

Communiqué FFE du 26 juin 2025



Crédit : ©FFE-PSV

L'activité physique pour sauver la nouvelle génération : l'équitation, un sport idéal pour répondre aux enjeux de santé publique

A l'heure où de nombreux jeunes peinent à se motiver pour sortir de chez eux et pratiquer un sport de façon régulière, où les écrans monopolisent le temps libre des adolescents et où les réseaux sociaux phagocytent leur attention, l'équitation se présente comme une réponse originale, complète et unique pour stimuler un regain d'intérêt pour les activités physiques.

L'équitation, un sport qui n'en a pas l'air.

Si on entend encore souvent que l'équitation n'est pas un sport, c'est sans doute parce que ceux qui la pratiquent n'ont parfois pas conscience qu'ils font véritablement des efforts physiques. Absorbés par le lien qu'ils créent avec leur poney ou cheval, concentrés sur la tâche qu'ils tentent d'accomplir : aller chercher son poney au pré, curer les pieds, lui donner à boire, se mettre en selle... ils en oublient qu'ils ont marché 1km, travaillé leur souplesse et leur gainage en demandant le pied de leur poney, porté une charge de 10 kg sur quelques mètres pour apporter un seau, ou éprouvé leur agilité et leur équilibre pour se hisser en douceur sur le dos de leur monture. Et tout cela avant même d'avoir débuté leur leçon d'équitation.

Audrey Poupardin, dirigeante du poney-club de Montéclin à Bièvres (91) et élue au comité fédéral explique : *"Au poney-club, on accompagne nos jeunes pratiquants à développer tout un éventail de compétences. Des compétences physiques bien sûr, comme la souplesse, le renforcement des muscles, l'endurance, la motricité fine, mais aussi l'autonomie, la confiance en soi, la connaissance du monde animal et la responsabilité."*

C'est bel et bien l'animal qui permet une telle déconnexion. A son contact, les cavaliers en herbe, quel que soit leur âge, focalisent leur attention sur leur poney et ne voient pas toujours l'effort physique accompli, mais le vivent plutôt comme un moyen de communiquer avec leur monture. Tenir son dos droit, chercher son équilibre, engager ses muscles pour accompagner au mieux son cheval au trot ou au galop, en se faisant léger en selle, une véritable séance de sport dont la finalité de trouver l'harmonie avec sa monture tend à en faire oublier l'intensité physique.

Le poney, un compagnon d'apprentissage

Des poneys, il en existe de toutes les tailles, de moins d'1m07 pour les poneys A jusqu'à 1m48 pour les plus grands. Ils sont des partenaires inestimables pour stimuler l'apprentissage des enfants.

Communiqué FFE du 26 juin 2025

“Nous accueillons les enfants dès 3 ans, avec leurs parents, puis à partir de 4 ans sans la participation systématique des parents. Il est très important d’adapter la durée des séances et les activités proposées selon l’âge du cavalier, son développement, ses capacités physiques et mentales... en équitation, nous privilégions la valorisation de la pratique avec une pédagogie positive, mettant au centre l’enfant et l’animal”, expose Audrey Poupardin.

A côté du poney ou en selle, l’enfant développe sa motricité fine, son équilibre, améliore sa posture, tonifie ses muscles, apprend à observer son environnement, à anticiper ses déplacements en veillant à ce que son partenaire poney puisse évoluer dans l’espace offert par l’enfant. *“Les enfants anticipent si un passage est trop étroit pour leur poney ou s’il y a un obstacle sur son passage, une marche, une barrière... Il doivent faire attention à eux, où ils mettent les pieds, mais aussi à leur poney. Ils comprennent très rapidement qu’ils en sont responsables. Par ailleurs, au contact des poneys, les enfants développent leur capacité d’empathie et apprennent à prendre soin et respecter un autre être vivant.”*

L’enseignement de l’équitation n’a eu de cesse d’évoluer et de se professionnaliser au fil des années pour toujours mieux accompagner les cavaliers dans leur développement personnel et les aider à gagner en compétences et en connaissances des animaux.

“Les programmes pédagogiques, quelle que soit la discipline pratiquée ou l’âge des cavaliers, sont écrits avec pour ligne directrice le respect du développement de l’enfant, lui donner confiance et le rendre autonome, tout en instaurant une relation harmonieuse avec les poneys et chevaux.”

Tout au long de leur carrière, les enseignants peuvent continuer à se former, et notamment sur l’équitation santé, utilisée comme levier contre la sédentarité.

La sédentarité : le fléau de la nouvelle génération, un enjeu de santé publique majeur

Le Docteur Sophie Cha, médecin du sport et médecin biologiste, ancienne conseillère en charge du sport-santé en Bretagne pour le Ministère des Sports (2016-2023) . Nommée Présidente de la commission médicale de la FFE à la suite de l’élection de Frédéric Bouix à la présidence de la FFE fin 2024, elle intervient régulièrement pour alerter sur les enjeux de santé publique, notamment chez les plus jeunes.

“On connaît depuis longtemps les bienfaits d’une activité sportive régulière, ils ont régulièrement été décrits sur le plan médical et ce même lorsque les enfants étaient encore actifs. Le constat qui est plus nouveau et qui doit absolument être pris à bras le corps, c’est cette pandémie de manque d’activité physique chez les jeunes ! L’OMS recommande 1h d’activité modérée à intense chaque jour chez les jeunes de 5 à 18 ans. On en est très loin pour la plupart d’entre eux.”

Le plan d’action mondial 2018-2030 de l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour promouvoir l’activité physique fait consensus en prônant “des personnes plus actives pour un monde plus sain”. Pourtant les constats des médecins sont extrêmement alarmants, avec en Europe plus d’un adulte sur deux est en surpoids ou obèse et en France, 7% des adolescents en situation d’obésité et 13 à 14% en surpoids.

Si l’activité physique est bénéfique pour la tonicité des muscles du rachis, la coordination, l’équilibre, la proprioception... elle participe également au développement du squelette et du système cardio vasculaire et ce dès le plus jeune âge.

“Les études ont démontré que le capital osseux atteint son pic autour de 22 ans. Avant cet âge, il est primordial de solliciter le corps pour l’aider à fabriquer de l’os et à le solidifier. Il est recommandé de pratiquer au moins 3 fois par semaine des activités qui sollicitent le système ostéo-musculaire et cardiovasculaire. Ainsi, les enfants qui pratiquent régulièrement des sports “d’impact” développent davantage de densité osseuse. L’équitation par exemple participe pleinement à cette construction. Au trot assis ou enlevé, les cavaliers absorbent de légers chocs qui stimulent l’organisme.”

Ce renforcement du corps induit une amélioration des capacités physiques des enfants et adolescents. *“La littératie physique - ce que l’on sait faire avec son corps, la confiance et la motivation qui en découle à pratiquer une activité physique toute sa vie - se dégrade, en particulier chez les jeunes. Les professeurs de sport le constatent : Les enfants ont perdu en habileté, savent moins rester en équilibre sur un pied, font moins bien du vélo, ont du mal à courir, à sauter, à grimper, faire une roulade... cette incompétence physique est entretenue par la sédentarité dans*

Communiqué FFE du 26 juin 2025

un cercle vicieux. Un enfant qui réussit va tenter des choses, à l'inverse s'il a peur de l'échec, il ne se mettra pas en mouvement." poursuit Sophie Cha.

Les études scientifiques démontrent que le manque ou l'absence totale d'activité physique chez les jeunes entraîne le développement de maladies non transmissibles : Maladies cardiovasculaires, diabète, maladies respiratoires ou encore cancer.

La santé mentale des jeunes en crise

Si le sport est bon pour le corps, il est aussi absolument indispensable à une bonne santé mentale. "La santé mentale des jeunes est très préoccupante, avec notamment l'explosion du nombre de tentatives de suicide, en particulier chez les jeunes filles, les crises d'angoisse, la dépression, les troubles du comportement alimentaire... On voit des enfants de moins de 10 ans sous traitement anxiolytiques, c'est aberrant. La solution réside là encore dans la pratique d'une activité de plein air, si possible en pleine nature pour les décrocher des écrans et les soustraire aux réseaux sociaux. En moyenne, les jeunes passeraient 35h par semaine sur les écrans. C'est autant de temps qui n'est pas mobilisé pour être dehors, avoir des contacts avec les autres, développer ses compétences d'empathie... et la pratique de l'équitation dans un club répond justement à ces enjeux. En se reconnectant à son environnement, aux autres et aux animaux dans un cadre sécurisant et bienveillant, les jeunes améliorent bien-être.

"Ce qui guette la jeune génération, ce sont les pathologies de l'adulte qui vont survenir bien plus tôt dans la vie. Pour inverser cette tendance, il est absolument indispensable de redonner le goût de l'activité physique aux jeunes. Pour cela, les parents doivent initier des activités et encourager leurs enfants à sortir et à bouger. Et parmi les activités les plus complètes, l'équitation répond à toutes ces problématiques." conclut le Dr Sophie Cha.

L'équitation : une activité qui coche toutes les cases du bien-être physique et mental

À la lumière de ces constats, le contact avec les poneys, chevaux et la pratique de l'équitation sous toutes ses formes répond aux enjeux de santé publique.

Pratiquée dans un poney-club ou centre équestre, l'équitation aide à développer tout un panel de compétences physiques et mentales indispensables pour le développement harmonieux des plus jeunes.

"Nous avons pleinement conscience que les activités équestres sont extrêmement bénéfiques pour le développement humain, dès le plus jeune âge et tout au long de sa vie. La Fédération s'emploie à appuyer ce message et promouvoir l'équitation auprès de la population, mais aussi auprès des instances gouvernementales afin de renforcer encore davantage le lien entre le milieu du soin et de la santé et les poney-clubs et centres équestres", détaille Frédéric Bouix, président de la FFE. *"Les clubs FFE sont aujourd'hui plus que jamais une valeur ajoutée pour notre société. Ils participent à maintenir la bonne santé des pratiquants, développent les capacités physiques et mentales et enseignent le respect de la nature, des animaux, l'empathie... Au contact des poneys et chevaux, l'humain devient meilleur."*

En France, la pratique de l'équitation n'a cessé de se développer depuis le début des années 80. En 2025, près de 6000 établissements accueillent chaque jour des cavaliers de tous âges et leur proposent une pratique adaptée à leurs envies.

"L'équitation est le 3e sport le plus pratiqué en France avec plus de 615 000 licenciés. L'offre est très diversifiée grâce à plus de 35 disciplines différentes, il y en a vraiment pour tous les goûts et toutes les envies. Pour répondre aux 75% des licenciés de la FFE qui pratiquent pour le loisir, les poney-clubs et centres équestres proposent des projets pédagogiques bien construits avec, pour finalité, de se sentir bien son corps, apaiser son esprit, retrouver le goût de sortir, rencontrer des nouvelles personnes... Au club on partage des moments hors du temps avec les poneys et chevaux, et souvent quand on découvre cette relation, on la conserve pour la vie entière." conclut le président de la FFE.

Plus d'informations sur le site ffe.com

Contact Presse :

FFE Communication – (+33 2 54 94 46 78) – communication@ffe.com

Valérie Bleys – (+33 6 73 53 23 64) – valerie.bleys@vbcom.fr