



Pour Serge Lecomte, Président de la Fédération Française d'Équitation. « Le formidable réseau des poney-clubs et

centres équestres de France permet à chacun, petit ou grand, de trouver près de chez lui le club qui lui convient.

Pratiquer l'équitation, c'est d'abord une rencontre avec un poney ou un cheval. C'est le découvrir, apprendre à le connaître et à le comprendre pour partager avec lui une complicité qui est source de grandes joies. »

**TOUS A CHEVAL**  
DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

JOURNÉE DU CHEVAL

INITIATIONS GRATUITES de 14h à 17h

TROUVEZ VOTRE CLUB sur FFE.COM

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION

**PRATIQUE**

**ffe.com pour tout savoir**

Le site internet de la Fédération Française d'Équitation vous permet de trouver un club près de chez vous.

La page *Futur Cavalier* donne les réponses aux questions pratiques que vous vous posez.

La page *Journée du Cheval* vous donne la liste des poney-clubs et centres équestres qui ouvrent leurs portes le dimanche 18 septembre.

**A VOIR À LA TV**

Pour la première fois, une grande chaîne, M6, produit un programme sur l'équitation.

*Tous le pied à l'étrier* est diffusé jusqu'au 2 octobre. Chaque soir après le journal, un ou deux cavaliers font partager leur passion.

Un programme parrainé par Generali, assureur du quotidien et du monde équestre.

# Tous à cheval pour la forme et pour le moral

**LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UN SPORT PERMET DE SE SENTIR BIEN DANS SA TÊTE ET BIEN DANS SON CORPS.**

**BON POUR LE MORAL**

« C'est un grand plaisir de monter à cheval, explique Sophie Dubourg, Directrice Technique Nationale de la Fédération Française d'Équitation. Le cheval mobilise toute mon attention. Je me déconnecte de ma liste d'obligations et je vis dans le moment présent. La faculté de captation du cheval fait de l'équitation un loisir exceptionnel pour tous ceux qui cherchent l'évasion dans le sport. »

Enfant à poney, adolescent ou adulte, chaque cavalier voit dans l'équitation une parenthèse attendue de complicité avec son compa-

gnon à quatre jambes.

« Je me sens libre », explique la jeune Lolita « Je prends une grande bouffée d'oxygène », enchaîne Marion. « Je me ressource », conclut Pierre.

**BON POUR LA FORME**

Sans compter que monter à cheval est un sport doux. L'équitation ne sollicite pas quelques muscles à l'extrême, mais une multitude de muscles pour des centaines de petits mouvements répétés. Un peu, il faut le dire dans une ambiance de sauna, parce que le cavalier est au-dessus de la chaleur du corps du cheval. Un vrai kiné !

Le poney devient très vite le meilleur ami de l'enfant.



A cheval, le cavalier bouge en permanence, il suit le rythme du cheval avec son bassin, se fait au passage de bons abdominaux, il redresse la tête et le dos, en se grandissant.

Question détente, tout le corps est à la fête ! Sport complet, l'équitation a toutes les qualités que l'on espère d'une activité sportive. A découvrir d'urgence !

## Le contact avec la nature améliore la réussite scolaire des enfants

Une étude soutenue par la Commission Européenne, dans le cadre du programme de recherche BREATHE, vient de démontrer l'influence

positive des espaces verts sur les fonctions cognitives de l'enfant. Les enfants dans les environnements scolaires et familiaux les plus « verts »

affichent une capacité à mémoriser de + 6%. Or, c'est un des facteurs principaux de réussite dans les études supérieures.

Les raisons possibles sont : moins de gaz carbonique, moins de bruit, une augmentation de l'activité physique et le moindre stress des parents.

## Un sport qui gagne

**L'ÉQUITATION FRANÇAISE EST AU PLUS HAUT NIVEAU MONDIAL**

A Rio, les cavaliers ont conquis, pour la première fois des Jeux, les titres olympiques dans 2 des 3 disciplines au programme : le concours complet et le saut d'obstacles. De plus, Astier Nicolas a conquis la médaille d'argent individuelle.



**CONCOURS COMPLET**

L'or pour Thibaut Vallette, Astier Nicolas, Karim Laghouag et Mathieu Lemoine.



**SAUT D'OBSTACLES**

L'or pour Roger-Yves Bost, Pénélope Leprevost, Kevin Staut et Philippe Rozier.