



© FFE/AdobeStock-kjekol

## Bien-être : Cheval et nature... le combo gagnant pour se ressourcer !

Ca y est le printemps est là, les beaux jours reviennent ! L'envie de renouer avec la nature, de pratiquer des activités en plein air et de lâcher prise, se fait sentir indéniablement. La bonne nouvelle c'est qu'en matière de bien-être, il existe un remède toutes catégories qui fait de plus en plus parler de lui : le cheval, oui c'est bien lui !

### Le cheval : que du bonus !

C'est au contact du cheval que l'on évacue le stress accumulé et que l'on se reconnecte à soi et à la nature. S'occuper de lui c'est retrouver nos sens, le goût du partage et du contact. Le monter, c'est stimuler ses capacités de concentration, ressentir son corps et nous sentir libre. Avec lui, on retrouve une certaine confiance en soi, indispensable à la réussite et à notre bien-être mental. Chez les plus petits, c'est d'ailleurs déjà prouvé. Le poney favorise leur éveil, développe leurs qualités : l'observation, la patience, la compréhension sans oublier la communication et l'estime de soi.

Côté physique, c'est médicalement prouvé : monter à cheval augmente le tonus et la force musculaire, renforce les abdominaux, raffermi les cuisses et les fessiers. Cette pratique améliore également la mobilité articulaire, donne le sens de l'équilibre et de la coordination et développe les capacités respiratoires. L'équitation contribue donc à obtenir un joli maintien et à affiner sa silhouette. Car oui, une seule heure à cheval suffit à brûler 400 calories !

### Cheval et nature : le combo gagnant

Qui n'a jamais rêvé de galoper dans les champs ou sur une plage, de randonner en forêt ou en montagne ? Monter à cheval permet de retrouver cette sensation de plénitude dont nous avons tous besoin pour nous ressourcer. Cette activité, pratiquée en douceur, offre une relation privilégiée avec le cheval et la nature. On monte seul pour soi, ou à plusieurs pour partager des moments uniques en famille ou entre amis. De précieux moments de déconnexion indispensables à notre équilibre.



# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Communiqué FFE, le 18 mai 2021

## L'équitation pour son plaisir

Pour le bien-être ou pour le loisir, on peut compter sur le cheval pour retrouver force et énergie ! Après une séance en sa compagnie, sur son dos ou à pied, selon l'envie du moment et à son rythme, notre corps et notre esprit sont parfaitement détendus. Loin des tracas quotidiens, le cheval nous rassure, nous chouchoute et nous fait du bien.

Toute l'année, les 6 500 poney-clubs et centres équestres de France proposent des activités originales pour tous les âges, quelle que soit sa condition physique, pour tous les niveaux, pour tous les goûts et aussi pour tous les budgets. Alors on saute le pas !

Trouver un club près de chez soi : [ffe.com/Rechercher-un-club](https://ffe.com/Rechercher-un-club)

## Contacts presse

### FFE Communication

(+33 254 944 645)

[communication@ffe.com](mailto:communication@ffe.com)

### Agence Consulis

Véronique Gauthier (+33 672 770 600)

& Valérie Bleys (+33 786 615 546)

[agenceconsulis@gmail.com](mailto:agenceconsulis@gmail.com)

---

 FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION - FFE.COM

