

TOUS À CHEVAL

Amitié, sport et nature





FEDERATION FRANÇAISE
D'EQUITATION

EDITO

Qui dit rentrée, dit bonnes résolutions. L'une est de pratiquer régulièrement un sport, une habitude mise à mal cette année par la crise sanitaire.

Bon pour le physique, bon pour le moral, agréable pour la convivialité qui l'accompagne, le sport est un facteur de bien-être et de bien vivre.

Quand, en plus il se déroule dans la nature en compagnie du meilleur ami de l'homme, c'est le choix de l'équitation qui s'impose.

Chacun, petit ou grand, est invité à venir découvrir les poneys et les chevaux dans les clubs les dimanches de septembre dans le cadre de l'action « Tous à cheval en septembre » de la Fédération française d'équitation.

Venez dans les poney-clubs et les centres équestres qui ouvrent leurs portes pour faire découvrir gratuitement l'équitation dans toute sa diversité. Faites y venir le public pour une belle sortie familiale.

Sport doux, sport nature, sport individuel qui se pratique en groupe, l'équitation est dans le top des sports nature et c'est l'un des sports préférés des Français.

Aujourd'hui, l'équitation est très accessible. On peut la pratiquer dès le plus jeune âge à poney et on trouve en moyenne 60 clubs par département. Chacun en a forcément un près de chez lui.

Alors « Tous à cheval » !

*Serge Lecomte,
Président de la Fédération Française d'équitation*



TOUS À CHEVAL EN *septembre*

« Tous à cheval en septembre ! » fait suite aux Journées du cheval créées en 1989 pour promouvoir la pratique régulière de l'équitation dans un club.

La Fédération française d'équitation invite le public à venir découvrir les poneys, les chevaux, la diversité des activités équestres et les bienfaits de l'équitation dans les poney-clubs et centres équestres qui ouvrent leurs portes les quatre dimanches de septembre.

Au programme, un panel d'activités pour tous publics avec des initiations à poney, à cheval, à pied, en attelage, des promenades, des animations, des spectacles équestres, des visites des installations... Au total, près de 2 000 manifestations seront ainsi programmées partout en France.



10 BONNES RAISONS DE CHOISIR L'ÉQUITATION

Profitez du mois de septembre pour vous familiariser avec le cheval et pour tester l'équitation !

No 1

PARCE QU'ON A TOUS UNE HISTOIRE AVEC UN CHEVAL

Dans notre famille, dans notre entourage, dans notre mémoire d'enfant... chacun d'entre nous a, au moins une fois dans sa vie, côtoyé un cheval, en a gardé un souvenir ou plus simplement, a raconté une histoire de chevaux.

Depuis sa domestication il y a plus de 6 000 ans, le cheval est étroitement, voire même intimement, lié à l'homme. Longtemps utilisé en agriculture, pour la guerre, pour les transports... il fait partie du quotidien de l'être humain. Après la mécanisation, le cheval a trouvé sa place dans la pratique sportive et l'équitation de loisir. Aujourd'hui, le cheval suit l'évolution de la société. L'homme a toujours besoin de lui parce qu'il est, entre-autres, le symbole de la liberté et cette force intérieure qui permet de surmonter les obstacles de la vie.



No 2

PARCE QU'ÉQUITATION RIME AVEC DÉCOMPRESSION

L'équitation est source de bien-être. Apprendre l'équitation dans un club, c'est rejoindre un écrin de verdure pour retrouver, en compagnie du cheval, la liberté des grands espaces. Accessible à tous âges, quelle que soit sa condition physique, l'équitation est le 1^{er} sport de nature et de fait, l'une des meilleures façons de se ressourcer. Elle permet de prendre conscience de son corps, de son rapport aux autres, de se reconnecter à l'essentiel et à la nature qui nous entoure.



PARCE QUE L'ÉQUITATION FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

C'est au rythme des allures du cheval que l'on évacue le stress, oxygène son esprit, stimule ses capacités de concentration et retrouve une certaine confiance en soi. Pour les cavaliers réguliers, le contact privilégié avec l'animal est d'un intérêt psychologique incontesté et parfois même recherché sur le plan thérapeutique. Sociable et proche de l'homme, le cheval est très sensible à nos émotions. Il révèle notre personne et notre personnalité tel un miroir. C'est d'ailleurs l'animal qui permet de s'accepter tel que l'on est vraiment, et avec lequel on ne prend pas le risque d'être rejeté.

Carole Yvon Galloux, Chargée de mission santé, soins, handicap et inclusion à la FFE :

Le cheval nous oblige à être cohérents et à nous accorder avec nous-même. Toute la communication avec lui repose sur ce qu'il voit, perçoit et capte. Il sait lire nos émotions et nous oblige à aller de l'avant. Ceci explique notamment pourquoi aujourd'hui on a de plus en plus recours à ses services dans des utilisations plus « grand public » comme par exemple l'équicoaching pour les entreprises. Le cheval est le parfait révélateur de ce que nous sommes à l'intérieur. Que ce soit dans le domaine professionnel ou personnel, il nous autorise à exprimer nos peurs si on les admet nous-même et que l'on accepte de s'en servir à notre bénéfice. L'autre atout du cheval en faveur du développement personnel est qu'il ne se projette pas et n'intellectualise pas comme l'être humain. Il vit et s'adapte uniquement à l'instant présent. A son contact, on ne peut que vivre pleinement le moment.



PARCE QUE L'ÉQUITATION EST UNE ACTIVITÉ DOUCE

Et qui ne rêve pas de douceur pour mieux atteindre la plénitude ? L'équitation est une activité qui ne sollicite pas les muscles à l'extrême. Monter à cheval augmente le tonus et la force musculaire, renforce les abdominaux, raffermis les cuisses et les fessiers, améliore la mobilité articulaire, donne le sens de l'équilibre et de la coordination, développe les capacités respiratoires. Sans oublier que l'équitation contribue aussi à un joli maintien de la silhouette, à une ligne élégante et qu'il suffit seulement d'une heure à cheval pour brûler 400 calories !

Dr Priscille Le Grelle, médecin généraliste (Clichy) :

Pratiquer l'équitation, c'est bon pour deux raisons. Physiquement, cela permet de développer ses aptitudes et de découvrir son propre corps. Monter à poney ou à cheval sollicite tous les muscles, des pieds à la tête et surtout de façon symétrique. On pratique dans un environnement qui est optimal puisque l'équitation est un sport de plein air. Et le moteur pour les muscles, c'est l'oxygénation. Au-delà du fait que tous les muscles sont en mouvement, on va particulièrement muscler le dos et la ceinture abdominale. Chez l'enfant, le dos est en croissance et c'est pour cette raison que l'on doit particulièrement le muscler. Sa posture à poney va naturellement l'obliger à se redresser et ouvrir ses épaules, ce qui sera bénéfique à l'âge adulte. Donner aux enfants la possibilité de commencer l'équitation jeunes, c'est leur permettre de prendre conscience de leur corps mais aussi de lutter contre la sédentarité et par là, contre certains fléaux comme l'obésité ne serait-ce que par la réduction du périmètre abdominal, facteur de risque cardiovasculaire.



No5

PARCE QUE LE PONEY EST LE PARTENAIRE IDÉAL DE L'ENFANT

Chez l'enfant, le poney développe les qualités d'observation, d'analyse, d'intuition, de patience, de compréhension, sans oublier l'estime de soi et la communication. Dans le cadre de la pratique collective, l'enfant s'auto-évalue et trouve naturellement sa place dans le groupe. L'équitation à poney accélère aussi le développement psychomoteur de l'enfant. Il apprend à se situer dans l'espace, à coordonner ses mouvements en souplesse. Et parce que diriger un poney demande de la précision et de la concentration, l'enfant se redresse pour regarder au loin ce qui lui permet de trouver son équilibre tout en musclant son dos et sa ceinture abdominale. Enfin, l'équitation permet d'établir une relation privilégiée avec l'animal et développe son sens des responsabilités. Quotidiennement pris en charge par ses parents, au poney-club, c'est l'enfant qui veille au bien-être de son poney.



No6

PARCE QUE L'ÉQUITATION CONTRIBUE À MIEUX VIVRE ENSEMBLE

L'équitation, c'est avant tout cette relation unique avec le cheval et cette passion que l'on partage en famille, entre amis, entre connaissances, entre copains de clubs... C'est un vecteur de sociabilisation et de cohésion sociale. Le temps passé dans un poney-club ou un centre équestre est un moment convivial et rassurant qui permet de générer des échanges intergénérationnels au sein du club, qui pourront aussi être transposés dans la vie de tous les jours.

Serge Lecomte, président de la Fédération française d'équitation :

« Nos clubs sont des lieux de vie. Tous les âges, tous les milieux sociaux s'y côtoient dans une ambiance décontractée. On s'y retrouve pour monter à cheval, mais aussi pour partager des moments de sport et de loisir. »



PARCE QU'ON PEUT PRATIQUER SELON SON ENVIE

Le cheval passionne plus de 1,5 million de pratiquants, parmi lesquels 620 000 licenciés à la Fédération Française d'Équitation (FFE) ; un engouement qui a propulsé l'équitation sur la 3e marche du podium des sports les plus pratiqués en France depuis plusieurs années, derrière le football et le tennis. Pour autant, saviez-vous que sur l'ensemble des licenciés à la FFE, 74,5% d'entre eux ont choisi l'équitation de loisir non compétitive ?

Parmi les 36 disciplines dispensées dans les poney-clubs et centres équestres, les pratiques de loisir ont le vent en poupe ! Les clubs de France proposent bon nombre d'activités, montées ou en compagnie du cheval, capables de répondre à l'envie du moment et surtout résolument axées « équitation de plaisir » !

Que l'on soit cavalier régulier, occasionnel ou débutant et en quête de bien-être, on se rue sur ces nouvelles pratiques « tendance » :

- Le TREC ou techniques de randonnée équestre de compétition, discipline très populaire ! Le TREC permet de vivre une journée passionnante avec son cheval en pleine nature, en enchaînant trois défis.
- L'équitation western, discipline originaire des USA, très ludique et facilement accessible dès les premiers niveaux de pratique.
- Le mountain trail ou « parcours d'obstacles de montagne » est une approche totalement nature de l'équitation.
- L'equifeel, pratique éthologique. L'equifeel se pratique à pied et propose des tests ludiques à réaliser avec le cheval.
- Le ride and run se déroule en extérieur et en binôme, l'un est à cheval ou à poney et l'autre à pied.
- Le horse-ball est un sport collectif qui s'apparente à du basket-ball à cheval.

Plus d'infos sur les disciplines FFE : ffe.com/Disciplines



PARCE QUE MONTER EN TOUTE SÉCURITÉ EST UNE PRIORITÉ

Monter à cheval peut, pour certains, susciter quelques appréhensions. Exit les a priori ! Voici de quoi rassurer les indécis.

Pour approcher un cheval, il est important de garder à l'esprit qu'il n'appréhende pas l'environnement comme l'être humain, en raison notamment de ses sens ultra développés comme son champ visuel, plus large que celui de l'homme, ou encore son ouïe, puisqu'il perçoit les ultrasons. Le cheval est aussi très sensible aux émotions de son cavalier. Passer du temps avec lui lorsqu'il est dans son box ou au pré, le promener en main, le panser, le récompenser... sont autant de moments de complicité à privilégier avant et après la pratique pour une meilleure communication entre les intéressés.

Les poneys et chevaux des structures équestres de la FFE sont de véritables maîtres d'école. Ils sont bienveillants et rassurants pour les cavaliers débutants. Quant aux enseignants, ils sont diplômés d'Etat et formés pour adapter le cheval d'instruction au niveau du cavalier et à ses aspirations. Alors, monter à cheval en toute sécurité c'est possible si on débute dans des structures professionnelles adaptées et bien équipées.



PARCE QUE L'ÉQUITATION C'EST « GREEN »

Naturellement en phase avec les cycles biologiques de la nature, le cheval est un formidable agent du développement durable. Il participe à la restauration et à l'entretien des espaces naturels. En piétinant le sol, en pâturant et grâce à ses crottins, le cheval contribue aussi à l'équilibre de l'écosystème en modifiant la flore et en créant une nouvelle faune. Forte d'un tel atout, la FFE s'est engagée, depuis plus de 20 ans, dans le respect de l'environnement et le développement durable. En tant que fédération nationale mais aussi organisateur d'événements sportifs, les enjeux environnementaux sont au cœur du projet fédéral déployé sur le territoire par les clubs et organisateurs d'activités équestres.

En 2010, la FFE a été la première fédération sportive signataire de la Charte Génération Responsable de Generali. En 2020, elle s'est associée avec ENGIE en faveur de la transition énergétique. La FFE entend ainsi contribuer à la sensibilisation des jeunes publics qui fréquentent les poney-clubs et centres équestres de l'Hexagone.



PARCE QUE L'ÉQUITATION SOIGNE... AUSSI

Aujourd'hui, plus de 150 000 personnes en situation de handicap physique, sensoriel ou mental sont présentes dans les centres équestres et poney-clubs de France. Le partenariat avec le cheval permet à chacun de pratiquer selon ses envies et ses capacités. Que ce soit de l'équitation adaptée, de l'équithérapie, de l'hippothérapie... ils se regroupent autour du médiateur cheval, partenaire de performance et de bien-être. En effet, les bienfaits du cheval sont désormais unanimement reconnus et dépassent la notion de handicap.

La FFE s'est engagée depuis de nombreuses années dans le développement de la pratique équestre pour tous, avec en 2016 l'obtention de la délégation ministérielle pour le para-dressage, discipline paralympique. En 2017, la FFE a renforcé et élargi son engagement avec sa démarche Cheval et Diversité. Diversité des acteurs, des activités, des bénéficiaires : une richesse qui vient à la rencontre du partenaire cheval. Depuis 3 ans, la FFE rapproche les mondes équestre, sanitaire, social et médico-social. Elle les accompagne et les fédère autour d'un même objectif : permettre au plus grand nombre de bénéficier des bienfaits des activités équestres, en sécurité physique et psychique, c'est-à-dire les aider à se prévenir, se soigner, s'accepter dans la maladie ou dans les difficultés psycho-sociales.



Annabel Brouhant, co-fondatrice avec Nicolas Chopin, chirurgien oncologue (Centre Léon Bérard, Lyon) de l'association HOPE chargée d'accompagner les femmes touchées par le cancer :

Le cheval a drivé toute ma vie depuis mes 9 ans. Quand j'ai eu le cancer du sein, ma seule idée était de pouvoir remonter à cheval juste après mon opération. Ce simple objectif a décuplé mon énergie et m'a aussi sauvé la vie en quelque sorte car j'en ai oublié la maladie. Cela m'a donné l'idée de venir en aide à d'autres femmes dans la même situation en faisant appel à mes propres chevaux. Les femmes touchées par le cancer subissent un traumatisme, une perte de confiance en elles, elles ont peur et sont fatiguées. Le fait de se retrouver avec l'équithérapeute et le cheval, qui est un miroir de leurs émotions, leur permet de se libérer car le cheval ne les juge pas. Il les écoute, il partage le moment avec elles, il ressent leurs émotions et leurs énergies. L'équithérapie leur permet de se projeter dans un autre avenir possible et transforme la maladie en une force pour mieux rebondir. Avec HOPE, nous proposons une journée de stage découverte puis 4 jours de suivi. En travaillant par groupes, ces femmes reprennent confiance en elles, elles sont solidaires et surtout elles ont ensuite une autre vision d'elles-mêmes au-delà des situations de handicap ou des problèmes de santé.

Stages et suivi gratuits, ouverts à toutes les femmes, à partir de tous âges.
Plus d'infos sur HOPE : hope-association.com

ffe.com/club/Cheval-Diversite/Presentation-Cheval-et-Diversite



DATES ?

6, 13, 20 et 27 septembre 2020 lors des journées portes ouvertes dans les poney-clubs et centres équestres de France.

OÙ ?

Dans les 6500 poney-clubs et centres équestres FFE de France, situés en moyenne à moins de 13km de son domicile.

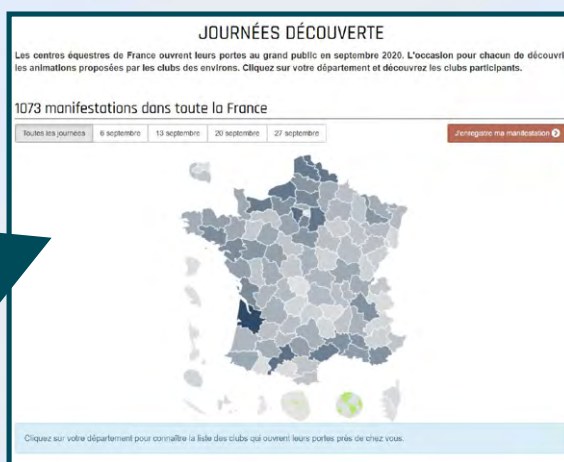
Pour trouver le club le plus proche de son domicile :

POUR QUI ?

Pour tous ! L'équitation est l'un des rares sports que l'on peut commencer à tout âge, quelle que soit sa condition physique. Certains débutent avant de savoir marcher, d'autres, à l'instar de la reine Elizabeth II, montent 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.

Carte interactive des journées découvertes



QUELLE ACTIVITÉ CHOISIR ?

Chaque poney-club et centre équestre propose des projets adaptés à toute catégorie de cavaliers, du loisir à la compétition, en fonction de son envie, de son niveau et de son budget.



TARIFS MOYENS ?

50 € à 75 €

par mois pour une pratique hebdomadaire dans un centre équestre.

25 € à 40 €

pour une promenade de 1 à 2 heures (1/2 journée) pour un adulte.

Entre 7 € et 10 €

pour permettre aux enfants de découvrir les premières sensations avec un poney tenu en main.

TOUS À CHEVAL

UNE CAMPAGNE DE RENTRÉE D'ENVERGURE

En parallèle de cette opération « Tous à cheval en septembre », la FFE lance une campagne de communication d'envergure nationale et multisupports pour la rentrée 2020/2021 : Tous à cheval.

Du 26 août au 1^{er} novembre, 40 films d'une minute seront diffusés en télévision. Cette série inédite de films courts présente le tour de France de deux jeunes, Brice et Clem, qui font partager le goût des activités équestres en club. Ils deviennent ainsi de véritables ambassadeurs de l'équitation.

L'objectif est de favoriser la relance des activités équestres, de recruter de nouveaux pratiquants et d'inviter le grand public à venir découvrir l'équitation au sein des établissements équestres de l'Hexagone.

Retrouvez les films courts à partir du 26 août sur [la chaîne Youtube de la FFE.](#)



CHIFFRES CLÉS

- 1^{er} sport de nature par le nombre de licenciés
- 1^{er} sport féminin par le nombre de licenciés
- Le cheval est le 3^e animal préféré des Français en 2019
- 6 500 poney-clubs et centres équestres en France
- 36 disciplines équestres à la FFE
- 33,9% des licenciés sont âgés de 4 ans à 12 ans
(209 435 licences)
- 26,6% des licenciés sont âgés de 13 à 18 ans
(164 565 licences)
- 15,8% des licenciés sont âgés de 19 à 29 ans
(97 616 licences)
- 23,7% des licenciés sont âgés de 30 à + 50 ans
(145 908 licences)
- 74,5% des licenciés pratiquent l'équitation de loisir
- 26,5% des licenciés font de la compétition
- 150 000 personnes fragilisées et/ou malades ont recours au cheval
- 1 million de familles concernées par le cheval
- Revenu médian des familles pratiquant l'équitation :
de 25 à 30 000 € par an



Programme et renseignements sur tousacheval.ffe.com

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





Fédération Française d'équitation
Parc équestre fédéral
41600 Lamotte-Beuvron
FFE.COM

CONTACTS PRESSE

Service relations presse de la FFE

+33 254 944 645
communication@ffe.com

Véronique Gauthier / Agence Consulis

+33 672 770 600
agenceconsulis@gmail.com

#Tousacheval

