

ÉQUITATION

→ FICHE DESCRIPTIVE # 3

Description

- La pratique de l'équitation correspond pour beaucoup à un rêve d'enfant. Le contact, la relation privilégiée avec ce noble animal, la possibilité d'être transporté et de partager les plaisirs de cette discipline à plusieurs, sont autant de qualités qui la rendent accessible à un large public, en loisir comme en compétition, pourvu que l'encadrement soit compétent et les techniques employées adaptées et sécurisantes.
- Pour optimiser la sécurité du pratiquant, la découverte de l'équitation doit être encadrée par des personnes compétentes (moniteur équestre, diplômé d'état...).

Loisir

- Un ensemble d'activités dites « loisirs » permettent d'établir une relation privilégiée avec le cheval, monté ou pas. Parmi celles-ci figurent :
- **Les slaloms au pas, les déguisements** : Ce sont des activités d'animation qui offrent un engouement autour de la pratique.
- **L'équimobile** : Deux fauteuils roulants sont fixés à un attelage permettant de ressentir avec précision les sensations liées au déplacement du cheval.



Traditionnelle

- **Le Dressage** : C'est la réalisation d'une série de figures imposées ou libres en musique.
- **Le Saut d'Obstacles** : Le but est de franchir des obstacles dans un ordre précis et sans les renverser.
- **L'attelage** : Le cheval est utilisé comme moyen de traction avec plusieurs finalités: balade, concours...
- Chacune de ces disciplines peut être pratiquée en loisir ou en concours.



Rééducation

- Sur le plan physique, l'équitation contribue à l'amélioration de l'équilibre, du tonus musculaire et de façon plus générale au développement de l'habileté motrice.
- Sur le plan psychique, la communication mise en place avec le cheval, faite de douceur et d'attentions, permet l'épanouissement de la personne handicapée.
- « Le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps, mais aussi pour l'esprit et pour le cœur », Xénophon, V^e siècle avant JC.