

Dossier  
de presse

# Journées du Cheval

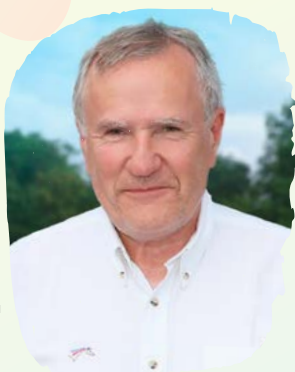
Journées découverte les

5, 12, 19 & 26

→ SEPTEMBRE 2021



## ÉDITO



©FFE\_PSV

Le sport, c'est bon pour la santé. Tout le monde le sait. Tout le monde prend de bonnes résolutions à la rentrée. Pour ses enfants ou simplement pour soi. L'envie est là mais il faut transformer le projet en pratique régulière.

C'est ce que proposent les poney-clubs et centres équestres de France en invitant petits et grands à venir découvrir les activités qu'ils dispensent les dimanches de septembre à l'occasion des Journées du cheval.

Le sport, c'est bon pour le moral. En choisissant l'équitation douce, telle qu'elle se pratique actuellement dans les clubs, chacun peut profiter pleinement d'un sport nature qui permet de s'aérer et d'aller à la rencontre des poneys et des chevaux, « *La plus belle*

*conquête que l'homme ait jamais faite* », écrivait Buffon.

L'équitation, c'est bon pour la forme et c'est facteur d'équilibre. Saviez-vous que le déplacement au pas sur un cheval pendant une heure mobilise tellement de muscles différents – et de manière symétrique – que cela vaut une séance de kiné ? C'est une kiné qui le dit !

Les enfants apprennent à grandir au contact des poneys. Alors que partout, ils sont les petits à qui on dit quoi faire, au poney-club, ceux sont eux qui prennent les commandes d'un animal 10 fois plus fort qu'eux et se retrouvent à le piloter en toute sécurité. Au passage, ils se responsabilisent tout en passant de grands moments qui leur fabriqueront des souvenirs heureux pour la vie. Ils adorent. Et leurs parents aussi en les voyant prendre leur envol grâce une activité ludique qui leur apprend la vraie vie, la persévérance, le respect, les valeurs éco-responsables...

En ces temps de contraintes sanitaires lourdes, l'envie de retrouver le contact avec la nature se fait plus pressant. L'occasion d'opter pour un sport d'extérieur qui se pratique au grand air, au contact avec l'animal et ses infinies vertus médiatrices.

Aujourd'hui, l'équitation est très accessible et l'on trouve en moyenne 60 clubs par département. Il y en a forcément un près de chez vous.

Une occasion de profiter en famille ou entre amis d'une belle après-midi de septembre et devenir adepte d'un des sports préférés des Français et un des plus nature !

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

## SOMMAIRE

Les Journées du Cheval	4
L'équitation pour les enfants	5
L'équitation pour le bien-être	7
L'équitation pour toutes les envies	9
L'équitation pour se soigner	13
Équitation et sécurité	14
L'équitation s'affiche sur Instagram et tik tok	15
Pratique	17
Chiffres clés	18

## LES JOURNÉES DU CHEVAL

« **Quatre dimanches pour se familiariser en famille avec le cheval, tester... et adhérer !** »

**S**eptembre est le mois idéal pour découvrir de nouvelles activités sportives ou de loisir. Et l'équitation en fait partie.

C'est une activité qui se pratique à tous les âges, quel que soit son sexe et sa condition physique.

Les disciplines sont très nombreuses et variées : CSO, hunter, dressage, cross, horseball, pony-games, endurance, voltige, randonnée... ce qui permet à chacun de trouver celle qui deviendra plus qu'un sport... une véritable passion.

Car l'équitation est bien plus qu'un sport. C'est aussi une source de bien-être, de développement personnel, un vecteur de sociabilisation et de cohésion sociale ou encore un moyen de se soigner : autant de bienfaits que la proximité et le contact avec le cheval apportent.

Enfin, l'équitation est l'un des rares sports où hommes et femmes concourent à égalité. Un petit plus qui redonne espoir en l'égalité homme-femme.

Créées en 1989 pour promouvoir la pratique régulière de l'équitation en club, **Les Journées du Cheval** se déroulent **chaque dimanche de septembre** dans les poney-clubs et centres équestres qui ouvrent leurs portes.

**À cette occasion, 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.**

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.





## L'ÉQUITATION POUR LES ENFANTS

« L'animal préféré des enfants, le réveil des ados »



**F**aire découvrir le contact et la pratique du poney à l'enfant est une belle idée !

D'abord parce que les enfants adorent les poneys. Passer du temps avec un poney, le cajoler, s'en occuper, lui raconter des histoires est source d'épanouissement pour l'enfant. Également, le poney **développe ses 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 **favorise aussi le développement psychomoteur de l'enfant.** Il apprend à se situer dans l'espace,

à coordonner et dissocier 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.

**Alors permettre à son enfant d'évoluer au contact du poney, c'est lui apporter tout ce dont il a besoin pour grandir, se construire et s'autonomiser en toute quiétude.**

L'équitation est également bénéfique pour les ados !

C'est l'occasion de les sortir de leur routine quotidienne, le fléau du 21<sup>e</sup> siècle et de les rapprocher de la nature ! En effet, la pratique de l'équitation est un des meilleurs moyens de lutter contre la sédentarité, générée notamment par la surconsommation d'écrans et de les pousser à pratiquer une activité physique.

En découvrant cette activité et les différentes disciplines (balade, randonnée, travail à pied, dressage ou saut d'obstacles...) qu'il est possible de pratiquer, chaque ado peut trouver l'approche qui lui convient le plus. La Fédération Française d'Équitation recense **36 disciplines** dispensées dans les poney-clubs et centres équestres. Il y en a donc pour toutes les envies et tous les goûts.

La sensation de liberté et le bien-être procurés deviennent rapidement pour l'ado une nécessité. Car outre le contact avec l'animal, il va aussi rencontrer de nouveaux amis ! Et il est fort à parier qu'il ne tardera pas à passer plus de temps avec son cheval ou son poney que son smartphone !





## L'ÉQUITATION POUR LE BIEN-ÊTRE

### « Entre décompression, développement personnel et mieux vivre ensemble »

La pratique d'une activité sportive est recherchée pour ses effets bénéfiques sur la forme et la santé mais également pour le bien-être qu'elle génère. Pratiquée pour le sport ou le loisir, l'équitation est également une source de bien-être. C'est l'alliance parfaite d'une activité en douceur et du contact privilégié avec l'animal, avec la nature en toile de fond.



#### **prise et donc permet de décompresser.**

C'est pourquoi apprendre l'équitation dans un club, c'est renouer avec la nature et retrouver, en compagnie du cheval, la liberté d'esprit. Au contact du cheval, on se vide la tête, on reprend conscience de son corps, de son rapport aux autres. En bref, on se reconnecte à l'essentiel et à la nature qui nous entoure. Et 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.

L'équitation, c'est aussi cette relation unique avec le cheval et cette passion que l'on partage en famille, entre amis, entre connaissances, entre copains de clubs...



Côté sport, l'équitation est un sport doux. Les muscles ne sont pas sollicités à l'extrême, la monte, augmente le tonus et la force musculaire, renforce les abdominaux, raffermi les cuisses et les fessiers, améliore la mobilité articulaire, donne le sens de l'équilibre et de la coordination, développe les capacités respiratoires. De plus, 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 !

Côté bien-être, l'équitation est un excellent moyen de se ressourcer. Et parce que le cheval est un être sensible à nos émotions, vouloir se connecter à lui impose **le lâcher**

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.

Accessible à tous âges, quelle que soit sa condition physique, l'équitation, pratiquée en plein air, est finalement l'une des meilleures façons de se faire du bien.





## L'ÉQUITATION POUR TOUTES LES ENVIES

### « 36 disciplines dispensées dans les clubs, 36 passions à découvrir »

**L**e 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, il est à noter 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](https://ffe.com/Disciplines)

## Le TREC ou techniques de randonnée équestre de compétition



© FFE-PSV

## L'équitation western



© FFE-PSV



## Le mountain trail ou « parcours d'obstacles de montagne »



## L'équifeel, pratique éthologique





## Le ride and run



## Le horse-ball



## L'ÉQUITATION POUR SE SOIGNER

**« Entre équitation adaptée, équithérapie, hippothérapie... A chaque besoin et capacité, son approche »**

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. Le cheval devient un partenaire de performance ou de loisir qui dépasse et aide à dépasser la notion de handicap.

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. Pour chacun, en recherche de mieux-être, d'épanouissement, de dépassement de soi ou de soins, les activités équestres, sur ou autour du cheval, sont une approche singulière personnalisée et adaptée à tous.



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 paradressage, 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



## ÉQUITATION ET SÉCURITÉ

### « Une approche douce et encadrée pour une pratique en sécurité »

**A**pprendre à monter à cheval doit se faire dans le calme, la détente et en sécurité. C'est pourquoi choisir un poney-club ou un centre équestre de la FFE permet d'aborder ce sport sereinement.

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.

Car le cheval 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.





## L'ÉQUITATION S'AFFICHE SUR INSTAGRAM ET TIK TOK

Avec l'influenceuse **rose.thr**

### Biographie

**R**ose est une jeune fille de bientôt 19 ans, pétillante, souriante et au caractère bien trempé. Elle partage sur ses réseaux son quotidien avec son frère et sa mère chez qui elle habite près de Toulouse, le temps de son BTS Commerce International.

Elle passera en 2<sup>ème</sup> année à la rentrée 2021. Rose a à coeur de poursuivre ses études en même temps que ses projets autour des réseaux sociaux.

Ayant fait ses armes sur Musically, Rose

a ensuite su conserver sa communauté sur Tiktok et rassemble aujourd'hui plus de 4,2M d'abonnés la classant dans le TOP10 France en terme d'abonnés.

Souvent accompagnée de son frère Sylvain, elle y partage des challenges, moments de vie et collaborations avec de belles marques françaises qui l'apprécie pour son authenticité et sa bonne humeur !



instagram

<https://www.instagram.com/rose.thr/>

**1,3M**  
d'abonnés

**60%**  
18-24 ANS

**85%**  
FEMMES

TikTok



**4,2M**  
ABONNÉS

**TOP 10**  
FRANCE  
des tiktokeurs

<https://www.tiktok.com/@rose.thr?>

Un ambassadeur annuel entre Rose et la FFE !  
Marraine des Journées du Cheval, Rose devient également ambassadrice de l'équitation en France pour la saison 2022.

Cette activation digitale fait partie des innovations lancées par la FFE dans le cadre de sa campagne de rentrée et qui va permettre de toucher un large public intéressé par la découverte de l'équitation : familles, jeunes et adultes.



À travers sa présence sur un événement et des publications régulières sur ses comptes Instagram et Tiktok, Rose va pouvoir partager sa passion des animaux et sa découverte de la pratique de l'équitation auprès de sa communauté.

« Je me réjouis de cette collaboration ! Passionnée par les animaux, je rêve depuis très longtemps de pouvoir monter à cheval. J'ai hâte de découvrir la pratique de l'équitation dans un club et partager ces moments uniques qui permettent de décompresser et se connecter au cheval » déclare Rose.



## PRATIQUE

« **Quatre dimanches pour se familiariser en famille avec le cheval, tester... et adhérer !** »

### DATES



**5, 12, 19 et 26  
septembre 2021**

lors des journées portes ouvertes  
dans les poney-clubs et  
centres équestres de France.

### OÙ ?



Dans les

**6 500 poney-clubs  
et centres équestres**

FFE de France, situés en moyenne  
à moins de 13 km de son domicile.

Pour trouver le club le plus proche de son  
domicile : [\(carte interactive\)](#)

### 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.

### 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 heure (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.



## CHIFFRES CLÉS

**1<sup>er</sup>**  
**sport de nature**  
par le nombre de licenciés

**1<sup>er</sup>**  
**sport féminin**  
par le nombre de licenciés

Le cheval est le **3<sup>e</sup> animal préféré des Français** en 2019

**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)

**74,5%** des licenciés pratiquent  
l'équitation de loisir

**26,5%** des licenciés font  
de la compétition

**6 500**  
**poney-clubs**  
et centres équestres  
en France

**23,7%** des licenciés sont âgés de **30 à + 50 ans**  
(145 908 licences)

**1 million**  
**de familles**  
concernées par le cheval

**150 000**  
**personnes fragilisées**  
et/ou malades ont recours au cheval

Revenu médian des familles pratiquant l'équitation :  
de **25 à 30 000 € par an**

## Contacts presse

### FFE

Service relations presse de la FFE  
+33 254 944 645  
communication@ffe.com

### Agence Consulis

Véronique Gauthier et Valérie Bleys  
+33 672 770 600  
+33 786 615 546  
agenceconsulis@gmail.com



[TOUSACHEVAL.FFE.COM](https://www.tousacheval.ffe.com) 😊

