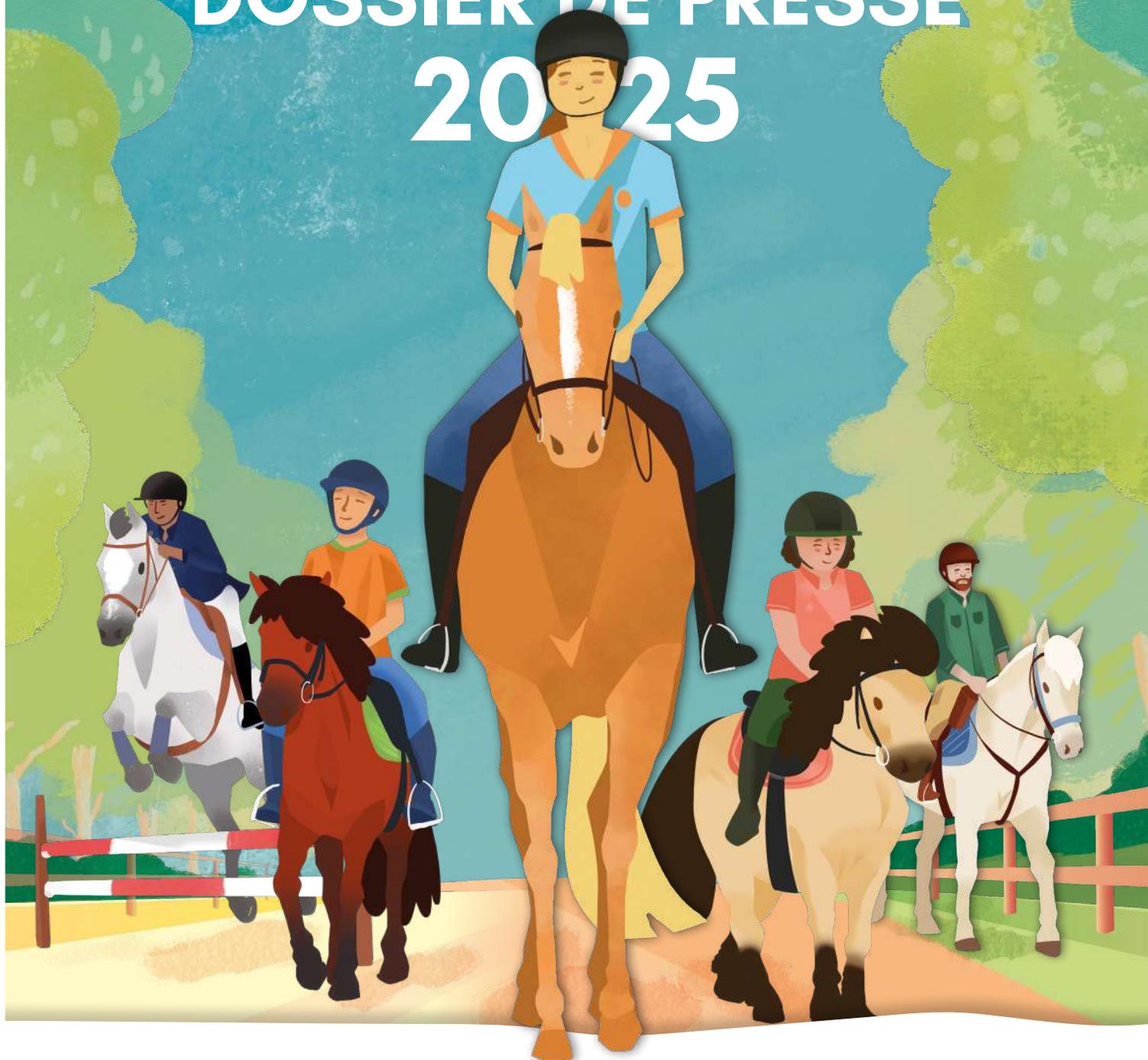


La Fédération Française d'Équitation présente la

JOURNÉE DU CHEVAL

DOSSIER DE PRESSE 2025



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

EDITO



Frédéric Bouix,
président de la FFE



La rentrée de septembre constitue un moment clé pour débiter ou reprendre une pratique sportive, pour soi, et pour ses enfants. Les familles sont en quête d'activités éducatives riches de sens, proches de la nature et porteuses de valeurs. L'équitation répond pleinement à ces attentes.

C'est un sport complet, doux, qui se pratique au grand air, en pleine nature et au contact des animaux. L'équitation permet de se ressourcer, de se reconnecter à la nature, tout en développant des compétences physiques, mentales et relationnelles, indispensables pour le développement harmonieux des plus jeunes notamment.

Les poney-clubs et centres équestres FFE sont aujourd'hui, plus que jamais, une valeur ajoutée pour notre société. Ils participent à maintenir la bonne santé des pratiquants et enseignent le respect de la nature, des animaux, l'empathie... Au contact des poneys et chevaux, l'humain devient meilleur.

Avec près de 6000 clubs adhérents à la FFE, chacun peut trouver un établissement près de chez lui et découvrir un sport accessible, inclusif et enrichissant.

Le 14 septembre, la Journée du cheval est l'occasion idéale pour franchir les portes d'un poney-club ou centre équestre, découvrir toute la richesse des activités équestres et, pourquoi pas, commencer une nouvelle aventure sportive et humaine.



SOMMAIRE

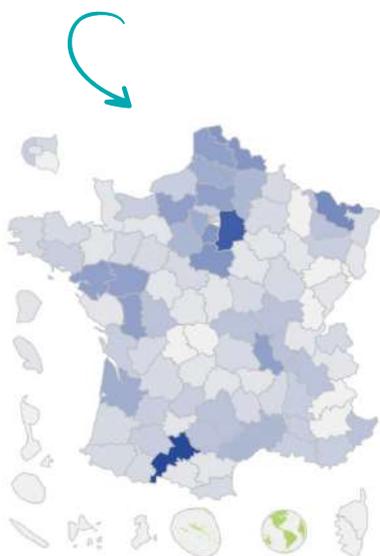
La Journée du cheval	4
À la rentrée, l'aventure commence au club	5
Journée du cheval x Fête du Sport	6
L'équitation, un sport complet aux multiples bienfaits	7
Le poney, le partenaire idéal des enfants	8
Répondre aux enjeux de santé publique	9
L'équitation, pour lutter contre la sédentarité	10
36 disciplines pour toutes les envies	12
8 questions sur l'équitation	14
L'équitation en chiffres	15
Contact Presse	16



LA JOURNÉE DU CHEVAL

Septembre est traditionnellement le mois où petits et grands décident de reprendre ou de débiter une activité physique pour l'année à venir. Si pour certains, déjà passionnés, la question ne se pose pas, pour d'autres, le choix paraît moins évident.

Découvrir la carte
sur le site
tousacheval.ffe.com



Le **dimanche 14 septembre**, à l'occasion de la **Journée du cheval**, la Fédération Française d'Équitation propose aux familles de pousser les portes des pony-clubs et centres équestres pour **découvrir l'équitation** et toute la diversité de ses pratiques. Cette journée est une occasion unique d'en apprendre davantage sur l'univers fascinant du cheval et les bienfaits de l'équitation aussi bien pour les enfants que pour les adultes.

UNE JOURNÉE LUDIQUE ET FESTIVE

La Journée du cheval est une **fête conviviale, festive et accessible** à tous ceux qui souhaitent découvrir les plaisirs et les bienfaits de l'équitation. Au programme de cette journée, un **panel d'activités** pour tous les publics sera proposé par les pony-clubs et centres équestres : initiations à poney, à cheval ou en attelage, promenades sur les chemins ou les allées forestières, spectacles équestres, visite des installations, ateliers de pansage et bien d'autres activités interactives.

PLUS DE 800 CLUBS PRÊTS À ACCUEILLIR LES FAMILLES

Au total, plus de **800 pony-clubs et centres équestres FFE** répartis dans toute la France proposent aux familles la possibilité de plonger au cœur d'un club, de se familiariser avec les poneys et les chevaux et de découvrir les vertus de l'équitation. Une immersion complète qui permet à chacun d'établir un premier contact avec l'animal et de s'imprégner de l'ambiance.

Pour cette traditionnelle Journée du cheval, **l'accès est libre**. Chaque club participant est répertorié sur la carte interactive du site Tous à cheval. Cette plateforme permet à chacun de trouver le pony-club ou le centre équestre le plus proche de chez lui, ainsi que la date exacte de l'événement, certains ayant choisi d'organiser cette journée à une date différente en septembre. Le programme détaillé de la journée, la localisation exacte et le contact du club choisi, sont également précisés.



À LA RENTRÉE, L'AVENTURE COMMENCE AU CLUB

Les clubs participant à la Journée du cheval s'organisent au mieux pour accueillir les visiteurs, en proposant des découvertes pour tous les goûts et pour tous les âges. C'est une occasion à ne pas manquer pour s'initier aux plaisirs ainsi qu'aux bienfaits de l'équitation et du contact avec l'animal.

EXPLORER LE PONEY-CLUB ET SON ENVIRONNEMENT

Profiter de la Journée du cheval permet de partir à la **découverte des infrastructures** du poney-club ou centre équestre. Les cavaliers passent en général beaucoup de temps au sein du club, ainsi, il est important de se sentir bien et en accord avec l'environnement proposé. Entre deux activités, c'est l'occasion de se promener au milieu des chevaux et de se projeter pour la suite.

CHOISIR UN ÉTABLISSEMENT LABELLISÉ

La Journée du cheval, c'est aussi l'occasion de choisir son club en fonction de son projet équestre. Les **labels qualité de la FFE** permettent d'identifier facilement les activités disponibles : École Française d'Équitation (Cheval Club de France et Poney Club de France), Centre de Tourisme Équestre, Écurie de Compétition, Equi-Handi Club, École Française d'Attelage, École Française d'Équitation Western, Sport Études et Sport Études Excellence, Cheval Étape et Mention Bien Être Animal.

DÉCOUVRIR LES JOIES DU PONEY DÈS SON PLUS JEUNE ÂGE

Les **enfants** ont très souvent un attrait naturel pour l'animal. Cela se vérifie lors des animations phares de la Journée du cheval : l'initiation à poney et l'atelier pansage. Dès l'âge de 3 ans, en selle sur des poneys adaptés à leur taille, les en-

fants expérimentent leurs **premières sensations de cavalier**, tout en douceur. Avec l'atelier pansage, ils apprennent, à pied, comment prendre soin des poneys et découvrent les joies de l'autonomie en veillant eux-même à leur bien-être.

RÉVÉLER UNE NOUVELLE PASSION À L'ADOLESCENCE

Les **adolescents**, souvent amateurs de **sports collectifs**, de **vitesse** et de **sensations fortes**, peuvent trouver leur bonheur avec l'équitation. Les disciplines comme le horse-ball, le pony-games, le ride and run ou le tir à l'arc à cheval, fédèrent de plus en plus ces jeunes publics, qui se retrouvent régulièrement au centre équestre et deviennent de véritables amis. Le 14 septembre, c'est donc une occasion pour eux de trouver leur club, nouveau lieu de retrouvailles amicales !

PROFITER D'UN MOMENT DE DÉCONNEXION À L'ÂGE ADULTE

Les **adultes** ont parfois du mal à franchir le pas de se remettre à cheval ou de débiter la pratique de l'équitation. La Journée du cheval leur permet de réaliser une initiation à cheval **en douceur**, tout en **sécurité** avec un enseignant diplômé et des chevaux maîtres d'école et ainsi, (re)découvrir pleinement les bienfaits de l'équitation. C'est le moment idéal pour s'aérer la tête, oxygéner son esprit et évacuer le stress accumulé de la semaine.

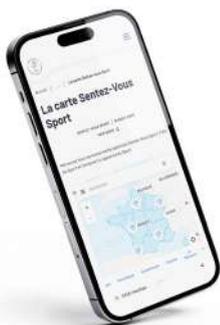


JOURNÉE DU CHEVAL X FÊTE DU SPORT

Cette année, pour le premier anniversaire des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, le président de la République a annoncé la création d'une Fête nationale du sport, le 14 septembre 2025. Dans ce cadre, les clubs organisant la Journée du cheval participeront à cette dynamique nationale festive.



Découvrir les événements labellisés Sentez-Vous Sport et Fête du Sport :



cnosf.franceolympique.com/la-carte-sentez-vous-sport

TRIPLE LABELLISATION

Grâce à la **Fête du Sport** et à la campagne **Sentez-vous Sport**, chaque club inscrit à la Journée du cheval bénéficiera d'une triple labellisation, afin d'apparaître sur la **carte interactive** du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), en tant qu'événement sportif incontournable de la rentrée.

UN PONEY-CLUB ÉPHÉMÈRE INÉDIT À PARIS

Le **dimanche 14 septembre**, rendez-vous au **Jardin des Tuileries**, à **Paris**, de **11h à 18h** pour découvrir les joies de l'équitation ! Dans le cadre de la Fête du Sport, la Fédération Française d'Équitation (FFE) crée "Le poney-club du Louvre", en collaboration avec le Comité Régional d'Équitation Ile-de-France (CREIF). Dans ce cadre exceptionnel, **familles, enfants et adolescents** pourront **découvrir gratuitement l'univers du poney et de l'équitation**. Face à la rue de Rivoli, une **douzaine d'ateliers ludiques et interactifs**, à pied ou aux côtés des poneys, permettront de sensibiliser les visiteurs aux atouts et bienfaits des activités équestres.

Tout au long de la journée, les familles pourront s'initier à l'équitation, faire connaissance avec les poneys et adopter les gestes essentiels à leur bien-être. Apprendre à communiquer avec le poney, découvrir son rythme de vie, son alimentation et savoir prendre soin du poney sont autant de notions essentielles qui seront abordées. Un **parcours d'obstacles à pied**, une **chasse au trésor** ou encore des **expériences en réalité virtuelle** seront accessibles à tous. Ce sera l'occasion rêvée pour petits et grands de s'initier aux disciplines proposées dans les clubs FFE : jeux à poney, voltige, tir à l'arc à cheval, equifeel ou encore mountain trail seront au programme.

Les participants repartiront avec un **diplôme d'initiation**, souvenir de leur découverte du monde équestre, et pourront être conseillés sur place afin de poursuivre l'aventure dans l'un des 6000 poney-clubs et centres équestres affiliés à la FFE. Le **dimanche 14 septembre** s'annonce comme un **rendez-vous incontournable** pour partager des moments de découverte, de plaisir et d'émotion en famille, et pourquoi pas susciter de nouvelles vocations.

LE BIEN-ÊTRE ANIMAL AU CŒUR DU DISPOSITIF

Comme au sein des poney-clubs et centres équestres de la FFE, le **bien-être des équidés s'inscrit au cœur de la pratique de l'équitation**. Afin de respecter les besoins fondamentaux et le bien-être des poneys qui accompagneront des centaines d'enfants dans la découverte de l'équitation, la Fédération a imaginé des ateliers dans des **espaces ombragés**, avec un **accès à l'eau à volonté**. Tout au long de la journée, les poneys effectueront des rotations sur les ateliers et disposeront de **temps de pause**, lors desquels du **foin à volonté** leur sera également mis à disposition.

L'ÉQUITATION, UN SPORT COMPLET AUX MULTIPLES BIENFAITS

D'un point de vue santé physique, psychique et psychologique, l'équitation rassemble de multiples bienfaits à tous les niveaux et pour tous les publics.

EN PLEINE NATURE

Sport de plein air par excellence, l'équitation amène les cavaliers au contact d'un environnement tourné vers la **nature, l'animal et le réel**. Face à une société recourant de plus en plus aux écrans, la pratique de l'équitation permet d'ancrer l'individu dans une réalité aux côtés d'un animal avec qui interagir et un environnement à préserver. Le cavalier s'intéresse au comportement de sa monture qu'il apprend à déchiffrer en l'observant. Il développe sa connaissance de **la faune et de la flore** qu'il s'attache à préserver. Dans les champs, sur une plage, en forêt ou en montagne, l'adulte reprend conscience de son corps et de la nature qui l'entoure.

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

L'équitation joue un rôle clé dans le développement physique, aussi bien de l'adulte que de l'enfant. Avec le poney, l'enfant développe à la fois sa **motricité globale** (l'équilibre, la coordination générale, la latéralité et le tonus) et également sa **motricité fine** (exécution des mouvements fins, précis et minutieux). À cheval, l'adulte n'est pas en reste ! Il brûle en moyenne **400 calories lors d'une séance** d'une heure. Médicalement reconnu, l'équitation augmente le tonus et la force musculaire, renforce les abdominaux, raffermi les cuisses et les fessiers, améliore la mobilité articulaire et développe les capacités respiratoires. Le cavalier regarde au loin et se tient droit. À chaque pas, le mouvement du bassin mobilise les muscles du dos et de la ceinture abdominale. Il travaille alors son équilibre et sa coordination.

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Au contact de l'animal, le cavalier développe de nouvelles capacités en prenant soin de son compagnon. Gagnant en **autonomie et responsabilité**, il acquiert une plus grande estime de lui-même. De même, cette relation singulière affine la perception de soi, de ses ressentis, et donc renforce les compétences émotionnelles.

SOCIALISATION

L'équitation est un sport individuel que l'on **pratique en groupe**. En jouant, en échangeant et en apportant son aide aux autres cavaliers, l'enfant est en **interaction** avec ses camarades et il trouve naturellement sa place au sein du groupe. Il en est de même pour l'adulte qui rencontre des personnes de tous les horizons et de tous les milieux partageant la même passion que lui.



LE PONEY, LE PARTENAIRE IDÉAL DES ENFANTS

Des poneys, il en existe de toutes les tailles, de moins d'1,07m pour les poneys A jusqu'à 1,48m pour les plus grands. Ils sont des partenaires inestimables pour stimuler l'apprentissage des enfants.

«
le respect du
développement
de l'enfant,
lui donner
confiance
et le rendre
autonome

GRANDIR AUX CÔTÉS DES PONEYS

À côté du poney ou en selle, l'enfant développe tout un éventail de **compétences physiques, motrices et intellectuelles**. Véritable compagnon d'apprentissage, le poney l'aide à grandir, à gagner en autonomie et en confiance en soi.

"Les programmes pédagogiques des établissements Poney Club de France sont écrits avec pour ligne directrice le respect du développement de l'enfant, lui donner confiance et le rendre autonome, tout en instaurant une relation harmonieuse avec les poneys et chevaux. Les enfants doivent faire attention à eux, où ils mettent les pieds, mais aussi à leur poney. Ils comprennent très rapidement qu'ils en sont responsables. Au contact des poneys, ils développent leur capacité d'empathie, apprennent à prendre soin et respecter un autre être vivant", précise Audrey Poupardin, dirigeante du poney-club de Montéclin à Bièvres (91) et élue au comité fédéral.

DÉCOUVRIR UN UNIVERS NOUVEAU AU PONEY-CLUB

Dès l'âge de 3 ans, les enfants peuvent découvrir l'univers équestre. Accompagnés par des encadrants qualifiés et bienveillants, ils explorent et apprennent en douceur. Au poney-club, l'enfant trouve **un monde à sa hauteur** pour satisfaire son **insatiable curiosité**. Du fonctionnement du club à celui du poney, le jeune cavalier apprend beaucoup en observant et en testant de nouvelles expériences.

"Les poney-clubs adaptent la durée des séances et les activités proposées selon l'âge du cavalier, son développement, ses capacités physiques et mentales. En équitation, nous privilégions la valorisation de la pratique avec une pédagogie positive, mettant au centre l'enfant et l'animal", expose l'élue.



RÉPONDRE AUX ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE

À l'heure où de nombreux jeunes peinent à se motiver pour pratiquer une activité physique régulière, où les écrans monopolisent le temps libre des adolescents et où les réseaux sociaux phagocytent leur attention, l'équitation apparaît comme une réponse originale, motivante et complète pour relancer leur envie de bouger. Elle permet de renouer avec la nature, l'animal et les autres pour s'épanouir pleinement.

UN SPORT PHYSIQUE... SANS EN AVOIR L'AIR

Souvent perçue comme un simple loisir, l'équitation est pourtant un véritable sport. Monter à cheval, c'est travailler son équilibre, engager ses muscles en profondeur et développer sa coordination.

C'est bel et bien l'animal qui permet de **vivre l'effort différemment**. À son contact, les cavaliers, quel que soit leur âge, focalisent leur attention sur le cheval et ne voient pas toujours l'effort physique accompli, mais le vivent plutôt comme un moyen de communiquer avec leur monture. Tenir son dos droit, chercher son équilibre, engager ses muscles pour accompagner au mieux son cheval au trot ou au galop, en se faisant léger en selle, une **véritable séance de sport** dont la finalité de trouver l'harmonie avec sa monture tend à en faire oublier l'intensité physique.

PRATIQUER SUR PRESCRIPTION MÉDICALE

L'équitation est également accessible aux personnes en situation de handicap et recommandée pour les personnes souffrant de pathologies chroniques. On parle aujourd'hui **d'équitation-santé** avec l'inscription au

MÉDICOSPORT-SANTÉ®, le dictionnaire des disciplines sportives utilisé par les médecins en prévention et traitement des pathologies chroniques.

Le milieu équestre a désormais pris sa place dans le schéma **Sport Santé / Bien-être** impulsé et appuyé par l'ensemble des acteurs du sport et de la santé. Certaines problématiques de santé publique sont soutenues et des séances peuvent aujourd'hui être **prescrites par un médecin** puis renouvelées par un kinésithérapeute. Les activités équestres s'imbriquent dans ce schéma, car elles mobilisent le corps vers une amélioration de la condition physique générale, du système musculosquelettique, des fonctions cognitives, affectives et sociales.

Aujourd'hui, certaines mutuelles s'engagent par ailleurs à prendre en charge de différentes façons la pratique d'une activité physique.



L'ÉQUITATION, POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Alliant activités physiques et sportives et relation à l'autre, l'équitation, sous toutes ses formes, répond aux enjeux de santé publique, notamment pour lutter contre la sédentarité de la jeune génération. Explications à travers le témoignage du docteur Sophie Cha.



Le Docteur Sophie Cha est médecin du sport et médecin biologiste, ancienne conseillère en charge du sport-santé en Bretagne pour le ministère des Sports (2016-2023).

Présidente de la commission médicale de la FFE, elle intervient régulièrement pour alerter sur les enjeux de santé publique, notamment chez les plus jeunes.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX ENJEUX CONCERNANT LA SANTÉ PHYSIQUE DES JEUNES ?

Docteur Sophie Cha : On connaît depuis longtemps les bienfaits d'une activité sportive régulière, ils ont été de nombreuses fois décrits sur le plan médical et ce même lorsque les enfants étaient encore actifs. Le constat qui est plus nouveau et qui doit absolument être pris à bras le corps, c'est cette pandémie de manque d'activité physique chez les jeunes ! L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande **1h d'activité modérée à intense chaque jour chez les jeunes de 5 à 18 ans**. On en est très loin pour la plupart d'entre eux. Près de 75% des enfants et adolescents Français n'atteignent pas les standards d'activité physique recommandés.

Ce qui guette la nouvelle génération, ce sont **les pathologies de l'adulte** qui vont survenir bien plus tôt dans leur vie. Pour inverser cette tendance, il est absolument indispensable de redonner le goût de l'activité physique aux jeunes. Pour cela, les parents doivent initier des activités et encourager leurs enfants à sortir et à bouger. Et parmi les activités les plus complètes, l'équitation répond à toutes ces problématiques.

« Près de
75%
des enfants
et adolescents
Français n'atteignent
pas les standards
d'activité »

EN QUOI LA PRATIQUE DE L'ÉQUITATION, APORTE-ELLE UNE SOLUTION ?

Dr S.C. : Les activités équestres sont extrêmement bénéfiques pour le développement humain, dès le plus jeune âge et tout au long de sa vie. Les études ont démontré que le capital osseux atteint son pic autour de 22 ans. Avant cet âge, il est primordial de solliciter le corps pour l'aider à fabriquer de l'os et à le solidifier. Il est recommandé de pratiquer au moins 3 fois par semaine **des activités qui sollicitent le système ostéo-musculaire et cardiovasculaire**. Ainsi, les enfants qui pratiquent régulièrement des sports "d'impact" développent davantage de densité osseuse. L'équitation par exemple participe pleinement à cette construction. Au trot assis ou enlevé, les cavaliers absorbent de légers chocs qui stimulent l'organisme.



QU'EN EST-IL DE LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES ?

Dr S.C. : La santé mentale des jeunes est très préoccupante, avec notamment **l'explosion du nombre de tentatives de suicide**, en particulier chez les jeunes filles, les crises d'angoisse, le dépression, les troubles du comportement alimentaire... On voit des enfants de moins de 10 ans sous traitement anxiolytique, c'est aberrant.

EN QUOI L'ÉQUITATION EST-ELLE UN APPUI POUR LA SANTÉ MENTALE ?

Dr S.C. : La solution à cette crise réside là encore dans **la pratique d'une activité de plein air**, si possible en pleine nature pour les décrocher des écrans et les soustraire aux réseaux sociaux. En moyenne, les jeunes passeraient 35h par semaine sur les écrans. C'est autant de temps qui n'est pas mobilisé pour être dehors, avoir des contacts avec les autres, développer ses compétences d'empathie... et la pratique de l'équitation dans un club répond justement à ces enjeux. En se **reconnectant** à son environnement, aux autres et aux animaux dans **un cadre sécurisant et bienveillant**, les jeunes améliorent leur bien-être. Ils trouvent notamment dans l'équitation un espace d'expression et de confiance.



36 DISCIPLINES POUR TOUTES LES ENVIES

L'équitation est une activité complète qui propose plus de 30 disciplines variées répondant ainsi à tous les goûts et tous les caractères. Amoureux de la nature, amateurs de sports collectifs, plutôt adeptes de sensations nouvelles ou préférant rester sur la terre ferme... chacun peut trouver l'activité qui le fera vraiment vibrer.

En quête de sensations nouvelles

Certaines disciplines équestres promettent une **expérience originale**, pour les plus ou moins jeunes cavaliers, attirés par des activités qui leur procurent des sensations.

LA VOLTIGE

La voltige est la rencontre de la **danse, de la gymnastique et de l'équitation**. Les voltigeurs évoluent seuls ou en groupe, sur un cheval guidé par un longeur. Les enfants réaliseront des figures empruntées à la gymnastique et à la danse sur le dos du cheval. À la fois magnifique et sportive, la voltige est une pratique parfaite pour tous ceux en quête d'acrobatie et de contact direct avec le cheval.

LE MOUNTAIN-TRAIL

Le mountain-trail est un parcours d'obstacles simulant ce que l'on peut rencontrer en montagne, et qui met en valeur le **parfait cheval d'extérieur** : cheval confiant, qui se déplace à une allure maîtrisée, de manière sûre et sécuritaire pour son cavalier sur des parcours ludiques en pleine nature. Une discipline qui peut aussi bien se pratiquer en selle qu'à pied et fait naître une parfaite connexion entre cavalier et monture.

Pratiquer avec les copains

L'équitation est le sport idéal **à pratiquer avec ses amis**, en s'inscrivant dans un même cours ou en profitant de la vie du club. Par ailleurs, il existe des disciplines idéales pour les amateurs de sport collectif ou d'équipe !

L'EQUIFUN

Discipline par équipe, l'équifun alterne **maniabilité et adresse** lors d'un parcours composé d'une succession de dispositifs à franchir le plus rapidement possible. Ludique, la discipline est adaptée pour tous les cavaliers, enfants et adultes ! Elle est idéale pour s'initier à la compétition.

LE HORSE-BALL

Le horse-ball s'apparente au basket, au football et au rugby. L'objectif de chaque équipe : **marquer des buts dans le camp adverse**, matérialisé par un cercle en hauteur, avec un ballon. Celui-ci comporte des anses pour pouvoir l'attraper en étant à poney. Un sport d'équipe qui fait monter l'adrénaline et qui peut devenir très rapidement une passion !

LE PONY-GAMES

Le pony-games, véritable sport collectif, rassemble **32 jeux différents** pratiqués en ligne et en relais. L'objectif est d'effectuer son passage sans erreur en étant le plus rapide. L'excitation est à son comble pour faire gagner son équipe !

LE RIDE AND RUN

Le ride and run est idéal pour ceux qui veulent allier le sport et la nature. L'activité se déroule en binôme, les pratiquants **se relaient à cheval et à pied** pour parcourir une distance définie. Et ceux qui préfèrent le vélo à la course à pied peuvent tenter le ride and bike ! Ambiance et dépenses énergétiques garanties !



Pour garder les pieds sur terre

Envie de s'occuper et de câliner un poney, mais pas vraiment de monter sur son dos ? L'équitation offre également la possibilité de **développer un lien** et une connivence avec l'animal **sans pour autant quitter le sol**.

L'ATTELAGE

L'attelage, une discipline où une **voiture est attelée derrière un ou plusieurs poneys/chevaux**, permet d'apprendre à communiquer et diriger un poney ou un cheval à la voix et à l'aide de longues rênes appelées guides.

L'EQUIFEEL

L'équifeel est une discipline dans laquelle le cavalier **guide son poney ou cheval sur des dispositifs ludiques** : slaloms, passage sur une bâche... depuis le sol en le tenant en longe ou en liberté. Elle donne au cavalier davantage de compréhension du poney ou du cheval, de réflexion et de ressenti dans ses interactions avec lui.

LE TRAVAIL À PIED

Le travail à pied, qui se pratique au travers du travail **à la longe** et du travail aux **longues rênes**, permet de découvrir les activités équestres sans quitter le sol.



Pour les amoureux de nature

Sport de **plein air** par excellence, l'équitation constitue une excellente manière de se **déconnecter du quotidien**, de se relaxer, et de profiter d'un moment en pleine nature.

LE TREC

Le TREC (Techniques de Randonnée Équestre de Compétition) est une discipline sportive née de la volonté des pratiquants de randonnée à cheval de se mesurer sur une compétition en trois tests : le **Parcours d'Orientation et de Régularité (POR)**, la **Maîtrise des Allures (MA)** et le **Parcours en Terrain Varié (PTV)**. Le TREC peut également se pratiquer en attelage.

L'ENDURANCE

Pour les plus sportifs, l'endurance est une **course de fond à cheval**, réalisée sur un itinéraire balisé en extérieur à une vitesse imposée ou libre. Le cavalier doit trouver le meilleur compromis entre vitesse et forme de son cheval, car les **contrôles vétérinaires** vérifient que chaque cheval récupère de façon optimale. L'endurance peut se pratiquer également en attelage.

LE TIR À L'ARC À CHEVAL

Le tir à l'arc à cheval, discipline équestre de tradition, trouve ses origines en **Asie**. Combinant à la fois **l'équitation et le tir à l'arc**, l'objectif est de tirer dans un temps déterminé, des flèches en mouvement dans une ou plusieurs cibles en ligne droite ou sur un parcours de chasse vallonné. L'esthétisme du geste et la difficulté d'allier vitesse et précision en font tout le charme.



Ce n'est pas tout ! Des disciplines, plus classiques, sont plébiscitées par les cavaliers comme le saut d'obstacles - la plus pratiquée - ou encore, le concours complet d'équitation, le dressage, le hunter, et le para-dressage, une épreuve de dressage à destination des personnes en situation de handicap.

D'autres disciplines encore sont imprégnées d'une culture ancrée dans un terroir. C'est le cas de l'équitation camargue, western, portugaise, islandaise, de la doma vaquera ou encore du dressage de tradition ibérique. La monte en amazone, les courses de galop et de trot à poney sont la perpétuation des premières utilisations sportives du cheval.

8 QUESTIONS SUR L'ÉQUITATION

1

QUI PRATIQUE L'ÉQUITATION ?

L'équitation est une discipline **accessible à tous** : aux plus jeunes enfants à poney, aux adolescents à double poney ou à cheval mais aussi, aux adultes, quelle que soit sa condition physique ou son âge. Les établissements labellisés Equi-Handi Club par la FFE proposent notamment d'accueillir les personnes en situation de handicap.

2

À PARTIR DE QUEL ÂGE PEUT-ON MONTER ?

La plupart des clubs accueillent les enfants à partir de 4 ans. Certains proposent le **baby poney**, à partir de 2-3 ans. On peut aussi apprendre plus tard et même débiter adulte. L'avantage est de pouvoir pratiquer l'équitation, jusqu'à très tard.

3

ET LA JOURNÉE DU CHEVAL, EST-CE SEULEMENT POUR LES ENFANTS ?

Pas du tout ! La Journée du cheval est **ouverte à tout le monde** et chacun peut trouver son bonheur dans l'équitation, quel que soit son âge. Les poney-clubs et centres équestres participants proposent des activités originales aussi bien pour les enfants que pour les adultes. Tous les programmes détaillés des différents événements organisés sont disponibles sur [tous a cheval.ffe.com](https://www.cheval.ffe.com).

5

QUELLE TENUE FAUT-IL METTRE ?

Pour commencer, **un pantalon souple et des bottes** suffisent. La plupart des structures équestres proposent un casque homologué pour les premières séances. Ensuite, l'idéal est d'avoir son casque, ses bottes ou ses minichaps et un pantalon d'équitation plus confortable sans couture à l'intérieur des jambes.

4

OÙ MONTER À CHEVAL PRÈS DE CHEZ SOI ?

Dans l'un des **6 000 poney-clubs et centres équestres adhérents à la FFE**, répartis sur l'ensemble du territoire français, à moins de 13 km en moyenne de son domicile. Le site [ffe.com](https://www.ffe.com) permet de rechercher le club le plus près de chez soi. Les poneys et chevaux des établissements équestres de la FFE sont de véritables maîtres d'école, bienveillants et rassurants envers les cavaliers débutants. Les enseignants, diplômés, adaptent le cheval au niveau du cavalier et à ses aspirations.

7

OÙ SE PROCURER SA LICENCE ?

Les clubs de la FFE délivrent la licence du millésime en cours. C'est le **passport** d'accès à toutes les activités fédérales. Elle permet de passer ses **diplômes fédéraux** et de participer aux **compétitions officielles FFE**. Elle offre des réductions et des tarifs préférentiels sur les équipements, les loisirs et les assurances. Elle est disponible chaque année dès le 1^{er} septembre et elle est valable jusqu'au 31 décembre de l'année suivante. La licence verte est un premier pas vers la licence. Cette dernière proposée au prix de 10€ permet d'accéder aux services fédéraux et possède une durée de validité de 30 jours.

6

FAUT-IL UNE ASSURANCE ?

La **licence de la FFE**, délivrée lors de votre inscription dans le club, comporte une assurance qui permet de pratiquer l'équitation en toute sérénité.

8

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les clubs renseignent directement sur **leur site internet les différents prix et formules**. L'inscription annuelle ou trimestrielle est en général plus avantageuse.

1er
sport
féminin



3^e

fédération sportive olympique
en nombre de licenciés
(622 000 en 2025)

3
millions
de cavaliers



1 051 000

équidés

31 000

emplois

6000

poney-clubs
et centres équestres
en France

L'ÉQUITATION EN CHIFFRES

30%

des licenciés sont âgés de 4 à 12 ans
(plus de 190 000 licenciés 2025)

27%

des licenciés sont âgés de 13 à 18 ans
(plus de 165 000 licenciés 2025)

17%

des licenciés sont âgés de 19 à 29 ans
(plus de 104 000 licenciés 2025)

26%

des licenciés sont âgés de 30 à 50 ans et +
(plus de 163 000 licenciés 2025)



75%

des licenciés pratiquent
pour le loisir

36

disciplines
équestres à la FFE

[Découvrir toutes les statistiques ici](#)

CONTACT PRESSE FFE

Fédération Française d'Équitation / Service Communication

communication@ffe.com - 02 54 94 46 78



TOUSACHEVAL.FFE.COM