



FÉDÉRATION FRANÇAISE
D'ÉQUITATION

ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE, le 16 octobre 2024



© FFE / Montaine Mérelle

Vacances de la Toussaint : 8 disciplines équestres pour sortir des sentiers battus et offrir aux enfants des vacances en mode sport et nature

Les premières vacances de l'année scolaire arrivent au grand galop et comme chaque année, on se pose la question de comment occuper les enfants pendant ces deux semaines. Souvent moins bien anticipée que les vacances d'été, cette quinzaine est parfois sous-estimée quand elle offre en réalité une vraie pause propice à la découverte d'activités nouvelles. Ce break automnal est une excellente opportunité pour éloigner les plus jeunes des écrans en les inscrivant à un stage d'équitation dans un club près de la maison. Afin d'éviter qu'ils ne s'abîment les yeux et manquent d'exercice, profiter de cette période pour leur mettre le pied à l'étrier est une bonne solution pour contrer la sédentarité et les mettre en mouvement.

L'équitation est une activité complète qui propose **plus de 30 disciplines variées** répondant ainsi à tous les goûts et tous les caractères. Amoureux de la nature, amateurs de sports collectifs, plutôt adeptes de sensations nouvelles ou préférant rester sur la terre ferme... chacun peut trouver l'activité qui le fera vraiment vibrer. **La Fédération Française d'Équitation (FFE) met en lumière 8 disciplines qui pourraient séduire bon nombre d'enfants et ados en quête de nouveauté !**

Pour les enfants et ados en quête de sensations nouvelles

Nos chérubins se lassent vite et sont toujours à la recherche d'idées ou d'activités nouvelles. Et plus ils grandissent, plus ils sont attirés par des activités qui leur procurent des sensations. Certaines disciplines équestres promettent une expérience originale à l'instar de la **voltige**, du **mountain trail** ou encore du **tir à l'arc à cheval**.

La voltige est la rencontre de la danse, de la gymnastique et de l'équitation. Les voltigeurs évoluent seuls ou en groupe, sur un cheval guidé par un longeur. Les enfants réaliseront des figures empruntées à la gymnastique et à la danse sur le dos du cheval. À la fois magnifique et sportif, la voltige est une pratique parfaite pour tous ceux en quête d'acrobatie et de contact direct avec le cheval.



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION - FFE.COM



ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE, le 16 octobre 2024

Le mountain-trail est un parcours d'obstacles simulant ce que l'on peut rencontrer en montagne qui met en valeur le parfait cheval d'extérieur : cheval confiant, qui se déplace à une allure maîtrisée, de manière sûre et sécuritaire pour son cavalier sur des parcours ludiques en pleine nature. Une discipline qui peut aussi bien se pratiquer en selle qu'à pied aux côtés de son poney ou cheval et fait naître une parfaite connexion entre cavalier et monture.

Pour ceux qui veulent pratiquer avec les copains

« Faire du sport oui... mais avec mes copains ! » ! Un argument que l'on entend souvent lorsqu'on propose à nos bambins de pratiquer une activité pendant les vacances. L'équitation est le sport idéal à pratiquer avec ses amis, en les inscrivant dans un même cours ou en profitant de la vie du club. Et il existe des disciplines idéales pour les amateurs de sport collectif ou d'équipe comme le **horse-ball**, le **pony-games** ou le **ride and run**. Des activités qui poussent chacun à se dépasser et favorise la connexion et la complicité avec son poney.

Le horse-ball, qui s'apparente au basket, au football et au rugby, a pour objectif de marquer, qui comporte des anses pour pouvoir l'attraper en étant à poney, dans le camp adverse, matérialisé par un cercle en hauteur, pour marquer des buts. Un sport qui fait monter l'adrénaline et qui peut devenir très rapidement une passion !

Le pony-games, véritable sport collectif, rassemble 32 jeux différents pratiqués en ligne et en relais. L'objectif est d'effectuer son passage sans erreur en étant le plus rapide. L'excitation est à son comble pour faire gagner son équipe !

Le ride and run est idéal pour ceux qui veulent allier le sport et la nature. L'activité se déroule en binôme, les pratiquants se relaient à cheval et à pied pour parcourir une distance définie. Et ceux qui préfèrent le vélo à la course à pied peuvent tenter le ride and bike ! Ambiance et dépenses énergétiques garanties !

Pour ceux qui préfèrent garder les pieds sur terre

Il a envie de s'occuper et de câliner un poney mais n'a pas vraiment envie de monter sur son dos ? Pas de problème ! L'équitation offre également la possibilité de développer un lien et une connivence avec l'animal sans pour autant quitter le sol mais procure aussi des sensations. Trois disciplines ludiques reconnues par la FFE, sont à lui faire découvrir absolument pour le booster dans sa confiance en soi et son autonomie : **l'attelage**, **l'Equifeel** et le **travail à pied**.

L'attelage, une discipline où une voiture est attelée derrière un ou plusieurs poneys/chevaux, permet d'apprendre à communiquer et diriger un poney ou un cheval à la voix et à l'aide de longues rênes appelées guides. C'est aussi l'occasion pour lui de se faire de nouveaux copains, l'attelage étant pratiqué en équipe, avec un meneur aidé par des grooms.

L'Equifeel, une discipline dans laquelle le cavalier guide son poney ou cheval sur des dispositifs ludiques, slaloms, passage sur une bâche... depuis le sol en le tenant en longe ou en liberté. Elle permet donner au cavalier davantage de compréhension du poney ou du cheval, de réflexion et de ressenti dans ses interactions avec lui. Un excellent moyen de lui permettre d'apprendre





ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE, le 16 octobre 2024

à dépasser ses peurs ou ses inhibitions.

Le travail à pied, qui se pratique au travers du travail à la longe et du travail aux longues rênes, lui permet de découvrir les activités équestres sans quitter le sol. Une aubaine pour nos bambins très terre à terre !

On peut aussi leur proposer des disciplines plus traditionnelles comme le **saut d'obstacles** ou encore, pour les amoureux de la nature, de pratiquer **l'endurance**, course de fond à cheval réalisé sur un itinéraire balisé, ou le **TREC** (Techniques de Randonnée Equestre de Compétition) qui mixe parcours d'orientation et de régularité (POR), la maîtrise des allures (MA) et le parcours en terrain varié (PTV).

[Trouver un club près de son lieu de vacances ou de son domicile](#)

Contacts Presse :

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

Valérie Bleys – (+33 788 332 844) – valerie.bleys@vbcom.fr

