



Équitation pour tous

« **L'équitation**, explique Serge Lecomte, président de la Fédération Française d'Équitation, **est le sport pour tous les âges par excellence.**

Les enfants passent des moments inoubliables au poney-club.

Les adultes se déconnectent de leurs obligations pour s'oxygéner en vivant intensément le moment présent. On peut monter à cheval toute sa vie. D'ailleurs le doyen des Jeux Olympiques est toujours un cavalier.

De plus, nos enseignants se sont formés et nos installations ont été adaptées pour accueillir dans de bonnes conditions les publics en situation de handicap et d'insertion.

L'équitation leur donne de l'autonomie et favorise leur intégration sociale.

Le poney pour bien grandir

SPORT + NATURE + CONTACT AVEC L'ANIMAL, TELLE EST LA FORMULE GAGNANTE POUR AIDER AU MAXIMUM SON ENFANT À BIEN GRANDIR. ALORS TOUS AU PONEY !

Bon pour la santé

Aujourd'hui, la vie quotidienne ne suffit plus à procurer les activités physiques nécessaires à une croissance harmonieuse des enfants.

Les spécialistes estiment qu'il faut au moins 5 heures de sport par semaine pour éviter les conséquences néfastes de la sédentarité : problèmes de dos, obésité, difficulté à faire des efforts...

Or l'école n'en comporte que 2 ou 3. La solution la plus simple est donc d'inscrire son enfant à un club sportif à chaque rentrée. C'est ce que préconise par exemple le Dr Recchia, spécialiste santé de RMC*, pour qui le sport évite « **les pathologies de**

la sédentarité ». C'est « **un constructeur** » de muscles, de neurones, d'immunité et il est « **bon sur le plan cardio-vasculaire.** »

Bon pour la réussite scolaire

De plus, s'oxygéner en bougeant dans un environnement faible en gaz carbonique permet de booster ses neurones. Parce que les espaces verts ont une influence positive sur le développement des fonctions cognitives de l'enfant, notamment sa capacité à mémoriser.

C'est ce qu'a démontré, toutes choses égales par ailleurs, l'étude BREATHE** diligentée par la Commission Européenne.

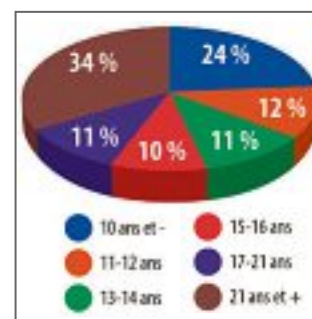
en tête des activités qu'ils préfèrent.

Le poney est un peu une grande peluche vivante. C'est aussi devenir grand d'un coup en montant à plus d'un mètre de haut et c'est se faire plaisir dans des activités ludiques où on se fait des amis.

Par-dessus tout, c'est changer de rôle. A poney, l'enfant n'est plus celui qui fait ce que les adultes lui demandent. Il est celui qui obtient ce qu'il veut de cet animal beaucoup plus grand que lui.

C'est ce qui explique que le magazine **Parents***** identifie le poney comme la première des activités idéales pour aider son enfant à prendre confiance en lui.

A tout âge



On compte plus d'un million de cavaliers de tous âges en France.

Ils se répartissent en 55% de juniors et 45% de seniors.

Les poney-clubs accueillent le plus souvent les enfants à partir de 4 ou 5 ans. Le baby poney commence à partir de 18 mois.

Le poney est un formidable support d'éveil sensoriel et d'acquisition des habiletés motrices qui font l'autonomie.



Rêve accessible



Valérie accompagne sa fille Valentine pour son premier championnat de France.

« **C'était mon rêve de monter à cheval quand j'étais petite. Mais c'était impossible. Trop cher. Trop fermé. Trop militaire. Quand ma fille a eu la même idée, je me suis renseignée au poney-club près de chez nous. C'est fou ce qu'on peut**

faire aujourd'hui ! C'est devenu accessible. C'est familial, convivial. La pédagogie est top !

Ma fille passe une semaine de vacances super avec ses copines. C'est ça son championnat poney ! Je ne la vois pas de la semaine.

Du coup, je me suis mise à cheval et je peux vivre mon rêve de petite fille. Le cheval, c'est trop génial ! »

Bon pour apprendre à communiquer

Si l'on ajoute les bienfaits du sport et ceux de l'environnement nature au contact avec l'animal, on met le maximum de chances du côté de son enfant.

L'enfant trouve en effet dans l'animal un compagnon attentif qui favorise le développement de ses capacités d'observation et de communication non verbale.

Bon pour la confiance en soi

Les enfants l'ont déjà compris puisque le poney arrive

Bon pour tous

C'est décidé, profitez des portes ouvertes de la **Journée du Cheval** pour choisir le poney-club où vous allez inscrire votre enfant et encouragez-le à persévérer si sa détermination venait à faiblir.

Et comme la meilleure incitation à faire du sport c'est l'exemple des parents, pourquoi pas vous mettre vous-même à cheval ?

* **Votre Forme** sur RMC le 9 septembre 2017

** Etude **BREATHE** 2016 de la Commission Européenne

*** **Parents** août-septembre 2017

Journées du Cheval

Les dimanches de septembre, les poney-clubs et centres équestres ouvrent leurs portes de 14h à 17h.

N'hésitez pas. Venez tester les initiations gratuites pour choisir le club qui vous convient.

Une sortie nature à faire en famille pour découvrir les activités qui vous attendent.

Allez sur le site de la **Journée du Cheval**. Cliquez sur votre département et affichez le programme près de chez vous.

JOURNÉE du CHEVAL
DIMANCHE 10 - 17 - 24 SEPTEMBRE
 PORTES OUVERTES INITIATIONS GRATUITES
JOURNEEDUCHEVAL.COM

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION
TROUVEZ UN CLUB PRÈS DE CHEZ VOUS
FFE.COM

À CHEVAL en France
TROUVEZ VOTRE LOISIR ÉQUESTRE !
ACHEVALENFRANCE.COM