

## Un plaisir qui a bien d'autres avantages

Parce que l'équitation met en relation un individu et un animal, elle a aussi des effets bénéfiques particuliers pour les enfants. Aux petits, l'équitation permet de jouer avec un «toutou» bien en chair, tout en leur donnant la responsabilité de s'occuper d'un être sensible. Dans ce contexte, le cheval ou le poney devient l'élément important d'une dimension affective qui permet de développer certaines qualités mentales comme le respect, l'humilité, la rigueur, la générosité, le sens de l'observation, l'attention, la patience, la justesse, la confiance en soi, la capacité de s'imposer avec tact et le sens des responsabilités.

C'est certainement en pensant à tous ces avantages que Jeanne Bonnet, médecin généraliste et adepte des sports équestres, dans un communiqué de la Fédération française d'équitation, suggère l'équitation aux parents d'enfants turbulents ou difficiles, car, explique-t-elle, «la



présence du cheval a un effet souverain; elle le calme, le responsabilise, augmente sa capacité d'attention. Avec l'animal, ajoute-t-elle, on ne peut tricher: il faut maîtriser ses réactions émotionnelles, établir une relation basée sur le respect mutuel et s'occuper de lui.»

L'équitation est aussi un sport. Certaines personnes pensent que c'est uniquement le cheval qui est l'athlète et que le cavalier, assis comme dans



*Avec le cheval, on ne peut tricher: il faut établir une relation basée sur le respect mutuel.*

une chaise berceuse, ne fait que suivre le mouvement; il n'en est rien. L'équitation améliore considérablement la condition physique de ses adeptes. Elle développe notamment l'équilibre, la souplesse, la coordination, la capacité respiratoire et l'aptitude à l'endurance.

Jeanne Bonnet précise même qu'à moins de souffrir d'une maladie des vertèbres (comme une hernie discale), l'équitation peut aider à soulager certaines douleurs causées par un relâchement musculaire en améliorant la tonicité des muscles du dos et de l'abdomen, précisément parce qu'à cheval «on est obligé de se tenir droit». De plus, l'équitation ne provoque pas de mouvements brusques, qui sont sou-

vent à l'origine de bien des blessures. C'est une activité de plein air qui apporte de l'oxygène aux poumons et qui permet également de «s'aérer» l'esprit, ce qui ne peut qu'être bénéfique.

Enfin, il ne faut pas oublier qu'une visite à l'écurie ou au poney-club permet de partager sa passion avec d'autres cavaliers. Ce partage est aussi pour les adolescents un excellent moyen de combattre la solitude et l'ennui.

Références: ffe.com, restonsenforme.com, equifo.org/poney, clubderoubaix.com, et les publications du Poney-Club de France.

<sup>1</sup> L'équitation par le jeu, Édition L'écho des poneys, Poney-Club de France et Fédération française d'équitation

**Envie de vivre une expérience équestre en sécurité tout en ayant du plaisir ?**

Recherchez la certification **ÉQUI-QUALITÉ** !

**ils sont tous accessibles !**

Liste des établissements équestres certifiés **Équi-Qualité** disponible au **www.equi-qualite.qc.ca** ou **1 866 575-0515**