUX ÊTRE AU TRAVAIL GRÂCE AU CHEVAL

---

**Bien sûr, le cheval nous apporte un formidable sentiment de liberté et de communion avec la nature. Mais il enseigne aussi à mieux gérer la pression au travail, à appréhender le burn-out et à aller chercher ses propres ressources.**

---

**Q**ue ce soit sur les plans physique, mental ou émotionnel, les bienfaits du cheval ne sont plus à démontrer. S'il permet de rester au top de sa forme, de garder une bonne énergie, de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête, de se réconcilier avec son image... il booste les performances du cerveau, joue sur la concentration, prévient les troubles musculosquelettiques (TMS), les risques psychosociaux (RPS) ou encore le burn-out !

### Le cheval, pour se retrouver

Hyper connectivité, surcharge de travail, heures supplémentaires, délais de plus en plus courts, télétravail, frontières entre vie professionnelle et personnelle de plus en plus floues... le stress chronique s'installe dans la durée et on se consume sous la pression.

Le burn-out est une expérience éprouvante laissant parfois des traces irréversibles tant physiologiques que psychologiques. Quoi de mieux que le cheval pour appuyer sur le bouton pause et se ressourcer ? À ses côtés ou sur son dos, en manège ou en balade, il nous emmène loin des stimuli du monde extérieur. Le contact privilégié avec le cheval et la nature apaise.

À son rythme, on prend conscience de sa respiration, de son corps ainsi que de ses pensées. Résultat, on parvient à mieux gérer ses émotions et donc son stress. En se reconnectant avec l'environnement et soi-même, il nous ancre dans le « ici et maintenant ». Le cheval procure un environnement sain. Il offre une relation de complicité et de confiance simple, dénuée de tout jugement et de toute attente. Rien de tel pour prévenir la surcharge mentale, l'épuisement émotionnel et physique, et de ce fait préserver son énergie physiologique, physique et intellectuelle.

### Le cheval, pour révéler son potentiel

Aux côtés du cheval, à pied ou en selle, on prend de la hauteur, du recul, on pose un autre regard sur le monde. Monter à cheval, c'est aussi apprendre à mieux se connaître en identifiant ce qui est important pour soi, ses forces et ses faiblesses. Les jambes, les mains, le poids du corps, la voix font partie des aides dont on dispose pour communiquer avec sa monture. Pour bien la mener, il faut alors trouver le juste équilibre : imposer sa volonté sans s'imposer, créer une relation de confiance et de bien-être, sans jamais user du rapport de force. Avec le cheval, l'attention, la psychologie, le tact, la patience sont de rigueur. La façon dont on pose la voix, la gestuelle ou encore la force de conviction que l'on peut dégager sont essentielles pour bien communiquer avec lui. D'autant plus qu'il évalue très bien à qui il a affaire et le degré de respect qu'on peut lui accorder.

Être hyper sensible, le cheval nous scanne et reflète notre cohérence entre l'être et le paraître l'image de ce que nous sommes à l'intérieur. Il sonde ce que nous sommes.

Il s'interroge et interroge face à nos réactions, savoir être. Qu'importe notre rang hiérarchique, il ne nous suit que s'il se sent en confiance. Grégaire, le cheval possède une extraordinaire acuité à percevoir les dangers. Tantôt concentré, tantôt joueur et parfois craintif, il fait surgir des éléments de notre personnalité parfois inattendus. Le cheval est le partenaire impartial et idéal pour observer concrètement la gestion du stress, le leadership, la bienveillance, la gestion des réalités, les difficultés, mais aussi les priorités. Tout ceci explique notamment pourquoi aujourd'hui on a de plus en plus recours à l'équicoaching dans les entreprises ainsi que pour la préparation des équipes managériales.



## Marie CAUCANAS

**Psychologue clinicienne, équicoach** pour la formation en entreprise.  
**Intervenante** pour la formation **Médiateur Equin** de la **FFE**.  
**Formatrice** des enseignants d'équitation en psychopédagogie de l'enfant.

« En équicoaching, on repère les personnes assez vite grâce au phénomène du troupeau. Que ce soit volontairement ou involontairement, elles ne sont pas du tout ce qu'elles décrivent. Si vous êtes bien en accord avec vous-même, bien aligné, sûr de vous, vous devenez le leader. Le cheval va alors vous suivre, vous écouter, se connecter à vous et exécuter un exercice en longe ou en liberté parce qu'il est attentif. Il va attendre de vous une indication, une direction. Ça peut être de trotter dans un rond en liberté en gardant son allure, de réaliser un parcours en licol en vous suivant.

En revanche, s'il vous sent trop autoritaire, il va opposer une résistance. Étant trop dans notre propre schéma, dans

“  
**IL CRÉE DES  
 RÉACTIONS,  
 DU LIEN  
 AUTOUR  
 DES GENS.**  
 ”

notre manière de penser et de manager sans tenir compte du cheval, on ne va pas savoir lui demander. En fonction de son caractère, on va créer une réaction chez lui. Le cheval ne va pas s'ajuster. Il va alors falloir comprendre pourquoi il s'oppose, pourquoi il entre en résistance et même pourquoi il domine surtout s'il a un caractère fort comme les entiers. On va se retrouver à deux dominants mais pas pour les mêmes raisons. La clé est de créer chez l'autre une prise de conscience de manière bienveillante. Et cela, le cheval le permet. Il va réagir ici et maintenant et dans l'état dans lequel la personne se trouve. Donc, il ne prévoit pas. C'est de l'instantané.

En lisant le comportement du cheval, on comprend qui

on a en face de soi réellement. Le cheval révèle les gens beaucoup plus vite de manière bienveillante et accompagne par sa neutralité. Les masques tombent dans la bienveillance. Quand le cheval perçoit une dissonance il va réagir, il ne va pas comprendre ou refuser de coopérer... ce qui va mettre la personne face à ses difficultés. À partir de là, on fait réfléchir la personne sur elle. En choisissant certains chevaux à

certain moment, elle travaille ses forces et ses faiblesses. Dans le management, on se concentre sur l'individuel pour travailler ensuite le collectif. Le cheval fédère. On l'aime ou on ne l'aime pas, mais il fait parler. Il crée des réactions, du lien autour des gens. Vivre cette expérience avec le cheval c'est la plus belle chose que l'on puisse s'offrir. »



### À SAVOIR :

**L'équicoaching / Coaching équin** : accompagnement de personne ou d'équipe(s) par le cheval en vue de révéler les potentiels individuels ou collectifs dans le cadre d'un objectif précis, personnel et/ou professionnel. Il regroupe un ensemble de techniques de développement personnel faisant appel au cheval : mise en situation, verbalisation, travail à pied...

# L'HOMME ET LE CHEVAL,

## UNE HISTOIRE D'ALTÉRITÉ

---

**Le cheval est un formidable partenaire au service de la société et, aussi et surtout, un compagnon de vie.**

---

Aujourd'hui la Fédération Française d'Équitation compte 670 000 licenciés. Si l'équitation est le premier sport féminin et le premier sport de nature, elle reste avant tout l'un des seuls pratiqués en compagnie d'un être vivant. En marge du sport, le cheval à travers l'équitation est un véritable atout de médiation. Les activités équestres sont bénéfiques dans tous les domaines. En parlant du cheval et non de soi ou de l'autre, il devient plus facile d'aborder certains sujets, sources parfois de gêne ou de dérision comme par exemples le respect, le rapport à autrui, la sexualité, l'hygiène de vie...

Le cheval supprime d'emblée toutes les résistances et freins à l'évolution possible d'une personne.

La médiation avec les équidés s'adresse à tout le monde. Les professionnels peuvent aussi accompagner les problématiques liées à la parentalité, la fratrie, la place au sein de la famille... en misant sur le collectif : le cheval, la personne concernée et le professionnel. Le cheval est le compagnon pour qui la différence n'est pas un critère mais plutôt pour qui le respect de la singularité est une nécessité au service du collectif.

### **Le cheval comme partenaire de vie**

Le cheval est un animal qui vit à nos côtés depuis toujours. Cheval de labour, de labeur, de guerre... il fait partie de ce que l'on appelle l'inconscient collectif. Symbole de puissance, de gloire ou encore de liberté, on le retrouve dans l'Histoire, les contes, les fresques, les peintures, les livres, les films, les publicités....

Qui n'a jamais croisé les chemins et les aventures de Poly, de Joly Jumper, de Tornado ?

Qui n'a jamais entendu parler de Pégase, le cheval ailé, ou de la Licorne, les deux plus célèbres créatures

fantastiques de la mythologie ?

Le cheval a toujours eu une place dans notre quotidien car il suit l'évolution sociétale. Si les activités de médiation sont nouvelles, le cheval a lui-même gardé sa place dans la société et dans son rapport avec l'humain. Il s'adapte à nos besoins et demeure intemporel. Le cheval incarne l'équilibre et la stabilité. C'est un compagnon singulier à côté duquel sérénité et sécurité se rejoignent.

### **« Cheval & Diversité » : une réponse sociétale**

« Cheval & diversité », c'est un accompagnement individuel mais aussi global car il s'inscrit dans une dimension sociétale. Grâce au cheval, il intègre l'individualité dans le collectif. L'équitation est un sport qui englobe toutes les activités avec le cheval et dans lequel on est à deux, le cavalier et l'animal. L'individualité et le collectif ne s'opposent pas. Ils se rassemblent autour du cheval. Dans cette démarche apparaît en filigrane une réelle humanité.

# UN ENGAGEMENT

## FORT DE LA FFE

---

Tantôt confident, thérapeute, formateur, éducateur, médiateur, le cheval et à travers lui, l'équitation, occupe donc une place prépondérante dans la société dans les domaines du bien-être, social et médico-social. Des actions d'envergure sont mises en place par la FFE pour :

---

### 01 INFORMER

**pour ancrer les pratiques dans les différents parcours individualisés.**

### 02 DÉVELOPPER

**et valoriser les activités équestres pour tous, en s'appuyant sur la force du réseau national fédéral.**

### 03 PROFESSIONNALISER

**les compétences et/ou renforcer la complémentarité entre les professionnels.**

Ainsi, plusieurs formations sont proposées par la FFE aux professionnels du secteur équestre et aux professionnels sanitaires, sociaux et médico-sociaux :

- **La Formation Médiateur Équin (ME)**, d'une durée de 546 heures, composée 4 modules théoriques et pratiques et de 2 stages en milieu professionnel.
- **La Formation Initiation à la Médiation Avec les Équidés (MAE)**, d'une durée de 21 heures, sur 2 jours consécutifs suivis 15 jours plus tard d'une journée de retour d'expérience.
- **Le Brevet Fédéral d'Encadrement Equi Handi (BFEEH)** : destiné aux enseignants d'équitation qui souhaitent accueillir dans leur structure, dans les meilleures conditions possibles, des publics en situation de handicap. L'objectif est de donner aux enseignants les informations nécessaires pour adapter leurs structures, matériel et cavalerie, adapter leur approche pédagogique pour l'accueil et l'encadrement de ce public.



- **Le Brevet Fédéral d'Encadrement Equi Social (BFES)** : destiné aux enseignants qui souhaitent accueillir dans leur structure, des publics en difficulté sociale. Il permet aux enseignants de concevoir des projets à l'attention du public en difficulté sociale en fournissant les informations liées à la connaissance essentielle des publics et des partenaires, la conception d'un projet, la mise en œuvre des interventions et le bilan post-déroulement.
- **Le Brevet Fédéral d'Encadrement Équicoaching** : pour accompagner les professionnels équestres, la FFE propose un brevet fédéral d'encadrement de l'équicoaching, destiné aux enseignants, afin d'acquérir les compétences permettant d'initier et de conduire des projets d'accompagnement d'équicoaching, en lien avec les attentes et les besoins des particuliers et des entreprises. Le lancement de la formation fédérale d'équicoaching est prévue au second semestre 2022.

## 05 DÉVELOPPER

### les labels fédéraux parmi lesquels le label Equi Handi Club.

Ce label est attribué par la FFE aux établissements dont le personnel est formé et les équipements adaptés à l'accueil des publics en situation de handicap. Il est divisé en 2 options, moteur/sensoriel et mental.

« Nous formons les enseignants d'équitation pour répondre aux attentes et aux besoins des publics vulnérables, avec l'aide de nos poneys et nos chevaux qui s'avèrent de formidables partenaires pour les accompagner. Organisés en réseau au sein de la Fédération Française d'Équitation, les acteurs médico-socio-éducatifs, les poney-clubs et les centres équestres sont à même d'offrir un parcours équestre individualisé de qualité. La médiation équine a besoin que nous portions haut et fort ses valeurs pour qu'elle soit pleinement reconnue. »

conclut **Serge LECOMTE**, président de la **FFE**.





# PRATIQUE

Congrès Cheval & Diversité : printemps 2023

## CONTACTS UTILES :

FFE - Cheval & Diversité :  
Carole YVON - **GALLOUX**  
**+33 254 944 616** | [cheval.diversite@ffe.com](mailto:cheval.diversite@ffe.com)  
[www.ffe.com/pratiquer/cheval-et-diversite](http://www.ffe.com/pratiquer/cheval-et-diversite)

## POUR S'INFORMER EN RÉGIONS :

Liste des Comités régionaux (CRE) et Départementaux d'équitation (CDE) :  
[www.ffe.com/ffe/comite-regionaux-et-departementaux](http://www.ffe.com/ffe/comite-regionaux-et-departementaux)

Pour découvrir les formations dédiées à la médiation avec les équidés :  
[www.ffe.com/pratiquer/cheval-et-diversite/formations-des-professionnels](http://www.ffe.com/pratiquer/cheval-et-diversite/formations-des-professionnels)

Pour trouver un club FFE labellisé Equi Handi Club :  
[www.telemat.org/FFE/sif/-club](http://www.telemat.org/FFE/sif/-club)

Pour trouver un club près de chez soi :  
[www.ffe.com/#recherche-club](http://www.ffe.com/#recherche-club)



# LES PARTENAIRES

## DE CHEVAL & DIVERSITÉ

### La FEHAP



Fédération des établissements hospitaliers d'aide à la personne privés non lucratifs regroupe 4 500 établissements comptant 230 000 salariés. Cette collaboration entend œuvrer pour le rapprochement des professionnels des centres équestres et du sanitaire et médico-social. Elle a pour objectifs de mettre en réseau des acteurs, valoriser les activités, communiquer et partager les informations utiles à l'accompagnement.

Plus d'infos : [www.fehap.fr](http://www.fehap.fr)

### France Alzheimer



Ce réseau associatif au service des personnes malades et de leurs familles, combat la maladie depuis 34 ans. France Alzheimer compte 99 associations départementales, 2 200 bénévoles, 150 000 adhérents, donateurs et entreprises solidaires. Les actions en partenariat avec la FFE reposent sur l'organisation et le développement d'activités équestres adaptées aux personnes atteintes de la maladie et leurs aidants : pratique sportive, équithérapie, séjour vacances. Des travaux de recherches sont également engagés afin d'objectiver l'intérêt des activités équestres pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Plus d'infos : [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)





FEDERATION FRANÇAISE  
D'EQUITATION

## CONTACTS PRESSE

FFE Communication - Sophie **AUJARD**  
+33 687 713 967 | [sophie.aujard@ffe.com](mailto:sophie.aujard@ffe.com)

Valérie **BLEYS**  
+33 621 441 515 | [valerie.bleys@outlook.fr](mailto:valerie.bleys@outlook.fr)