



ÉDITO



Daniel LAURENT

Président du Comité
Régional d'Équitation
de Bourgogne Franche-Comté

La rentrée de septembre est un moment privilégié pour choisir une activité sportive qui rime avec bien-être, découverte et partage. Dans notre région Bourgogne-Franche-Comté, terre de nature, l'équitation s'impose comme une évidence.

Sport complet, doux, l'équitation permet de se reconnecter à soi, aux animaux et à l'environnement qui nous entoure. Elle allie développement physique, confiance en soi et ouverture aux autres, tout en transmettant des valeurs essentielles de respect, d'empathie et de responsabilité.

Nos poney-clubs et centres équestres, répartis dans toute la région, offrent aux familles un cadre idéal pour découvrir ce sport de plein air, éducatif et inclusif. Véritables lieux de vie, ils participent activement à l'épanouissement des enfants comme des adultes, en favorisant une relation unique avec le cheval et le poney.

Le 14 septembre, à l'occasion de la Journée du Cheval, chacun est invité à franchir les portes d'un club en Bourgogne-Franche-Comté. Ce sera l'opportunité de rencontrer des passionnés, d'explorer la richesse des activités équestres et, pourquoi pas, de débiter une belle aventure sportive et humaine au cœur de notre région.



JOURNÉE DU CHEVAL : 14 SEPTEMBRE 2025

Découvrir la carte
sur le site
tousacheval.ffe.com



Le Comité Régional d'Équitation de Bourgogne Franche-Comté vous invite le 14 septembre 2025 à pousser les portes des poneys clubs et centres équestres de notre région.

Cette journée, ouverte à tous, est l'occasion idéale pour découvrir l'univers du cheval, s'initier à l'équitation et mesurer les nombreux bienfaits de cette pratique, aussi enrichissante pour les enfants que pour les adultes.

TROUVER SON CLUB :

Accès libre pour tous, adultes comme enfants.

Chaque club participant est répertorié sur la **carte interactive du site Tous à cheval** (www.tousacheval.ffe.com).

Cette plateforme permet à chacun de trouver le poney-club ou le centre équestre le plus proche de chez lui, ainsi que la date exacte de l'événement, certains ayant choisi d'organiser cette journée à une date différente en septembre. Le programme détaillé de la journée, la localisation exacte et le contact du club choisi, sont également précisés.

JOURNÉE DU CHEVAL & FÊTE DU SPORT :

Cette année, pour le premier anniversaire des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, le président de la République a annoncé la création d'une **Fête nationale du sport, le 14 septembre 2025**. Dans ce cadre, les clubs organisant la Journée du cheval participeront à cette dynamique nationale festive.

L'ÉQUITATION, UN SPORT COMPLET AUX MULTIPLES BIENFAITS



©FFE/PSV

les abdominaux, raffermi les cuisses et les fessiers, améliore la mobilité articulaire et développe les capacités respiratoires. À chaque pas, le mouvement du bassin mobilise les muscles du dos et de la ceinture abdominale, travaillant ainsi l'équilibre et la coordination.

Santé émotionnelle

La relation avec le cheval développe **l'autonomie, la responsabilité, la confiance en soi** et renforce les compétences émotionnelles grâce au lien unique avec l'animal.

Socialisation

L'équitation allie pratique individuelle et vie de groupe. Elle favorise **l'entraide, le partage et la convivialité**, permettant aux enfants comme aux adultes de créer des liens et de s'intégrer dans une communauté passionnée.

En pleine nature

L'équitation est un sport de plein air qui **reconnecte à la nature et à l'animal**. Elle permet de sortir du virtuel, d'observer, de comprendre et de respecter l'environnement.

Développement physique

C'est une activité complète qui **améliore la motricité des enfants** : équilibre, coordination générale mais aussi l'exécution de mouvements fins, précis et minutieux.

Chez l'adulte, en moyenne, il brûle 400 calories lors d'une séance ! **Médicalement reconnu**, l'équitation augmente le tonus et la force musculaire, renforce



©FFE/PSV



LE PONEY, PARTENAIRE IDÉAL DES ENFANTS

Des poneys, il en existe de toutes les tailles, de moins d'1,07m pour les poneys A jusqu'à 1,48m pour les plus grands.

Le poney est un **véritable compagnon d'apprentissage** : il aide l'enfant à développer ses capacités physiques, motrices, intellectuelles et émotionnelles. L'enfant gagne en **autonomie, confiance en soi et sens des responsabilités**, tout en apprenant l'empathie et le respect du vivant.

Dès 3 ans, les enfants explorent un univers adapté à leur curiosité, guidés par des **encadrants bienveillants**.

Les poney-clubs proposent des **activités ajustées à l'âge et au développement de chacun**, favorisant une pédagogie positive centrée sur l'enfant et l'animal.

RÉPONDRE AUX ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE

Lutter contre la sédentarité

Face au manque d'activité physique et à la surexposition aux écrans, l'équitation offre une alternative

motivante. Elle reconnecte les jeunes à la nature, aux animaux et aux autres, favorisant leur épanouissement.

Un sport physique... sans en avoir l'air

L'équitation est un **véritable sport qui sollicite l'équilibre, muscles profonds et coordination**. Grâce au cheval, l'effort est perçu autrement : le cavalier se concentre sur la relation avec sa monture et oublie souvent l'intensité physique, vécue comme une recherche d'harmonie.

L'équitation-santé

Accessible aux personnes en situation de handicap et recommandée aux personnes souffrant de pathologies chroniques, l'équitation est reconnue médicalement. Le milieu équestre a désormais pris sa place dans le schéma Sport Santé / Bien-être impulsé et appuyé par l'ensemble des acteurs du sport et de la santé et des séances peuvent être aujourd'hui **prescrites par un médecin** puis renouvelées par un kinésithérapeute.

Les activités équestres contribuent à **améliorer la condition physique**, le système musculosquelettique, mais aussi les fonctions cognitives, affectives et sociales. Certaines mutuelles commencent même à la prendre en charge.

L'ÉQUITATION, EN CHIFFRES EN BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ



1^{er}

sport féminin et 2^{ème} sport en BFC en nombre de licenciés (derrière le football)



36

disciplines équestres



30 064

licenciés



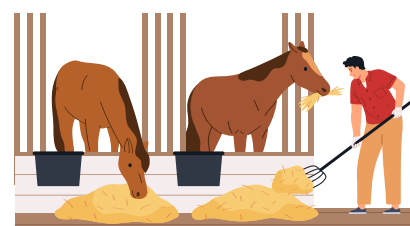
11,8 licenciés

pour 1000 habitants
4^{ème} région la plus cavalière de France



553

établissements équestres



3 090

emplois générés par la filière équine



1700

enseignants en région



6 448

épreuves de compétitions organisées en 2024



50€

c'est en moyenne le coût d'un mois d'équitation dans un club pour un enfant

CONTACT PRESSE :

Justine MARTIN - Comité Régional d'Équitation de Bourgogne Franche-Comté
contact@equitation-bfc.com - 06 03 20 07 99