

LE PONEY : LA PLUS BELLE ÉCOLE DE LA VIE POUR GRANDIR EN EQUILIBRE



Le contact avec l'animal et, à travers lui, avec la nature et le monde vivant, est un moteur essentiel de l'attrance des enfants pour l'équitation. Au contact du poney, l'enfant essaie de le comprendre et d'anticiper ses réactions. Il se responsabilise. L'équitation permet de développer des aptitudes physiques, motrices et intellectuelles, d'améliorer l'équilibre et les repères dans l'espace. Véritable compagnon pour lui, il l'aide à grandir et lui permet de pratiquer un sport très bon pour sa santé, son développement physique et psychologique.



Les bienfaits du poney sur les enfants sont désormais reconnus. Développement psychomoteur, affectif, cognitif ou encore responsabilisation, autonomie et confiance en soi sont autant de compétences que l'enfant développe au contact de l'animal. L'activité physique doit faire partie du quotidien des enfants dès le plus jeune âge. L'équitation est un sport bénéfique pour :

• LA SANTÉ

Le sport a un impact au niveau épigénétique, c'est-à-dire sur l'expression de nos gènes. Un enfant qui pratique une activité physique dès le plus jeune âge aura tendance à garder toute sa vie ce mode de vie sain. L'air frais, la lumière naturelle, le contact avec l'animal et la nature, participent à la construction d'enfants vivants, joyeux et remplis de bonne humeur. Bon pour le corps, pour l'esprit et moment de partage et de convivialité, le sport est incontestablement un vecteur de bien-être et de mieux vivre ensemble. Les plus beaux souvenirs d'enfance sont bien souvent liés au temps passé au poney-club.

• LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

Le poney est un formidable maître d'école pour l'enfant. Il suscite son intérêt et son envie d'apprendre et monter à poney lui enseigne aussi la patience et la persévérance. Autant de compétences indispensables pour ajuster et maîtriser sa posture mais aussi reconnaître et gérer ses émotions pour communiquer au plus juste et répondre aux besoins de l'animal. L'enfant ressent naturellement que gérer ses émotions est primordiale lorsqu'il est au contact du poney et il la développe au fur et à mesure de sa relation avec lui.

Le poney-club, c'est aussi une école qui permet à chacun de se réaliser, de grandir et d'avancer dans la vie. Les valeurs portées par l'équitation sont riches d'enseignements : dépassement de soi, estime de soi, humilité, respect, gestion de la pression, mais aussi apprentissage de l'échec (et du succès), capacité à faire face, à s'adapter aux différentes situations...

• LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

L'équitation participe grandement à l'apprentissage psychomoteur. Elle favorise le développement musculaire, l'acquisition de l'équilibre, la coordination des gestes, le renforcement des muscles dorsaux ou encore la perception de son corps dans l'espace.

LE PONEY AIDE L'ENFANT À GRANDIR

Au poney-club, l'enfant découvre le poney et un nouvel environnement. Il apprend à gérer ses émotions.

- C'est bon pour son éveil. A poney, il s'équilibre dans le mouvement. Il bouge séparément ses bras et ses jambes. Il se latéralise.
- C'est bon pour son développement psychomoteur. Il pratique en douceur un exercice physique symétrique et accroît son endurance.
- C'est bon pour son système musculaire et cardio-respiratoire.

L'équitation est donc un excellent terrain pour faire le plein d'expériences, découvrir ses capacités, prendre confiance en soi, se dépasser et progresser. Au poney-club, l'enfant trouve un monde à sa mesure pour satisfaire sa curiosité. Quotidiennement pris en charge par ses parents, au poney-club, c'est lui qui veille au bien-être de son poney. Il apprend également la notion d'espace, son propre espace et celui des autres, ainsi qu'à guider son poney dans le respect de son propre espace et de ceux qui les entourent...



LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS

- De 1 à 4 ans, 180 minutes au moins d'activité physique de type et d'intensité variés, y compris d'une intensité modérée à soutenue, réparties tout au long de la journée.
- Ne devraient pas être immobilisés plus d'une heure d'affilée (dans un landau, une poussette, une chaise haute ou sur le dos d'un adulte) ni rester assis longtemps.
- A partir de 3 ans et jusqu'à 17 ans, il est recommandé d'avoir 60 minutes d'activité physique d'une intensité modérée à soutenue, réparties tout au long de la journée.
- A partir de 5 ans, des activités d'endurance d'intensité soutenue, ainsi que celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être pratiquées au moins 3 fois par semaine.
- Limiter au maximum le temps de sédentarité, en particulier le temps de loisirs passer devant un écran.

L'équitation est l'une des rares activités que l'on peut commencer à tout âge, quelle que soit sa condition physique. Certains débutent avant même de savoir marcher, d'autres s'initient à l'âge adulte et, pour la plupart, la pratique de l'équitation participe au bien-être quotidien, à l'instar de la reine Elizabeth II, qui montait toujours à cheval après 90 ans ! Les perspectives en équitation sont sans limite, peu importe à quel moment on met le pied à l'étrier.

• BÉBÉS CAVALIERS DE 1 À 3 ANS : « L'ÉVEIL » DES ENFANTS À TOUS LES NIVEAUX

Les poney-clubs accueillent les enfants dès 3 ans en règle générale. Mais cela dépend de chaque enfant, de ses envies mais également de sa motricité. Certains débutent même bien avant cet âge. Proposé à partir de 18 mois, le baby poney est bien plus qu'une activité physique. Il représente tout un univers de motricité, d'éveil des sens et des émotions. Véritable moment de plaisir et de partage en famille, le baby poney aide l'enfant à grandir et s'épanouir à travers des jeux psychomoteurs à poney comme se pencher en avant, repérer des formes... :

- Au niveau psychomoteur : Développement de l'équilibre, découverte du schéma corporel, les perceptions sensorielles, coordination des gestes, concentration...
- Psychologique : Sens de la relation sociale, empathie, autonomie, respect de l'animal...
- Relationnel : Une meilleure connaissance de l'enfant par ses parents.

• ENFANTS DE 3 À 6 ANS : DE LA CONSTRUCTION DE SOI À L'OUVERTURE SUR LE MONDE EXTÉRIEUR

Le poney leur offre l'occasion de mettre leurs capacités physiques et mentales en œuvre, de s'exercer et de les améliorer. L'effort est aussi bénéfique physiquement que mentalement, en termes de résultats, de compétition avec soi-même et de confrontation avec les autres. Il faut savoir aussi qu'à 3 ans, les enfants répètent jusqu'à la réussite. Plus ils réussissent, plus ils prennent du plaisir. Et plus ils prennent du plaisir, plus ils ont envie de recommencer. Non seulement c'est un cercle vertueux mais c'est aussi un renforcement positif qui s'installe. Leur persévérance et leur ténacité, le plaisir qu'ils en prennent, l'enchaînement de bonnes expériences... les marqueront à tel point que cette dynamique fera partie de leur manière d'être et donc de leur mode de vie.

- Psychologique : explorer le monde, apprendre et nourrir sa curiosité...
- Psychomoteur : apprendre à maîtriser ses mouvements, à tester son équilibre, à coordonner ses gestes...
- Sport : développement physique, bénéfices de l'équitation pratiquée tôt...

• ENFANTS DE 6 À 9 ANS : DE LA CONSTRUCTION À L'APPRENTISSAGE

L'enfant passe de l'esprit absorbant à l'esprit "compreant". Il se construit. C'est vers l'âge de 6 ans, « une fois que l'enfant est latéralisé, et qu'il peut encaisser davantage de fatigue », que l'enseignement plus traditionnel commence.

- Psychomoteur : anticipation, repères spatio-temporel, force...
- Psychologique : développement de sa confiance en soi, de l'esprit d'entraide et de partage, le goût de l'effort, affirmation de soi...
- Sport : bénéfices de l'équitation pour le physique dont développement de la musculature, du dos et des lombaires...



A PARTIR DE QUEL ÂGE PEUT-IL COMMENCER ?

- Les poney-clubs conseillent le plus souvent de débuter à 5 ou 6 ans. Certains proposent le baby poney pour les plus jeunes.
- On peut commencer par des baptêmes où l'enfant est promené à poney par un adulte le mène en le tenant avec une longe.

LE PONEY : ACCOMPAGNER PRÉADOS ET ADOS VERS LA VIE D'ADULTE

La préadolescence est une période de transition où l'enfant navigue entre l'enfance et l'adolescence. C'est une phase délicate de première émancipation, de prise de pouvoir de l'enfant sur lui-même, qui s'accompagne de défis, de tumultes et d'angoisses... L'enfant change et est souvent en demande de plus d'indépendance et d'autonomie tout en restant encore un enfant.

À l'adolescence, le corps change et renvoie une nouvelle image. Tous ces changements physiques peuvent parfois être mal vécus. Les enfants sont en recherche d'une nouvelle identité, tentent de s'affirmer, de se démarquer voire parfois de prendre plus de risques. A cette période charnière de transition entre le monde de l'enfance et celui des adultes, la pratique de l'équitation, au contact d'un animal non jugeant, aide à développer la confiance en soi. Cette période de transition entre le monde de l'enfance et celui des adultes. Ils sont en recherche d'une nouvelle identité...

- Psychomoteur : appréhension du changement physique
- Psychologique : crise identitaire, estime de soi, vecteur de socialisation, dépassement de soi, intégration social
- Sport : développement physique, développement de la musculature et des capacités physiques



LE PONEY : APPRENDRE À L'ENFANT À SE (RE)CONNECTER À LA NATURE

L'équitation est un sport de pleine nature qui se pratique au grand air et par tous les temps. Au poney-club, l'enfant va se dépenser, oublier la console et les écrans, se lier à de nouveaux copains, bien réels et surtout, nouer une relation sans équivalence avec l'animal qu'il va apprendre à connaître. A son contact, il découvre la faune et la flore et apprend le respect de la nature et de l'environnement, des animaux ainsi que l'importance de la biodiversité. Ils représentent une source inépuisable de sensations, d'expériences et d'aventures.

Les rapports à la nature et au monde animal éveillent les sens de l'enfant, favorise l'équilibre mental et aide à développer son autonomie, l'estime de soi et la confiance en soi ainsi que le sens des responsabilités. Ce qui diminue ainsi le stress et l'anxiété de la vie quotidienne.

Enfin, grâce au contact de l'animal et de la nature, l'équitation adoucit les comportements ou traits de caractères excessifs : elle canalise les enfants énergiques et désinhibe les plus timides.



- Développement psychomoteur : générés par les mouvements physiques que nécessite la pratique de l'équitation, le jeune cavalier doit apprendre à coordonner ses mouvements en souplesse, se redresser pour regarder au loin, ce qui lui permet de s'équilibrer. Il muscle ainsi en douceur son dos et sa ceinture abdominale.
- Développement affectif : il quitte le temps de ses séances sa famille pour prendre à son tour soin du poney, lui permettant autonomie et responsabilisation, notamment du bien-être de l'animal. Une inversion des rôles particulièrement appréciée des enfants qui le fait se sentir grand. Il développe avec l'animal une relation affectueuse et met en place un langage intuitif.
- Développement cognitif : au poney-club, l'enfant trouve un monde à sa mesure pour satisfaire son insatiable curiosité. Du fonctionnement du club à celui du poney, il apprend grâce à l'observation et aux expériences. Pour comprendre son poney, il doit être attentif à ses attitudes et apprendre à les interpréter.
- Développement de la confiance en soi : grâce à une pédagogie centrée sur la réussite, l'enfant développe peu à peu son assurance à poney et intègre sa capacité d'auto-évaluation en réussissant un exercice mais aussi, en se comparant aux autres. Sa place dans le groupe, se positionner, expliquer la manière dont il a réussi à faire l'exercice... sont des vecteurs d'amélioration de la confiance en soi au sein d'un groupe hétérogène.
- Développement psychique : monter à poney enseigne la patience et la persévérance : il doit ajuster sa posture, dominer ses émotions et répondre aux besoins de l'animal. L'enfant ressent naturellement que la gestion des émotions est primordiale face à l'animal et il la développe au fur et à mesure de son contact avec le poney.
- Développement du lien social : au poney-club, les enfants sont en interaction avec leurs camarades et leurs poneys. En partageant des expériences avec les autres, il apprend l'entraide, ce qui lui permet d'évoluer et de grandir dans cet environnement.



LE PROJET ÉDUCATIF DE LA FFE

- Favoriser une vie en société dans le respect des autres, de la vie animale et du milieu naturel.
- Donner le goût de l'acquisition et de la transmission des savoirs.
- Promouvoir les bienfaits des activités physiques et sportives.
- Développer le goût de l'effort et des satisfactions qu'il donne.
- Valoriser l'engagement et le sens des responsabilités.

A SAVOIR

Passer du temps avec un poney lorsqu'il est dans son box ou au pré, le promener en main, le panser, le récompenser... sont autant de moments privilégiés qui permettent à l'enfant de créer et d'entretenir une complicité avec lui. Sa posture, la position de ses oreilles, ses expressions faciales, sa façon qu'il a d'accueillir l'enfant qui l'approche, sont autant de signaux qui renseignent sur son état émotionnel.

Les poneys et chevaux des établissements équestres de la FFE sont de véritables maîtres d'école. Ils sont bienveillants et rassurants envers les cavaliers débutants. Quant aux enseignants, ils sont tous diplômés et formés pour trouver une monture adaptée au niveau du cavalier et à ses aspirations.



INFORMATIONS PRATIQUES

• OU MONTER A CHEVAL :

Dans l'un des 6000 poney-clubs et centres équestres adhérents à la FFE et répartis du l'ensemble du territoire français.

• OU S'INSCRIRE PRES DE CHEZ SOI ?

Dans tous les clubs FFE partout en France. Le site ffe.com permet de rechercher le club le plus près de chez soi, en fonction du code postal, du département ou de la région : ffe.com/#clubs

• À PONEY OU À CHEVAL ?

La taille de la monture doit être en adéquation avec celle du cavalier. Débuter à poney est préférable quand on est jeune.

• QUELLE TENUE METTRE ?

Pour commencer, un pantalon souple et des bottes suffisent. La plupart des structures équestres proposent un casque homologué pour les premières séances. Lorsque la pratique devient plus récurrente, il est possible d'acquérir petit à petit un équipement plus spécifique, casque, pantalon et bottes d'équitation, à prix très raisonnable dans les grandes enseignes multisports ou en boutiques spécialisées.

• FAUT-IL UNE ASSURANCE ?

La licence FFE, délivrée lors de l'inscription dans le club, comporte une assurance qui permet de pratiquer l'équitation en toute sérénité.

• OÙ SE PROCURER SA LICENCE ?

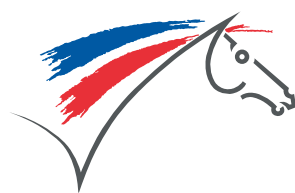
Les clubs FFE délivrent la licence directement aux cavaliers. C'est le passeport d'accès à toutes les activités fédérales. Elle permet de passer des diplômes de cavaliers comme les Galops Poneys, les Galops et de participer aux compétitions officielles FFE. Elle offre des réductions et des tarifs préférentiels sur les équipements, les loisirs et les assurances. Elle est disponible chaque année dès le 1er septembre et elle est valable jusqu'au 31 décembre de l'année suivante. La licence verte est un premier pas vers la licence. Cette dernière proposée au prix de 10 € permet d'accéder aux services fédéraux et possède une durée de validité de 30 jours.

• COMBIEN ÇA COÛTE ?

60€ / mois, c'est le prix moyen pour une pratique hebdomadaire de loisir. Les tarifs peuvent varier selon les régions et sont généralement dégressifs sur les formules au trimestre ou à l'année. Les clubs renseignent directement sur leur site internet les différents prix et formules.

CHIFFRES CLÉS

- L'équitation = 1er sport de nature, 1er sport féminin et 3ème sport préféré des Français,
- Poney = 3ème animal préféré des Français, chouchou des enfants,
- 36 disciplines équestres proposées par la FFE,
- 37,8 % des licenciés ont entre 4 ans et 12 ans et 24,6 % ont entre 13 ans et 18 ans,
- 6000 poney-clubs et 3 500 organisateurs d'activités équestres en France.



FÉDÉRATION FRANÇAISE
D'ÉQUITATION

🕒 RETROUVEZ-NOUS SUR



🕒 CONTACTS PRESSE

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION

Parc équestre fédéral - 41 600 Lamotte-Beuvron

GPS : Latitude 47.6 - Longitude 2.0167

SERVICE COMMUNICATION

communication@ffe.com

+33 2 54 94 46 45

Valérie Bleys

valerie.bleys@outlook.fr

+33 7 88 33 28 44