



© FFE/N. Hody

Tendance 2020 : un été à cheval et plus si affinité !

Cet été c'est décidé, on prend du temps pour soi, on ralentit le rythme, on renoue avec les siens et on revient à la nature qui nous a tant manqué ces derniers mois. L'arrivée des beaux jours donne envie de découvrir des activités nouvelles, à faire entre amis ou en famille. Besoin d'espace, de partage et de sérénité ? Le cheval est le parfait allié pour se ressourcer !

L'équitation, un art de vivre

Après cette période difficile, place aux loisirs et aux activités sportives pour se remettre en forme. Et l'équitation rime avec libération ! Une heure passée à cheval est un véritable moment de bien-être en plein air : la nature, l'animal, le silence nous transposent dans une autre dimension. Au contact du cheval, on reprend conscience de son corps, de son attitude, de son rapport aux autres, on se reconnecte à l'essentiel à travers cette pratique accessible à tous âges, quelle que soit sa condition physique.

Le cheval comme partenaire

L'équitation est la seule activité qui met en relation l'homme et l'animal. Doté d'une personnalité et d'une grande sensibilité, son humeur, sa forme, son environnement, sont autant de facteurs à prendre en compte pour établir le lien avec cet animal dévoué à l'homme. Curieux et bienveillant, il ressent toutes nos émotions. Monter à cheval c'est d'abord trouver un véritable partenaire, apprendre à le connaître puis établir une confiance réciproque.

L'équitation, pour s'aérer l'esprit

C'est au pas souple et régulier du cheval que le cavalier évacue le stress, oxygène son esprit, stimule ses capacités de concentration avec une certaine estime de soi. Pour les cavaliers réguliers, le contact privilégié avec l'animal est d'un intérêt psychologique incontesté et parfois même recherché sur le plan thérapeutique. Chez les plus petits, les vertus du poney ne sont plus à démontrer. Il favorise l'éveil, développe les qualités d'observation, de patience, de compréhension, sans oublier la confiance en soi et la communication.

L'équitation pour garder la forme

Pratiquer l'équitation pour son loisir est bénéfique pour le physique. Contrairement aux idées reçues, c'est un sport doux et symétrique qui ne sollicite pas les muscles à l'extrême. L'équitation augmente le tonus et la force musculaire, renforce les abdominaux, raffermi les cuisses et les fessiers, améliore la mobilité articulaire, donne le sens de l'équilibre et de la coordination, développe les capacités respiratoires. Sans oublier qu'elle contribue aussi à un joli maintien de la silhouette et à une ligne élégante. Autant d'atouts et seulement une heure pour dépenser des calories !

Une pratique familiale et conviviale

Le temps d'une promenade ou d'une randonnée, au rythme cadencé des allures du cheval et encadré par un moniteur ou accompagnateur diplômé, le cavalier apprend à écouter la nature, à découvrir la faune et la flore qui l'entourent durant une promenade d'une heure ou plus, le temps d'une halte pique-nique ou d'une randonnée avec une nuit en bivouac pour les plus aventuriers.

Partager une activité en famille ou entre amis, porter de l'attention aux autres et à un être vivant sont quelques-unes des valeurs portées par l'équitation et autant d'aspirations recherchées par beaucoup d'entre-nous aujourd'hui.

Qui n'a jamais rêvé de galoper sur la plage ou de découvrir la beauté d'une région de France de façon originale ? Dans l'Hexagone, les 6 500 poney-clubs et centres équestres sont des écrins de nature qui proposent des activités pour tous les goûts ; une bonne nouvelle pour tous ceux qui souhaitent commencer cet été !

Infos pratiques

Pour monter à cheval en France et en Outre-Mer : www.ffe.com et achevalenfrance.com

Tarifs moyens : Poney en main : dès 10€ / Adulte de 1h à 2h (½ journée) = entre 25 et 40 €

Contacts presse

FFE Communication / Sophie Aujard

T : +33 254 944 678 | M : +33 687 713 967

sophie.aujard@ffe.com

Agence Consulis / Véronique Gauthier

T : +33 967 073 729 | M : +33 672 770 600

agenceconsulis@gmail.com

 FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION - FFE.COM