

Communiqué FFE du 18 février 2026



Crédit : ©FFE/Montaine Méréle

Commencer ou recommencer à monter : l'équitation, le sport bien-être des adultes qui veulent respirer autrement

Prendre du temps pour soi, bouger sans pression, se reconnecter à la nature : dans leurs loisirs comme dans leurs pratiques sportives, les adultes recherchent aujourd'hui des activités porteuses de bien-être, compatibles avec leur rythme de vie et sans enjeu de performance. L'équitation s'impose comme une réponse naturelle à ces attentes. Qu'ils aient monté plus jeunes ou qu'ils découvrent le cheval à l'âge adulte, ils y trouvent une manière différente de reprendre une activité physique, au service de leur équilibre personnel.

L'évolution des attentes redéfinit le rapport des adultes au sport et aux loisirs. Ils privilégient désormais des expériences globales, associant activité physique, respiration et immersion dans la nature. Activité de plein air par essence, l'équitation répond pleinement à cette aspiration en conjuguant mouvement, relation au cheval et plaisir de l'environnement naturel. Longtemps perçue comme une pratique liée à l'enfance ou à la compétition, elle s'impose aujourd'hui comme un loisir accessible et bénéfique pour les adultes souhaitant reprendre une activité autrement.

La **Fédération Française d'Équitation met ainsi en lumière une pratique de loisir complète, pensée pour les adultes**, qui permet de reprendre une activité physique différemment, dans une logique de bien-être durable.

Nature et déconnexion : un besoin devenu central

La recherche de nature constitue aujourd'hui un moteur fort dans les choix de loisirs et d'activités physiques. Près de **40 % des Français** la jugent indispensable à leur bien-être, selon une **étude Kantar menée pour la Fédération Française d'Équitation en 2025**. Cette aspiration traduit un besoin croissant de s'éloigner des environnements urbains et numériques, pour renouer avec des espaces ouverts et apaisants.

Implantés au cœur de cadres naturels, les poney-clubs et centres équestres offrent un environnement particulièrement propice à la déconnexion. Le contact avec le vivant, le rythme imposé par le cheval et l'immersion dans la nature contribuent à apaiser le mental, à modifier la perception du temps et à créer une véritable rupture avec le quotidien. **L'équitation devient alors bien plus qu'un sport** : une expérience ressourçante, qui répond aux attentes contemporaines des adultes en quête d'équilibre et de sens.



ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE du 18 février 2026

Pourquoi les adultes se (re)mettent à l'équitation

Les motivations des adultes qui franchissent le pas confirment cette recherche d'une pratique différente. L'étude révèle que :

- **48 %** citent le **contact avec la nature**,
- **45 %** la **praticité** (proximité, formules adaptées, modalités de paiement),
- **34 %** le **contact avec le cheval**.

Ces résultats confirment **l'attrait pour une pratique vécue avant tout comme une expérience de bien-être, accessible et compatible avec le quotidien des adultes**.

Un loisir qui fait du bien, au corps comme à l'esprit

Pratiquée en loisir, l'équitation permet de remettre le corps en mouvement de manière progressive et complète. Elle sollicite la posture, l'équilibre, la coordination et la mobilité, tout en engageant les muscles profonds sans impacts répétés ni contraintes mécaniques excessives. Chaque séance, rythmée par le cheval, l'environnement et les exercices proposés, entretient la motivation et rompt avec la routine de certaines pratiques sportives.

Sans objectif de performance, elle offre aux adultes la possibilité de progresser à leur rythme, de renouer avec le plaisir du geste et de l'apprentissage et d'intégrer une activité physique régulière compatible avec leurs contraintes personnelles et professionnelles.

Au-delà de ses effets physiques, l'équitation agit également sur l'équilibre mental. La concentration qu'elle requiert, l'attention portée au cheval et l'immersion en extérieur favorisent le lâcher-prise et une véritable déconnexion. La séance devient un temps pour soi, à la fois stimulant et apaisant, où l'on vient autant pour se faire du bien que pour se recentrer.

Une pratique pleinement inscrite dans le sport-santé

Par son engagement corporel progressif et adaptable, l'équitation s'inscrit pleinement dans une démarche de sport-santé accessible à tous les âges de la vie. Elle permet de **maintenir ou de reprendre une activité physique régulière dans un cadre encadré, sans recherche de performance, et compatible avec différents niveaux de condition physique**.

Cette régularité répond aux enjeux actuels de santé publique : **lutter contre la sédentarité, préserver la mobilité et entretenir l'équilibre général**. En mobilisant l'ensemble du corps, en développant coordination, tonicité profonde et conscience corporelle, l'équitation contribue au maintien des capacités fonctionnelles sur le long terme.

À la croisée de l'activité physique, de la relation au vivant et de l'immersion dans la nature, elle constitue ainsi une **modalité pertinente de prévention** et, selon les situations, peut s'intégrer dans un **parcours de reprise d'activité physique recommandé voire prescrit par un professionnel de santé**.

Un loisir à partager en famille... chacun à son rythme

L'équitation séduit de plus en plus de parents, notamment ceux dont les enfants pratiquent déjà en poney-club ou en centre équestre. Profiter du temps de cours de son enfant pour découvrir — ou redécouvrir — l'équitation est une manière simple d'intégrer une activité physique dans son quotidien, sans contrainte supplémentaire.





ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE du 18 février 2026

Si chacun évolue dans un groupe adapté à son âge et à son niveau, **la pratique crée un véritable lien familial**. Parents et enfants partagent un même univers, des émotions communes, des anecdotes à échanger sur le chemin du retour... tout en conservant leur espace personnel d'apprentissage et de progression.

Cette dynamique favorise l'engagement dans la durée. Le temps d'accompagnement devient un moment pour soi, une parenthèse active en plein air, source de bien-être. L'équitation s'affirme ainsi comme un **loisir intergénérationnel** : une activité qui rassemble sans confondre les pratiques, et qui inscrit durablement le plaisir et l'équilibre dans le quotidien de toute la famille.

Trouver un club près de chez soi sur ffe.com

Contact 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