

Promenade

Vous avez appris à monter à cheval dans un manège ou une carrière. Mais très vite l'appel de la forêt vous attire. La promenade est une activité utile et agréable, aussi bien pour les poneys et les chevaux que pour les cavaliers.



L'objectif

Atteindre son rêve de se déplacer sans difficulté dans la nature avec son poney ou son cheval en s'oxygénant les poumons et la tête. Découvrir les richesses de l'environnement. Voir le paysage d'en haut.

Les avantages

- ▶ La promenade permet d'améliorer votre stabilité et votre aisance à cheval. Montées, descentes, trot, galop ou petits sauts sont autant d'exercices qui vous font progresser.
- ▶ Vous vous familiarisez avec les allures plus vives et les transitions plus rapides que dans un espace clos.
- ▶ Vous vous habituez aux réactions de votre poney ou de votre cheval dans un environnement nouveau.
- ▶ Vous devenez plus endurant, plus résistant. Vous gérez mieux vos émotions.
- ▶ Vous passez un bon moment en alliant équitation et découverte de l'environnement.

En pratique

- ▶ En plaine, en forêt, à travers des villages, le long d'un littoral, pour 1, 2 ou 3 heures, la promenade s'inscrit dans les nombreuses activités de votre club. C'est aussi souvent l'occasion d'un pique-nique ou d'une visite particulière.
- ▶ Vous pouvez la pratiquer avec votre club lors de votre séance hebdomadaire. Vous pouvez aussi vous inscrire à une promenade spécialement programmée par le club.



Et après...

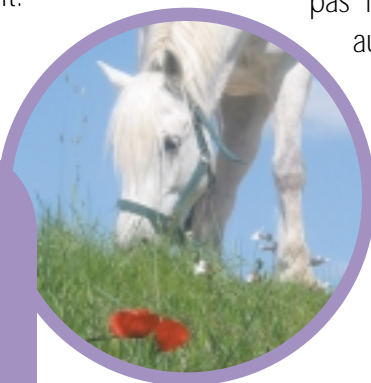
En extérieur, vous pourrez ensuite franchir de petits obstacles naturels : buttes, fossés, haies... C'est une bonne préparation pour vos examens fédéraux et pour la compétition.

En route pour votre première randonnée avec bivouac. Et pourquoi pas la première balade au clair de lune avec tous les bruits de la nuit en clair-obscur.



Trotting

En extérieur, période plus ou moins longue de trot cadencé permettant de muscler et de préparer physiquement un poney ou un cheval.



Bienvenue au club !

www.ffe.com



L'équitation c'est bon

- Une manière active de s'aérer la tête et les poumons.
- Un moyen agréable de parfaire sa forme.
- L'occasion de rencontrer d'autres cavaliers qui partagent la même passion et la même conception active des loisirs.
- L'opportunité de se ressourcer au contact de la nature et de renouer avec ses racines rurales.
- Un contact privilégié avec les poneys et les chevaux.
- Un nouvel univers à partager avec ses proches.

Sport pour tous par excellence

Bon pour les enfants

Ils se responsabilisent. Ils développent leurs capacités psycho-motrices. Ils apprennent le respect des règles.

Bon pour les adolescents

Ils passent leur temps dans une activité saine. Ils apprennent à se mesurer avec eux-mêmes et avec les autres.

Bon pour les adultes

Ils sont transportés dans un univers où la sensation prime sur le rendement.

Bon pour les seniors

C'est un sport qu'on peut pratiquer très longtemps. Le doyen des Jeux Olympiques est presque toujours un cavalier de dressage.

Bon pour les personnes en difficulté

Le rapport à l'animal permet de réussir une approche relationnelle sur des bases nouvelles.

Bon pour les personnes handicapées

Les vertus de l'équithérapie sont multiples. L'animal compense les difficultés de son cavalier. La pratique intégrée est très souvent possible.

L'équitation en France

- 1^{er} sport féminin par les licences
- 1^{er} employeur du secteur sportif
- 1^{ère} nation européenne de tourisme équestre
- 4^e sport olympique
- 33 médailles depuis la création des JO
- 5 000 concours
- 6 000 centres équestres
- 50 000 éleveurs de poneys et chevaux
- 60 000 actifs dans le secteur cheval
- 200 000 poneys et chevaux dans les clubs
- 500 000 licenciés
- 1 million de pratiquants
- 1 million de participations par an en compétitions officielles FFE

Centres équestres poney-clubs

L'âme de chaque club reflète la personnalité de ceux qui le dirigent et qui l'animent.

Comme la ferme d'autrefois, le centre équestre est un lieu de vie rythmé par les cycles biologiques des animaux et des saisons.

L'équitation est un sport très abordable dont les pratiquants financent les infrastructures, les poneys, les chevaux et le fonctionnement.

Cela génère une belle indépendance et explique la dynamique d'entreprise du secteur cheval.

Mon club :

Rêves de poney et de cheval

Le poney est en tête des activités que les enfants rêvent de pratiquer.

L'équitation est en seconde position des rêves de sport des Français tous âges confondus, après la natation.

La licence est le passeport d'accès à toutes les activités fédérales.