



FÉDÉRATION FRANÇAISE
D'ÉQUITATION

ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE du 17 juillet 2025



Crédit : ©Laurent-Fabry

4 jambes, 1 crinière, 0 jugement... le cheval, le partenaire de sport idéal !

6 bonnes raisons de se mettre à l'équitation, quel que soit son âge

À l'heure où les jeunes – et de nombreux adultes – peinent à trouver la motivation pour faire du sport, l'équitation s'impose comme une activité physique originale, inclusive et profondément bénéfique. Pratiquée régulièrement, tout au long l'année, elle apporte de nombreux bienfaits sur le corps mais également sur l'esprit. Alors on fonce !

La Fédération Française d'Équitation (FFE) fait la lumière sur 6 vraies bonnes raisons de pousser la porte d'un poney-club ou un centre équestre et de faire de l'équitation son activité régulière.

1- L'équitation, un vrai sport, sans la pression

L'équitation mobilise les muscles profonds, l'équilibre, la coordination ou la posture... y compris dans le cadre d'une pratique ludique, qui ne nécessite pas d'être dans la performance ou la compétition qui peut en décourager certains. A cheval ou à poney, **on progresse à son rythme**, accompagné, sans jugement. C'est l'activité parfaite pour renouer avec le mouvement... en douceur et avec plaisir.

2- Un lien unique avec un animal bienveillant

Le cheval, comme le poney, c'est **bien plus qu'un support d'activité physique** : c'est un partenaire à part entière, LA motivation pour pratiquer ce sport. Il ne juge pas, ne parle pas mais comprend tout. Il aide les enfants à prendre confiance, à s'autonomiser et offre aux adultes une forme d'ancrage, d'apaisement... et de motivation naturelle. Les apprentis cavaliers viennent pour faire du sport mais reste pour le cheval !

3- Un retour au calme, à la nature, à soi

L'équitation, c'est aussi **une bouffée d'air frais**. La majorité des poney-clubs et centres équestres évoluent en extérieur, dans un cadre naturel, généralement en pleine nature. Entre deux séances, on apprend à prendre soin du cheval, à l'écouter... et à se recentrer sur soi. Résultat : moins de stress, plus de concentration et un bien-être durable.



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION - FFE.COM



ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE du 17 juillet 2025

4- Une pratique accessible et sécurisante

Que l'on ait 6, 16, 30 ou 60 ans, **tout le monde peut commencer** ! Les clubs proposent des formules pour enfants et pour adultes, des séances d'initiation pour s'essayer à cette activité et un accompagnement sur-mesure. La cavalerie est adaptée au niveau des pratiquants, la pédagogie est progressive et la sécurité renforcée : tout est pensé pour rassurer les débutants et leur permettre d'évoluer sereinement.

5- Plus de 35 disciplines pour répondre à tous les goûts et toutes les envies

L'offre est très diversifiée grâce à **plus de 35 disciplines** différentes, il y en a vraiment pour tous les goûts, tous les projets, de loisir ou plus sportif. Collectifs, en équipe, en concours ou simplement en loisirs, chacun peut pratiquer la discipline et au rythme qui lui ressemble.

6- Un cadre de progression stimulant et structurant

Grâce au système des **galops**, les cavaliers débutants peuvent valider leurs acquis, se fixer des objectifs et même, pour ceux qui le souhaitent, participer à des concours. Tout cela dans une ambiance conviviale, au sein d'un club qui devient souvent un **véritable lieu de vie** (animations, événements, entraide...).

Avec **près de 6000 établissements équestres** situés partout en France – proposant des séances découverte, inscriptions et stages dès maintenant – trouver un club pour pratiquer près de chez soi est facile. Le site [tousacheval](https://www.tousacheval.com) répertorie les clubs qui participent à l'opération et les activités qu'ils proposent pour l'occasion.

Alors cet été ou à la rentrée, on sort des sentiers battus, on découvre un sport complet, vivant, apaisant... et profondément humain : l'équitation ! c'est bien plus qu'un sport.

Trouver un club près de chez soi : [ffe.com/Rechercher-un-club](https://www.ffe.com/Rechercher-un-club)

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

