

Communiqué FFE du 18 septembre 2025



Pratiquer l'équitation au poney-club à la rentrée

©FFE-PSV--NHodys

Sport, nature, confiance : l'équitation, l'activité extrascolaire qui coche toutes les cases à pratiquer dès la rentrée

Chaque rentrée, la même question revient : quelle activité choisir pour les enfants et les ados ? Sport, musique, loisirs créatifs... Les possibilités sont nombreuses mais rares sont celles qui allient activité physique, développement personnel et moment de respiration dans un quotidien bien rempli. L'équitation coche toutes ces cases, et plus encore.

Bouger, respirer, s'épanouir, se ressourcer dans la nature, gagner en confiance avec des disciplines accessibles et variées... l'équitation réunit tous les ingrédients pour devenir l'activité extrascolaire incontournable. **La Fédération Française d'Équitation (FFE) en souligne quatre atouts majeurs pour les enfants dès la rentrée.**

Une activité complète, sans pression et qui fait grandir

L'équitation n'est pas seulement un sport. C'est l'école de la vie. Elle aide les enfants à développer leur motricité, elle mobilise les muscles profonds, l'équilibre, la coordination ou la posture... y compris dans le cadre d'une pratique ludique, qui ne nécessite pas d'être dans la performance ou la compétition, qui peut en décourager certains. Côté mental, elle permet également de développer leur confiance et leur autonomie. Elle permet aux ados de s'engager dans une pratique originale, au contact du cheval, seul ou en équipe et dans la nature.

À poney ou à cheval, on progresse à son rythme, accompagné avec bienveillance. C'est l'activité parfaite pour renouer avec le mouvement... en douceur et avec plaisir.

Bien plus qu'un sport : un lien avec le cheval et la nature

Pratiquer l'équitation, c'est aussi rencontrer un partenaire unique : le poney ou le cheval. Bien plus qu'un support d'activité physique, c'est un partenaire à part entière, LA motivation pour pratiquer ce sport. Attentif, exigeant mais sans jugement, il motive, apaise et responsabilise.



ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE du 18 septembre 2025

C'est aussi évoluer en plein air, souvent dans un cadre naturel, et retrouver le plaisir simple de respirer, bouger et partager. Une bouffée d'air frais bienvenue qui permet d'éloigner les enfants des écrans, de la sédentarité et leur redonne le goût de bouger et de se faire de nouveaux amis.

Une offre riche, accessible et sécurisante

Que l'on ait 6, 10 ou 16 ans, **tout le monde peut commencer** ! Les clubs proposent des formules pour les petits comme les plus grands, des séances d'initiation pour s'essayer à cette activité et un accompagnement sur-mesure. La cavalerie est adaptée au niveau des pratiquants, la pédagogie est progressive et la sécurité renforcée : tout est pensé pour rassurer les débutants et leur permettre d'évoluer sereinement.

Avec **35 disciplines possibles**, chacun peut trouver sa formule : loisir ou compétition, individuel ou collectif, intensif ou occasionnel. Les poney-clubs et centres équestres proposent des cours réguliers, des stages de vacances et des initiations accessibles à tous pour tester sans pression. Chaque membre de la famille, petit ou grand, peut trouver la discipline qui correspond à ses envies.

Au-delà de la possibilité pour chacun de pratiquer, l'équitation permet aussi de **vivre des moments uniques en famille** autour d'une activité commune. Monter ensemble, apprendre à soigner les poneys, participer aux mêmes activités sont autant de moments de complicité qui renforcent les liens familiaux et créent des souvenirs durables. Un atout majeur qui permet aux enfants et aux parents de partager la même passion, chacun à son rythme, dans un cadre naturel et apaisant.

Par ailleurs, l'équitation favorise **l'ouverture aux autres**. En jouant, en échangeant et en apportant son aide aux autres cavaliers, l'enfant, en interaction avec ses camarades, développe son sens du respect, de l'écoute, de la solidarité et trouve ainsi naturellement sa place au sein du groupe.

Des clubs partout en France offrant un cadre de progression stimulant et structurant

Grâce au système des Galops®, les cavaliers débutants peuvent valider leurs acquis, se fixer des objectifs et même, pour ceux qui le souhaitent, participer à des concours. Tout cela dans une ambiance conviviale et inclusive, au sein d'un club qui devient souvent un **véritable lieu de vie** (animations, événements, entraide...).

Près de 6 000 établissements équestres adhèrent à la Fédération Française d'Équitation (FFE) et accueillent chaque année des milliers de cavaliers, débutants comme confirmés. Ces établissements de proximité, situés en moyenne à 13 km de son domicile, sont souvent bien plus que des lieux de pratique : enfants, ados, parents et passionnés s'y retrouvent pour des moments de détente et de plaisir.

Cette rentrée, l'équitation s'affirme comme l'activité extrascolaire idéale : complète, vivante, accessible et profondément humaine. Et comme rien ne vaut l'expérience, pousser les portes d'un club, c'est mesurer concrètement tout ce que l'équitation a à offrir, bien au-delà du sport.

Trouver un poney-club ou un centre équestre [près de chez soi](#)

Contacts Presse :

FFE Communication – (+33 2 54 94 46 78) – communication@ffe.com

Valérie Bleys – (+33 6 73 53 23 64) – valerie.bleys@vbcom.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION - FFE.COM