

Communiqué FFE du 17 octobre 2025



Crédit : ©Montaine Mérelle

Vacances de la Toussaint : cap sur l'équitation ! Poney, nature et liberté : 7 raisons de craquer pour le poney-club à la Toussaint

Après la rentrée et les premières semaines effrénées qu'ont vécu nos bambins, les vacances de la Toussaint arrivent à point nommé pour souffler, profiter du grand air et partager des moments simples en famille. C'est la période idéale pour faire découvrir aux petits comme aux plus grands, les joies de l'équitation et les bienfaits du contact avec les poneys et la nature. Une parenthèse bienvenue pour se détendre et se ressourcer avant l'hiver. Respirer les odeurs de l'automne, marcher dans les flaques et partager des rires, les poney-clubs et centres équestres offrent une expérience sensorielle unique, un moment de liberté et de bien-être à vivre entre copains ou en famille, au rythme du pas, du trot ou du galop.

La Fédération Française d'Équitation (FFE) rappelle **7 bonnes raisons de faire découvrir ou redécouvrir l'équitation aux enfants pendant les vacances** et de prolonger ce plaisir toute l'année !

1- Bouger, respirer, s'aérer : le plein d'énergie au poney-club

Oubliées la position assise et les heures d'écran : à poney, on se remet en mouvement ! Brosser, caresser, seller, monter, marcher, trotter... autant de gestes qui mobilisent tout le corps sans jamais donner l'impression de « faire du sport ». Une séance d'équitation, c'est une heure d'activité complète au grand air : équilibre, gainage, coordination et plaisir du mouvement. Le tout, dans un environnement naturel qui oxygène le corps et l'esprit. Au poney-club, petits et grands se dépensent sans s'en rendre compte, nul doute qu'ils rentreront apaisés et parfumés de foin et de liberté.

2- La nature comme terrain de jeu et d'aventure

Le poney-club, c'est la nature grandeur réelle : sentir la terre, écouter le pas du cheval sur les feuilles, observer le souffle qui s'échappe des ses naseaux dans l'air frais... Loin des écrans, les enfants redécouvrent des sensations parfois oubliées. Ils apprennent à observer, à s'adapter aux éléments, à respecter les animaux et les saisons. Une reconnexion essentielle, simple et authentique, qui fait du bien à tout âge.



ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE du 17 octobre 2025

3- Le lien avec le poney pour faire le plein de confiance

Le poney est un partenaire vivant, sensible, qui capte les émotions de celui qui l'approche. Gagner en confiance, se faire comprendre, oser donner les bonnes consignes : autant de petites victoires qui renforcent l'estime de soi. Au contact du poney, chaque enfant apprend à se dépasser, à s'affirmer, à se concentrer et à gérer ses émotions – des compétences précieuses qui rejaillissent à l'école comme à la maison.

4- Partager, rire, vibrer : la magie du poney-club

Le poney-club, c'est aussi une communauté où on apprend ensemble : on s'entraide, on rit, on s'encourage. L'équitation, c'est une aventure humaine autant qu'animale. On s'y fait des copains, on échange avec les enseignants, on vit des émotions communes — fierté, joie, tendresse, avec parfois un peu de trac. Le poney-club est un concentré de la vie réelle, encadré avec bienveillance où les moments partagés deviennent des souvenirs forts, bien au-delà des vacances.

5- Se reconnecter et se sentir bien, tout simplement

Être au contact d'un cheval apaise, recentre et redonne de l'énergie. Le rythme régulier de sa respiration et la chaleur de son corps créent un bien-être immédiat. Prendre soin d'un cheval, c'est prendre soin de soi ! L'équitation est une activité qui nourrit autant le corps que l'esprit : on se dépense, on se détend et on se reconnecte à soi. Un vrai shoot de sérénité, à vivre sans modération.

6- Une activité qui reconnecte à l'essentiel

Pour les enfants et les ados, ces vacances sont une formidable occasion de découvrir une nouvelle passion ou de la vivre pleinement. En stage ou à la journée, le poney-club devient un terrain d'aventure et d'émotion : on apprend à s'occuper de son animal préféré, à mieux le comprendre, à coopérer et à partager avec les autres. Cette relation unique avec le poney favorise la confiance en soi, la concentration et la gestion des émotions. Elle apaise, redonne le sourire et aide à se reconnecter avec la nature et les autres dans le monde réel, loin de l'anonymat des écrans.

7- Des clubs partout en France, pour tous les niveaux

Avec près de 6 000 poney-clubs et centres équestres affiliés à la FFE, il existe forcément un lieu proche de chez soi pour pouvoir offrir aux enfants une expérience unique, vivifiante et source de déconnexion. Stages à la demi-journée, à la semaine ou simples promenades entre copains du club ou en famille, les clubs proposent des formules adaptées à tous les âges et tous les niveaux pour mêler passion, nature et partage au grand air.

Trouver un club près de chez soi sur ffe.com

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