

Communiqué FFE, le 22 octobre 2024



©FFE-NHodys

## L'équitation, une activité de choix pour aider les enfants à bien grandir et lutter contre la sédentarité

Le manque d'activité physique et la sédentarité constituent des fléaux de nos sociétés modernes mais sont loin d'être une fatalité. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) « près de trois-quarts des enfants et adolescents Français n'atteignent pas les standards d'activité physique recommandés... La sédentarité s'est profondément ancrée dans le quotidien des jeunes, parallèlement à l'augmentation de l'usage des écrans. En effet, 37 % des 6-10 ans et 73 % des 11-17 ans n'atteignent pas les standards d'activité physique. Aujourd'hui, l'équitation, bien plus qu'un sport, s'inscrit pleinement comme activité de prévention, bénéfique pour la santé des enfants et adolescents. Alliant activités physiques et sportives et relation à l'autre, l'équitation révèle de multiples bienfaits, tant sur le plan psycho-cognitif que physique.

### Le sport ou l'activité physique, c'est nécessaire et bon pour la santé

Chacun le sait l'activité physique est importante, voire indispensable dans le quotidien des enfants. Pratiquée dès le plus jeune âge, elle favorise la croissance et le développement sains notamment des muscles, de la densité osseuse et des habilités psychomotrices. Ils développent ainsi leurs capacités musculo squelettiques et renforcent leur puissance et leur endurance, augmentent leur souplesse, améliorent leur posture et leur agilité tout en équilibrant leur poids santé.

Si le sport est bon pour la santé physique, il est aussi très intéressant dans la construction de l'individu. Il améliore la confiance et l'estime de soi, réduit le stress et favorise la socialisation. In fine, les enfants, mieux dans leur corps et dans leur tête, améliorent leurs résultats scolaires (source ANSES).

Pratiquer une activité sportive régulière dès le plus jeune âge est le meilleur moyen d'ancrer des habitudes et ainsi de favoriser la pratique sur le long terme.

### Une activité dans l'air du temps

À l'heure du choix d'une activité pour les enfants, les parents peuvent rapidement se retrouver submergés devant l'offre disponible et se sentir dérouterés lorsque leur enfant ne manifeste pas de souhait clair.

Communiqué FFE, le 22 octobre 2024

L'équitation, 3e sport préféré des Français et 1er sport féminin, offre un panel très large d'activités avec 36 disciplines différentes qui permettra à chaque enfant de trouver la discipline qui répond à ses besoins, son caractère et ses envies.

L'accessibilité aux clubs est largement facilitée grâce aux 6 000 poney-clubs et centres équestres adhérents à la Fédération Française d'Équitation (FFE), installés partout en France. **La FFE a mis en place sur son site une [carte interactive](#)** pour permettre aux familles d'identifier et contacter l'établissement équestre qui lui correspond.

## L'équitation, un sport complet

L'équitation répond à toutes les attentes en matière de sport-santé et bien-être :

**Nature** : sport de plein air par excellence, l'équitation amène les cavaliers au contact d'un environnement tourné vers la nature, l'animal et le réel. Face à une société recourant de plus en plus aux écrans, la pratique de l'équitation permet d'ancrer l'enfant dans une réalité aux côtés d'un animal avec qui inter agir et d'un environnement à préserver.

**Développement** : l'équitation développe la coordination, l'équilibre et la souplesse, jouant un rôle clé dans le développement psychomoteur de l'enfant. Avec le poney, l'enfant développe à la fois sa motricité globale (l'équilibre, la coordination générale, la latéralité et le tonus) et également sa motricité fine (exécution des mouvements fins, précis et minutieux). L'ensemble de ces habilités motrices influence positivement l'autonomie de chaque enfant.

**Condition physique** : la pratique régulière de l'équitation aide à augmenter les capacités respiratoires et cardiovasculaires. Aller à la rencontre de son poney au pré, le brosser, le préparer, partager une séance, constituent un ensemble de mouvements et d'activité physique facteur de prévention en santé.

**Santé émotionnelle** : Au contact du poney, l'enfant développe de nouvelles capacités en prenant soin de son compagnon. Gagnant en autonomie et responsabilité, il acquiert une plus grande estime de lui-même. De même, cette relation singulière affine la perception de soi, de ses ressentis, et donc renforce les compétences émotionnelles.

**Socialisation** : En échangeant et en apportant de l'aide aux autres cavaliers, en jouant et en partageant autour d'une même passion, l'enfant prend conscience de son rôle au sein d'un groupe. Avec son poney, répondant à des besoin et modes de communication différents, comme la communication non verbale, l'enfant apprend à se positionner pour mieux échanger et fonctionner avec son entourage.

Aider l'enfant à choisir un sport qui lui plaît facilite grandement le rapport à l'effort et l'envie. Grâce à l'animal et à la relation qui se crée entre l'enfant et le poney, l'équitation est une activité privilégiée, source de motivation pour s'inscrire dans une dynamique pérenne de pratique d'activité physique.

Plus d'informations sur [ffe.com](http://ffe.com)

### Contacts Presse :

**FFE Communication** – (+33 254 944 645) – [communication@ffe.com](mailto:communication@ffe.com)

**Valérie Bleys** – (+33 788 332 844) – [valerie.bleys@outlook.fr](mailto:valerie.bleys@outlook.fr)